

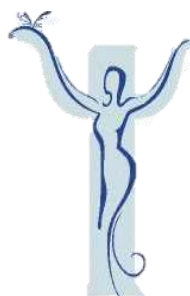
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського



МАТЕРІАЛИ XIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

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

30 листопада 2023 року



Хмельницький, 2023

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Таїсія КОМАР – завідувачка кафедри психології та педагогіки, доктор психологічних наук, професор.

Євген ПОТАПЧУК – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки

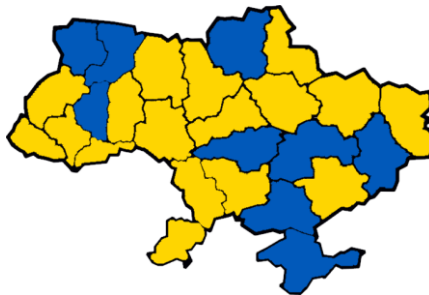
Оксана ВАРГАТА. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки.

Дарія КАРПОВА – доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки.

Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.) / редкол.: Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата; Д. Є. Карпова; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. 378 с.

Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції аспірантів, магістрантів, здобувачів вищої освіти та молодих науковців включають такі напрями: формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження; психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя; питання адаптації, дезадаптації та психокорекції; інноваційно-психологічні технології підготовки фахівців; питання здоров'я, фізичної культури та спорту.

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



ЗМІСТ

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У СФЕРІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ УМОВАХ <i>Алексеев Александр, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....18</i>
ЕРГОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Антонова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Солтик Інна, кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної терапії ерготерапії</i> <i>Хмельницький національний університет.....21</i>
СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ САМОЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ <i>Апухтіна Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Комар Таїсія, доктор психологічних наук, професор, кафедри психології та педагогіки,</i> <i>Хмельницький національний університет.....24</i>
ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Асатрян Сусанна, здобувачка третього (освітнього-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Губа Наталя, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>Запорізький національний університет.....27</i>
МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У СИСТЕМІ ОХОРОНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ <i>Бегагоєн Валерія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Світлана Ісаєвич, старший викладач кафедри психології</i> <i>Ужгородський національний університет.....30</i>
АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ВИКОРИСТАННЯ МАЙНДФУЛНЕС ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ <i>Белінська Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Смокова Людмила, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології</i> <i>Одеський національний університет імені І.І. Мечникова34</i>
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ <i>Белова Діана, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Шульга Галина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i> <i>Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.....39</i>

ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ В РОБОТІ МІЖ МІЛЕНІАЛАМИ ТА ЗУМЕРАМИ	
<i>Бідун Надія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	42
ПОВЕДІНКА КОМАНДИ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ	
<i>Бідун Надія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	45
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ	
<i>Ваврашко Віктор, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеева Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	48
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДОВІРИ НА ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
<i>Ващенко Аліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Шульга Галина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i>	
<i>Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.....</i>	52
МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ШЛЮБНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	
<i>Вовк Аліна, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	55
ЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ У ЛЮДЕЙ ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ САМОГУБСТВО БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ	
<i>Войтенко Ірина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти</i> <i>Оксютович Марина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки,</i>	
<i>Житомирський університет.....</i>	58
ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	
<i>Войчишин Олександр, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Руденок Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	61
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
<i>Войцехівська Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеева Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....</i>	64

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ
<i>Гавловська Валерія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Міхеєва Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....67
ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ СТАНІВ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ
<i>Гаврилюк Юлія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....71
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ РЕФЛЕКСІЮ, КОМПОНЕНТИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПОЗИТИВНЕ НАЛАШТУВАННЯ
<i>Гесаль Марина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....74
САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ
<i>Гладій Володимир, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....78
МОТИВАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ
<i>Гладка Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Антонова Зінаїда, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....82
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ
<i>Годун Петро, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>
Хмельницький національний університет.....85
АДАПТАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ
<i>Гончарук Єлизавета, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Попелюшко Роман, доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної і консультативної психології</i>
Український державний університет імені Михайла Драгоманова.....88

<p>ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК ОСОБИСТОСТІ <i>Горжевська Дар'я, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Коваль Аліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....91</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПУЛЯТИВНОГО ЦИКЛУ ЧОЛОВІКА ТА ЖІНКИ <i>Григорович Ірина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Янцаловський Олександр, старший викладач кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....95</p>
<p>ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ <i>Гуменюк Владислав, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Панчук Роман, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....97</p>
<p>ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ <i>Гурська Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....99</p>
<p>ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: МОЖЛИВОСТІ Й ВИКЛИКИ <i>Діденко Владислав, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Макух Назарій, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Ступак Ольга, старший викладач кафедри психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін</i> Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.....103</p>
<p>ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Дуднік Карина, магістр психології, методист факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....106</p>
<p>ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБРАЗУ БІЙЦЯ ЗСУ, ЯКИЙ ФОРМУЄТЬСЯ ГРОМАДЯНСЬКИМ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ <i>Єфанов Микита, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Губа Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, завідувач кафедри психології</i> Запорізький національний університет.....111</p>

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДНОГО З АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	
<i>Іванов Кирило, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Отравенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання</i> <i>Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».....</i>	<i>115</i>
СУГЕСТІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА	
<i>Іванюк Інна, методист відділу виховної роботи</i> <i>КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»</i> <i>Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»</i> <i>Мрачковський Олексій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Сумський державний університет.....</i>	<i>118</i>
МЕТОДИКА «ЕМОЦІЙНА ТОНАЛЬНІСТЬ» ЯК ЗАСІБ ДОСЛІДЖЕННЯ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ	
<i>Заславська Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	<i>121</i>
ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ	
<i>Зеленько Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Матюхнюк Людмила, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології</i> <i>КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».....</i>	<i>123</i>
СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ САМОПРИЙНЯТТЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	
<i>Зубленко Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Абрамян Наталія, завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій, кандидат психологічних наук, доцент</i> <i>ПВНЗ «Європейський університет».....</i>	<i>127</i>
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
<i>Калинич Аліна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ігумнова Ольга, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	<i>131</i>
ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УПРАВЛІНЦІВ	
<i>Карапозюк Уляна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Комарницька Ганна, доктор економічних наук, завідувач кафедри публічного адміністрування та управління бізнесом</i> <i>Львівський національний університет імені Івана Франка.....</i>	<i>135</i>

<p>ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ЮНАКІВ <i>Карпюк Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....138</p>
<p>ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ <i>Катрук Інна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Афанасенко Валентина, доктор філософських наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....141</p>
<p>ПРОФЕСІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ <i>Квятковська Каріна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....144</p>
<p>СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ <i>Кишук Інна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> Хмельницький національний університет <i>Попелюшко Роман, доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної і консультативної психології</i> Український державний університет імені Михайла Драгоманова.....147</p>
<p>ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА <i>Коваль Микола, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеєва Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....150</p>
<p>ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ <i>Козельський Віктор, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....153</p>
<p>ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ДЖЕРЕЛО МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ <i>Козенко Ольга, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....156</p>

<p>ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ <i>Козінчук Аліна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Шеремет Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....159</p>
<p>ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ <i>Козоріз Максим, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....162</p>
<p>ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ, ЧЕРЕЗ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА САМОЦІНОСТІ <i>Коцюк Олександра, старший викладач кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....165</p>
<p>ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ СПРАВИТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ <i>Кошель Ірина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Серета Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет169</p>
<p>ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ <i>Крапн Вадим, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сирота Анатолій, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....172</p>
<p>ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ <i>Кривий Вадим здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....174</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ ПАЦІЄНТАМИ НЕВРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ <i>Крисько Уляна, здобувачка першого курсу, відділення «Лікувальна справа»</i> <i>Оксана Киба, викладачка вищої категорії</i> <i>Оксана Сис, викладачка вищої категорії</i> Хмельницький базовий медичний фаховий коледж.....177</p>

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
<i>Крицький Юрій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....181</i>	181
ПРОБЛЕМА СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ ПРИ СТВОРЕННІ ОКРЕМОЇ СІМ'Ї	
<i>Кутєпова Софія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Романко Вікторія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Підбуцька Ніна, завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І. А. Зязюна, доктор психологічних наук, професор</i>	
<i>Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут».....184</i>	184
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ	
<i>Лавренюк Ярослава, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....187</i>	187
ПРОБЛЕМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	
<i>Левицький Назар, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....189</i>	189
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	
<i>Лунков Олексій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеєва Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....193</i>	193
ДО ПИТАННЯ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ШКОЛЯРІВ	
<i>Матвєєва Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....197</i>	197
ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
<i>Машиталер Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i>	
<i>Хмельницький національний університет.....201</i>	201

<p>СОЦІАЛЬНА ФОБІЯ У ПІДЛІТКІВ: ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ДОСЛІДЖЕННЯ</p> <p><i>Мельник Людмила, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент, кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....204</p>
<p>ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА</p> <p><i>Міхновська Олена, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Абрамян Наталія, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій</i> Європейський університет.....207</p>
<p>ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЧИННИКІВ СТРЕСУ</p> <p><i>Міщенко Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....211</p>
<p>ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СФЕРАХ</p> <p><i>Мишуля Єлизавета, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Леценко Марина, старший викладач кафедри психології і креативних індустрій Національного університету «Чернігівська політехніка»214</i></p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКИХ СТАВЛЕНЬ ДО ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ</p> <p><i>Молошнюк Валерій, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Пілявець Наталія, старший викладач кафедри психології</i> КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».....217</p>
<p>ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ</p> <p><i>Молчанюк Павло, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....220</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ</p> <p><i>Мопан Оксана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....224</p>
<p>ВРАХУВАННЯ СТАТЕВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ</p> <p><i>Моравецький Юрій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Петяк Олена, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....228</p>

<p>СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Надаховська Неоніла, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....230</p>
<p>ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ <i>Нечаєва Неля, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Перепелюк Тетяна, кандидат психологічних наук, професор кафедри психології</i> Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.....234</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЇ «ПСИХОЛОГ» <i>Никитюк Анастасія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....237</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІНАНСОВОЇ СФЕРИ <i>Новицька Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Козак Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....240</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДОПОМОГИ ТА РОБОТИ З БІЖЕНЦЯМИ <i>Олійник Віталій, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Горячев Яків, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....243</p>
<p>ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ЛЮДЕЙ <i>Олійник Маріна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гаврилькевич В'ячеслав, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....247</p>
<p>РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ <i>Панчишина Руслана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гомонюк Олена, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....250</p>

<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Перепелюк Інна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти</i> Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.....253</p>
<p>ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКА ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ <i>Потапова Ольга, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Матохнюк Людмила, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології</i> КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».....257</p>
<p>РОБОТА ПСИХОЛОГА З НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Пятіна Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Сургунд Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....261</p>
<p>ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ <i>Романова Софія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....264</p>
<p>САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ <i>Росолович Олексій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Кулешова Олена, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....268</p>
<p>ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО РОБОТИ З ЧЛЕНАМИ СІМЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ <i>Росолович Андрій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Руденок Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....271</p>
<p>РОЗВИТОК САМОЦІННОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ ТЕРАПІЇ <i>Рудницька Ольга, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....275</p>

<p>ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ <i>Русановський Ігор, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Хмельницький національний університет</i> <i>Попелюшко Роман, доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної і консультативної психології</i> <i>Український державний університет імені Михайла Драгоманова.....278</i></p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗГЛЯД РЕАКЦІЙ ЛЮДЕЙ НА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ <i>Сінельникова Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Панчук Аліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....281</i></p>
<p>ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ІМІДЖУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ <i>Соловей Віта, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....284</i></p>
<p>РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ КОРАБЕЛЬНИХ ФАХІВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ <i>Сорока Олена, кандидат психологічних наук, доцент</i> <i>Дунайський інститут Національного університету</i> <i>«Одеська морська академія».....288</i></p>
<p>АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧИННИКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ ДІТЕЙ З РДУГ <i>Ставнічук Вероніка, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»</i> <i>Каменецьук Тетяна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами,</i> <i>Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи.....291</i></p>
<p>ФЕНОМЕН САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНСУ <i>Стеценко Альбіна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Селюкова Тетяна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах</i> <i>Національний університет цивільного захисту України.....296</i></p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ <i>Стецько Дар'я, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет298</i></p>

ДЕПРЕСІЯ: СИМПТОМИ, ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА <i>Стьопкіна Ірина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Ящук Аліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет302
ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ <i>Супрун Віталіна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Подкоритова Лариса, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....305
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї <i>Суходоля Юлія, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....308
МЕТОД СУГЕСТІЇ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА <i>Тимчишин Ярослав, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Матюхнюк Людмила, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології</i> КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»311
ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ <i>Титаренко Світлана, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Матейок Олег, професор кафедри психології та соціального забезпечення</i> Державний університет «Житомирська політехніка».....314
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІОФОБІЇ ТА ЙОГО ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ <i>Ткач Анжеліка, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....318
НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ДЕЗАДАПТАЦІЯ ДОРΟΣЛИХ У КРИЗОВИХ УМОВАХ <i>Ткачук Лілія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Чухрій Інна, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи</i> Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.....322
ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Трачук Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....326

<p>РОМАНТИЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ВПЛИВОМ МАС-МЕДІА <i>Усольцева Олександра, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....331</p>
<p>ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Федорчук Павло, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....335</p>
<p>СТРЕС І ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ <i>Форманюк Богдан, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Савчук Надія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій</i> Луцький національний технічний університет.....339</p>
<p>ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ <i>Франчук Катерина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Берегова Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....342</p>
<p>ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ <i>Фролова Аліна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ханецька Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Пасічник Алла, викладач кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....346</p>
<p>ШКІЛЬНИЙ БУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН <i>Чорний Сергій, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Міхеєва Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....349</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ <i>Чорноморець Дарина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Радченя Владислава, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....353</p>
<p>БАЗОВІ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ІНДИВІДА ТА ЇХ РОЛЬ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ <i>Шапенко Наталія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Кокарева Анжеліка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти</i> Національний авіаційний університет.....358</p>

<p>ПСИХОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ПІСЛЯ ВІЙНИ <i>Швець Вікторія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Левшун Анастасія здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Джигун Людмила, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....361</p>
<p>КОРИСНА ЗВИЧКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛЮЧ ДО УСПІХУ <i>Шептуха Анна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Янцаловський Олександр, старший викладач кафедри психології і педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....364</p>
<p>СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ В САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Широка Юлія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Руденок Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....366</p>
<p>ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ВОЇНА ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ <i>Шкода Віктор, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Василенко Олена, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет.....369</p>
<p>ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ <i>Щепак Наталія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Комар Таїсія, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет371</p>
<p>ОСОБЛИВОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІНАНСОВОЇ СФЕРИ <i>Ястремська Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Кайдановська Катерина, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Варгата Оксана, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> Хмельницький національний університет374</p>

Олександр АЛЕКСЄВ

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

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олена ПЕТЯК

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

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У СФЕРІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Психологи, які спеціалізуються на кризовому консультуванні, в сучасному світі стикаються з ростом кількості кризових ситуацій та стресових подій, таких як природні катастрофи, глобальні пандемії, насильства та травми, конфлікти тощо. У таких умовах їхні функції стають невід'ємною частиною забезпечення психологічної підтримки та допомоги тим, хто цього потребує. Проте, питання якості та компетентності психологічної допомоги в умовах кризи залишається актуальним та нагальним. Проблемою є необхідність розвитку сучасних методів та підходів до підготовки майбутніх психологів для роботи в кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Одним із ключових моментів модернізації освіти є створення психологічних умов та ефективних шляхів формування професійної компетентності майбутнього психолога відповідно до вимог часу. У зв'язку з цим однією із важливих проблем є вивчення психологічних основ формування професійної компетентності майбутнього психолога в сучасному освітньому просторі. Питання формування компетентності майбутніх психологів у сфері кризового консультування нині є однією з ключових тем наукового

дослідження та вищої психологічної освіти. Сучасне оточення, вимагає ефективного впливу на психологічний стан осіб, що пережили кризові ситуації, вимагає нових підходів до підготовки майбутніх психологів.

Проблемі вивчення професійної компетентності психолога присвячено чимало робіт Л. Барінової, В. Савіцької, В. Фурмана, Н. Перегончук. Питанням створення рефлексивного середовища як детермінанти особистісного становлення фахівців соціономічних професій, А. Застело та ін. [3, с. 7]. Дослідження цих авторів значно збагатили уявлення про роль освітнього простору у професійному та особистісному розвитку майбутніх фахівців. Однак, цілісної концепції вивчення психологічних умов формування професійної компетентності майбутнього психолога в сучасному освітньому просторі не розроблено. Недостатньо вивчені й психологічні особливості професійної підготовки майбутніх психологів.

Український психолог Т. Ткач підкреслює, що «...через освіту і освітній простір людина набуває можливості віднайти і зберегти себе у своїй самоті, а з іншого боку – проектувати свою життєдіяльність і будувати її за цим проектом...» [2, с. 35]. «Ця трансформація породжує власні ініціативи суб'єкта, що втілюються ним в альтернативних сценаріях життєздійснення. Освіта стає не утилітарним надбанням особистості, а перетворюється у соціокультурну умову її розвитку» [3, с. 224-225].

Кризові ситуації та стресові події є невід'ємною частиною сучасного світу. У таких умовах психологи, які спеціалізуються на кризовому консультуванні, відіграють важливу роль у наданні підтримки та допомоги тим, хто цього потребує, однак роль психологів-консультантів в управлінні кризовими ситуаціями вимагає високого рівня професійної компетентності та навичок. Майбутні психологи, які готуються до роботи в цій галузі, повинні бути належним чином підготовлені, щоб ефективно впливати на ситуацію та надавати допомогу в кризових обставинах, в таких умовах психологи грають ключову роль у наданні допомоги і підтримки тим, хто потерпів від кризи. Ці фахівці

мають бути готові працювати в стресових та надзвичайних обставинах, де справи можуть бути життєво важливими.

На нашу думку однією з найважливіших складових професійної підготовки психологів для роботи в кризових умовах є формування компетентності. Компетентність в цьому контексті включає розуміння основних принципів кризового консультування, психологічну готовність до дії в стресових ситуаціях, а також навички комунікації та взаємодії з клієнтами, які пережили кризові ситуації.

Висновки. Сучасний підхід до формування компетентності майбутніх психологів у сфері кризового консультування відкриває нові можливості для покращення практики роботи психологів у кризових ситуаціях. Одним із ключових висновків є те, що активне навчання та практичні досвіди, які надаються в сучасних навчальних програмах, можуть позитивно вплинути на готовність психологів до роботи в стресових умовах. Сприяє формуванню психологів, які не лише розуміють теоретичні аспекти кризового консультування, але і мають практичні навички в цій сфері. Вони набувають досвіду в роботі з клієнтами, які пережили кризові ситуації, та розвивають навички ефективної комунікації та психологічного підтримання. Це підвищує якість послуг та підтримки, наданої психологами в умовах кризи. Можливі перспективи розвитку цієї галузі включають подальший розвиток інноваційних методів навчання та оцінку їх ефективності. Ці висновки відображають важливість сучасних підходів до навчання психологів та їхній потенціал для покращення практики роботи психологів у кризових ситуаціях і для суспільства в цілому

Список використаних джерел:

1. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: монографія. К.: АДЕФ Україна, 2013. 280 с.
2. Ткач Т. В. Освітній простір особистості: психологічний аспект: монографія / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.; Запоріжжя, 2008. 272 с.

3. Застело А. О. Психологічне забезпечення екологічності освітньої взаємодії в просторі дистанційної освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Запоріжжя. 2012. 20 с.

4. Євдокимова Н. О. Психологічні засади формування суб'єкта правничої діяльності у вищому навчальному закладі: монографія. Миколаїв: Іліон, 2011. 420 с.

Анастасія АНТОНОВА

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

Науковий керівник:

Інна СОЛТИК

*кандидат технічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет*

ЕРГОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В сучасних умовах в Україні виникає нагальна потреба у нових підходах до реабілітації, зокрема – у вирішенні проблем внутрішньо переміщених осіб, які стали жертвами російсько-української війни. Одним із перспективних напрямків, що з'явився на горизонті української охорони здоров'я, є ерготерапія.

Ерготерапія – це новий для України метод відновлення психічного та фізичного здоров'я людей, що пережили травматичні ситуації, такі як війна. Цей підхід базується на використанні практичних занять та активностей для покращення якості життя та соціальної інтеграції. Робота ерготерапевтів спрямована на підтримку пацієнтів у навчанні навичкам самообслуговування,

фізичному відновленні та психосоціальній адаптації.

Російсько-українська війна призвела до надзвичайно складної ситуації з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ці люди, залишивши свої домівки через військові дії, зіткнулися з численними викликами, включаючи фізичні та психічні травми, втрату рідного оточення і невизначеність майбутнього.

Саме ерготерапія може стати ключовим елементом реабілітації для ВПО, сприяючи їхньому фізичному та психічному відновленню. Цей метод не лише дозволяє відновити рухливість та функціональність, але й допомагає вирішити проблеми адаптації до нового оточення, зниження стресу та поліпшення загального стану пацієнтів.

Враховуючи складність ситуації, що виникає внаслідок військових дій та внутрішнього переміщення населення, ерготерапія може надати значний внесок у покращення якості життя та соціальної реінтеграції ВПО.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо кілька аспектів та методів ерготерапії для осіб, які пережили внутрішнє переміщення в умовах війни. Початковим етапом є проведення індивідуальної оцінки потреб кожного клієнта з метою визначення аспектів їхнього життя та функцій, які потребують відновлення та підтримки. Ерготерапевти реалізують ерготерапевтичні заходи для відновлення рухливості та функціональності клієнта, включаючи фізичні вправи, терапію кисті, відновлення дрібної моторики тощо.

Ерготерапія, використовуючи мистецтво, таке як живопис, музика, театр чи рукоділля, може сприяти висловленню емоцій, зменшенню стресу та поліпшенню психічного стану внутрішньо переміщених осіб. Крім того, цей вид терапії спрямований на відновлення навичок, необхідних для щоденних активностей і життєвих дій. Ерготерапія може включати в себе навчання самообслуговуванню, управлінню часом та заняття, спрямовані на соціальну інтеграцію. Ерготерапевти працюють із пацієнтами для психосоціальної адаптації до нового середовища та вирішення психологічних проблем, пов'язаних із військовими діями.

Активності на свіжому повітрі, такі як фізичні вправи та рухові дії, можуть сприяти відновленню фізичного та психічного здоров'я. Ерготерапія охоплює різні види рухових вправ, таких як йога, танці або гімнастика. Для внутрішньо переміщених осіб ефективною може бути групова терапія, оскільки це надає їм можливість обмінюватися досвідом та спілкуватися з іншими, хто знаходиться в подібних ситуаціях.

Необхідно систематично відстежувати стан пацієнтів та забезпечувати їх психологічною та емоційною підтримкою протягом всього процесу відновлення. Ерготерапевти повинні взаємодіяти з іншими фахівцями охорони здоров'я, психологами та соціальними працівниками, щоб забезпечити інтегрований підхід до відновлення пацієнтів. Також ерготерапевти можуть надавати психологічну підтримку сім'ям внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони також переживають стрес та адаптаційні труднощі.

Висновки. Узагальнюючи статтю, можна зазначити, що ерготерапія представляє собою важливий і перспективний напрямок у реабілітації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Застосування індивідуальних оцінок потреб, фізичних вправ, творчих вправ та соціальної інтеграції через ерготерапію виявляється ефективним методом поліпшення як фізичного, так і психічного стану пацієнтів. Важливо підкреслити, що гнучкість ерготерапії та індивідуалізований підхід роблять її цінним інструментом у відновленні осіб, постраждалих внаслідок військових конфліктів. Таким чином, ерготерапія виявляється ефективним та перспективним інструментом для поліпшення як фізичного, так і емоційного благополуччя ВПО та інтеграції цієї вразливої групи населення в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. К., 2020. 192 с.

2. Maercker A., Brewin, C. R., Bryant, R. A., Cloitre, M., van Ommeren, M., Jones, L. M., ... Reed, G. M. Diagnosis and classification of disorders specifically

associated with stress: Proposals for ICD-11. World Psychiatry, 12 (3). 2013. С. 198-206.

3. Edgelow, M. M., MacPherson, M. M., Arnaly, F., Tam-Seto, L., & Cramm, H. A. Occupational therapy and posttraumatic stress disorder: A scoping review. Can J Occup Ther, 86 (2). 2019. 148-157. DOI: 10.1177/0008417419831438. Epub 2019 Apr 23. PMID: 31014080.

Вікторія АПУХТИНА

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

Науковий керівник:

Таїсія КОМАР

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

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ САМОЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. За останні десятиліття завдяки розвитку валеологічних досліджень уявлення про здоров'я істотно змінилося. Здоров'я стало розумітися як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів [5].

Виклад основного матеріалу. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, воно розглядається не тільки як ресурс, а як мета життя [8].

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при

функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих прояві [3].

Ставлення до здоров'я – це система індивідуальних, селективних зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певна оцінка індивідом свого фізичного і психічного стану, оптимально організована самою людиною життєдіяльність, що сприяє збереженню здоров'я, особистісному росту, творчому функціонуванню. Будучи обумовленим об'єктивними обставинами і визначеним рушійними силами діяльності і поведінки особистості, ставлення до здоров'я конкретно проявляється у діях і вчинках, переживаннях, вербально реалізованих думках і судженнях людей щодо чинників, що впливають на їх фізичне і психічне благополуччя [2].

Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозберігаючої поведінки людини і являє собою три основні компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий. Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних чинників, що роблять як негативний (ушкоджуючий), так і позитивний (зміцнюючий) вплив на здоров'я людини. Емоційний компонент відображає переживання і почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також особливості емоційного стану, обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини. Мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних та інструментальних цінностей людини, особливості мотивації в області здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я, ступінь прихильності людини до здорового способу життя, особливості поведінки у разі погіршення здоров'я [1].

Слід зазначити парадоксальний характер ставлення до здоров'я сучасної людини, тобто невідповідність між потребою людини в хорошому здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психологічного благополуччя, з іншого [6].

Низький рівень здоров'я має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру

здоров'я; конфлікти в родині, агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевих стосунків, ранній початок статевого життя; незадовільну організацію харчування, санітарно-гігієнічні проблеми [4].

Висновки. Змінити ситуацію можливо лише за активної та свідомої участі її суб'єктів – молодих людей, які повинні бути самі зацікавлені в особистісному зростанні і розвитку, у творчій самореалізації та професійному вдосконаленні. У зв'язку з цим, питання формування ставлення до власного здоров'я як до неминущої цінності стає важливим суспільним завданням. Таким чином, в першу чергу, це відповідальність – власне особистості, і нам слід говорити про важливість формування ціннісно-сміслового ставлення до власного здоров'я і стійких мотивів його збереження [7].

Список використаних джерел:

1. Бутузова Л. П. Психологічні особливості становлення у особистості відповідального ставлення до власного здоров'я // Актуальні проблеми сімейної медицини (Всеукраїнська науково-практична конференція). / Від. ред. В. М. Мороз. Житомир: Полісся, 2011. С.135-143.
2. Вакулюк А. О. Індивідуально-типологічні особливості ставлення до здоров'я у підлітків. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.
3. Пономаренко В., Воронцова Т. Освіта на основі життєвих навичок [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/basic/14>.
4. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. К, 2004.
5. Коваленко С. О, Гавій В. М., Приплавко С. О. Реалізація здоров'язберігаючих технологій на уроках біології [Електронний ресурс]. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. 2020. Режим доступу до ресурсу: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1872/1/8.pdf>.

6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К. Інкос, 2002. 272с.

7. Шпортун О. М., Левчук Н. В. Емпіричне дослідження особливостей впливу мотивації та установок на збереження психологічного здоров'я молоді [Електронний ресурс] // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4. 2022. Режим доступу до ресурсу: <http://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/275/242>.

8. CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION Adopted by the Fifty-First World Health Assembly Geneva May 16. 1998.

Сусанна АСАТРЯН

здобувачка третього (освітнього-наукового) рівня вищої освіти,

факультету соціальної педагогіки та психології,

Запорізький національний університет

Науковий керівник:

Наталя ГУБА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Запорізький національний університет

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Зважаючи на значущість інтелекту в сучасному соціальному та професійному контексті, дослідження проблем розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів виявляється критично необхідним. Метою цієї дослідницької роботи є аналіз факторів, які впливають на формування та розвиток емоційного інтелекту в процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Розглядаючи сучасні теоретичні підходи та практичні аспекти, дослідження спрямоване на визначення ключових проблем у розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів, оскільки цей елемент формує основи особистісного розвитку, емоційно-вольової та комунікативної сфери, є ключовим фактором у роботі з

клієнтами та в професійній практиці психолога.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з акумуляцією уваги до питання емоційного інтелекту у сучасному соціальному середовищі, феномен цього поняття став предметом уваги вчених та обговорення у провідних наукових інститутах. Так, дослідженням поняття «емоційний інтелект» займалися М. Гринців, О. Ігумнова, Л. Інжиєвська, Є. Карпенко, О. Кобінець, Н. Коврига, С. Марчук, Л. Мороз, Е. Носенко, Д. Фурсова та ін.

Провідним наративом, який закладено в поняття «емоційний інтелект» є ідея того, що життєвий та професійний прогрес людини залежать не тільки від інтелектуальних здібностей та наукових знань, але й від властивостей інтелекту, які визначають її здатність до самопізнання та саморегуляції емоційного стану. Вміння розуміти власні емоції та емоційний стан інших грає важливу роль у позитивному вирішенні різноманітних практичних проблем. Враховуючи цю необхідність та доцільність, розвиток емоційного інтелекту розглядається як важливий фактор для забезпечення успішного зростання психолога у його професійній сфері.

На нашу думку існує кілька факторів, які можна вважати проблемними у розвитку високого рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів:

1) *Нестабільне емоційне середовище.* Недостатня стійкість та непередбачуваність емоційного стану можуть ускладнювати процес розвитку емоційного інтелекту. Студенти можуть мати труднощі з розпізнаванням та регулюванням власних емоцій, особливо в ситуаціях, коли ситуація вимагає великої концентрації уваги та стресостійкості. Несправна стресова реакція може впливати на їхню нездатність концентруватися, приймати рішення та взаємодіяти з іншими людьми. Тут людиною можуть керувати емоції страху, сором'язливості, невпевненості у власних знаннях та навичках.

2) *Недостатня самосвідомість та саморефлексія.* Брак усвідомлення власних емоцій, їх джерел та впливу на власну поведінку ускладнює ефективний розвиток емоційного інтелекту. Студенти-психологи можуть зустрічатися із труднощами у визначенні та розумінні своїх власних емоцій, особливо в стресових або складних ситуаціях. Однак, ключовою ціллю у роботі психолога є допомога

людям, які її потребують, тому неусвідомлені емоції можуть стати бар'єром для ефективної роботи психолога. Що стосується саморефлексії, то вона є ключовим елементом у вдосконаленні емоційної компетентності, оскільки недоопрацьованість особистої саморефлексії може призвести до того, що студенти не вчаться з власного досвіду, не коригують свої дії відповідно до власних емоційних реакцій та не розвивають стратегії адекватної поведінки у подібних ситуаціях у майбутньому.

3) *Стресові ситуації, що призводять до емоційного вигорання.* Інтенсивність навчання та підготовки в психологічному напрямку може спричиняти стрес та виснаження, що впливає на емоційний стан студентів та їхню нездатність до адекватної саморегуляції і як наслідок емоційного вигорання та відсутність бажання працювати в обраній сфері.

4) *Брак практичного досвіду в емоційній роботі.* Відсутність можливості відпрацювати отримані теоретичні знання в практичних ситуаціях, зокрема достатня кількість взаємодії з клієнтами або практичних тренувань може ускладнювати ефективне використання опанованих методик у професійній практиці. Як наслідок, психолог-початківець може бути не підготовлений до великого емоційного напруження, не вміти проявляти емпатію, мати низький рівень стрес-менеджменту.

5) *Складнощі комунікації між суб'єктами надання та отримання психологічних послуг.* Студенти-психологи можуть мати низький комунікативний поріг, що призводитиме до складнощів у спілкуванні та взаємодії з клієнтами, оскільки на початковому етапі саме невміння побудови ефективної комунікації може призвести до неможливості вирішити проблему, з якою звернувся клієнт.

Емоційний інтелект – той компонент, який може вирішити ці проблеми та шляхом його тренування та вдосконалення вийти на більш високий рівень у професійній сфері психолога. Емоційний інтелект дасть змогу студентам-психологом бути ефективним спеціалістом своєї галузі, зокрема «забезпечить здатність відслідковувати, вірно ідентифікувати власні та чужі почуття й емоційні стани, диференціювати їх та використовувати ці відомості у поточній діяльності» [1].

Висновки. У контексті професійної діяльності майбутніх психологів, емоційний інтелект є ключовим фактором для покращення взаєморозуміння з клієнтами, збереження емоційної стабільності психолога та ефективного управління складними ситуаціями. Інтеграція розвитку емоційного інтелекту в професійну підготовку психологів може значно поліпшити якість надання психологічної допомоги та підвищити рівень задоволення від професійної діяльності. Тому ми ставимо перед собою наступну мету у нашому дослідженні, а саме: визначити рівень емоційного інтелекту у студентів-психологів Запорізького національного університету шлях діагностичних методик та створити та провести ряд заходів, які сприятимуть підвищенню цього компонента професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Кобець О. В. Мороз Л. І. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/279907/276313>
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа. 2003. 159 с.

Валерія БЕГАГОЄН

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

факультет суспільних наук,

Ужгородський національний університет

Науковий керівник:

Світлана ІСАЄВИЧ

старший викладач кафедри психології,

Ужгородський національний університет

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У СИСТЕМІ ОХОРОНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Кінцевий результат значної кількості психолого-педагогічних досліджень передбачає пошук і розробку сучасних шляхів профілактики багатьох захворювань дитячого населення та заходів, що

позитивно змінили б стан психологічного здоров'я дітей і сприяли б зниженню показників дитячої захворюваності та смертності. З цією метою необхідно підвищити рівень психолого-педагогічної підготовки психолога та педагога, їх психологічну культуру, яка включає: здатність розуміти особистість, проникати в індивідуально - неповторні психологічні особливості кожного; емоційно відгукуватися на мінливі психічні стани особистості учня, його потреби, запити, труднощі; знаходити правильні способи психолого- педагогічного впливу [2].

Виклад основного матеріалу. Нам імпонують ідеї міждисциплінарних досліджень в сучасних наукових колах, щоб спрямувати їх на підсилення професійної підготовки майбутніх психологів до профілактичної діяльності. Для цього слід залучити прогресивні дослідження психології, медицини, пропедевтики, педагогіки, соціології тощо. Сучасне міждисциплінарне дослідження полягає у виявленні нових відношень між поняттями вихідних дисциплін, у встановленні нової системи законів, що їх пов'язують, і синтезі прагматики розв'язання нових, дедалі складніших завдань. Необхідно створити загальний інтегрований простір трансдисциплінарних знань, де синергетично взаємодіятимуть численні колективи професіоналів різних предметних галузей, що зосередять увагу на розв'язанні найважливіших трансдисциплінарних науково-практичних проблем. Їхню роботу в реальному часі і просторі підтримуватимуть досконалі інформаційні технології [2]. Значна розповсюдженість нервово-психічних порушень розвитку дітей шкільного віку, різноманітні форми соціально-психологічної дезадаптації диктують необхідність введення системного контролю за психічним розвитком школярів. Особливе значення має розробка прикладного (ужиткового) аспекту методики педагогічної психогієни, що ґрунтується на вивченні психолого-педагогічних закономірностей виникнення психологічних депресорів. Ступінь їх психогенності залежить від соціального середовища, у якому перебуває дитина, зокрема рівня освіченості, культурно-етнічних особливостей референтної групи. Теоретико-методологічні основи педагогічної психогієни мають стати базовим

компонентом професійної психолого-педагогічної підготовки психологів, педагогів. Зміст такої підготовки потребує від майбутніх фахівців психолого-педагогічного спрямування оволодіння людинознавчою сутністю педагогічної психогігієни та психопрофілактики [3, 4]

В більш широкому значенні психологічну профілактику можна розглядати як комплекс соціально-економічних, правових, організаційних, психологічних, педагогічних та медичних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення соціально-психологічного благополуччя, психічного та фізичного здоров'я населення, запобігання виникненню соціально-психологічної та особистісної дезадаптації [1, 4]. Парадоксальність дидактогеній, на думку В. Сухомлинського, полягає в тому, що вони бувають тільки в школі – тому священному місці, де гуманність повинна стати важливою рисою, визначаючою взаємовідносини між дітьми та вчителями. Велику роль у попередженні дидактогеній відіграє врахування психічних властивостей особистості, а також психічних станів, що формуються у процесі навчання. На цій основі формується й індивідуальний психологічний підхід педагога як засіб вирішення навчально-виховних завдань [3].

Профілактика дидактогеній включає такі напрями:

1. Психологічний: формування в учнів емоційно-психологічної стійкості, навичок систематичної праці, уміння виконувати вимоги раціонального режиму дня та готовності долати труднощі, які виникають у процесі навчання; виховання свідомого володіння емоціями, що допомагає учню знаходити правильне рішення при виконанні навчальних завдань, у випадку складних життєвих ситуацій.

2. Психолого-педагогічний: правильний педагогічний підхід з урахуванням психофізіологічних та особистісних особливостей дитини; позитивне заохочення учня з боку вчителя, що сприяє розвитку оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психофізичного стану школяра; розвиток особистості педагога, формування

навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення необхідності ставлення з повагою до особистості учня, неприпустимості психотравмуючих дій щодо нього; вдосконалення професійної майстерності психолога та педагога.

3. Психогігієнічний: раціональний режим праці та відпочинку, що є основною умовою продуктивної навчально-пізнавальної діяльності; забезпечення оптимальної організації роботи, яка формує необхідний ритм та послідовність виконання навчальних навантажень; усунення невідповідності навчальних вимог психофізіологічним можливостям організму дитини; корекція психоемоційного напруження, що сприяє підвищенню працездатності, активізації уваги, посиленню інтересу до праці, покращення стану усіх фізіологічних функцій організму (нормалізація сну, відновлення апетиту, зникнення головного болю, підвищення настрою тощо) [1].

Висновки. Професійна компетентність сучасного психолога щодо профілактичної діяльності з дітьми є складним багатокомпонентним поняття. Становлення професійної компетентності майбутнього фахівця в інноваційних умовах вищої професійної освіти буде успішним, якщо буде застосований міждисциплінарний підхід до даної проблеми. Плідна та творча співпраця практичних психологів, педагогів, батьків з медичними психологами – запорука успіху як в справі профілактики шкільної дезадаптації, так і при діагностиці та корекції дизгармонійного психічного розвитку, а особливо при шкільних неврозах.

Список використаних джерел:

1. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. 96 с.

2. Палагін О., Кургаєв О. Міждисциплінарні наукові дослідження: оптимізація системно-інформаційної підтримки [Електронний ресурс] // Вісник Національної академії наук України. № 3. 2009. С. 14-25.

3. Майданник В. Г. Діагностика і корекція шкільної дезадаптації у дітей: методичні рекомендації / упорядники: Майданник В. Г., Хайтович М. В., Ісаєвич С. І. Ужгород.: « Вета» - «Закарпаття», 2002. 24 с.

4. Ісаєвич С. І. Особливості професійної підготовки майбутніх психологів щодо профілактичної роботи з дітьми, що мають невротичні ознаки // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2017. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 10. С.57-65.

Анастасія БЕЛІНСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету психології та соціальної роботи,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*

Науковий керівник:

Людмила СМОКОВА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ВИКОРИСТАННЯ МАЙНДФУЛНЕС ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ

Постановка проблеми. В зв'язку з війною в Україні проблема посттравматичних стресових розладів (ПТСР) стає все більш актуальною серед українського населення, що потребує пильного аналізу та ефективних підходів у лікуванні. Незважаючи на значний прогрес у медичній науці, засоби та методи лікування ПТСР залишаються обмеженими, особливо у випадках, коли традиційні підходи до терапії не допомагають або мають обмежену ефективність. У цьому контексті виникає необхідність в ретельному вивченні та аналізі теоретичних аспектів використання майндфулнес, який може потенційно

послужити важливим інструментом у підтримці пацієнтів з ПТСР та покращенні їхнього психічного стану.

Виклад основного матеріалу. Згідно МКБ 10 перегляду F00-F99 / F40-F48 / F43 [1], посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відтермінована або затягнута відповідь на стресову подію (коротку або тривалу) винятково загрозливого або катастрофічного характеру, що може викликати глибокий стрес майже в кожного. Сприятливі фактори, такі, як особистісні особливості (компульсивність, астенічність) або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити його перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення.

Фактори, що можуть призвести до ПТСР: участь у війнах і збройних конфліктах, таких як полон, катування, обстріли або оточення ворогом; свідоме спостереження за насильницькою смертю іншої особи; тяжкі нещасні випадки, наприклад, автокатастрофи; фізичне або сексуальне насильство, зокрема в дитинстві; важливі питання зі здоров'ям або перебування в реанімаційному відділенні; складні пологи; наявність серйозного захворювання, що загрожує життю; терористичні атаки; природні або техногенні катастрофи, такі як цунамі чи пожежі.

Одним із видів терапій, що добре себе закресомендували, окрім КПТ, EMDR та медикаментозного лікування, є майндфулнес-терапія.

Термін «майндфулнес» (mindfulness) перекладається з англійської як «повна свідомість», «уважність» і «зосередженість». Вчені визнають майндфулнес як повну безоцінкову концентрацію та увагу на поточному моменті реальності з повним прийняттям її такою, якою вона є, і реєстрацією різних її аспектів, утримуючися від спроб їх аналізу [2].

Цей психологічний феномен спочатку був описаний у контексті медитативних практик буддизму. В наукову лексику його ввів Джон Каббат-Зінн, професор медицини та засновник клініки з редукції стресу та Центру

Майндфулнес в медицині, системі охорони здоров'я та суспільстві при Медичній школі Массачусетського університету. В 1979 році Джон Каббат-Зінн заснував клініку, де розпочав адаптацію буддистських практик медитації та уважності в контексті психологічних технік. Головною метою було надавати психологічну допомогу людям з хронічними захворюваннями, зокрема, серцевими, онкологічними та іншими хворобами. На основі досліджень вченого була розроблена восьмитижнева програма, яка отримала назву "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR), тобто програма зниження рівня стресу на основі практик майндфулнес. Вивчені дані показали, що учасники експериментальної групи відзначили суттєве зниження рівня тривожності, симптомів депресії та інтенсивності болю порівняно з контрольною групою [3].

Вивчення підходу майндфулнес у психокорекції, психотерапії і профілактиці різноманітних негативних станів і розладів розпочалося з робіт таких вчених, як Д. Каббат-Зінн (1994), Дж. Тісдал (2000), З. Сегал (2007), М. Вільямс (2010) і Д. Пенман (2010). Україна щойно розпочала розвивати цей напрям, як свідчать праці О. Романчука (2012), Т. Гері (2014) та інші.

З часом визнані фахівці когнітивно-поведінкової психотерапії, такі як Марк Вільямс, Джон Тісдал та Зіндел Сегал, розробили програму майндфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової психотерапії (МО-КТ/МВСТ), спрямовану на допомогу людям із рекурентною депресією. Практика Майндфулнес складається з двох важливих компонентів:

1. Удосконалення вміння звертати увагу на поточний момент і усвідомлювати його.

2. Прийняття своїх думок і почуттів без вини та осуду.

Майндфулнес-терапія пропонує розвивати вміння помічати та приймати свої думки без осуду, та обирати свідому реакцію на різні подразники та ситуації. Це є ключовим способом до розірвання у мозку дезадаптивних підтримуючих контурів ПТСР, депресії та інших психічних розладів або психоемоційних труднощів [3].

Психологічні дослідження підтверджують, що МО-КТ (Mindful-Based Cognitive Therapy) може надати конкретний і ефективний захист від подальших рецидивів депресії у людей, які пережили травму в дитинстві. Також, ця програма може бути корисною для зменшення суїцидальної поведінки у людей із межовим розладом особистості, як показано дослідженнями, проведеними М. Вільямсом та іншими дослідниками [4].

Подальші наукові дослідження підтверджують позитивний вплив майндфулнес-практик на різні аспекти психічного та фізичного здоров'я. Зокрема, Даніель Сігел (2007) надає наступні результати:

1) Майндфулнес-практики полегшують перебіг хронічних захворювань та розладів, включаючи серцево-судинні та онкологічні захворювання, що супроводжуються хронічним больовим синдромом. Вони сприяють збільшенню толерантності до болю, підвищенню рівня загальної протидії стресу та досягненню емоційної врівноваженості, а також покращують показники одужання та загальної якості життя.

2) Майндфулнес сприяє підвищенню рівня імунної системи організму.

3) Практика майндфулнес позитивно впливає на інтерперсональні стосунки, зокрема, зростає рівень емпатії.

4) Медитаційні практики допомагають зменшити депресивні та тривожні симптоми, включаючи "тривожну румінацію".

Починаючи з 2004 року, Комісією з національної клінічної та медичної майстерності у Великій Британії (NICE), комплексну програму Майндфулнес офіційно визнано як ефективний метод психотерапії та включено її до стандартних протоколів лікування стресу, хронічної втоми, ПТСР та депресії. Щодо останніх, дослідження підтверджують, що Майндфулнес в терапії цих розладів є так само ефективним, як медикаментозне лікування, а також значно знижує ризик рецидиву [5; 6; 7].

Висновки. На основі аналізу теоретичних аспектів використання майндфулнесу у контексті посттравматичних стресових розладів, можна зробити

висновок, що цей підхід має значний потенціал у полегшенні та підтримці пацієнтів, що стикаються з такими станами. Ретельний аналіз показав, що використання методів майндфулнесу спрямоване на зменшення впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я, покращення самопочуття та здатності до адаптації у посттравматичні періоди.

Однак, для більш повного розуміння ефективності та шляхів впровадження майндфулнесу в практику лікування ПТСР потрібні додаткові дослідження та клінічні випробування. Це дозволить визначити оптимальні методи і стратегії використання майндфулнесу для кожного випадку посттравматичного стресового розладу, а також розробити настанови для фахівців у сфері психічного здоров'я щодо його ефективного застосування у клінічній практиці.

Список використаних джерел:

1. ICD-10 Version:2010 <https://icd.who.int/browse10/2010/en#/F70-F79>
2. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990.
3. Ващук В., Стадницька Ю. Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія як інструмент впливу на модифікацію схем особистості: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2500/Vashchuk_Stadnytska_Mindfulness.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Пенман Д., Уильямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому божевільному світі / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 163 с.
5. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760600619609>
6. Цибуляк Н. Ю. Майндфулнесс як метод поліпшення психічного стану: <https://dspace.bdpu.org/bitstream/123456789/3512/1/Majndfulness%20yak%20metod%20pol%D1%96pshennya%20psix%D1%96chnogo%20stanu.pdf>
7. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії // Нейро News. 2012. <http://surl.li/nufnk>

Діана БЕЛОВА

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

ННІПППФВК,

*Вінницький державний педагогічний
університет ім. Михайла Коцюбинського*

Науковий керівник:

Галина ШУЛЬГА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи,

*Вінницький державний педагогічний
університет ім. Михайла Коцюбинського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Постановка проблеми полягає в тому, що нинішній стан суспільства з упевненістю можна охарактеризувати як кризовий, нестабільний, стимулюючий розвиток стресу. Наразі актуальною є проблема додання життєвих негараздів, пошуку особистісних ресурсів, які допоможуть у доданні труднощів. Особливо це актуально для юнацького віку, який є ключовим та відносно стресогенним етапом формування особистості, пов'язаний з необхідністю вирішення задач професійного становлення, розвитком внутрішнього «Я» тощо. У цей період для молодих людей дуже важлива підтримка близьких людей і довіра до них.

Багато вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як С. Мадді, О. Ватоліна, С. Кравчук, В. Зінченко, В. Франкл, Е. Фромм, Л. Куликов, П. Штомпк, Е. Еріксон досліджували цю проблематику і визначили її суттєвість. Ці два поняття життєстійкість та міжособистісна довіра дуже поширені у науці, тому що є дуже важливими у житті кожної людини. Адже їх головна функція полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу. Період раннього юнацтва охоплює віковий діапазон від 15 до 18 років. Юнацький вік – це вік зростання сили «Я», його здатності проявити і зберегти свою індивідуальність. Юнаки та дівчата у періоді ранньої юності залишаються чутливими людьми – іронічний погляд яких, влучне слово іншої людини можуть разом знезброїти молоду людину і збити з неї апломб, що так часто демонструється [1].

Життестійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій. Життестійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до їх подолання; посилення відповідальності щодо власного здоров'я; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долатню [2].

Одним із чинників життєвої сили в ранньому дитинстві є підтримка близьких людей і довіра до них. Довіра – це певний стан внутрішнього психологічного спокою, що проявляється при відсутності подразників і переживань. Коли людина довіряє, то робить це добровільно і свідомо, ставлячи своє благополуччя в залежність від зовнішнього чинника і, в першу чергу, від іншої людини, яка викликає довіру [3].

Дослідження проводилося на базі Новоодеського ліцею №2 Миколаївської області.

До вибірки були залучені 30 учнів 10-11 класів, від 15 до 18 років, обох статей.

Дослідження було проведено за допомогою таких методик: «Тест життестійкості С. Мадді» та «Методика визначення довіри І. Семків».

Також нами було зроблено кореляцію за Пірсоном, для того щоб виявити зв'язки та вплив міжособистісної довіри на життестійкість осіб раннього юнацького віку:

Кореляційні зв'язки по пройдених методиках хлопчиками: дані показника «залученість» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «контроль» ($r = 0,596$ при $p=0,05$), та «прийняття ризику» ($r = 0,596$ при $p<0,05$). Показник «контроль»

помірно позитивно пов'язаний зі шкалою «прийняття ризику» ($r = 0,797$ при $p < 0,05$). Дані показника «міжособистісна довіра» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «довіра до інституцій» ($r = 0,768$ при $p < 0,05$), та «довіра до наставників» ($r = 0,589$ при $p < 0,05$). Дані показника «довіра до інституцій» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «міжособистісна довіра» ($r = 0,768$ при $p < 0,05$), та «прийняття ризику» ($r = 0,646$ при $p < 0,05$). Показник «довіра до наставників» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «міжособистісна довіра» ($r = 0,589$ при $p < 0,05$) та «довіра до інституцій» ($r = 0,548$ при $p < 0,05$).

Кореляційні зв'язки по пройденим методикам дівчатками: дані показника «залученість» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «контроль» ($r = 0,578$ при $p = 0,05$), та «прийняття ризику» ($r = 0,493$ при $p < 0,05$). Показник «контроль» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «прийняття ризику» ($r = 0,632$ при $p < 0,05$) та «залученість» ($r = 0,578$ при $p < 0,05$). Показник «прийняття ризику» помірно позитивно пов'язаний зі шкалами «контроль» ($r = 0,632$ при $p < 0,05$) та «залученість» ($r = 0,493$ при $p < 0,05$). Дані показника «міжособистісна довіра» помірно позитивно пов'язаний зі шкалою «довіра до інституцій» ($r = 0,505$ при $p < 0,05$).

Згідно результатів кореляції і її показниками ми можемо припустити, що довіра впливає на життєстійкість особистості, незалежно від статі. На основі цього кореляційного зв'язку можна говорити про тенденцію того, що у хлопчиків довіра є на більш вищому рівні, ніж у дівчат, але при цьому рівень життєстійкості у них дещо нижчий. Припускаємо, що це залежить від отриманого досвіду під час свого свідомого життя. Також ми можемо виявити гендерну різницю в такому аспекті: в деяких складових життєстійкості хлопчики мають більшу силу і вираженість, в інших – дівчатка (що показує найчастішу схему дій у складних ситуаціях, розуміння своїх сильних сторін і вміння їх використовувати).

Висновки. Таким чином ми можемо сказати, що довіра до світу і до себе забезпечує формування життєстійкості як адаптивної риси особистості, яка постійно прагне підтримувати динамічну рівновагу. Життєстійкість залежно від складних ситуації у житті. Може змінюватись, а рівень довіри її або підсилювати,

або понижувати. А отже, зв'язок між цими двома поняттями досить сильний та виражений.

Список використаних джерел:

1. Білецька О. Д. Дослідження особливостей психологічних характеристик у осіб юнацького віку з різним рівнем довіри в міжособистісних стосунках, пр. псих., 30.10.2020, *Рівненський державний гуманітарний університет, Сарненський педагогічний коледж РДГУ*, 7 с. (дата звернення: 01.10.2023)

2. Чиханцова О.А., Життестійкість як чинник збереження психічного здоров'я, пр. псих., *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна*, 12 с.

3. Що таке довіра та кому довіряти?, «*Porokhivnytsya*» «*Порохівниця*»: веб-сайт, 28.09.2020. URL: <https://porokhivnytsya.com.ua/2020/09/28/dovira/> (дата звернення: 01.10.2023)

Надія БІДУН

*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*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ В РОБОТІ МІЖ МІЛЕНІАЛАМИ ТА ЗУМЕРАМИ

Постановка проблеми. Міленіали та Зумери, найбільш численні та впливові покоління сучасності, які формують ринок праці та суспільство. Проте вони відрізняються за психологічними особливостями та [1]. Визначення психологічних

відмінностей в роботі між Міленіалами та Зумерами має практичне значення, оскільки це допоможе роботодавцям, кадровикам, кар'єрним консультантам та іншим зацікавленим сторонам розробити ефективні стратегії працевлаштування, підвищуючи конкурентоспроможність на ринку праці.

Багато відомих науковців, таких як Н. Хоув, В. Штраус, Є. Шаміс, Джина М. Твендж, та інші, вивчали різницю між поколіннями. Однак, у зв'язку зі стрімким розвитком суспільства, для знаходження актуальної інформації, ми більше опиралися на публіцистичні матеріали та наукові статті, присвячені обраній тем [1; 2; 3; 4].

Виклад основного матеріалу. Міленіали або покоління Y (1981-1996), є перехідним ланкою між поколінням X і Z. Покоління Z (1997-2012), або зумери, виступає наслідником Y та передвіщає Gen Alpha [2].

На основі вище зазначених праць ми виокремили такі психологічні особливості, що відрізняють Міленіалів від Зумерів у роботі:

1. Мотивація: Міленіали сприймають мотивацію через можливість реалізації потенціалу, визнання та командну спільноту. Зумери більше цінують індивідуальність, автономію та вплив, отримуючи швидкий зворотній зв'язок та можливість навчатися новому. Ці різниці вимагають врахування у мотиваційних стратегіях: міленіали - можливість розвитку та визнання, Зумери - вільність вибору та креативність.

2. Цінності: Міленіали цінують стабільність, соціальну справедливість, різноманітність, інновації, визнання та відповідальність. Зумери більше цінують автентичність, незалежність, гнучкість, конкурентоспроможність і прозорість. Для врахування цих цінностей потрібно створювати робоче середовище, що відповідає їхнім поглядам.

3. Очікування від роботи та роботодавця: Міленіали шукають цікаву, високооплачувану роботу з акцентом на соціальну відповідальність та інновації, і очікують, що їхні роботодавці будуть демократичними та надихаючими. Зумери натомість бажають незалежності, гнучкості, та раціональності в роботі, очікують чесності та прозорості від своїх роботодавців.

4. Конфліктність: Міленіали схильні до компромісу, співпраці та пошуку консенсусу, враховують інтереси та прагнуть до гармонії. Зумери більше спираються на конкуренцію, асертивність і пошук правди, використовують логіку та дебати. Для успішного вирішення конфліктів між ними важливо враховувати їхні стилі та стратегії, давати можливість висловити свою думку та почути іншу сторону, шукати спільні точки дотику та інтереси.

5. Стресостійкість: Міленіали та Зумери реагують на різні чинники стресу на роботі. Міленіали відчують стрес через високі очікування, невизначеність на ринку праці, конфлікти та бажання зробити внесок. Зумери відчують стрес через відповідальність, невпевненість і недостатність визнання. Щоб підвищити стресостійкість, їм слід надавати підтримку та навчати ефективним способам копінгу, враховуючи їхні потреби та бажання.

6. Саморозвиток: Міленіали прагнуть до розвитку як засобу реалізації потенціалу і покращення навичок. Зумери сприймають саморозвиток як інструмент адаптації до змін і підвищення продуктивності. Для сприяння саморозвитку їм слід надавати різні ресурси та стимули та враховувати їхні інтереси та цілі.

7. Соціальна відповідальність: Міленіали акцентують увагу на поліпшенні світу, допомозі іншим, гуманітарних цілях та екологічних питаннях. Зумери виявляють соціальну відповідальність через боротьбу за права, адвокацію та активізм. Щоб підтримувати цю відповідальність, важливо надавати можливості виражати свою позицію та діяти відповідно до цінностей.

8. Баланс роботи та особистого життя: Міленіали прагнуть до роботи, яка не конфліктує з їхнім особистим життям, дає можливість мати час для сім'ї, друзів, хобі, відпочинку, саморозвитку, здоров'я та подорожей. Зумери більше прагнуть до роботи, яка інтегрована з їхнім особистим життям, дозволяє виражати їхню індивідуальність та бути гнучкими, мобільними, цікавими, креативними, соціальними, цифровими та глобальними.

Висновки. Як показав наведений нами аналіз, міленіали та зумери мають різні психологічні особливості, які впливають на їхнє уявлення про працю і працевлаштування. Врахування цих відмінностей є важливим завданням для

роботодавців та кадрових служб, оскільки це допоможе ефективно привертати, залучати та утримувати талановитих працівників з обох поколінь на ринку праці.

Список використаних джерел:

1. Millennials and Gen Z in the work place: same sameb utdifferent? *Deskbird*. URL: <https://tinyurl.com/ymqkocpx> 11.11.2023.
2. Gen Z Vs Millennials: What Is The Difference? (PlusFAQs). *Indeed*. URL: <https://tinyurl.com/yvp66qq9> 11.11.2023.
3. Бумери, міленіали, покоління Z – хто це? Розбираємось у теорії. *Українська правда*. URL: <https://tinyurl.com/yPMC7dd5> 12.11.2023.
4. Зумери та міленіали у глобальному дослідженні Deloitte 2022. Що варто знати бізнесу? *Kyivstarbusinesshub*. URL: <https://tinyurl.com/yt7wqja6> 12.11.2023.

Надія БІДУН

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

Науковий керівник:

Зінаїда АНТОНОВА

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

ПОВЕДІНКА КОМАНДИ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Постановка проблеми. Умови невизначеності та військового конфлікту роблять важливим вивчення, як саме ці події впливають на наш емоційний стан. Наразі ще не зовсім зрозуміло, як війна впливає на нас психологічно. Багато дослідників аналізували досвід інших країн з подібними конфліктами, але навіть експерти з країн, які також переживають воєнні події, не в змозі точно прогнозувати вплив таких подій в Україні. Оскільки інтенсивність та масштаби

нашого конфлікту значно вищі [1, с. 4]. При відсутності чіткого розуміння того, як воєнний конфлікт впливає на поведінку людей, підприємства можуть зіштовхуватися із значними викликами, пов'язаними з управлінням персоналом. Дослідження впливу військових подій на психічний стан працівників та команди стає важливим елементом стратегічного управління людськими ресурсами. Підприємства повинні розуміти, як ці умови можуть впливати на ефективність праці та комунікацію всередині організації.

З огляду на те, що 78% українців зіштовхнулися із трагедіями, пов'язаними із російським вторгненням, що робить проблему особливо актуальною [2]. Усвідомленість управлінців щодо впливу воєнних подій на психічне здоров'я співробітників може допомогти у створенні підтримуючого та адаптивного робочого середовища.

Виклад основного матеріалу. 2022 році компанією Develor було проведено опитування, в якому взяло участь більше ніж 100 HR та керівник. Мета їх дослідження полягала в ретельному вивченні сучасного стану ринку праці та виявленні ключових викликів, які стикаються підприємства. Під час опитування стало відомо, що більшість підприємств зазнало змін в поведінці їх колективу [3]. Вони зазначають, що стрес та травмуючі події, які відбуваються в Україні, вплинули на психічне здоров'я, емоційний стан, мотивацію, співпрацю, лідерство та інші аспекти поведінки команди.

Було визначено, що в даний період в більшості команд спостерігається загальна втрата мотивації, яка стає основною проблемою для працівників. Спостерігається втрата жаги до життя, нерозуміння сенсу роботи, та уникання викликів. Працівники зазнають труднощі у збереженні попереднього рівня продуктивності в умовах невизначеності та стресу. Адаже важко зосередитися та налаштуватися на роботу, коли над головою грає сирена.

Є і такі працівники, що знаходячись в умовах воєнного конфлікту, занурюються в роботу, намагаючись відволіктися від страхів та реальностей

війни. Поглиблення у роботу, стає способом відволіктися від стресових подій. Однак, такий підхід може вести до перевтоми та ризику вигорання.

У ході дослідження було виявлено, що це впливає не лише на індивідуальну роботу працівників, але й на роботу команд в цілому. Виникає напруга взаємодії між працівниками, особливо між тими, які переживають різний життєвий досвід (виїхали, чи залишилися, волонтерять, чи зайняті іншою діяльністю, забули за війну, чи втратили рідних, дім). Це призводить до втрати здатності до емпатії та взаєморозуміння. У таких умовах виникає важкість у виявленні розуміння одне одного, що призводить до пошуку "зради" та зривів на інших членів команди. Невизначеність та напруженість сприяють появі непомітних мікроагресій та токсичності в командному середовищі. Це проявляється у «змірюванні гіршої долі», засудженні альтернативних поглядів та потреби приховувати свої думки. Таким чином, виникає менш толерантне ставлення до різних точок зору та реакція на «інакшість». Окрім цього, мовні питання, такі як використання російської мови, теж стають джерелом конфліктів.

Також, згідно дослідження Британського червоного хреста, стрес проявляється в працівників в частих запізненнях, відгулах, з'являється не типова поведінка працівника, прострочення дедлайнів задач [4].

Психологічна відновлюваність працівників у цих умовах стає ключовим викликом. Багато хто з працівників не розуміє, що потребує психологічної допомоги, стикнувшись зі стигматизацією цього виду підтримки, та намагається приглушити свої емоції. Більшість працівників, навіть визнавши, що їхні емоційний стан не є задовільним, не завжди розуміють необхідність психологічної підтримки. Направлення їх на консультацію психолога часто виявляється проблематичним, оскільки вони пасивізують власні емоції.

Висновки. Отже, важливо розробляти нові підходи до управління та психосоціальної підтримки працівників в умовах стресу та травматичних подій. Підприємства повинні надавати психологічну підтримку, розвивати стрес-менеджмент та створювати безпечне середовище для свої працівників.

Усвідомленість управлінців та програми психологічної підтримки стають важливими для збереження ефективності та комунікації в організаціях.

Список використаних джерел:

1. Різність досвідів та інклюзія. Develor. URL: <https://tinyurl.com/ywacntz5>
11.11.2023
2. Прес-релізи та звіти. *Київський міжнародний інститут соціології*. – URL: <https://tinyurl.com/yvpk5r7e>
3. Управління Персоналом Під час війни. *Develor*.
<https://tinyurl.com/yox4obmc> 11.11.2023
4. How to recognise signs of stress in your team. *British Red Cross*. URL:
<https://tinyurl.com/yvnyoa7y> 21.11.2023

Віктор ВАВРАШКО

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультету міжнародних відносин і права,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила МІХЕЄВА

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

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Постановка проблеми. Одним із головних компонентів гармонійного розвитку будь-якої людини виступає здоров'я, яке, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, прийнято розглядати не тільки як відсутність хвороби або фізичних дефектів, але і як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. В реаліях сьогодення людина на різних етапах свого життєвого шляху все частіше стикається з дією різного роду стресорів, таких як

процеси урбанізації, несприятливий стан навколишнього середовища, прискорення загального темпу життя на тлі економічної та соціальної нестабільності, інформаційні перенавантаження тощо, тривалий вплив яких знаходить своє негативне відображення не лише на фізичному самопочутті людини, але й на її психологічному функціонуванні, на ставленні до різних аспектів власної життєдіяльності, у тому числі до власного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Сучасна школа потребує докорінного переосмислення парадигми навчання та виховання, оновлення змісту, форм і методів становлення особистості як суб'єкта життєтворчості, створення сприятливих умов для фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я учнів, їх правового і соціального захисту. Важлива роль у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління належить учителям, які можуть впливати на усвідомлення дітьми важливості збереження здоров'я та надавати їм необхідні знання та навички для здорового життя. Сучасна педагогіка й освіта стикаються з викликами цифрової трансформації і здоров'язбережувальні технології стають все більше доступними та важливими для забезпечення якісної освіти.

Науковці вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі.

У науковій літературі «здоров'язбережувальні технології» потрактовують як сукупність педагогічних і дидактичних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності особистості.

В. Бобрицька зазначає, що «здоров'язбережувальна освіта» являє собою комплексну системну діяльність освітнього закладу щодо застосування в практиці освіти різних здоров'язбережувальних технологій з метою мінімізації дії основних шкільних чинників ризику руйнування здоров'я на дітей і підлітків [1].

Розробка та впровадження здоров'язбережувальних технологій вимагає від учителів не лише знань у цій області, але й вміння ефективно їх використовувати для досягнення освітніх та здоров'язбережувальних цілей. Окрім того, здоров'язбережувальні технології можуть сприяти більш інклюзивному підходу до навчання, враховуючи індивідуальні потреби та можливості учнів. Тому важливо, щоб майбутні вчителі були готовими надавати навчальну підтримку всім учням, включаючи тих, хто має особливі потреби в здоров'ї.

О. Ващенко виокремлює такі типи здоров'язбережувальних технологій:

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виокремити здоров'язбережувальні технології, спрямовані на збереження фізичного та психічного здоров'я учнів, а саме:

- застосування додатків для планування розкладу уроків, визначення часу для відпочинку та фізичної активності сприятиме створенню регулярного режиму дня, допомагатиме уникати перевантаження та важкої фізичної і психічної праці;

- використання відеоуроків з фітнесу, йоги або коротких пауз для фізичної активності під час уроків сприятиме підтримці фізичної активності, поліпшить концентрацію та загальний стан здоров'я;

- застосування додатків для медитації, дихальних вправ та інших технік релаксації допоможе учням зняти стрес, поліпшить психічне здоров'я та підвищить концентрацію;

- використання онлайн-органайзерів для планування та відстеження домашніх завдань, щоб уникнути перевантаження та стресу від занадто великої кількості завдань, допоможе зберігати баланс між навчанням і відпочинком, сприятиме ефективному управлінню часом;

- використання інтерактивних онлайн-ресурсів та гаджетів для створення цікавих уроків допоможе зберігати учнівський інтерес до навчання, сприятиме позитивному настрою та відчуттю задоволення від уроків;

- впровадження інтерактивних дошок, онлайн-громадських дошок або мультимедійних засобів для більш ефективного навчання та взаємодії сприятиме залученню учнів і створить динамічне та цікаве навчальне середовище.

Ці технології допомагають педагогам створювати сприятливі умови для здорового фізичного й емоційного розвитку учнів, сприяючи навчанню та забезпечуючи підтримку їхнього загального благополуччя.

Висновки. Отже, здоров'язбережувальні технології є складовою частиною й характерною рисою всієї освітньої системи. Тому все, що належить до освітньої установи (характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу), безпосередньо стосується проблеми здоров'я учнів. Знання, володіння та застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Список використаних джерел:

1. Бобрицька В. І., Роман В. В. Здоров'я в системі професійних і життєвих інтересів майбутнього педагога. *Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини*: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 1999. С. 107-109.

2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.

Аліна ВАЩЕНКО

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

ННІПППФВК,

*Вінницький державний педагогічний
університет ім. Михайла Коцюбинського*

Науковий керівник:

Галина ШУЛЬГА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та соціальної роботи,

*Вінницький державний педагогічний
університет ім. Михайла Коцюбинського*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДОВІРИ НА ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасному світі юнацький вік характеризується великою кількістю стресових ситуацій і негативних факторів впливу, таких як шкільний тиск, психосоціальні проблеми, соціальна ізоляція та інші. Тому дослідження, спрямоване на розуміння, як довіра впливає на вибір та використання копінг-стратегій у молоді, має важливий науковий та практичний вимір.

Молодь стикається зі зростаючою кількістю викликів, таких як пандемія, соціальна невизначеність, економічні, екологічні проблеми, війна. Вивчення впливу довіри на копінг-стратегії може допомогти зрозуміти, як молодь може краще впоратися з цими викликами.

Розуміння впливу довіри на вибір стратегій адаптації та вирішення проблем може сприяти підвищенню психологічного благополуччя молоді, зменшенню ризику психологічних проблем та подоланню стресу.

Метою тез є емпірично виявити особливості впливу довіри на використання копінг-стратегій у осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Важливим аспектом довіри є психічний стан і ставлення суб'єкта до іншого суб'єкта. Джерелами довіри, які спонукують вірити, покладатися на чиєсь сумління, є різні фактори, такі як відчуття власної слабкості, нездатність або небажання самотійно розв'язувати проблеми, самоідентифікація зі спільнотою, страх, повага, любов та інші. Сама довіра є психічним станом і ставленням суб'єкта, який виражається в переконанні у правоті, чесності і сумлінності іншого суб'єкта [1, с. 241].

Довіра визнається важливою складовою взаємодії між людьми та суспільним розвитком. Вона формується в дитинстві і має велике значення для психологічного здоров'я та соціальної компетентності особистості. Це складне соціальне явище, що базується на очікуваннях позитивних результатів і впевненості у правильності дій об'єкта довіри.

Копінг стратегії – це способи, якими люди відповідають на стресові ситуації та негативні емоції. Ці стратегії можуть бути позитивними або негативними, але в будь-якому випадку вони впливають на психологічний стан людини [2. с. 60].

Конструктивні копінг стратегії передбачають використання позитивних методів для розв'язання проблеми або подолання стресу. Оскільки ці стратегії допомагають зосередитися на проблемі, знайти шляхи її вирішення та зменшити рівень стресу. До конструктивних копінг стратегій відносимо пошук підтримки у близьких людей, планування та організація дій, позитивне мислення та перегляд ситуації з іншої точки зору.

Деструктивні копінг стратегії, навпаки, можуть поглибити проблему або стрес, або ж тимчасово зменшити його, але не допоможуть вирішити проблему. Ці стратегії можуть включати уникнення проблеми, вживання шкідливих речовин, агресивну поведінку або самолікування.

Дослідження проводилося на базі Оратівського ліцею Вінницького району, Вінницької області. До вибірки були залучені 34 учнів 11-х класів, середній вік

вибірки 17 років. При аналізі результатів гендерний склад вибірки не брався до уваги.

Згідно отриманих емпіричних показників за методикою «Довіра/недовіра до себе, до світу, до інших людей» за шкалою «довіри до себе» А. Купрейченко, більшість респондентів виявили високий рівень (88,2%), тоді як низький рівень довіри до себе взагалі не було виявлено. За показником «довіра до світу» більша половина респондентів мають середній рівень довіри до світу (67,6%). Досліджувані, більшість з яких виявили високу довіру до себе характеризуються більшою впевненістю у своїх здібностях та можливостях, більш позитивне ставлення до себе та своїх можливостей. Вони також можуть бути більш самостійними та незалежними у прийнятті рішень та вирішенні проблем.

За методикою «Шкала міжособистісної довіри» Дж. Б. Роттера, за шкалою міжособистісної довіри більшість респондентів мають високий рівень міжособистісної довіри до людей (64,7%). Високий рівень міжособистісної довіри означає глибоке взаєморозуміння, взаємна повагу та відкритість у взаємодії між людьми. Це є основою для здорових та міцних взаємин, які сприяють позитивному розвитку та досягненню успіху.

Варто відзначити, що за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана копінг-стратегія орієнтована на уникнення виявилася найпоширенішою серед учасників. З іншого боку, високий відсоток копінг-стратегій відволікання передбачає зосередження уваги на інших завданнях або діяльностях з метою відволіктися від стресової ситуації або проблеми.

Цікаво, що проблемно-орієнтована стратегія поведінки має найнижчий відсоток усіх стратегій. Копінг-стратегія орієнтована на уникнення передбачає уникання проблемних ситуацій, шляхом відволікання уваги, уникаючи контакту з проблемою або втікаючи від неї. У той же час, проблемно-орієнтована стратегія поведінки, яка передбачає активну дію та пошук розв'язання проблеми, є менш поширеною серед юнаків, оскільки вимагає більшої самостійності та впевненості у своїх здібностях.

Висновки. Дослідження виявило, що довіра грає важливу роль у виборі та застосуванні копінг-стратегій у молодих людей. Особливо важливою є роль довіри в моменти стресу та невизначеності, які є характерними для юнацького віку. Вищий рівень довіри до себе та оточуючих осіб сприяє застосуванню активних та адаптивних стратегій подолання стресу, таких як пошук вирішення проблеми та просоціальна підтримка.

Список використаних джерел:

1. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. К. : Видавництво «Сфера», 2012. С. 241-249.
2. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60-64.

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*

МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРОЗВИТКУ ШЛЮБНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Постановка проблеми. Акт одруження не гарантує шлюбним партнерам подальшого розвитку гармонійної подружньої взаємодії, а є лише стартовою точкою для її формування. Важливим показником психологічної і соціальної зрілості людини є готовність до саморозвитку, в тому числі у шлюбі [1, с.67].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У своїх дослідженнях акцент на проблемах сімейних стосунків зробили вітчизняні (Є. Потапчук [2], М. Боришевський [3], С. Кузікова [4], О. Столярчук [1] та ін.) та зарубіжні (Л. Бендлер, Д. Аронофф [7], Л. Річард [8], Р. Бейлз [9] та ін.) вчені. Науковці займалися питаннями шлюбу та розвитком стосунків між чоловіком та жінкою, але не звертали достатньо уваги на мотивацію особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу.

Виклад основного матеріалу. Українські філософи В. Лозовий та Л. Сідак вказували, що «саморозвиток особистості – це низка пов’язаних одна з одною подій, зумовлених спрямуванням внутрішньо притаманної особистості свободи, яка об’єктивно забезпечує таку зміну станів особистості, що кожен наступний стан відповідає більш повному, багатшому, досконалішому буттю» [5]. На думку дослідниці психологічних основ становлення суб’єкта саморозвитку в юнацькому віці С. Кузікової, саморозвиток особистості є свідомою цілеспрямованою та самокерованою активністю особистості до позитивних самозмін, що забезпечує особистісне зростання й самовдосконалення [4, с. 11]. Осмислюючи шлях від основ суб’єктності до вершин духовності, М. Боришевський дійшов висновку, що під час саморозвитку відбувається перетворення людиною змістових і функціональних структур своєї психіки – керівної підсистеми «взаємозв’язку зі світом» [3].

Беручи до уваги наявні у науковій літературі розуміння феномену саморозвитку особистості, ми під поняттям «саморозвиток шлюбного потенціалу», ми розуміємо, -покращення фізичної, інтелектуальної, побутової, морально – психологічної, матеріальної та господарської привабливості особистості власними силами, без зовнішнього впливу, на базі внутрішньої мотивації до змін. Саморозвиток запускається за умови достатньої мотивації, що являється сукупністю стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності людини, її поведінку [6].

Нами з’ясовано, що саморозвиток шлюбного потенціалу можливий за умови внутрішньої стійкої мотивації, що складається з *потреби* (відчуття, що стосунки не задовольняють), якщо ця потреба усвідомлюється, виникає *мотив* (здорові

стосунки з партнером), усвідомлений мотив трансформується в *ціль* (саморозвиток шлюбного потенціалу) для реалізації потреби. Вона з'являється тоді, коли навички та вміння будувати стосунки перевірені на практиці та особистість усвідомлює, що цих вмінь не достатньо або вони працюють не коректно, тобто стосунки не принесли бажаного щастя. Впоравшись з образами, злістю та претензіями до партнера у людини виникає бажання змін. Ці зміни можливі за рахунок психологічної просвіти з теми стосунків та партнерства, аналізу та саморефлексії попередніх стосунків, а саме: усвідомлення мотивів вибору партнера; порівняння рівня домагань та очікувань партнерів; дослідження моделей поведінки, що призвели до розриву стосунків; усвідомлення негативних рис та особливостей, що впливають на побудову здорових стосунків та здійснення їх психокорекції [2, с. 32].

Висновки. Мотивація до саморозвитку шлюбного потенціалу базується на потребі перебувати у гармонійному партнерстві, що в свою чергу запускає процес саморозвитку шлюбного потенціалу. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці моделі розвитку шлюбного потенціалу особистості.

Список використаних джерел

1. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
2. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академія, 2010. 416 с.
4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ, 2020. 324с.
5. Лозовий В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці : монографія. Харків : Право, 2006. 256 с.
6. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. 2007. URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 10.11.2023)

7. Crano, William and Joel Aronoff. “A Cross-Cultural Study of Expressive and Instrumental Role Complementarity in the Family.” *American Sociological Review* 43, 1978. 463–471 с.

8. Lee, Richard. *The American Patriot’s Bible: The Word of God and the Shaping of America*. Nashville, TN : Thomas Nelson, 2009

9. Parsons, Talcott and Robert Bales. *Family Socialization and Interaction Process*. London : Routledge, 1955.

Ірина ВОЙТЕНКО

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти,
факультету педагогічних технологій та освіти в продовж життя,*

Житомирський університет

Науковий керівник:

Марина ОКСЮТОВИЧ

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Житомирський університет

ЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ У ЛЮДЕЙ ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ САМОГУБСТВО БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Постанова проблеми. Одною з поширених проблем як в світі, та психології є проблема самогубства людини. Треба пам'ятати, що самогубство стосується не тільки тих, хто вчиняє його, але й має серйозні наслідки для близьких цієї людини. Втрата близької людини через самогубство створює великий психологічний, емоційний та соціальний вплив на близьке оточення цієї людини, що вимагає специфічного відношення та розуміння цієї проблеми.

Виклад основного матеріалу. Дослідження психології самогубства та його вплив на близьких осіб є дуже важливою галуззю в пошуках допомоги та

лікування тим, хто постраждав від цього. Людина яка зіштовхнулася з втратою близької для себе людини через самогубство проходить через складні емоційні та психологічні переживання та виклики, що можуть серйозно впливати на їх здоров'я та якість життя.

Однією з найяскравіших особливостей переживань є бурхливі емоційні реакції. Наприклад це може бути шок, глибока туга, вина, сором, гнів на самого себе та оточуючих, а також відчуття втрати самого себе. Ці переживання та емоційні сплески можуть бути доволі тривалими та інтенсивними, що може впливати на якість сну, апетит, здатність до прийняття рішень та взаємодію з навколишнім середовищем.

Важливу роль відіграють також психологічні аспекти у переживаннях близьких осіб. Людина може відчувати глибоке розчарування в собі через спроби зрозуміти що вони зробили не так, та чому вони не змогли докласти достатньо зусиль щоб уберегти та врятувати цю людину. Також часто можуть виникати внутрішні спори з приводу прощення в бік самогубця, а також прийняття самої ситуації що трапилась.

Соціальні аспекти такої ситуації включають в себе закриття від соціуму та його відкидання. Відбувається це через те, що оточуючі та суспільство не завжди можуть зрозуміти та правильно підібрати підхід, щоб підтримати близьких, що пережили самогубство. Через це можуть ставатися непорозуміння, образи, поява відчуття самотності та суспільної ізоляції.

Потрібно та важливо розуміти, що люди які пережили самогубство близької для себе людини, доволі часто потребують психологічної допомоги, підтримки та розуміння оточуючих. Важливим чинником в відновленні людині як в психологічному та соціальному характері є надання відчуття безпеки та надання тривалої підтримки, щоб вона змогла краще та швидше адаптуватися до нової реальності та життя.

Дослідження та більш глибоке вивчення подібних ситуацій є важливим аспектом в розробці нових та більш ефективних методів та стратегій допомоги

та підтримки людей, що зіштовхуються з подібним. Що допоможе краще розуміти, реагувати та допомагати не тільки психологам, а ще й суспільству та оточуючим, чий близькі люди потребують подібною підтримки та допомоги.

Висновки. Вивчення всіх психологічних та емоційних аспектів що пов'язані з втратою близької людини через самогубство, є надзвичайно важливим завданням. Емоційні реакції що супроводжують людину після втрати близької особи через самогубство, це може бути шок, вина, сором, гнів, можуть бути доволі тривалими та інтенсивними, що може спричинити доволі велику шкоду як психічному так і фізичному здоров'ю людини. Доволі частим психологічним аспектом цієї проблеми є розчарування в собі, пошук відповідей на запитання, які вже не мають відповідей і в складності розуміння причин та факторів що призвели до самогубства. Не можна ігнорувати також і соціальні аспекти життя, оскільки такі люди можуть стикатися з рядом проблем, таких як закриття від соціуму, ізоляція та відчуття повної самотності та непорозуміння, що може сприяти додатковому стресу та погіршення психологічного та загального здоров'я людини.

Ключовим фактором в цих ситуаціях є підтримка близьких та психологічна допомога. Люди які переживають втрату близької особи через самогубство, доволі часто потребують психологічної професійної допомоги та розуміння і підтримки з боку родичів, близьких та друзів. Допомога в відновленні відчуттю безпеки та надання підтримки є дуже важливими чинниками в подоланні втрати та початку адаптації до нової реальності та життя.

Вивчення цих аспектів, факторів та розуміння самої проблеми є доволі важливим питанням у розробці нових та вдосконалення старих стратегій лікування, допомоги та підтримки для тих людей, що переживають важку втрату через самогубство, а також попередженню подальшим подібним випадкам у майбутньому. Це допоможе не тільки психологам краще розібратися в подібних ситуацій, а ще й допоможе суспільству краще зрозуміти особливості поведінки та спілкування з людьми, які зіштовхнулися з подібними ситуаціями.

Список використаних джерел:

1. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с
2. Сушик Н. С. Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків // Нова педагогічна думка. № 1 (93) . 2018. С. 83-86.

Олександр ВОЙЧИШИН

*здобувач третього (освітньо-наукового) 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*

ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Постановка проблеми. Важливість здоров'язбережувальної поведінки в кризових ситуаціях важко переоцінити. Кризові ситуації, такі як природні катастрофи, пандемії, війни або епідемії, створюють серйозні загрози для здоров'я та безпеки людей. Однак відповідна здоров'язбережувальна поведінка може значно зменшити ризики та наслідки цих криз. Варто звернути увагу на актуальні аспекти здоров'язбережувальної поведінки в кризових ситуаціях:

Збереження життя та здоров'я: Дотримання основних правил гігієни, виконання медичних рекомендацій, вживання заходів безпеки та вакцинація можуть врятувати життя та запобігти зараженню різними хворобами.

Зменшення поширення хвороб: Правильна поведінка, така як носіння масок, дистанціювання та вакцинація, допомагає у зменшенні ризику поширення інфекцій, вірусів та інших небезпечних чинників.

Збереження ресурсів системи охорони здоров'я: Чим менше людей захворіє, тим менше тиск на систему охорони здоров'я, що дозволяє їй краще функціонувати та надавати допомогу тим, хто її дійсно потребує.

Психологічний вплив: Здоров'язбережувальна поведінка також має психологічний вплив, допомагаючи знизити рівень стресу та паніки, оскільки вона надає відчуття контролю та дії в умовах невизначеності.

Збереження соціальної стабільності: Дотримання правил здоров'я під час кризи допомагає уникнути паніки та хаосу, зберігаючи соціальну стабільність та довіру між людьми.

Здоров'язбережувальна поведінка є ключовим фактором у кризових ситуаціях, оскільки вона не лише захищає конкретну особу від ризиків, але й впливає на загальнодержавні та глобальні зусилля у подоланні кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Проблема здоров'язбережувальної поведінки вивчалася та розвивалася через співпрацю різних наукових груп, установ та організацій. Психологи, соціологи, медичні фахівці, громадські здоров'я, експерти з поведінки та інші науковці активно проводили дослідження, щоб краще зрозуміти фактори, які впливають на здоров'язбережувальну поведінку та способи покращення цієї поведінки. Органи охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я, агентства громадського здоров'я, як і Національний інститут здоров'я США, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) та інші, активно сприяли розробці та впровадженню стратегій здоров'язбережувальної поведінки через програми, політику та рекомендації. Школи, університети та освітні установи розробляли та впроваджували програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо здоров'язбережувальної поведінки серед учнів та студентів. Міжнародні та міжурядові організації:

Організації, як Всесвітня організація охорони здоров'я, Організація Об'єднаних Націй (ООН) та Європейська комісія, вели значний внесок у розвиток політик та програм здоров'язбереження на міжнародному рівні.

Здоров'язбережувальна поведінка охоплює широкий спектр дій, звичок, рішень та практик, спрямованих на підтримання та поліпшення загального стану здоров'я та благополуччя людини. Це сукупність дій, які спрямовані на збереження та покращення фізичного, психічного, соціального та емоційного здоров'я.

Аналізуючи наукову, методичну літературу, ми з'ясували, що здоров'язбережувальна поведінка включає в себе такі аспекти:

- Гігієна: Регулярне миття рук, особиста гігієна, чистота води та харчів, правильний спосіб приготування їжі.

- Збалансована дієта: Споживання різноманітних, поживних продуктів та пиття достатньої кількості води.

- Активний спосіб життя: Регулярна фізична активність та вправи, які сприяють зміцненню тіла.

- Відсутність шкідливих звичок: Відмова від куріння, надмірне споживання алкоголю та інших шкідливих речовин.

- Профілактичні медичні обстеження: Регулярні візити до лікаря для профілактичних медичних обстежень та консультацій.

- Стрес-менеджмент: Навички зменшення стресу та здатність управляти емоціями для підтримки психічного здоров'я.

- Безпечність: Дотримання правил безпеки вдома, на роботі та в громадських місцях.

Висновки. Здоров'язбережувальна поведінка важлива не лише для індивідуального здоров'я, але й для загального здоров'я суспільства. Коли люди приділяють увагу цим аспектам, вони не лише покращують власне здоров'я, а й допомагають у підтримці громадського здоров'я та уникненні поширення хвороб.

Список використаних джерел:

1. Белікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини»: [навч. посібник]. К.: ТОВ «Козарі», 2009. 182 с.
2. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті // *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). № 2. 2006. С. 25-28
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.

Олена ВОЙЦЕХІВСЬКА

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

Науковий керівник:

Людмила МІХЕСЬКА

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

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Емоція страху стає об'єктом наукового дослідження частіше, ніж будь-яка інша основна емоція. Це можна пояснити тим, що в сучасному світі зростає кількість об'єктів і ситуацій, які викликають страх або потенційно можуть це зробити, багато з них пов'язані з суспільним середовищем, де людина проживає та в якому вона функціонує. Студентський вік – це період життя, коли молоді люди переходять зі шкільного життя до дорослого, незалежного і самостійного існування. У зв'язку з цим, проблема соціальних страхів у студентському віці набуває особливої актуальності.

Виклад основного матеріалу. Соціологічні та психологічні дослідження засвідчують, що найпоширенішим джерелом страхів і побоювань, є особливості соціальних відносин. Аналіз літературних джерел щодо проблеми соціального страху вказує на існування двох основних підходів до його вивчення: клінічного та психологічного.

Клінічний підхід, який головним чином представлений у зарубіжній психології (Д. Барлоу, А. Бек, Д. Кларк, А. Оман, С. Тернер та ін.), розглядає соціальний страх як фобію, також відому як соціофобія.

У психологічному підході ідентифікується три основних напрямки:

- страх розглядається як властивість особистості, риса індивідуальності та основа для типології особистості (І. Захаров, А. Кемпинський, Ф. Рیمان, О. Саннікова та ін.);

- соціальний страх як результат соціалізації та соціальної адаптації особистості (В. Вінс, О. Прилутська та ін.).

- соціальний страх як ситуативне переживання, очікування або передбачення небезпеки (В. Андрусенко, Дж. Вольпе, Л. Грошева, І. Захаров, Д. Майєрс, Ю. Щербатих та ін.) [1].

Отже, різні підходи вивчення соціального страху дозволяють розглядати його з різних точок зору та аналізувати різні аспекти цієї складної проблеми.

Започаткував вивчення соціальних страхів і надав важливі пояснення їх виникненню та поширенню в суспільстві відомий американський психолог Дж. Вольпе. Він вперше ввів термін «соціальний страх» до наукового обігу й описав його як боязнь соціальних об'єктів і ситуацій взаємодії у суспільстві. Науковець виділив два основних механізми, що призводять до виникнення соціального страху:

- механізм наслідування та навчання на моделях: особа може почати боятися чогось, з чим вона сама не мала особистого досвіду, але бачила, як інші реагують на це з обуренням або страхом (страх виникати у людини через спостереження за іншими людьми);

- механізм розповсюдження страху на схожі ситуації: страхи можуть розповсюджуватися на схожі ситуації (наприклад, страх перед однією конкретною

соціальною ситуацією може вплинути на страх перед іншими подібними ситуаціями, такими як спілкування з начальством чи іспити).

І. Мейжис і В. Мельничук трактують соціальний страх як «стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологічному або соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому, на певний час, самозбереження індивіда» [2].

Соціальний страх, на думку І. Ющенко, відображає порушення у засвоєнні людиною інформації із довколишнього світу, що призводить до фізіологічних реакцій організму та відчуття небезпеки. У цьому сенсі соціальний страх є тотожним біологічному страху [3].

Аналіз наукових джерел дозволив виділити основні ознаки соціального страху: страх перед оцінкою та критикою інших (сприйняття того, що інші можуть судити або критикувати вашу поведінку, вигляд або дії); соціальна ізоляція (уникнення спілкування з іншими людьми); фізичні симптоми (пітливість, почервоніння обличчя, тривожність, тремтіння та підвищення серцевого ритму); негативні думки та переконання (негативні думки про себе, низька самооцінка, переконання, що їхні дії призведуть до негативних наслідків); відсутність або обмежена соціальна активність (відмова від участі в суспільних подіях, спільнотах або важливих соціальних сферах діяльності); дискомфорт в соціальних ситуаціях (дискомфорт і тривожність у соціальних ситуаціях, особливо там, де вони відчують себе об'єктом уваги); страх перед публічним виступом; зниження якості життя. Ці ознаки можуть виявлятися з різною інтенсивністю та в різних ситуаціях, і їх поява може свідчити про наявність соціального страху.

Висновки. Таким чином, вплив соціального страху на життя людей, зокрема на студентську молодь, є важливим і має багатогранний характер. Соціальний страх може суттєво впливати на життя студентів, включаючи їхнє психологічне самопочуття, навчання, адаптацію до соціального середовища та особистий розвиток. З цієї причини важливо розробляти стратегії для подолання цього страху, щоб забезпечити можливості для активної соціальної взаємодії та досягнення особистих і професійних цілей.

Список використаних джерел:

1. Гузенко В. А. Соціальні страхи в процесі соціалізації особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2015. Випуск 1 (46). С. 96-103.
2. Мейжис І. А., Мельничук В. М. Соціальні страхи українців у сучасних умовах розвитку суспільства. *Наукові праці Чорноморського держ. ун-ту імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Соціологія». 2013. Т. 225. Вип. 213. С. 83-86.
3. Ющенко І. М. Зміни у ієрархічній структурі актуальних страхів молоді у контексті викликів сучасного світу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія, 2021. С. 14-18.

Валерія ГАВЛОВСЬКА

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

Науковий керівник:

Людмила МІХЄВА

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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Постановка проблеми. Кожний етап розвитку суспільства створює нові вимоги та виклики для індивіда, зокрема, у контексті якості освіти та професійної підготовки фахівців. У зв'язку з цим, сьогодні перед закладами вищої освіти ставляться нові завдання, що пов'язані з розробкою та впровадженням сучасних методів, які підвищують ефективність навчання. Зараз, у здійсненні освітньої діяльності, закладам вищої освіти надається пріоритетне значення не тільки у

професійному розвитку студентів, але й у їх особистісному зростанні та підготовці до успішної взаємодії у суспільстві. Процес здобуття вищої освіти сприяє самовизначенню, формуванню світогляду людини, встановленню пріоритетів у міжособистісних взаємодіях і поведінці в суспільстві, а також залученню до суспільних процесів. Серед провідних завдань сучасної вищої освіти є створення системи, яка б враховувала аспекти професійного розвитку студентів, але разом із цим враховувала б особливості їхньої особистісної структури. Це неможливо без акценту на розвитку соціально-психологічної компетентності студентів, що допомагає їм успішно спілкуватися з іншими, розуміти та взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Проблеми соціально-психологічної компетентності присвячені праці Л. Берестової, Л. Карамушки, Л. Лепихової, О. Лозової, Д. Михайленка, Л. Орбан-Лемрик, І. Сингаївської, Т. Телефанко.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми показує, що трактування самого поняття соціально-психологічної компетентності та підходів до її структури демонструють всю її складність і багатогранність.

Л. Лепіхова розглядає соціально-психологічну компетентність як механізм, що відмінний від сутності соціально-психологічної поведінки особистості. Науковиця стверджує, що соціально-психологічна компетентність має специфічну роль в доповненні всіх інших видів компетентності особистості, оскільки вона зорієнтована на інтерперсональні відносини та міжособистісну взаємодію [2].

Г. Кошонько зазначає, що соціально-психологічна компетентність представляє собою цілісну характеристику індивіда, яка визначає його ефективність у взаємодії з соціумом. Ця компетентність являє собою інтегральне утворення, що містить знання про суспільство, механізми та сценарії міжособистісних взаємодій, адекватні уявлення про соціальні об'єкти та ситуації, вміння прогнозувати їхній розвиток, а також навички самоконтролю та

впливу на інших людей. Особистісні якості, що визначають характер взаємин, також входять у склад цієї компетентності [1].

С. Архипова у своїх дослідженнях підкреслює, що соціально-психологічна компетентність є цілісним показником особистісного розвитку та фактором, що сприяє самоактуалізації і самореалізації особистості [3].

За поглядами Л. Орбан-Лембрик, соціально-психологічна компетентність – це сукупність комунікативних, перцептивних та інтерактивних знань, що дозволяють особистості орієнтуватись у соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах, приймати правильні рішення та досягати певних цілей.

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що соціально-психологічна компетентність є комплексним явищем, яке охоплює різні аспекти, а саме:

- емпатія полягає у здатності зрозуміти та сприйняти емоції, переживання і потреби інших людей, поставити себе на місце іншої людини і побачити ситуацію з її точки зору;

- комунікативні навички – це вміння ефективно передавати інформацію, слухати, розуміти та відповідати на повідомлення, а також використовувати невербальні сигнали і мову тіла;

- соціальна компетентність передбачає здатність побудови позитивних стосунків з іншими, демонстрація емоційної інтелігенції та вміння відповідати на соціальні норми й очікування;

- розв'язання конфліктів – це вміння ефективно вирішувати суперечки та конфлікти, знаходити компроміси і досягати взаємоприйняттого рішення;

- самоствердження і асертивність полягає у здатності виражати свої потреби, думки та бажання без агресії і урахування інтересів інших людей;

- адаптивність – це здатність пристосовуватися до різних соціальних ситуацій і спілкуватися з різними типами особистостей;

- вміння сприймати критику полягає у здатності сприймати критику і знаходити способи вдосконалювати свою поведінку та взаємодію з іншими;

- культурна свідомість передбачає розуміння і повагу до культурних відмінностей та особливостей інших людей, вміння працювати в багатокультурному середовищі;

- здатність до співпраці – це вміння працювати в команді, виконувати ролі, сприяти спільним цілям і спільному досягненню успіху.

Ці складові взаємодоповнюють одна одну та допомагають людині ефективно спілкуватися з іншими, розуміти їх потреби, створювати позитивні стосунки та вирішувати соціальні ситуації. Соціально-психологічна компетентність може розвиватися та покращуватися протягом життя через навчання, практику, самовдосконалення та рефлексію.

Висновки. Таким чином, соціально-психологічна компетентність фахівців соціономічних професій може бути розглянута як специфічна здатність особистості, яка має природні нахили до розвитку певних соціально-психологічних властивостей. Ці властивості вдосконалюються та розвиваються в процесі набуття професійних знань, набуття життєвого досвіду та через міжособистісну взаємодію з іншими людьми.

Список використаних джерел:

1. Данилевич Л. А. Психологічні особливості соціально-психологічної компетентності майбутніх психологів. *Психологічний журнал* / ред. О. Д. Сафін та ін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. №3. С. 50-57.

2. Лепіхова Л. А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : науково-методичний збірник. К. : Контекст, 2000. С. 105-108.

3. Мудрик А. Б. Соціальна компетентність особистості: постановка проблеми і теоретичні аспекти дослідження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 94. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Серія : Психологічні науки. С. 26-29.

Юлія ГАВРИЛЮК

*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 КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ СТАНІВ ТРИВОГИ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Умови військових дій в Україні зумовлюють зростання та поширення станів тривоги та супутніх психологічних розладів у населення. Студенти-психологи на етапі навчання та професійного формування отримують недостатні знання та технології турботи про свій психологічний стан, подолання негативних наслідків перебування в умовах тривалого стресу.

Виклад основного матеріалу. Коли студент переживає труднощі, то відчуває страх, безсилля, злість і ці негативні реакції – є «звичкою» саме так сприймати тривожні події. Такі установки змушують робити необдумані вчинки, неадекватно спілкуватися з оточуючими, панікувати. Когнітивно-поведінкова психотерапія допомагає в усвідомленні цих помилок мислення та поведінки, а спеціальні вправи спонукають відмовитися сприймати події спотворено, за звичкою, навчають дивитися на проблему з нової позиції та легко справлятися з труднощами [1].

У роботі з тривожними станами студентів необхідно використовувати техніки впливу на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні. Робота з тривогою на когнітивному рівні. На цьому рівні студентам потрібно опрацювати

власні тривожні думки.

Вправа «Моніторинг тривоги». Чесно дайте собі відповідь на 4 запитання: Я переживаю тому, що поточні проблеми і завдання здаються непосильними або занадто великими? Я переживаю тому, що не дію прямо зараз замість того, щоб виконувати потрібні завдання? Чи можу я прямо зараз виконати завдання, яке мене лякає або тривожить? Чи страждає якість поточного моменту від моєї тривоги за майбутнє? Тепер уявіть, що саме вас хвилює або лякає, і подумки проживіть це протягом теперішнього моменту. Дайте мозку сигнал розслабитися, наприклад, можна використовувати медитацію чи техніки майндфулнес [2].

Робота з тривогою на емоційному рівні. Перехід до емоційного рівня означає спочатку прийняти свою тривогу. *Техніка «Позбавлення тривоги» за методом Альберта Еліса* полягає у використанні кількох прийомів, які допоможуть зменшити інтенсивність прояву тривоги [2].

1. Знайдіть смішний момент у тому, що вас тривожить або лякає. Посмійтеся над своїм очікуванням невдачі і над своїм занепокоєнням з цієї причини.

2. Поділіться своїми тривогами та страхами з людиною, якій довіряєте. Проговоріть свої переживання в цей момент, перераховуючи не тільки емоції, а й фізичні реакції.

3. Знайдіть ірраціональну причину виникнення вашої тривоги, спробуйте перетворити її на раціональну. За існування тривоги це буде практично неможливо.

4. Станьте собі другом і підтримкою: визнайте те, що більшість ваших побоювань і переживань незначні.

Робота з тривогою на поведінковому рівні. Техніка «Час для тривоги». Суть техніки в тому, що ви визначаєте час, коли можете дозволити собі тривожитись. Наприклад, тривожтеся через найстрашніші думки, але тільки з 19:00 до 19:30. В інший час – тривогу геть.

Техніка «Маленькі добрі справи». У часи підвищеної тривожності люди, щоб легше їх пережити, об'єднуються: зустрічаються, спілкуються, допомагають одне одному. Тож ще один спосіб подолати тривогу – почати робити маленькі добрі справи. Спробуйте подумати, кому і чим ви можете допомогти найближчим часом.

Для зменшення відчуття тривоги студенти часто використовують когнітивні прийоми, які не дієвими:

Уникати думати про безпеку. Якщо студент намагається уникати тривожних думок чи інформації, тоді звичайна інформація починає супроводжуватися негативними емоціями та емоційними зусиллями її никнути. Відбувається фіксація увагу на цих думках, внаслідок чого формується замкнене коло когнітивних та емоційних реакцій.

Заперечувати безпеку або ігнорувати її. Такі установки створюють напругу та порушують зв'язок з реальністю та поточними діями. Студенти з такою стратегією втрачають можливість здобути досвід переживання і подолання тривоги і зрозуміти.

Надмірні заходи безпеки. Чим більше ситуацій студент намагається контролювати, тим більше зусиль витрачає і стає дратівливим, напруженим. В основі даної стратегії лежить низка негативних думок і тривожних емоцій, які живлять тривожні стани.

Надмірні спроби контролю. Наприклад, переконання «Якщо я не готуюсь, я стану жертвою» зумовлює формування взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки, які підтверджують думку «Існує небезпека».

Пошук запевнень. Постійний пошук підтверджень безпеки ззовні є помічними дуже короткий час та потребує знову нового пошуку. Пошук *запевнень* не дає можливість студентам знаходити інші засоби подолання тривоги [3]. Зазначені вище стратегії подолання тривоги є найпоширенішими, то ж необхідно намагатися не використовувати такі механізми самозаспокоєння.

Висновки. Таким чином, застосування технік когнітивно-поведінкової терапії у подоланні станів тривоги сприятиме виявленню ірраціональних переконань і моделей мислення студентів та заміни їх на більш реалістичні. Зміна основних переконань призводить до тривалого поліпшення симптомів тривожності, підвищить життєву активність і розуміння себе.

Список використаних джерел:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.
2. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Свічадо, 2018. 100 с.
3. Dr. Robert Leahy . A Road Map to Finding Calm Amid Coronavirus Anxiety. <https://healthmatters.nyp.org/a-road-map-to-finding-calm-amid-coronavirus-anxiety/>

Марина ГЕСАЛЬ

*здобувачка 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*

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ РЕФЛЕКСІЮ,
КОМПОНЕНТИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПОЗИТИВНЕ НАЛАШТУВАННЯ**

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, особливо в періоди змін і нестабільності, самоствавлення може бути особливо важливим. Воно допомагає зорієнтуватися в нових умовах, зберегти власну ідентичність і визначити свої цілі і цінності.

Розвиток позитивного самосприйняття є основою для формування особистості і сприяє розширенню можливостей людини у всіх сферах її життя. Сучасна психологія розглядає феномен "самосприйняття" з різних поглядів, і хоча немає єдиного загальноприйнятого підходу, ця проблема активно вивчається як в Україні, так і за кордоном [3].

Підтримка психологічного самоствавлення важлива для підтримки психологічного благополуччя та розвитку особистості в умовах сучасного суспільства. Особливо важливою є підтримка та допомога внутрішньо переміщеним особам в Україні, які стикаються зі значними викликами і змінами у своєму житті.

Виклад основного матеріалу. Вчені в різних роботах визначають самоствавлення різними способами. Деякі розглядають самоствавлення як власне ставлення до себе (наприклад, А. Захарова, М. Лісіна, В. Маркін, М. Розенбер), іноді воно асоціюється з концепцією «Я» та «Я-концепцією» (зокрема, Р. Бернс, І. Кон та ін.), що є прийнятним, оскільки самоствавлення є важливою складовою структури самосвідомості, як стверджують деякі дослідники (наприклад, Л. Бороздіна, Є. Зарчєнова та інші) [1].

Проте формування всіх цих аспектів обумовлене впливом суспільства та особистісним розвитком. У структурі самоствавлення також відзначається його значущість, оскільки через нього досягається професійний розвиток, і він стає ключовим аспектом особистісної активності. Як правильно відмічає О. Молчанова, дуже вражаючим результатом інтенсивних досліджень цієї проблематики є те, що в західній культурі підкреслюється, що самоствавлення є найважливішим ресурсом людини, її досягненням. Люди прагнуть мати можливість високо оцінювати себе, подібно до того, як вони прагнуть до благополуччя, добробуту та свободи думки. Проте, незважаючи на інтенсивний інтерес до самоствавлення у західній науковій літературі, існує відчутна концептуальна плутанина. По-перше, відсутнє повне пояснення феномена. Відсутнє чітке та повноцінне визначення цього явища. У протипагу цьому,

англійські автори Л. Веллс і Дж. Марвелл розглядають різні поняття в галузі психології «Я» (наприклад, «довіра до себе», «усвідомлення себе»), які включають в себе широкий спектр теоретичних розробок і об'єднують їх під поняттям «self-esteem» як загального поняття. Однак англійське слово «self-esteem» визначає не самооцінку, а саме почуття власної гідності та повагу до себе, і воно відображає те саме відношення, яке було розглянуто раніше[2].

У сучасній психології самоствавлення включається в рамки більш широкої концепції, яку називають Я-концепцією. Ця фраза стала досить поширеною у зарубіжній літературі з психології. У вітчизняній психології ця концепція також відома завдяки англійському психологу і педагогу Р. Бернсу. Формування особистості - це неперервний процес, що включає в себе численні взаємодії з оточуючим світом та внутрішніми реакціями на ці впливи. Один з ключових інструментів, які можуть суттєво впливати на цей процес, - це рефлексія, яка дозволяє особистості аналізувати власні думки, почуття та дії. Рефлексія відкриває можливість розуміння власного досвіду, виявлення сильних і слабких сторін, а також визначення особистісних цілей. Цей процес стимулює постійний внутрішній розвиток, допомагає зрозуміти причини своїх вчинків та визначити, як можна зробити їх більш згідними з власними цінностями та метою життя.

Самоствавлення, як важлива частина формування особистості, включає кілька ключових компонентів: самосвідомість: розуміння своїх власних думок, емоцій, потреб і цілей, саморегуляція, як здатність контролювати свої емоції та дії в різних ситуаціях; самовизначеність. Як визначення власних цілей та життєвих цінностей, що визначають напрямок особистісного розвитку; самореалізація, як розвиток власного потенціалу та досягнення максимально можливих результатів у різних сферах життя [1].

Важливо зазначити, що розуміння власного "я" є основою для будь-якого формування особистості. Позитивне налаштування допомагає вбачати в собі можливості, а не обмеження. Такий підхід до самоствавлення відкриває нові перспективи і створює віру в власні сили для подолання труднощів. Внутрішнє

переконання в успіху та здатність впоратися з викликами. Позитивно налаштована особистість шукає можливості в будь-якій ситуації, навіть у труднощах, бачачи їх як шанси для особистісного росту. Однак це не просто миттєве рішення, але систематичний підхід. Позитивне налаштування формується через постійну рефлексію та усвідомлення своїх думок. Це означає вибіркоче сприйняття світу навколо, фокусуєчись на позитивних аспектах, навіть у найтемніших моментах. Позитивне налаштування – це не просто оптимізм, а активний процес керування своїми думками і емоціями. Це відкриває двері для розвитку і створює основу для формування особистості, яка не лише витримує випробування часу, але і активно зростає в будь-яких обставинах.

Висновки. Аналізуючи вищевикладений матеріал, можна зробити висновок про те, що у світі постійних змін і викликів, рефлексія, компоненти самоставлення та позитивне налаштування стають ключовими аспектами формування особистості. Розуміння себе, своїх цілей і можливостей, а також позитивний погляд на світ допомагають створити глибокий фундамент для особистісного зростання та досягнення успіху.

Список використаних джерел:

1. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
2. Кікінежді О. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: Монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 400 с.
3. Щербак Т. І. Генеза образу Я особистості як дослідницька проблема: системний підхід. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 404.

Володимир ГЛАДІЙ

*здобувач 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

САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблематика психології самозбереження особистості в воєнних умовах є надзвичайно актуальною для України, з огляду на те, що вся історія сучасної незалежної української державності представляє собою постійну колективну стресову ситуацію, що стає викликом для збереження і розвитку особистості. Активна фаза війни, ракетні обстріли, повітряні тривоги, мобілізація, втрата близьких, родичів, майна, постійний страх за втрату життя, знецінення життя, масове збільшення людей на вулицях міст з пораненнями, втраченими кінцівками, ознаками ПТСР, руйнування міст – ці обставини серед звичайних людей викликають широкий спектр психологічних проблем.

Працівники соціономічної сфери не тільки зіштовхуються з аналогічними проблемами – в ході роботи такі працівники страждають двічі, оскільки їм в ході здійснення професійної діяльності також доводиться мати справу з людьми, травмованими з тих самих підстав, що є травмуючими і для такого працівника. Тому виникає логічне запитання – як працівнику соціономічної сфери зберегти в таких умовах цілісність своєї особистості, справлятися з ситуаціями психологічної та фізичної небезпеки, і при цьому продовжувати компетентно допомагати людям, що страждають через війну та її наслідки.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни свідомість людини знаходиться під постійними викликами. Війна диктує реальність, яка визначає психічне життя людини, суттєво впливає на її цінності, цілі, мрії, плани, страхи і комплекси. З однієї сторони, є людина з її мріями, цілями та цінностями. З іншої сторони наявна постійна небезпека життю, здоров'ю, особистій свободі та планам людини. Необхідність диктує людині відмову від благ, які людина могла дозволити собі до війни. Окрім того, на будь-яку людину накладається проблема невизначеності – під час війни взагалі невідомо, що буде з тобою протягом дня, завтра, через місяць, як перебіг війни буде впливати на конкретну людину, її особисте життя чи роботу, чи буде така людина цивільною і як довго з огляду на мобілізацію.

Необхідність вести війну вимагає певної відмови від вітальної поведінки, в тому числі, оточуюча реальність для людини диктує їй необхідність бути готовим принести своє особисте життя разом з мріями та бажаннями в жертву, а отже, майже кожна людина на своєму місці зіштовхується з проблемою, що можливо, щоб завтрашній день для українського суспільства як такого, взагалі настав, можливо доведеться радикально змінювати особисте життя, відмовляти від сімейного життя, звичної роботи, звичного дозвілля, безпосередньо долучатись до оборони держави і захисту українського суспільства, приймати це саме може торкнутись своїх близьких людей. Окрім того, доволі часто такі радикальні зміни взагалі не залежать від волі людини, до прикладу, в межах існуючої воєнної реальності такі явища як евакуація з прифронтових територій, руйнування житла та майна внаслідок обстрілів, мобілізаційні процеси – все це радикально змінює життя людини, вона перестає бути суб'єктом у своєму житті, оскільки ця суб'єктність переноситься на реальність війни та її наслідки.

Герберт Маркузе в роботі «Структура інстинктів і суспільство» зазначає, що фундаментальною основою принципу реальності є принцип нужди, котрий означає, що боротьба за існування відбувається в світі, надто бідному для задоволення людських потреб без постійного обмеження, відмови та відтермінування [1, с. 50].

З цього випливає, що принцип реальності диктує психічну необхідність обмеження, відмови або відтермінування задоволення бажання, яким людина узгоджує своє буття в світі власне з самим світом. В умовах війни такий принцип ускладнюється хоча б тим, що війна апоріорі означає неможливість задовольняти бажання, які випливають із елементарних потреб, до прикладу як потреба у безпеці.

Ще однією проблемою, що стосується в більшій мірі цивільних людей та працівників соціономічної сфери – це комплекс вини, який стає наслідком особистого психологічного воєнного травматизму, або переноситься на особистість такого працівника через роботу з людьми, чия особистість травмована цією війною.

В таких умовах працівник соціономічної сфери в можливостях надання компетентної допомоги взагалі дуже обмежений, оскільки від такого працівника не залежить реальність, що продиктована війною. Комплекс вини продиктований тим, що такий працівник, працюючи з такими людьми, не може вплинути на саму реальність, що цієї війною продиктована, вважаючи тим самим, що його допомога недостатня. Для особистості такого працівника це може мати як конструктивні, як до прикладу, залучення до волонтерства, суспільно-корисних робіт чи оборони держави, так і деструктивні та саморуйнівальні наслідки, як, до прикладу, ескапізм через наркоманію чи алкоголізм.

За Фрейдом, інстинкт самозбереження містить в собі дуалістичну природу. З однієї сторони, він включає в себе вітальний лібідозний інстинкт задоволення бажань, який постійно рухає людину вперед, а з іншої, інстинкт самозбереження містить в собі потяг до смерті, що виражений через прагнення людини до стабільності, спокою, відсутності руху, зупинення внутрішнього подразника [2, с. 46-47].

Таким чином, з вчення Фрейда випливає, що потяг до смерті не обов'язково повинен бути суто деструктивним, і певні його елементи дійсно впливають з інстинкту самозбереження. Таким чином, інстинкт самозбереження як такий, урівноважує потяги особистості, бажання та необхідність, прагнення до активного життя та прагнення до усунення подразників та спокою. Завдяки розвинутому

інстинкту самозбереження людина взагалі може адаптувати до реальності бажання та прагнення, що забезпечує її виживання в будь-яких умовах.

Важливим у даному контексті є дослідження В. Предко «Особливості психічного стану українців в умовах війни». Дослідниця зазначає наявність високої кореляції між психічною напруженістю, спричиненою війною та пригніченням життєдіяльності організму, і цікавим є той факт, що віра в перемогу перешкоджає вияву напруги у дослідженнях [3, с. 83-84].

Висновки. З вказаного теоретичного обсягу, можемо вивести певні практичні наслідки втілення інстинкту самозбереження в життя з точки зору психоаналізу. Необхідно визнати, що принцип реальності диктує різним людям різну об'єктивну реальність, в якій вони знаходяться та до якої їм необхідно адаптуватись, щоб зберегти свою особистість. Реальність військового, переселенця, психолога, поліцейського, рятувальника та цивільної людини за межами фронту – це різні реальності. Також, суттєво відрізняється реальність лінії зіткнення та життя в тилу. Виходячи з вказаного, працівник соціономічної сфери повинен чітко усвідомлювати реальність, в якій він знаходиться, розуміти неможливість задоволення одних бажань і прагнень, і в той же час не відмовляти собі в бажаннях і прагненнях, які він може об'єктивно задовільняти.

Війна є подразником, який поведінка самозбереження прагне усунути та повернутись до стану спокою. Неадекватною є поведінка ігнорування війни, повітряних тривог, тощо. Тому, для пригнічення негативних аспектів реальності, що продиктовані війною, такі як комплекс вини, комплекс недостатності дій, проблема невизначеності, гостро необхідна сублімативна вітальна поведінка. Тобто, бажати та задовольняти бажання, наскільки це можливо та адекватно умовам війни, застосовувати поведінку самозбереження, вірити в перемогу та майбутнє українського суспільства, долучатись до суспільно-корисних, волонтерських, громадських дій в межах раціональної необхідності.

Список використаних джерел:

1. Структура інстинктів і суспільство: Філософське дослідження вчення Зігмунда Фрейда / Г. Маркузе; пер. О. Юдін // К.: Ніка-Центр. 2010. 248 с.

2. Sigmund Freud. Beyond the pleasure principle. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud Volume XVIII /Translated by James Strachey // London: The Hogarth Press: The Institute of Psycho-Analysis. 1955. P. 7-64

3. Предко В. В., Предко Д. Є. Особливості психічного стану українців в умовах війни // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія Випуск 3 (56). 2022 С. 78-84.

Олена ГЛАДКА

*здобувачка 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*

МОТИВАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Постановка проблеми. Чому учні зволікають з виконанням шкільних завдань, або відкладають до останньої миті виконання прохань батьків та оточуючих? Незважаючи на думку багатьох батьків та вчителів це не лінь, або небажання слухати дорослих. Діти частіше цінують те що відбувається у житті сьогодні, а не те що має статися завтра. Врахуйте факт, що дітям не дуже подобається використовувати вільний від уроків час вдома на виконання шкільних завдань і ви матиме яскравий приклад прокрастинації.

Прокрастинація (від англ. procrastination — затримка, відкладання; від лат. cras — завтра або crastinus — завтрашній і лат. pro — для, заради) — схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих

проблем та негативних психологічних ефектів. За змістом термін прокрастинація близький до терміну «behavioral delay» (поведінкова затримка).

Виклад основного матеріалу. Існує декілька напрямків вивчення даного феномену, які буде розглянуто задля визначення питання впливу мотивації досягнення успіху на прокрастинацію в учнів старших класів. В постнекласичній парадигмі вона трактується як багатомірна цілісність, вплив якої прослідковується в усіх вимірах життя людини. Загальнонаукові принципи дослідження виокремлюють наступні принципи:

- Принцип системності - розгляд прокрастинації з позиції метасистеми, тобто в єдності усіх її компонентів, що функціонують як інтегральна властивість особистості.

- Принцип структурності - тлумачення прокрастинації як цілісного утворення, природа якого встановлюється шляхом визначення сутності його диференційованих елементів та існуючих взаємозв'язків між ними.

- Принцип континуальності - інтерпретація прокрастинації як нестатичної характеристики особистості, схильної до кількісних трансформацій із плином часу.

На рівні конкретна наукової методології розглядається біопсихосоціальний підхід, що визначає прокрастинацію з точки зору багатомірного конструкту шляхом експлікації й опису специфіки її психологічного, соціального та біологічного вимірів.

Вперше історичний аналіз феномену прокрастинації був зроблений у 1992 році, в роботі Ноаха Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Noach Milgram, Procrastination: A Malady of Modern Time), а широкі наукові дискусії про даний феномен почалися двадцятьма роками раніше. Досліджуючи дане питання китайські науковці використовуючи базу даних Web of Science, зібрали 1635 статей, опублікованих між 1990 і 2020 роками з темою пошуку «прокрастинація», і створили різноманітні карти досліджень за допомогою CiteSpace і VOS Viewer.

У сфері прокрастинації було проведено багато досліджень щодо факторів, які впливають на академічну прокрастинацію.

Враховуючи результати дослідження, для майбутніх інтервенційних досліджень було б цікаво з'ясувати, чи програми подолання прокрастинації мають різний вплив на учнів з різним рівнем прокрастинації.

Через важливу роль внутрішньої мотивації в боротьбі з поведінкою прокрастинації педагогічним освітнім закладам може бути корисно визначити, наскільки учні мотивовані. Це може мати наслідки для процедури прийому, яка має місце, а також для аспектів цієї процедури. Це дослідження показали, що для звичайних прокрастинаторів особливо важливо, щоб навчальна діяльність була орієнтована на практику. Визнання актуальності та практичної основи навчальної діяльності дозволяє учням зрозуміти, чому навчальна діяльність для них важлива.

Більш міцний зв'язок між теорією, яку учні повинні вивчати, і практикою можна досягти, взявши практичний досвід як відправну точку для підвищення мотивації учнів і сприяння їхньому бажанню брати участь у навчанні. Це може мати значення для підтримки мотивації учнів у школі і покращити привабливість навчальної діяльності та зменшити прокрастинацію студентів.

Люди з низьким рівнем прокрастинації, здається, найбільше усвідомлювали свої особисті сильні сторони та були залучені до навчальної діяльності, працюючи над ними. Вони також усвідомлюють свій інтерес і цікавість дізнатися більше та мають позитивну віру в себе.

Висновки. Дослідження в галузі позитивної психології показали, що можна вплинути на переконання людей про себе, підтримуючи усвідомлення та реалізацію сильних сторін їх характеру. Сильні сторони характеру можна визначити як позитивні риси, відображені в думках, почуттях і поведінці, і вони вважаються важливим аспектом «психологічного капіталу» людей. Прикладами сильних сторін характеру є допитливість, наполегливість, сила волі та надія. Відповідно до теорії розширення та побудови Фредріксона (2003; 2009), зосередження на сильних сторонах характеру та позитивних емоціях розширює репертуар думок і дій людей (Fredrickson and Branigan, 2005).

Список використаних джерел:

1. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 18 (1). 2013. С. 24-34.
2. Olena Zhuravliova Ph.D in Psychology, Doctoral Student, Department of Psychology and Sociology, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk (Ukraine) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239> Researcher ID: T-2567-2019
3. Korthagen F. A. J., Kessels J., Koster B., Lagerwerf B., Wubbels T. (2001). *Linking Practice and Theory: The Pedagogy of Realistic Teacher Education*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
4. Fredrickson B. L., Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cogn. Emot.* 19. 2005. С. 313-332.

Петро ГОДУН

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницького національного університету*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

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

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Україна переживає ситуацію, яка виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду: інформаційні атаки і військові дії - все це спричинило значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їх здоров'ю, великі людські жертви, значні матеріальні збитки та інше. Це називають екстремальною ситуацією, яка може викликати кризу, стрес, психотравму [1]. Як наслідок гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці і супроводі

соціальних груп, а також у психологічній допомозі різним версткам населення. Найвразливішою категорією є діти та підлітки, у яких психічна травма, спричинена надзвичайною ситуацією, може істотно порушити весь подальший перебіг психічного розвитку.

Виклад основного матеріалу. При роботі з травмою та попередженням ПТСР важливо проводити роботу на всіх рівнях сприйняття: раціональна свідомість, образне мислення, емоції та тіло. Врахування всіх рівнів сприйняття допомагають знизити рівень стресу, активізувати внутрішні ресурси, відновити довіру та інше. [5].

Як пояснити що зараз відбувається? «...для того, щоб діти були щасливими у щасливій країні, потрібна ця битва, у якій в кожного з нас є своє місце» – говорить Олег Романчук, засновник центру «Коло сім'ї», директор Інституту психічного здоров'я УКУ та інституту когнітивно-поведінкової терапії [4].

В дитячій свідомості є безперервне сприйняття цього світу, хоч у цьому віці вони не можуть повноцінно будувати комунікацію та висловлювати свої думки. Мова маленьких дітей дуже проста – це мова історій. Можна малювати щось, розповідаючи історії. З маленькими дітьми така невелика вправа буде ефективною.

Гарною методикою є терапевтична історія та казка, які привертають увагу дитини. Наприклад, психологи з Польщі розробили казку: «Жила сім'я пташок у красивому лісі. Але лихі звірі із сусіднього лісу напали на мирних пташок й почали палити дерева. Їхній прекрасний ліс почав горіти. Тоді мама-пташка мусила взяти своїх пташеняток і полетіти з дому. Вони прилетіли в сусідній ліс, де багато добрих звірів і пташок. Тато пташеняти залишилися у своєму лісі, щоби боронити його...»[4].

Для дітей по старше, є такі поради:

1) Будьте відкриті до обговорення теми війни. Не знаєте відповідей – говоріть, їм важливо знати, що вони можуть з нами говорити чесно;

2) Спробуйте знайти разом з дитиною мудрі відповіді. Шукаймо разом слова і пояснень, які будуть добрими відповідями на усе, що їх хвилює;

3) Відповідайте на почуття дитини. За запитаннями стоять їх почуття – це їх тривога за майбутнє[3].

4) Завжди давайте надію. Надія – це не псевдооптимізм. Надія – це про те, що врешті решт Світло завжди переможе темряву[3].

Зараз сім'ї з дітьми змушені переховуватися в укриттях по декілька години або дні. Тому фахівці Дитячого фонду ООН підготували способи для підтримки дитини в укритті:

1. Розкажіть про ваш план дій. Наявність плану заспокоює, навіть у найбільш вразливих ситуаціях.

2. Запитуйте, як дитина почувається. Спостерігайте за станом та реагуйте на її потреби.

3. Проговорюйте і проявляйте емоції. Важливо аби дитина ставила запитання. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається, слова «не переживай» не заспокоюють її. Скажіть: «Я бачу/мені здається що ти налякана/злишся».

4. Обіймайте дитину. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтися.

5. Пригадайте ваш звичний режим дня — це надасть відчуття контролю над власним життям [2].

6. Дбайте про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини та копіює вас.

7. Обережно закінчуйте розмови. Обмежте кількість розмов про війну в присутності дитини. Надавайте перевірену інформацію, дозовано і відповідно до її віку.

Висновки. Пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Частина пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце амнезія, інші частини пам'яті некеровані: вони можуть переживатися знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений болючими спогадами, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують господаря. Життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, організувати свою поведінку відповідно до цілей стає складно. Діти – наше майбутнє, тому правильна психологічна підтримка є однією із складових здорового та успішного майбутнього нашої країни!

Список використаних джерел:

1. Кісарчук З. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К.:ТОВ «Видавництво“Логос”». 207 с.
2. Томчук М., Яцюк М. Психологічний супровід дітей, які зазнали втрату батьків в умовах рекреації. Наука і освіта. (№9). 2016. С.174-176.
3. Як говорити з дітьми про війну? 5 порад для батьків URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu-5-porad-dlya-batkiv/>
5. Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkyim/how-to-help-children-war/>
6. Психологічна допомога дітям під час війни. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4e2afcf7-804a-4b3f-9685-f545adb55342/content>

Єлизавета ГОНЧАРУК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету психології,*

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник:

Роман ПОПЕЛЮШКО

доктор психологічних наук,

професор кафедри теоретичної і консультативної психології,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

АДАПТАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА УСПІШНОЇ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Початок студентського життя знаменує початок нової сторінки в житті колишніх школярів. Вони остаточно входять в доросле життя, стикаються з новими завданнями, новими людьми та оточенням в цілому. На кожному етапі навчання студенти зустрічають нових людей, викладачів, з кожним

курсом вимоги до їх навичок тільки зростають. Тому студент будь-якої спеціальності повинен мати не малий адаптаційний потенціал для пристосування та успішної діяльності в процесі навчання. Через пандемію у світі та війну в нашій країні питання адаптації стає все більш актуальним. Успішна адаптація до середовища та викликів життя особливо значуща для майбутніх психологів, бо від того, чи зможуть вони утримати адаптивний баланс в процесі своєї життєдіяльності залежить їх навчальна діяльність. Отже, від уміння адаптуватися буде обумовлювати якими спеціалістами ці студенти стануть в недалекому майбутньому.

Виклад основного матеріалу. Адаптація як феномен завжди активна. Адаптація студентів – соціальний феномен. Її можна розділити на професійну (пристосування до специфічних проявів професійного середовища, змісту навчання, вироблення професійної самостійності) та соціально-психологічну (адаптація у соціумі професіоналів, налагодження взаємовідносин, вироблення власного професійного стилю) [2, с. 48].

За поглядами К. Потопи, активна адаптація студентів не просто прийняття норм всередині професійного середовища, а передбачає демонстрацію гнучкості, ефективності, самостійності, а також уміння долати труднощі [3, с. 284]. Н. Чайкін серед показників адаптації до професії у психологів назвав:

1) характер психологічної діяльності (знання теорії та практики для розв'язання проблем клієнтів);

2) умови праці (практичні навички використання психологічні методи та інструментарій, щоб системно вивчати особистість клієнта);

3) режим праці (психолог повинен навчитися самодисципліни, самоорганізації, мати почуття відповідальності праці, бо праця психолога неперервна та пов'язана з людьми, що потребує від відповідальності) [4, с. 175].

Цей процес адаптації починається зі студентства, бо в навчанні студенти вивчають теорію, практику, вчаться використати професійний інструментарій та самодисципліні в професії.

Якщо йти від зворотного, то, дезадаптація у студентів-психологів буде проявлятися у пасивності, негнучкості, небажанні освоювати професійні знання,

безвідповідальності за результат свого впливу на клієнтів та нездатності прийняти самотійно професійні рішення.

Як пройде процес професійної адаптації у студентів-психологів - приведе до успішної адаптації або дезадаптації – залежить від багатьох чинників. На нашу думку, найбільш важливі ті чинники, що пов'язані з мотиваційною та ціннісно-смісловою сферою, бо психолог працює з людьми, вислуховує проблеми інших, це все потребує сильного духовного стержня. Така думка підтримується результатами досліджень, наприклад, С. Сошенко або А. Грись [1; 2].

У дослідженні С. Сошенко, у студентів-психологів першого курсу успішна адаптація була пов'язана з внутрішніми позитивним мотивами [2, с. 50]. Це збігається з дослідженнями А. Грись, яка зауважує, що розвиток здатності до соціально-психологічної адаптації студентів-психологів залежить від мотиваційних чинників, попереднього соціокультурного досвіду, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій. При цьому дослідниця наголошує, що названі детермінанти розвитку адаптації можуть забезпечити адаптацію психологів будь-де через свою універсальність [1, с. 60-61]. З цих фактів стає зрозуміло, що психокорекція дезадаптації може будуватися на посиленні мотивації до професійної діяльності, активації цінностей та смисложиттєвих орієнтації, які допомагали людині в будь-якій ситуації рухатися вперед в професійному житті. Наприклад, термінальні цінності (свобода, творчість, впевненість у собі, пізнання, активне життя тощо) та смисложиттєва орієнтація на самореалізацію.

Висновки. Адаптація та дезадаптація є реакціями на зміни, але завжди сигналізують про зміни у психіці людини. Успіх адаптації студента-психолога тісно зв'язаний зі стержневими характеристиками особистості, як мотиваційна сфера, цінності, смисложиттєві орієнтації. Навколо цих характеристик можна будувати заходи психокорекції дезадаптації у психологів.

Список використаних джерел:

1. Грись А. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2020. 1(4). С. 41-61.

2. Сошенко С. М. Позитивна мотивація до професійної діяльності – умова успішної адаптації майбутнього фахівця. *Інженерні та освітні технології*, 2015. 3. С. 48-50.

3. Турніна О. Л., Ломпас О. В. Діяльність практичного психолога у вищій школі з адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання. *In The 11 th International scientific and practical conference «Eurasian scientific discussions»* (November 21-23, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. С. 283-290.

4. Чайкіна Н. О. Специфіка професійної адаптації практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2010. 913(44). С. 174-177.

Дар'я ГОРЖЕВСЬКА

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

Аліна КОВАЛЬ

*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 ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Здоров'я людини – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я надає спокій, позитивний настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я

забезпечує успішність у навчанні. Для того, щоб зберегти здоров'я, треба докладати неабияких зусиль і головне мати бажання. 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. Зміни у робочих графіках, харчових уподобаннях та суспільному відношенні до активного способу життя призводять до поширення сидячого способу життя та неправильного харчування. Ця тенденція викликає низку проблем, від загрози здоров'ю до погіршення якості повсякденного існування.

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. Здорові звички грають важливу роль у розвитку особистості, оскільки вони сприяють загальному фізичному та психічному благополуччю. Регулярна фізична активність підтримує енергію та здоров'я організму, а збалансована харчова поведінка впливає на когнітивні функції. Загалом, здорові звички формують стійкий фундамент для психофізичного розвитку, сприяючи гармонійному росту та самореалізації.

Варто зазначити, що здорові звички формуються через постійну практику та свідомий підхід до свого життя, а це включає в себе – заняття спортом, правильне харчування, достатньо відпочинку, якісний сон та відсутність шкідливих звичок. Мотивація грає важливу роль у створенні здорових звичок, стимулюючи до виконання дій для досягнення поставлених цілей. Постійність є також ключовим фактором, оскільки регулярна практика сприяє утвердженню нових звичок. Мотивація виступає як сила, що направляє та підтримує особистість у процесі формування корисних звичок. Спеціалісти виділяють такі способи, як мотивація впливає на цей процес [1]:

- Стимулює до дії (мотивація надихає на конкретні кроки для досягнення мети, що допомагає впроваджувати нові звички).
- Додає енергії та наполегливості (коли у людини є сильний мотиваційний стимул, вона більше схильна вкладати енергію та волю у формування нових звичок).

- Перемагає внутрішні опори (мотивація допомагає подолати внутрішні бар'єри, такі як лень або відчуття невпевненості, що часто заважають утриманню корисних звичок).

- Створює позитивний психологічний настрій (мотивація створює позитивний настрій, що може полегшити процес впровадження нових звичок і зменшити відчуття труднощів).

Узагальнюючи, ми бачимо, що мотивація є могутнім фактором, який допомагає перетворювати наміри в дії та сприяє стійкості корисних звичок у повсякденному житті особистості.

Також здорові звички можуть допомагати зменшити рівень стресу та підвищити стійкість до викликів через кілька механізмів, а саме [2]:

- Вироблення ендорфінів (фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які мають природний антистресовий ефект, поліпшуючи настрій та зменшуючи відчуття напруги).

- Релаксація (регулярні фізичні вправи та вправи розслаблення можуть сприяти фізичній та психічній релаксації, зменшуючи вплив стресу на організм).

- Забезпечення енергії (збалансоване харчування допомагає забезпечити організм необхідною енергією, що є важливим для ефективного управління стресом та викликами).

- Покращення якості сну (фізична активність сприяє глибокому сну, що в свою чергу може покращити здатність організму протистояти стресовим ситуаціям).

- Психологічна стійкість (здорові звички можуть сприяти формуванню психологічної стійкості, надаючи людині інструменти для ефективного впорядкування з труднощами та викликами).

Дані аспекти сприяють створенню більш витривалого психічного стану та зниженню вразливості до стресових факторів.

Ще здорові звички можуть взаємодіяти з особистісним розвитком та успіхом у взаємодії зі світом у кілька способів [3]:

- Енергія та концентрація (заняття спортом та правильне харчування можуть позитивно впливати на рівень енергії та здатність концентруватися, що в свою чергу сприяє більш ефективній праці та навчанню).

- Самовдосконалення (свідоме дотримання здорових звичок включає в себе постійний процес самовдосконалення, що може визначати особистісний розвиток та допомагати в досягненні поставлених цілей).

- Взаємодія з іншими (усвідомлення важливості здорового способу життя може позитивно впливати на взаємодію з іншими, сприяючи формуванню позитивних відносин та комунікації).

- Самомотивація (дотримання здорових звичок може розвивати навички самомотивації, що стає важливим фактором для досягнення успіху в різних сферах життя).

Загалом, здорові звички можуть виступати основою для особистісного розвитку, створюючи благополучну платформу для досягнення успіху та задоволення взаємодії зі світом.

Варто наголосити, що здорові звички можуть і нашкодити. Вживання води та виснажливі тренування, хоча й є частиною сучасного здорового способу життя, можуть спричинити ризики та негативний вплив на організм. Надмірне вживання води може призвести до розведення концентрації натрію в крові, внаслідок чого виникає ниркова недостатність. Надто інтенсивні тренування можуть призвести до травм та перенапруження м'язів. Занадто велике фізичне навантаження може викликати стрес для серцево-судинної системи. Усвідомлення цих ризиків та розуміння міри важливі особистості для того, щоб здорові звички не перетворились на підступну загрозу для її здоров'я [1].

Висновки. Узагальнюючи вище сказане, спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Здорові звички несуть велику значущість для життя людини. Заняття спортом сприяє виділенню ендорфінів, які підвищують настрій. Збалансоване харчування надає організму необхідні поживні речовини для оптимальної роботи

мозку. Достатній сон важливий для відновлення емоційного балансу та когнітивної функції. Всі ці аспекти сприяють загальному самопочуттю та психічному здоров'ю. Велику увагу варто приділяти формуванню свідомості особистості. Адже, якщо кожна особистість буде вести здоровий спосіб життя, то тоді все наше суспільство буде здоровим.

Список використаних джерел:

1. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 128 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : посібник для вчителя. К.: Алатон, 2007. 192 с.

Ірина ГРИГОРОВИЧ

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

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олександр ЯНЦАЛОВСЬКИЙ

старший викладач кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПУЛЯТИВНОГО ЦИКЛУ

ЧОЛОВІКА ТА ЖІНКИ

Постановка проблеми. Сучасний світ стикається з недостатньою увагою до вивчення та розуміння копулятивного циклу як складного фізіологічного та психологічного явища, що виникає в контексті інтимних стосунків між чоловіком та жінкою. Неспільне зрозуміння цього циклу може призвести до різноманітних проблем, пов'язаних зі сексуальністю та відносинами, а також до недоліків у підходах до лікування сексуальних дисфункцій. Отже, необхідно ретельніше

дослідити та розібрати складні взаємозв'язки, що виникають під час копулятивного циклу, щоб покращити сексуальне здоров'я та відносини. Копулятивний цикл, який включає в себе фізіологічні та психологічні аспекти чоловіка та жінки, є складним і недостатньо дослідженим явищем. Розуміння цього циклу має важливе значення для збереження та покращення сексуального здоров'я і відносин між партнерами. Проте, існують виклики в дослідженні та розумінні процесів, які відбуваються під час копулятивного циклу та його впливу на загальне фізичне та психічне благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Фізіологічний аспект копулятивного циклу у чоловіків і жінок включає стадії збудження, плато, оргазму та відновлення. У чоловіків ці процеси часто супроводжуються ерекцією, а у жінок – вагінальною змащеністю та м'язовим напруженням. З розумінням фізіології пов'язаних з цим процесів виникає можливість розробки ефективних методів лікування сексуальних дисфункцій та підтримки сексуального здоров'я. Психологічний аспект копулятивного циклу також є значущим. Емоційний стан, комунікація між партнерами та сприйняття власного тіла можуть суттєво впливати на задоволення від сексу. Недосконалість розуміння та відсутність відкритого діалогу можуть стати факторами, що обмежують якісні аспекти відносин.

Висновки. Систематичне та глибоке розглядання копулятивного циклу є ключем до покращення сексуального здоров'я та забезпечення гармонійних стосунків між партнерами. З'єднання фізіологічних та психологічних аспектів вивчення цього явища визначає напрямки для розробки комплексних методів лікування сексуальних проблем та сприяє формуванню позитивного взаєморозуміння в інтимних відносинах.

Список використаних джерел:

1. Стеценко, В. М. (2012). Фізіологія та патологія статевого життя. Київ: Видавництво «Наукова думка».
2. Петренко, О. І. (2017). Психологія інтимних відносин: теорія та практика. Львів: Світ.
3. Інститут психічного здоров'я. (2019). Аспекти сексуального здоров'я в українському суспільстві. Київ: Академія.

Владислав ГУМЕНЮК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет*

Роман ПАНЧУК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник

Людмила ДЖИГУН

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

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ В СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. У контексті сучасного психологічного дослідження з'являється зростаючий інтерес до позитивної психотерапії як ефективного інструменту для підтримання та розвитку психологічного благополуччя особистості. Проте відсутність чіткої методології, що визначає конкретні підходи, техніки та стратегії позитивної психотерапії у контексті розвитку психологічного благополуччя унеможливорює повну реалізацію її потенціалу. Дослідження щодо оптимальних методів і підходів позитивної психотерапії, які сприяють зміцненню психологічного здоров'я та підвищенню загального рівня задоволеності життя особистості, залишається актуальною проблемою. Необхідність уточнення та систематизації практичних аспектів позитивної психотерапії для досягнення психологічного благополуччя стає важливим завданням для подальших досліджень

Виклад основного матеріалу. Позитивна психотерапія є підходом до психотерапевтичного впливу, спрямованим на підвищення психологічного благополуччя особистості. Цей підхід акцентує увагу на позитивних аспектах людського функціонування, розвитку сильних сторін та розширенні позитивних досвідів у житті. Основна ідея полягає в тому, що акцент на позитивних аспектах життя може сприяти покращенню психічного стану та загального благополуччя особистості.

Позитивна психотерапія базується на ряді теорій, серед яких важливе місце займає позитивна психологія, яка досліджує фактори, що сприяють щастю, задоволенню та оптимальному функціонуванню людини. Однією з ключових концепцій є те, що активне виявлення та розвиток позитивних якостей, таких як впевненість, оптимізм, вдячність та сприйняття життя як цінного, можуть сприяти покращенню загального самопочуття та психологічного благополуччя.

Серед методів, що використовуються в позитивній психотерапії, можна виділити такі:

1. Групові сесії та тренінги. Групова робота дозволяє людям обмінюватися досвідом, вивчати нові методи та практикувати позитивне сприйняття життя
2. Використання позитивних практик. Сюди входять такі методи як глибоке сприйняття вдячності, активна практика позитивного мислення та усвідомлення.
3. Розвиток особистісних ресурсів. Це включає в себе розвиток внутрішньої міцності, самооцінки та позитивних психологічних ресурсів.
4. Підтримка автономії та самовизначеності. Людині надається можливість самостійно обирати та розвивати власні цілі та цінності.

Позитивна психотерапія спрямована на розвиток особистості як цілісної, акцентуючи увагу на здоровому функціонуванні та розкритті позитивного потенціалу кожної людини. Цей підхід допомагає змінювати сприйняття життя, збільшуючи рівень задоволення та знижуючи ризик виникнення психічних проблем.

Висновки. Позитивна психотерапія представляє собою важливий підхід до психотерапії, орієнтований на розвиток психологічного благополуччя

особистості. Шляхом акценту на позитивних аспектах життя, таких як вдячність, оптимізм та розвиток внутрішніх ресурсів, цей підхід сприяє покращенню самопочуття та загального психологічного стану особистості. Використання позитивних практик, розвиток особистісних ресурсів та підтримка самовизначеності допомагають людям змінювати сприйняття життя на більш позитивне, зменшуючи ризик розвитку психічних проблем та сприяючи їх загальному самовдоволенню. Розвиток особистості через позитивний психотерапевтичний підхід може сприяти збалансованому та здоровому функціонуванню людини у різних сферах життя.

Список використаних джерел:

1. <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/633>
2. <https://core.ac.uk/download/pdf/132488078.pdf>
3. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/1_1562758276.pdf
4. <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>

Анастасія ГУРСЬКА

*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,
професор кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. На сьогоднішній день проблема формування інклюзивної культури педагога є дуже актуальною і через свою важливість та складність потребує глибокого наукового вивчення. Адже в українському

суспільстві активно розвивається інклюзія (від inclusion – включення), продовжує формуватися практика інклюзивної освіти, прийнято нові нормативні акти для розвитку суспільства та культури у форматі інклюзії [2; 3].

Виклад основного матеріалу. Інклюзивна культура вихователя закладу дошкільної освіти проявляється в толерантному, гуманному, терпимому, безпечному ставленні до своєї професії, в якій педагог поділяє ідеї співробітництва, стимулює розвиток всіх учасників освітнього процесу, де цінність кожного є основою спільних досягнень.

Як справедливо вважають Л. Стасюк та О. Мельничук, «найважливішою складовою інклюзивної освіти є інклюзивна культура як рівень розвитку суспільства, що виражається в толерантному, гуманному, терпимому, безпечному ставленні людей один до одного, у якому поділяються ідеї співпраці, стимулюється розвиток всіх учасників освітнього процесу, у якому цінність кожного є основою загальних досягнень, а також формуються загально прийняті інклюзивні цінності [4].

З ними погоджується дослідниця Т. Качалова, яка пояснює інклюзивну культуру таким чином:

- особлива філософія, згідно з якою цінності, знання про інклюзивну освіту і відповідальність прийняті і розділені між всіма учасниками цього процесу;
- фундаментальна основа для створення культури інклюзивного суспільства, в якому різноманіття потреб вітається, підтримується, акумулюється суспільством, забезпечуючи можливість досягнення високих результатів відповідно до цілей інклюзивної освіти та забезпечуючи збереження, прийняття, співпрацю і стимулювання безперервного вдосконалення педагогічної спільноти і суспільства в цілому [1].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, власні спостереження під час проходження педагогічної практики показав, що розвиток інклюзивної культури майбутніх вихователів ЗДО може бути досягнутий за допомогою таких методів та прийомів:

1. Рефлексивна практика заохочення майбутніх вихователів ЗДО до міркувань над своїми упередженнями і переконаннями, надання їм допомоги у розумінні того, як їхні дії і слова можуть вплинути на почуття причетності та самосвідомості дітей.

2. Навчання культурній компетентності.

3. Стимулювання до висловлювання різних поглядів і думок студентів.

4. Використання рольових ігор, щоб допомогти майбутнім вихователям ЗДО практикувати емпатію та розуміти різні точки зору.

5. Робота над спільними проєктами, що вимагають від майбутніх вихователів спільної роботи та налагодження стосунків з однолітками з різним походженням.

6. Створення програм наставництва, що об'єднують майбутніх вихователів ЗДО із досвідченими педагогами, які володіють навичками сприяння різноманітності та інклюзії.

7. Навчання майбутніх вихователів ефективним стратегіям управління групою, що сприяють позитивній поведінці та зменшують випадки поганої поведінки.

8. Заохочення майбутніх вихователів ЗДО використовувати інклюзивні мовні практики, такі як уникнення бінарної мови (наприклад, «хлопчики та дівчатка»), використання займенників, яким діти віддають перевагу, і визнання різних сімейних структур.

9. Необхідно показати майбутнім вихователям ЗДО як інтегрувати різноманітний зміст і точки зору у заняття.

10. Важливо допомогти майбутнім вихователям ЗДО навчитися надавати пріоритет власному благополуччю та виробляти звички, які зменшують стрес, такі, як: медитація, фізичні вправи та роздуми.

11. Заохочення майбутніх вихователів ЗДО до взаємодії з батьками та громадськістю для сприяння різноманітності й інклюзії.

12. Надання майбутнім вихователям ЗДО можливостей для постійного професійного розвитку, що зосереджено на різноманітності, рівності та інклюзії.

Висновки. Отже, інклюзивну культуру майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти визначасмо як частину загальної культури, що характеризується широким розумінням філософсько-методологічних засад інклюзії, глибоким прийняттям та прагненням на особистісному рівні до реалізації інклюзивних цінностей, творчим підходом до професійної діяльності і професійному самовдосконаленню.

Список використаних джерел:

1. Качалова Т. В. Формування інклюзивної культури закладу вищої освіти. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/956/1/8.pdf>. (дата звернення: 19.09.2023).

2. Наказ МОН № 1456 від 21.11.2019 року Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/68361/ (дата звернення: 02.10.2023).

3. Постанова КМУ «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної освіти» від 10 квітня 2019 р. № 530. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-2019-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.10.2023).

4. Стасюк, Л., Мельничук, О. (2022). Інклюзивна компетентність вчителя як вимога сучасності. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 137-144, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.3> (дата звернення: 19.09.2023).

Владислав ДІДЕНКО

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Кораблебудівного навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова*

Назарій МАКУХ

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Кораблебудівного навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова*

Науковий керівник:

Ольга СТУПАК

*старший викладач кафедри психології,
філософії та соціально-гуманітарних дисциплін,
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова*

ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ: МОЖЛИВОСТІ Й ВИКЛИКИ

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зосереджено увагу на необхідності подальшого розвитку освіти на основі використання інноваційних концепцій, сучасних технологій і науково-методичних досягнень в освітньому процесі. В умовах цифровізації освіти класична організація навчання змінюється новими підходами для забезпечення надання якісної освіти. Змішане навчання є одним із ефективних способів організації освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. Змішане навчання набуває популярності у вищих навчальних закладах, що актуалізує дослідження ресурсів, переваг і недоліків цієї технології, впливу на освітні можливості студента, формування суб'єктної позиції студента та реалізації потенціалу саморозвитку.

Виклад основного матеріалу. Традиційна філософія освіти, заснована на безпосередньому спілкуванні учасників освітнього процесу, сьогодні

доповнюється інтерактивно - комунікативними технологіями, які несе з собою інформатизація освіти, зокрема технологіями дистанційного та змішаного навчання.

Процес навчання у закладах вищої освіти за моделлю змішаного навчання стає цікавішим та більш насиченим, спрямованим на розвиток у студентів навичок самоорганізації. Така модель дає змогу збільшити частку самостійної роботи студентів, відповідає їхнім особистісним запитам, надає їм нові можливості для опанування знаннями у зручній для них час, у будь-якому місці та потрібному темпі.

На думку вітчизняних науковців А. Стрюка, Ю. Триуса, В. Кухаренка, змішане навчання – це цілеспрямований процес здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та поза аудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання за наявності самоконтролю студента за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання [2].

Змішане навчання є раціональним поєднанням традиційної та електронної форм навчання, що дає змогу використовувати їхні найсильніші сторони і мінімізувати слабкі. Воно стає персоналізованим, орієнтованим на студентів та вирішує такі завдання: розширює освітні можливості студентів за рахунок доступності та гнучкості, урахування їхніх індивідуальних освітніх потреб, а також темпу й ритму опанування навчального матеріалу; стимулює формування суб'єктної позиції студента: підвищення його мотивації, самостійності, соціальної активності, рефлексії та самоаналізу і, як наслідок, підвищує ефективність освітнього процесу в цілому; трансформує стиль педагога: забезпечує перехід від трансляції знань до інтерактивної взаємодії зі студентом, що сприяє формуванню процесу конструювання власних знань; персоналізує освітній процес: студент самостійно визначає свої навчальні цілі, способи їх досягнення, враховуючи

власні освітні потреби, інтереси та здібності; викладач у цій моделі є помічником студента [1; 2].

Змішування сприяє оптимізації ресурсів і часу, формуванню позитивної мотивації у студентів та готовності завершити курс навчання. Змішування середовищ (традиційного – в університеті, та Інтернет – удома) дає змогу викладачеві використовувати особливості кожного, хто навчається, для досягнення бажаних освітніх цілей. Кінцева мета змішаного навчання – підвищення ефективності підготовки з використанням систематичної оцінки взаємозалежних змінних й інтеграції засобів навчання [2].

В змішаному навчанні важливим є взаємопорозуміння між викладачем та студентами, доступність та зрозумілість навчального матеріалу та критеріїв оцінювання, мотивація студентів у навчанні тощо.

Інтернет-компонент змішаного навчання дозволяє студентам приділяти увагу навчанню, де і коли вони мають таку можливість. Це дає студентам бажану повноту гнучкості у виборі часу для виконання домашніх завдань та засвоєнні нового матеріалу. Однак, це означає, що студентам доведеться працювати самостійно, приймати власні рішення та нести відповідальність за своє навчання.

Організація змішаного навчання потребує злагожденості роботи викладача та студентів, партнерської взаємодії, яка спирається на цінності довіри і поваги, відкритості і відповідальності. Саме в атмосфері співробітництва та співтворчості може розкритися і реалізуватись як можливий, так і реальний потенціал особистості студента.

Висновки. Політика закладів вищої освіти сьогодні спрямована на формування особистості майбутнього фахівця з необхідним набором ключових компетенцій. Процес навчання за моделлю змішаного навчання відповідає особистісним запитам студента, надає йому нові можливості для опанування знаннями й навичок у зручний час, у будь-якому місці та потрібному темпі. Такий вид навчання знижує рівень стресу і тривоги, підвищує впевненість та самооцінку студентів. Ця модель навчання дає викладачу інструменти

оптимізувати контроль прогресу студентів, враховувати індивідуальні характеристики студентів в організації педагогічної взаємодії, а також підвищити ефективність процесу навчання в цілому. Отже, змішане навчання розширює освітні можливості студентів за рахунок доступності та гнучкості, дає змогу студенту стати активним учасником навчального процесу, спроможним формувати індивідуальну освітню траєкторію.

Список використаних джерел:

1. Змішане навчання у закладов професійної (професійно-технічної) освіти: Навчально-методичний посібник / Оксана Пасічник, Юлія Єлфімова, Христина Чушак, Олена Шинаровська, Андрій Донець. К. : 2021. 92 с.

2. Теорія та практика змішаного навчання: монографія / В. М. Кухаренко, С. М. Березенська, К. Л. Бугайчук, Н. Ю. Олійник, Т. О. Олійник, О. В. Рибалко, Н. Г. Сиротенко, А. Л. Столяревська; за ред. В. М. Кухаренка. Харків: «Міськдрук», НТУ «ХП», 2016. 284 с.

Карина ДУДНІК

магістр психології,

методист 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

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасному світі, де технології швидко розвиваються, використання ігрових активностей для стимулювання розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку стає важливою складовою

педагогічного процесу. Педагогічний підхід не лише сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, а також відіграє важливу роль у загальному розвитку дошкільників, сприяючи їхньому кращому розумінню оточуючого світу, розвитку координаційних навичок та закладанню основ для подальшого навчання та самовираження. В контексті використання ігрових активностей для розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку, науковий підхід отримує додаткову підтримку від результатів досліджень визначених вчених.

У своїх наукових працях О. Богініч [1], Е. Вільчковський [3; 4; 5], Н. Денисенко [7], О. Дубогай, Т. Дмитренко, О. Курка [4] та інші дослідники акцентують увагу на важливості розроблення педагогічних основ формування рухової функції у дітей дошкільного віку. Вони вказують, що цей процес має велике значення для ефективної підготовки дітей до навчання у школі.

Виклад основного матеріалу. Результати досліджень, проведених з урахуванням специфіки аспектів, проведених вченими, як О. Аракелян, О. Вавілова, Е. Вільчковський [5], Н. Денисенко [7], Т. Дмитренко, В. Філіпович та інші, встановлюють фізіологічні можливості дитячого організму та розробляють орієнтовні нормативні показники фізичної підготовленості дітей різних вікових груп. Дослідження визначають основні аспекти розвитку рухових навичок та фізичної активності у дітей дошкільного віку.

Зазначені результати підкреслюють важливість ігрових активностей як ефективного інструменту для сприяння розвитку рухових навичок у дітей, що відображається як на їхньому фізичному здоров'ї, так і на загальному розвитку особистості. Такий підхід не лише враховує поточні реалії стрімкого сучасного світу, але й надає науково обґрунтовані підстави для розробки ефективних педагогічних стратегій у галузі підготовки дітей дошкільного віку до подальшого навчання. В педагогічних стратегіях фізичного виховання дітей дошкільного віку використання ігрового методу виявляється через впровадження рухливих ігор, ігрових вправ та ігрових прийомів.

У дослідженнях О. Богініч [1] визначаються ключові особливості ігрових вправ у контексті фізичного виховання дітей дошкільного віку:

➤ Індивідуальний характер ігрової вправи: Зазначається, що кожна дитина виконує ігрову вправу індивідуально, і виконання рухового завдання не залежить від дій інших дітей. Це підкреслює важливість індивідуалізованого підходу до розвитку рухових навичок у кожної дитини.

➤ Засвоєння руху всіма дітьми: В ігрових вправах вихователь стежить за тим, щоб кожна дитина освоїла конкретний рух. Це вказує на спрямованість ігрових вправ на загальний розвиток та спільні цілі фізичного виховання.

➤ Чіткість завдань прямого навчання: Ігрові вправи чітко виражають завдання прямого навчання, що сприяє ефективній передачі конкретних рухових навичок. Це може сприяти легшому сприйняттю та засвоєнню необхідних рухів дітьми.

➤ Використання на різних етапах навчання: Ігрові вправи можуть застосовуватися на різних етапах навчання рухових дій, включаючи вивчення, закріплення та вдосконалення. Це робить ігровий метод універсальним і доступним на різних етапах розвитку дитини.

➤ Здоров'я та емоційний стан: Важливим висновком є той факт, що ігровий метод сприяє покращенню загального фізичного здоров'я та емоційного стану дітей. Залучення до ігрових вправ в ранньому віці сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, що має важливе значення для подальшого збереження здоров'я та виховання фізично активного громадянина.

➤ Адаптивність ігрового методу: Ігровий метод виявляється адаптуючим та гнучким у використанні. Його можна легко впроваджувати в різні педагогічні контексти та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Це робить його ефективним інструментом для роботи з різними групами дітей та врахування їхніх потреб.

➤ Роль педагога: Важливо відзначити, що роль вихователя у впровадженні ігрового методу є визначальною. Він виступає не лише як

організатор ігрових сценаріїв, але й як педагог, що спрямовує руховий розвиток кожної дитини. Ефективна комунікація та індивідуальний підхід педагога є ключовими чинниками успіху використання ігор для розвитку рухових навичок. Звертаючись до перспектив подальших досліджень, важливо розглядати специфічні типи ігор та їхній вплив на конкретні аспекти рухового розвитку. Адже розглядання різноманітності ігор, таких як ті, які спрямовані на розвиток координації, гнучкості чи збалансованості, можуть допомогти глибше розуміти, на які саме рухові навички кожен вид гри сприяє.

Додатково, слід звернутися до аналізу взаємодії між дітьми під час конкретних ігор та їхній вплив на соціальний розвиток. Вивчення динаміки групових ігор та виявлення впливу спільної активності на розвиток співпраці, комунікації та взаєморозуміння розширить наше розуміння важливості ігор у формуванні не лише фізичних [6], але й соціальних навичок у дітей.

Такий комплексний підхід до дослідження ігрового методу у розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку розкриє нові можливості для оптимізації педагогічного процесу та створення більш ефективних програм фізичного виховання для діток.

Отримані висновки підкреслюють, що ігровий метод не лише становить цікавий і забавний спосіб навчання, але також є ефективним інструментом для розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку. Використання цього методу у педагогічному процесі несе значний потенціал для формування сприятливого фізичного середовища, сприяючи здоровому фізичному росту та розвитку дітей.

Вищезазначені аспекти підтверджують актуальність та важливість використання ігрових форматів у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, сприяючи їхньому повноцінному та гармонійному фізичному розвитку та позитивному ставленню до активної фізичної діяльності.

Подальше дослідження в області використання ігрових активностей для розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку важливо зосередити на ідентифікації оптимальних форм ігор, які найбільше сприяють конкретним

аспектам фізичного та когнітивного розвитку. Вивчення довгострокових ефектів впливу ігрових активностей на фізичне та психічне здоров'я дошкільників також є актуальним напрямком подальших досліджень.

Результати наукових досліджень можуть мати практичне застосування в системі дошкільної освіти. Розробка і впровадження ігрових програм, спрямованих на розвиток рухових навичок, стануть важливим компонентом педагогічного процесу, сприяючи гармонійному розвитку дітей та готовності їх до подальшого навчання.

Висновки. Таким чином, використання ігрових активностей для розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку є актуальним і науково обґрунтованим напрямком у сучасній педагогіці. Забезпечення цього етапу розвитку вимагає поєднання теоретичних знань, результатів досліджень та практичного застосування.

Список використаних джерел:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : СП «ЧОП», 2001. 126 с.
2. Бєленька Г., Гаращенко Л. Рух + гра = рухлива гра, або як позбутися гіподинамії. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2018. № 7. С. 49-59.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
4. Вільчковський Е., Курок І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
5. Вільчковський Е., Денисенко Н., Цьось А. та ін. Оптимізація фізичного розвитку дитини у сучасній системі освіти. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.
6. Гаращенко Л. В. (2014) Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2014. 253 с.
7. Денисенко Н. Ф., О.П. Аксьонова Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : 2006. 122 с.

Микита ЄФАНОВ

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету соціальної педагогіки та психології,
Запорізький національний університет*

Науковий керівник:

Наталія ГУБА

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
завідувач кафедри психології,
Запорізький національний університет*

ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБРАЗУ БІЙЦЯ ЗСУ, ЯКИЙ ФОРМУЄТЬСЯ ГРОМАДЯНСЬКИМ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. Формування суб'єктивного образу військовослужбовців ЗСУ в сприйнятті громадянського населення України є вкрай актуальним питанням під час збройної агресії росії на територіях України, але з правильним формуванням цих образів можуть виникати суперечливі проблеми. Військовослужбовці виконують свій обов'язок захищаючи свою країну та цивільне населення, але їхній образ в сприйнятті громадянського населення може бути сформований по-різному. Але якщо розглядати саме образи, то сприйняття та відтворення спогадів відбуваються саме за допомогою психічних образів, які психіка формує впродовж всього життя людини. (Вундт, 1897). Сприйняття та відтворення присутнє також під час формування образів військових. Територіальне розташування міст України відіграє важливу роль у формуванні сприйняття військовослужбовців ЗСУ. Існують тиллові області, де майже не ведуться активні бойові дії і жителі можуть сприймати військових більш поверхнево та “ідеалізовано”, не роблячи великий акцент на проблематиці фронту. Також існують прифронтові області, де можна майже кожен день почути

відголоски бойових дій або навіть побачити їх наслідки власними очима. У таких областях сприйняття військовослужбовців може бути більш «раціональним», де велика частина мешканців відчуває на собі проблеми фронту, спілкується з військовими, надає їм психологічну допомогу, відвозить їжу, робить окопні свічки тощо. Вивчення формування суб'єктивних образів є важливим, оскільки це може сприяти кращому сприйняттю та взаємодії між військовими та цивільним населенням і навпаки, допомогти подолати стереотипи та упередження а також більш лагідніше адаптувати як військових так і цивільних до мирного життя після війни, підвищити морально-психологічне забезпечення військовослужбовців (Агаєв, Дикун, Чорний, 2020). Крім того, розуміння формування образів військовослужбовців може бути корисним для визначення ефективних методів комунікації та інформаційної роботи з населенням за умов воєнних дій. Вивчення формування суб'єктивних образів у цивільного населення має важливе значення не лише для розуміння відносин між військовими та цивільним населенням, а й для вирішення низки важливих проблем, таких як: формування громадянської позиції, підвищення ефективності інформаційної роботи, зміцнення відносин між військовими та цивільним населенням, підвищення якості їх взаємодії тощо.

Виклад основного матеріалу. З метою детального аналізу сформованих образів громадян та їх можливої різниці відповідно до регіональних відмінностей було проведено емпіричне дослідження шляхом опитування у форматі офлайн-інтерв'ю у прифронтовій та тилівій областях України (з 25.01.2023 по 11.02.2023 року). Вибірка була сформована з 104 респондентів віком від 15 до 65 років включно.

Під час дослідження було застосовано такі тестові методики, як: Адаптована методика структурованого інтерв'ю на основі методу асоціативної рейтингової шкали (Likert Scale), Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (ситуативна тривожність), Адаптована методика Незакінчених речень Сакса-Леві – адаптована під дослідження для діагностики психічного стану

респондента та більш точного уявлення про сформовані образи військових у сприйнятті громадянського населення.

Після опитування та аналізу отриманих результатів було виявлено, що показники методики структурованого інтерв'ю Likert Scale було виявлено позитивне ставлення громадянського населення до дій збройних сил України. Серед вікових груп не було зафіксовано особливої різниці, у кожній віковій групі середнє значення понад 4,2 бала (показник середнього – 3 бали), що говорить про високий рівень довіри та співпереживання до збройних сил. Середнє значення у тилівій області України – 4,27 бала, тоді як у прифронтовій – 4,22. Середнє значення тилівій області перевищує середнє значення прифронтової на ~1,4%, що не є суттєвим.

Показники тривоги цивільного населення у тилівій області України досить нижчі, якщо порівнювати з прифронтовою областю. Середнє значення тривоги у тилівій області України всіх 4 вікових груп – 33 бали, тоді як у прифронтовій області середнє значення тривожності 38 балів, що на ~15% вище, ніж у тилівій області України. Тривога в обох областях України (прифронтовій і тилівій області) вкрай виражена для однієї вікової групи – 35-45 років, а саме у 84% (22 респондентів) опитаних незалежно від області України, але результат перебуває в межах помірної тривожності. У віковій групі 35-45 років тривожність виражена сильніше приблизно на 20%, ніж в інших вікових групах і дорівнює 41 балу в обох областях України. Найнижчий середній показник тривожності був у вікової групи 15-25 років, чітко він був виражений у тилівій області України та дорівнював 28 балам. У прифронтовій області він дорівнював 35.5 балів.

Показники “Незакінчених речень” свідчать, що у тилівій області України більш характерне уявлення військових “ідеалізовано”, більшість респондентів поверхнево описує військовослужбовців, наприклад, як безстрашних героїв, роблячи відносно менший ухил на можливі проблеми чи недоліки. У прифронтовій області найбільш характерне “раціональне” уявлення про військових. Загальне середнє значення методики “Незакінчених речень” у

прифронтовій області – 12,32 бала, у тиловій області 17,11 бала. Середнє значення у тиловій області перевищує значення прифронтової області на ~39%. Останнім етапом дослідження було порівняння результатів вікових груп в різних областях України – співставлення результатів трьох методик.

Висновки. Отже, різниця під час формування образів в різних областях України дійсно присутня і можна затвердити, що територіальні відмінності дійсно впливають на суб'єктивне формування образу. Однак слід зазначити, що загальні відмінності не мають глобальний вигляд, що свідчить про правильну інтерпретацію та формування образу військовослужбовців в обох областях. В обох містах ці та інші проблеми озвучуються респондентами, але з різною періодичністю. Рівень тривоги більш високий саме в прифронтових містах, і це, як затверджують самі респонденти, пов'язано з дуже короткою дистанцією до лінії зіткнення та звуками активних бойових дій. Тому на основі такого феномену, як підвищена тривожність, можна зробити висновок, що цей чинник має основоположний вплив на формування уявлень цивільного населення про військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Чорний В. С. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України / підручник: Частина 1. Бровари, 2020.
2. Вундт В. М. "Outlines of Psychology". Лейпциг, 1897.
3. Лайкерт Р. Д. A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*. Ланкастер, 1932.
4. Сакс Д. М, Леви С. Х. A Test for Measuring Mental Health. *The Journal of Consulting Psychology*. Вашингтон, 1954.
5. Ханін Ю. Л., Спілбергер Ч. Д. State anxiety and athletic performance: An overview. *Journal of Sport Psychology*. Шампейн, 1983.

Кирило ІВАНОВ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

Науковий керівник:

Олена ОТРАВЕНКО

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ОДНОГО З АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена змінами ритму життя та вимог сучасного світу до людини. Для того, щоб особистість мала досягати сама свого місця у соціумі, необхідно постійно самовдосконалюватися, ставати кращою, сильнішою і витривалішою. На даний момент дуже змінився ринок праці і основна професія може не приносити дохід такого рівня як і раніше. Крім цього не слід забувати про людей з обмеженими фізичними можливостями, яким теж необхідно вміти поводитися у соціумі, бути соціалізованими. У закладах спеціальної освіти необхідно створювати здоров'язбережувальне середовище, яке має позитивний вплив на формування соціального здоров'я. Тому вважаємо актуальною дану тему.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: проблеми соціального здоров'я досліджували Ю. Бойчук, (2017); В. Бабич, О. Дубовой та ін. (2017); різні аспекти здоров'язбереження розглядали: Л. Малишева, (2018); О. Гомонюк та ін. (2021); О. Отравенко, К. Іванов, (2023) [1-5]. Проте були вивчені лише окремі складові даної проблеми, тема у загальному вигляді розкрита недостатньо.

Виклад основного матеріалу. Згідно з Ю. Бойчуком, здоров'язбереження –

це динамічна характеристика процесу життєдіяльності людини, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язберігаючої діяльності і встановлення в освітньому просторі пріоритетів здорової особистості [2, с. 154].

Здоров'язбереження ми розуміємо як створення здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу, володіння певним запасом знань, умінь і навичок про здоровий спосіб життя, рухову активність з метою збереження і зміцнення здоров'я [4, с. 59].

Трактування терміну «соціальне здоров'я» подано у таблиці 1.

Таблиця 1.

Аналіз поняття «соціальне здоров'я» за різними авторами

Автор, рік	Визначення поняття	Джерела літератури
Е. Булич, І. Мурашов, 1997	соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його відносин із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування;	Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. Е. Г. Булич, І. В. Мурашов. К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
Г. Беленька, О. Богініч, М. Машовець, 2006	соціальне здоров'я – це стан характеру взаємин із соціумом, основу якого становлять цінності та мотиви поведінки індивіда, характер і рівень розвитку економічної, політичної, соціальної і духовної сфер суспільного життя;	Беленька Г. В., Богініч О.Л., Машовець М. А. здоров'я дитини – від родини. К.: СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
І. Маруненко, О. Тимчик, 2015.	соціальний рівень цінностей здоров'я це - міра соціальної активності, діяльності відношення людського індивіда до світу;	Медико-соціальні основи здоров'я. І. М. Мауненко, О. В. Тимчик. Навчальний посібник. 2015. 349 с
І. Маруненко О. Тимчик, 2015.	соціальний аспект здоров'я – це усвідомлення себе як особистості з урахуванням статі і взаємодії у сучасному суспільстві;	Медико-соціальні основи здоров'я. І. М. Мауненко, О. В. Тимчик. Навчальний посібник. 2015. 349 с
В. Бабич, Ю. Полулященко, О. Дубової, О. Павлюк, 2017	соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи це складна інтегрована особистісна якість, сутність якої утворюють сукупність відповідних особистісних та професійних компетентностей, що розкриваються через прагнення майбутнього фахівця до максимальної	В. Бабич, Ю. Полулященко, О. Дубової, О. Павлюк. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти. <i>Молодь і ринок</i> . 2017. № 11. С. 6-11. Режим доступу:

	самореалізації у суспільному житті, націленість на досягнення результату, здатність до забезпечення загальної та професійної комунікативності, наявність правової і громадянської відповідальності та відповідальності за стан власного здоров'я;	http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2017_11_3 (дата звернення: 19.11.2023).
А. Гольцев, М. Гончаренко, Л. Лук'янова, 2017	соціальний компонент здоров'я передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта чоловічої чи жіночої статі, виконання відповідних статево-рольових функцій у соціумі. Він відображає спосіб спілкування і взаємини з різними групами людей (однолітками, колегами, родичами, сусідами, дітьми та ін.);	Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. ISBN 978-966-97499-4-9. 488 с.
П. Савчук, І. Бакіко, В. Ковальчук, С. Савчук, 2018	соціальне здоров'я відображається через такі характеристики, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, демократизм у поведінці	Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. <i>Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві</i> . № 1(41), 2018, 11–17. ISSN 2410-2156 (Online) https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01 . С. 11-17.

Основними показниками соціального здоров'я, на наш погляд, є усвідомлення себе як особистості, прийняття соціальних норм, зрівноважене спілкування, швидка адаптація до фізичного та суспільного середовища, нестресовий стиль життя, успішність у сучасному суспільстві.

Висновки: Отже, ми сприймаємо соціальне здоров'я особистості в аспекті здоров'язбереження як міру соціальної активності, здатність особистості до задоволення соціальних інтересів і потреб, до інтеграції в соціум, прагнення до самореалізації, відповідальності за стан власного здоров'я. Тому, необхідно постійно працювати над собою, своїм характером, звичками, позитивними особистісними якостями. Коли людина стає кращою, то їй легше знаходити спільну мову з оточуючими, вона має підтримку у досягненні своїх цілей.

Надалі планується розглянути різні аспекти самоутвердження особистості з обмеженими можливостями в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Бабич В., Полулященко Ю., Павлюк О., Дубовой О. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування

системи освіти. *Молодь і ринок*. № 11. 2017. С. 6-11. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2017_11_3.

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. ISBN 978-966-97499-4-9.

3. Малишева Л. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса. 2018. 296 с

4. Отравенко О. В., Іванов К. О. (2023). Нові спортивні активності регбі 5 та додзбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj18-03-052>

5. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія / [за ред. О. М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с. ISBN 978-617-513-643-0.

Інна ІВАНЮК

методист відділу виховної роботи,

Комунальний заклад вищої освіти

«Вінницька академія безперервної освіти»

Олексій МРАЧКОВСЬКИЙ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

кафедри психології, політології та соціокультурних технологій,

Сумський державний університет

СУГЕСТІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА

Постановка проблеми. Соціальний вплив виявляється в різних формах, проявах і механізмах. Серед різних видів психологічного впливу сугестивний є одним з фундаментальних і реалізується в процесі міжособистісного спілкування. Він є одним з найбільш універсальних явищ і пов'язаний із психікою людини. Тому, найважливішим засобом соціального впливу виступає психологічний вплив, який пронизує всі аспекти життя, незалежно від галузі

діяльності, і може впливати на людину як свідомо, так і несвідомо. Сугестія, або впливове впливання на психіку та поведінку людини, важлива для менеджерів торговельних організацій з кількох причин: підвищення продажів, покращення обслуговування клієнтів, адаптація до змін, побудова відносин, створення унікального досвіду.

Виклад основного матеріалу. Загалом, сугестія є важливою складовою успішного управління торговельною організацією, оскільки вона дозволяє адаптуватися до змін на ринку, підвищує продажі та сприяє створенню позитивного враження про компанію в очах споживачів.

Тому, виникає проблема визначення якостей і властивостей, які збільшують ефективність цього впливу. До цього часу залишається невизначеним, як соціальні установки вписуються в структуру особистості й взаємозв'язок цих установок з іншими аспектами особистості, такими як навіюваність. Саме у цьому контексті вперше стає можливим науково-психологічне дослідження і практичне використання сугестії як окремого предмету наукових досліджень.

Експериментальне дослідження проводилося на базі торговельних організацій «Рона» та «Віста». У експерименті взяли участь 30 респондентів.

Вміння впливати на людей означає вашу здатність впливати на їхні думки, почуття, поведінку та рішення. Досліджуючи вміння впливати на людей ми використали методику «Чи вмієте ви впливати на інших?» в адаптації Л.Матохнюк.

Серед досліджених 23,33% респондентів володіють чудовими передумовами, щоб ефективно впливати на інших, змінювати їх моделі поведінки, вчити, управляти, наставляти. Вони переконані, що людина не повинна замикатися, уникати інших, триматися відокремлено і думати тільки про себе. Вона повинна робити щось для інших, керувати ними, вказувати їм на допущені помилки, вчити їх, щоб вони краще відчували себе в навколишньої дійсності.

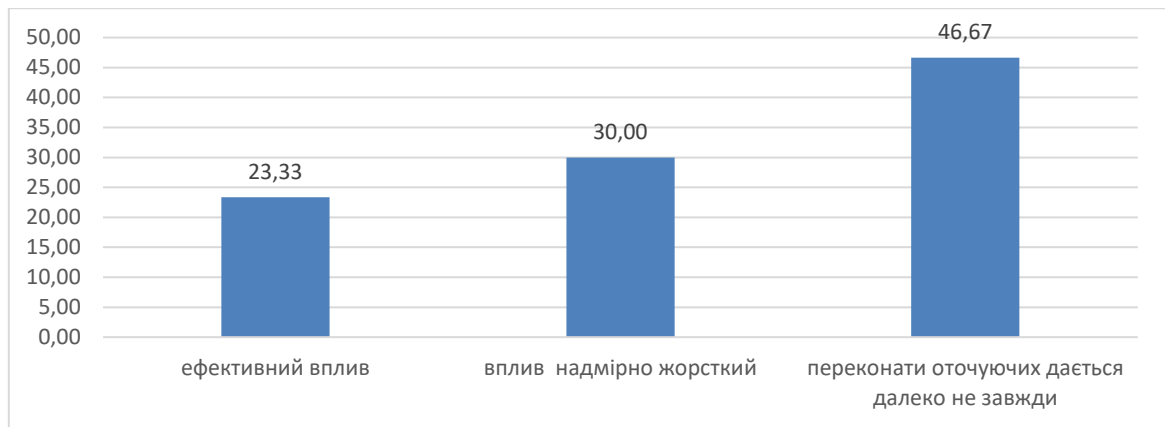


Рис.1. Діаграма даних масиву досліджуваної вибірки за методикою «Чи вмієте ви впливати на інших?» в адаптації Л. Матохнюк

Передумови ефективно впливати на інших людей вдало поєднуються з почуттям міри, притаманно 30%. За такої поведінки вплив стає надмірно жорстким. Це означає, що люди, які мають передумови для ефективного впливу на інших, роблять це з урахуванням обставин та реальної ситуації. Однак, в разі надто суворого підходу, їх вплив може стати надто суворим або навіть агресивним. Деяким респондентам властиво ефективно впливати на інших людей, але в той же час існує почуття міри, яке допомагає їм не переходити межі. Однак, якщо вони використовують свій вплив надто суворо або агресивно, це може бути надто нав'язливим чи неприйнятним для оточуючих. Таким чином, важливо збалансувати свій вплив, щоб він був ефективним і в той же час прийнятним для інших.

Середні та високі показники досліджуваних свідчать про здатність ефективно впливати на інших, змінювати їхні моделі поведінки, навчати, переконувати та направляти на виконання конкретних дій. Ці особистості проявляють схильність допомагати іншим, керувати їхніми діями, вказувати на можливі помилки та навчати їх для поліпшення їхнього відчуття в реальному оточенні.

Інші 46,67% часто бувають праві, вміють в цьому переконати оточуючих але їм це вдається далеко не завжди. Досліджувані вважають, що життя оточуючих повинно бути підпорядковано суворій дисципліні, здоровому глузду й хорошим манерам і хід повинен бути цілком передбачуваний. Вони не люблять нічого робити через силу. При цьому вони часто бувають занадто стримані, не досягаючи через це бажаної мети, а часто стають неправильно зрозумілим.

Висновки. Таким чином, у процесі емпіричного дослідження було виявлено, що респондентам не завжди вдається вплинути на людей. Їхня обережність та стриманість можуть призвести до того, що вони не завжди виявляють достатню впевненість у собі, щоб ефективно впливати, а іноді вони не виявляють достатньої ініціативи для досягнення своїх цілей, що може перешкоджати їм у ефективному впливі.

Список використаних джерел:

1. Шпартун О. М., Матохнюк, Л. О. Сугестивні психотехніки як засіб формування професійної компетентності психолога. Психологія особистості. Габутус. Випуск 12. Т.2., 2020. С. 227-236.
2. Татенко В.О. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60-72.

Олена ЗАСЛАВСЬКА

*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*

МЕТОДИКА «ЕМОЦІЙНА ТОНАЛЬНІСТЬ» ЯК ЗАСІБ ДОСЛІДЖЕННЯ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ

Постановка проблеми. Почуття самотності є однією з серйозних проблем сучасного людства. Різниця поглядів на феномен самотності спонукає продовжувати подальше дослідження. Зокрема, доцільним виглядає дослідження самотності за допомогою сновидінь, які, за К. Юнгом [1; 2; 3] є каналом зв'язку між свідомою та підсвідомою сторонами психіки і дають можливість зануритись у глибину психічного стану та розглянути його зсередини, щоб мати можливість

краще зрозуміти емоційний стан людин, її відчуття, сприйняття самотності без фільтрів та перепон.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу праць К. Юнга [1; 2; 3] про особливості досліджень сновидінь, нами була розроблена методика «Емоційна тональність», яка дає можливість здійснити поглиблений аналіз сновидіння для подальшої психологічної роботи, зокрема із жінками які переживають самотність. Використовуючи метод вільних асоціацій, здійснюється поглиблений аналіз індивідуальних та архетипових символів, з метою виявлення чинників, що впливають на виникнення тих чи інших емоційних переживань у сновидінні, а також особливості поведінкових моделей та реакцій на них.

Для аналізу сновидіння досліджуваній пропонується заповнити таблицю (див. таблиця 1).

Таблиця 1.

Таблиця для методики «Емоційна тональність»

Дія	Емоція	Природні явища	Сфера взаємин

Аналіз сновидіння за цією методикою передбачає наступні кроки:

1. Жінці пропонується тезисно, але притримуючись чіткості і послідовності подій, написати своє сновидіння та придумати назву до нього.

2. Використовуючи текст сновидіння, необхідно виділити та, дотримуючись чіткої послідовності, виписати дії: пасивні чи активні, у запропоновану таблицю, в колонку «Дії». Це можуть бути як активні дії: бігти, йти, стрибати, їхати, літати, стояти та інше, або пасивні: сидіти, лежати, спати.

3. Кожна дія у сновидінні супроводжується емоцією: радість, занепокоєння, страх, байдужість, спокій, здивування, полегшення та інше. Тому, на цьому етапі, необхідно виявити та у 2 колонці, навпроти кожної дії, описати емоційні відчуття які жінка переживала у своєму сновидінні під час тих чи інших своїх дій.

4. У третій колонці, навпроти кожної дії та емоції потрібно прописати природні явища: сонячно, темрява, сутінки, сніг, дощ, холод та інше.

5. Четверта колонка «Сфера взаємин», спрямована на дослідження та аналіз вмінь жінки взаємодіяти з іншими людьми, а також її здатність будувати стосунки,

комуні кувати з оточуючим світом та проявляти себе. Тому, у цій колонці потрібно прописати, де відбувались події у сновидінні.

Висновки. Запропонована нами методика «Емоційна тональність» для дослідження сновидінь у жінок, що переживають самотність, може бути використана психологами у своїй роботі зі сновидіннями. Попри те, що методика була апробована на жіночій вибірці, вона може бути застосована і в роботі з чоловіками. Відповідна апробація становить перспективи наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Юнг К. Г. та послідовники. Людина та її символи. Київ: Видавництво «Центр учбової літератури», 2022. 436 с.
2. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 3-тє вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2023. 608 с.
3. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Видавництво «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.

Олена ЗЕЛЕНЬКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Науковий керівник:

Людмила МАТОХНЮК

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОВЕДІНКИ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ У МОЛОДИХ СІМ'ЯХ

Постановка проблеми. Сімейні конфлікти з якими сьогодні стикаються багато родин, призводять до втрати їх здатності виконувати важливі функції та наближають до кризи. Це свідчить про посилення протиріч та конфліктів у

суспільстві, що поступово погіршує ситуацію зі стосунками в сім'ї. Ці події можуть мати негативні наслідки не лише для сімей, але й для всієї країни, оскільки сім'я є основою суспільства. Управління конфліктами неможливе без розуміння ролі самосвідомості у поведінці людини, адже саме самосвідомість виконує функцію регуляції поведінки особистості. Вибір молодим подружжям відповідної стилів поведінки відіграє важливу роль у вирішенні конфліктів, оскільки від правильного вибору стратегії поведінки залежить процес конструктивного вирішення або загострення конфліктних ситуацій між парами [2].

Виклад основного матеріалу. Більшість психологів, які досліджують сімейні взаємини, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї. На цій стадії формується модель майбутніх сімейних стосунків, здійснюється розподіл прав і обов'язків, утворення духовних зв'язків між партнерами.

Американський психолог К. Томас розробив систему класифікації стилів поведінки індивіда у зовнішньому конфлікті. В цю систему включені п'ять основних стилів: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування.

Суперництво – стиль поведінки, більшою мірою властивий активним і агресивним представникам чоловічої статі з мотивацією активно-оборонної поведінки або самоствердження домінуючих мотивацій. Суперництво викликає часто максимальний опір у партнерів по спілкуванню, так як протиріччя дозволяється в односторонньому порядку.

Співробітництво – стиль, спрямований на вирішення суперечностей, що лежать в основі конфлікту. Характеризується тим, що суб'єкт конфлікту орієнтований на дозвіл завдання, а не на соціальні відносини і може в зв'язку з цим жертвувати своїми цінностями заради досягнення спільних цілей.

Компроміс – стиль поведінки обережних, раціонально мислячих людей, орієнтованих на збереження стабільних соціальних відносин. Люди з цим стилем прагнуть примирити суперечливі інтереси різних партнерів з власними.

Уникнення – стиль, орієнтований на збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення

значимості подій, що викликали конфлікт.

Пристосування – стиль, орієнтований на збереження соціальних відносин, домінує у представників жіночої статі, що займають підпорядковану соціальну позицію на тлі неадекватної, заниженої самооцінки [1, 84-91]

Для вивчення стилів конфліктної поведінки було проведено експериментальне дослідження. В дослідженні взяли участь 60 осіб, тобто 30 сімейних пар віком від 24 до 28 років. Їхній термін спільного сімейного життя складає від 2 до 5 років, що відповідає умовам нашого дослідження.

В результаті досліджень за методикою К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки» було виявлено характерні стилі конфліктної поведінки окремо в кожного члена подружжя та проведено оцінку вираженості стилів конфліктної поведінки сім'ї виділивши окремо 2 групи: I група – 14 пар з дитиною, II група – 16 пар, які не мають дітей



Рис. 1. Стилі конфліктної поведінки I групи за методикою К. Томаса «Стилі конфліктної поведінки»

Примітка: n – результати відповідей чоловіків;

z – результати відповідей дружин.

Як бачимо за рис.1 стилі поведінки в молодих сімейних парах, які мають дитину, суттєво відрізняються від тих пар, які не мають дітей.

Жінки більше прагнуть до пристосування, а це говорить про те, що на даному етапі їхнього сімейного життя вони перебувають у становленні власного сімейного статусу та мають обмежені можливості приймати рішення.

Знаходження компромісів зі своїм партнером дає їм можливість певною мірою вирішувати на власну користь проблемні питання, в той час, як чоловіки

більшою мірою проявляють суперництво, тобто наполягають на своєму та намагаються вирішити проблему або уникати тих чи інших складнощів, які з часом виникають у сімейних відносинах.



Рис. 2. Стили конфліктної поведінки 2 групи за методикою К. Томаса «Стили конфліктної поведінки»

Примітка: n – результати відповідей чоловіків;

z – результати відповідей дружин.

Як бачимо за Рис 2 стилі поведінки в молодих сімейних парах, які не мають дитину, суттєво відрізняється від позицій подружжя, що мають дітей. Дружини після одруження виявляють суперництво з чоловіками, якою чоловіки не дозволяють самостійно приймати рішення та чинити волевиявлення. Жінки не прагнуть брати участь у тих ситуаціях, в яких вони можуть розраховувати тільки на себе.

Чоловіки після одруження з проходженням певного періоду сімейного життя стають більш вимогливими до своїх дружин, так як в сьогоденні жінка вважає себе незалежною від чоловіка морально, але часто залежить від нього матеріально. Багатьох жінок це не влаштовує, і вони прагнуть більше заробляти, і тим часом приділяють менше уваги чоловіку і сім'ї.

Результати отримані в 1 та 2 групах, можна зробити висновки, що ті жінки, які ще не мають дітей, відчують себе більш сильними на ранніх етапах сімейного розвитку, так як вони приймають рішення самостійно.

Жінки, які мають дітей – відчують певну невпевненість, недовіру до чоловіка. Чоловіки на початку сумісного життя починають вступати у суперництво після народження дітей, на це є ціла низка причин. Щоб зрозуміти, що саме

являється поштовхом для тієї чи іншої поведінки, ми запропонували сім'ям пройти методику «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях».

Висновки. Аналізуючи результати дослідження сімейних пари з народженою дитиною та пари, які ще не мають дітей, ми виявили розбіжності. Молоді сім'ї, які прожили у шлюбі від 2 до 5 років та мають дитину керуються такими стилями поведінки: чоловіки віддають перевагу суперництву та уникненню; жінки надають перевагу пристосуванню та компромісу. Молоді сім'ї, які прожили у шлюбі від 2 до 5 років та ще не мають дитини, керуються такими стилями поведінки: чоловіки віддають перевагу компромісу та пристосуванню; жінки надають перевагу уникненню та суперництву.

Список використаних джерел:

1. Комарніцька О. Подружні конфлікти, їх причини, типологія та методи подолання // Збірник наукових праць молодих вчених. Хмельницький : ХІС. 2018. № 1. С. 84-91.

2. Матонюк Л. О., Боровик Л. В. Модель поведінки особистості у психотравмуючій ситуації. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. 2020.

Олена ЗУБЛЕНКО

здобувачка другого (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,

ПВНЗ «Європейський університет»

Науковий керівник:

Наталія АБРАМЯН,

завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій,

кандидат психологічних наук, доцент,

ПВНЗ «Європейський університет»

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ САМОПРИЙНЯТТЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Постановка проблеми. Прийняття себе, позитивне ставлення до себе забезпечує гармонійне існування та високий рівень самоідентифікації особистості,

підкреслює активну роль суб'єкта у формуванні позитивної Я-концепції. При цьому в науковій літературі відсутнє розуміння єдиного поняття самоприйняття, що дає змогу трактувати його через тісні синонімічні зв'язки із поняттями «самосвідомості», «саморозуміння», «самоповаги» тощо.

Виклад основного матеріалу. Аналіз досліджень проблеми самоприйняття дозволив зробити висновок, що сконцентровані вони у переважній більшості на таких положеннях:

- філософсько-методологічні, історико-культурні аспекти самосвідомості, пов'язані з особистісною відповідальністю, моральним вибором, моральною самосвідомістю;

- загально-психологічні аспекти становлення самоприйняття у контексті проблеми розвитку особистості;

- соціально-перцептивні аспекти самоприйняття, пов'язані з особливостями самооцінок, їх взаємозв'язком з оцінками оточуючих, із самопізнанням і пізнанням інших людей.

Починаючи з У. Джемса, самоприйняття розглядається як компонент самосвідомості особистості, який виконує функцію прийняття особистістю самої себе і досліджується в тісному зв'язку з іншими складовими Я-концепції, перш за все Образом і Картиною світу.

За визначенням К. Роджерса, самооцінка (оцінка себе як носія певних властивостей та якостей) та самоприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, що має не тільки чесноти, але й слабкі сторони та недоліки) виступають складовими самоствавлення.

Р. Бернс пов'язує самоприйняття із твердим переконанням у імпонуванні іншим людям, впевненістю у власну здібність до того чи іншого виду діяльності, а також із почуттям власної значущості.

У дослідженнях Л. Велес та Г. Маквелла самоприйняття визначається як почуття власної компетентності, як прихильність та симпатія до себе [6, с. 231].

Самоприйняття відповідним чином відображаються й у стилях поведінки людини, у спілкуванні, у взаєминах з іншими. Дослідниця Я. Катюк стверджує, що

самоприйняття – це важлива психологічна категорія, яка тісно пов'язана з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає центральне місце в психологічній регуляції діяльності. Через зріле ставлення до себе людина може реально впливати на хід свого життя і життя інших людей, розумно організовувати процес життя, передбачати життєві події та їх результати [5, с. 132].

Вітчизняна психологія розглядає процес розвитку самоприйняття протягом всього життя людини. Усвідомлене ставлення до себе в цьому світі, у тому числі як до суб'єкта діяльності, до свого внутрішнього світу, можливість переживати це певним чином – все це джерела розвитку особистості, її вдосконалювання.

Найчастіше психологічне поняття самоприйняття використовується як таке, що комплексно відображає систему ставлень індивіда до себе, передбачає доброзичливе ставлення до себе, самоповагу, позитивну самооцінку. Категорія ставлення є ключовою для процесу формування й розвитку особистості, завдяки їй відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». За її допомогою розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда [2, с. 100].

За ствердженням В. Горбатих, зовнішнім проявом самоприйняття виступає самооцінка – загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Самооцінка відноситься до центральних утворень особистості, її ядра, значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості [3, с. 49].

Відтак, самосприйняття виступає важливим компонентом особистості. С. Рубінштейн вважає, що самосприйняття розвивається, змінюється, збагачується протягом життя людини. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства виступає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку, сходження. Високий рівень самосвідомості веде до саморозвитку і самовиховання.

Існують різні підходи до побудови структури самоприйняття особистості. Так, О. Винославська вказує, що структура самоприйняття людини відзначається різноманітністю форм вияву, які пов'язані з усіма сторонами її психічної діяльності:

- пізнавальної – самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконання, самоіронія тощо;
- емоційної – самозадоволення, самоповага, самолюбство, самосхвалення;
- вольової – самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість та інше [1].

До характеристик самоприйняття О. Камінська відносить:

1. Структурні – самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння. А оскільки самоставлення є інтегральним утворенням, то його особливості зумовлює домінування однієї або декількох з вищеперерахованих складових.

2. Змістові – модальність; адекватність самоставлення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів; наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик.

3. Динамічні – ступінь стабільності та лабільності самоставлення, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості [4, с. 8].

Висновки. Отже, самоприйняття становить собою складний феномен, динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані, різними способами пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Тим самим самоприйняття впливає на ефективність діяльності особистості, на її успішність самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Винославська О. В. Психологія: навчальний посібник. Київ : ІНК ОС, 2005. 556 с.

2. Вільдгрубе С. О. Формування компонентів самоствавлення підлітків в умовах соціальної депривації. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 98-106.

3. Горбатих В. В. Самоствавлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету «Педагогічні науки». 2010. № 2(13). С. 48-52.

4. Камінська О. В. Гендерні особливості формування самоствавлення в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2008. 24 с.

5. Катюк Я. Позитивне самоствавлення як чинник розвитку професійної самосвідомості педагогічних працівників. Вісник Інституту розвитку дитини. 2011. Вип. 14. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. С. 131-136.

6. Тищенко Л. В. Феноменологія самоствавлення в психологічній науці. Психологічні науки. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 230-233.

Аліна КАЛИНИЧ

*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*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Військові дії в Україні сприяють розвитку широкого кола негативних емоцій, що виникають на тлі стану тривоги та тривожних розладів. Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є

продуктивним аспектом їх особистісного, професійного та академічного зростання в умовах війни в Україні. Емоційний інтелект передбачає наявність у студентів-психологів навичок усвідомлення, аналізу, подолання негативних емоцій, саморегуляції, актуалізації інших способів емоційного реагування та поведінки.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект включає в себе розуміння і керування власними емоціями, а також управління ними у процесі спілкування з іншими людьми. Емоційний інтелект дає можливість розуміти емоції, що відчувають інші люди за їхньою вербальною та невербальною поведінкою, здатність диференціювати прояви почуттів людей, сприяє вмінню визначати джерело та причини виникнення емоції, їх призначення та можливі наслідки впливу, ступінь їх корисності та адекватності в конкретній ситуації, та відповідно до цього, знаходити ефективні способи регуляції емоції [1].

До емоційного інтелекту також належить вміння визначати можливу причину виникнення емоції в іншій людині та припускати наслідки її впливу. Зміна емоційного стану іншої людини, інтенсивності емоції, переключення на іншу емоцію за допомогою вербальних і невербальних засобів розвиває здатність у студентів-психологів викликати необхідну емоцію в інших людях [2].

При реалізації заходів психологічного впливу на розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів увагу необхідно спрямовувати на підвищення психологічної просвіти студентів, формування активної життєвої та громадської позиції, необхідність зниження внутрішньої напруженості та підвищення емоційної стабільності; усвідомлення, диференціацію та прийняття таких станів, їх рефлексію та мотивації до успіху. Пропонуємо декілька вправ для розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів:

Вправа «Японський діалог»

У японській мові не вживають слово «Ні». Якщо японець не хоче виконувати чиєсь прохання, він буде говорити щось, але ніколи не дасть прямої відмови. Розбийтеся на пари. Один у парі – японець, інший – європейська

людина. Європеєць просить свого співрозмовника про щось дуже-дуже важливе для нього. Завдання японця – відмовити, але в жодному разі не говорити про це прямо.

Вправа «Розбита склянка»

Студентам пропонується уявити ситуацію, коли розбивається склянка, і подумати, як змінити те, що сталося. «Розбита склянка» – це щось таке, що нас засмучує, але ми не можемо змінити. Після обговорення потрібно дійти до висновків, що у світі є багато речей, які ми не в силах змінити, але ми можемо змінити ставлення до них.

Вправа «Заміна негативних думок про себе на позитивні»

Згадайте про ваші невдачі, які й зараз впливають на ваше життя, поведінку та самопочуття. Напишіть 10 таких речей. А тепер спробуйте замінити негативні думки про себе на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

- зверненням до своїх прав. Якщо ти думаєш, що не такий, як усі, то можеш замінити таку думку на іншу «Завжди я маю все згладжувати» – «Я маю право на помилку»;

- зверненням до позитивного досвіду на цю тему, наприклад, «Я нерішучий» – «Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення»;

- заміна прикметників, наприклад, «Я товста» – «Я апетитна».

Вправа «Подолання труднощів»

Учасники групи по черзі за допомогою міміки та жестів показують, як вони долають життєві труднощі. Можна накреслити крейдою стежку, яка символізуватиме життєвий шлях, поставити на ній різні перешкоди.

Вправа «Заборонений плід»

Члени групи по черзі показують, як вони поводитимуться в ситуації, коли їхні бажання не збігаються із зовнішніми нормами поведінки. «Заборонений плід» кладеться на стілець, що стоїть у центрі кімнати. Кожен має підійти до стільця і показати, що він зробить із «забороненим плодом».

Медитація «Золотий мандрівник»

Сядьте зручно в кріслі. Заплющте очі й глибоко дихайте. Уявіть, що золоте світло поступово наповнює ваше серце, руки й ноги. Тіло починає світитися. Ви глибоко дихаєте, випромінюючи золоте світло. Ви стаєте дедалі світлішими... Уявіть, що у вашому серці знаходиться золота куля світла. Це - золотий мандрівник. Подивіться, куди він вас поведе, послухайте, що він вам каже. Після цього відкрийте очі.

Тепер золотий мандрівник завжди з вами. Він може їхати з вами в автобусі чи машині, йти до школи... Ви можете думати про нього як про енергію, мир, силу або світло, що несе любов [3].

Висновки. Отже, студенти з високим рівнем емоційного інтелекту вміють розібратися в собі та у причинах своїх почуттів, ефективно взаємодіють із зовнішнім світом. Розвинений емоційний інтелект дає змогу студентові за великою кількістю негативних емоцій побачити їхню причину, адекватно оцінити ситуацію та відреагувати на неї розумно. За умови розвинутих навичок емоційного інтелекту дозволяє студентам-психологам знизити рівень власної тривоги та ефективно працювати в стресових умовах.

Список використаних джерел:

1. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
2. Кузнецов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
3. Карузо Д. Р. Емоційний інтелект керівника: як розвивати й використовувати чотири базові навички емоційного лідерства. К.: Самміт Книга, 2016. 296 с.

Уляна КАРАПОЗЮК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет управління фінансами та бізнесу,
Львівський національний університет імені Івана Франка*

Науковий керівник:

Ганна КОМАРНИЦЬКА

*доктор економічних наук,
завідувач кафедри публічного адміністрування та управління бізнесом,
Львівський національний університет імені Івана Франка*

ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УПРАВЛІНЦІВ

Постановка проблеми. В сучасному світі, де вимоги до лідерів і управлінців зростають із кожним днем, особливе значення набуває розвиток критичного мислення у майбутніх управлінців. Ця здатність розглядати інформацію об'єктивно, аналізувати складні ситуації та приймати обґрунтовані рішення стає ключовою властивістю успішного лідера. Критичне мислення включає в себе такі навички, як аналіз, оцінка, узагальнення та аргументація. Майбутні управлінці повинні бути здатні критично мислити в різних ситуаціях, включаючи складні та неоднозначні.

Виклад основного матеріалу. Володіння навичками критичного мислення готує до практичної діяльності життя в цілому, до вміння прогнозувати та враховувати зміни в економічній, політичній, соціальній, гуманітарних сферах при цьому помічаючи зміни у технології та управлінні виробництвом. Критичне мислення допомагає змінювати психологію, адаптуватися до ринкової економіки, розвивати ділові здібності та професійну кваліфікацію. Формування критичного мислення є необхідним для випускника сучасного вузу, незалежно від спеціальності, але особливо важливо для менеджерів, педагогів, психологів, політологів, медиків, маркетологів, інженерів, оскільки у сфері їхньої

професійної діяльності критичне мислення сприяє виробленню ефективних рішень, генерації ідей та створення нових технологій. Тому, в перспективі однієї з пріоритетних завдань сучасної освіти є розвиток конструктивної критики та самокритики як засобів ефективного мислення, пізнання самого себе та оцінки явищ дійсності [1].

Максим Кебас, бізнес- тренер, консультант з управління командами, змінами та організаційною культурою, фахівець з розвитку критичного та системного мислення сказав: «Здатність мислити критично – не вроджена ознака і не дар божий, як власне і розумові здібності людини. Це величезне поле для щоденних тренувань і розкриття інтелектуального потенціалу».

Системотвірною властивістю є усвідомленість, оскільки найсуттєвішою рисою критичного мислення є високий ступінь усвідомленості власних розумових дій, пильна увага до них.

Ф. Михайлов стверджував: «Усвідомлення – завжди рух та пошук нових проблем, вихід за рамки уявлень, що склалися. Тому усвідомити необхідність означає усвідомити проблему, усвідомити суперечність, що знаходиться в основі проблеми, переконатися в необхідності її розв’язання, шукати такий спосіб зміни обставин, який розв’яже дану суперечність. А це означає по-новому побачити майбутнє, сформулювати мету своїх дій». Усвідомленість робить людину вільною, дозволяє конструювати майбутнє в доцільній діяльності, що будується за мірою людини — ідеальною метою. Життєдіяльність невільної людини повністю підкорена обставинам, в той час як вільна людина усвідомлює необхідність цілеспрямованої зміни обставин, своїх способів діяльності, своїх знань, умінь і навичок, своїх потреб і здібностей — переробки самого себе [2].

Особливості критичного мислення майбутніх управлінців можна описати наступним чином:

- Широкий кругозір. Управлінці повинні бути обізнані про поточні події, тенденції в галузі та зміни в соціальному та економічному середовищі. Це

дозволить їм краще розуміти контекст, в якому приймаються рішення, і оцінювати можливі наслідки цих рішень.

- Аналітичний склад розуму. Потрібно вміти аналізувати інформацію, виділяти основні моменти та робити висновки. Це дозволяє приймати обґрунтовані рішення, навіть якщо інформація є неповною або суперечливою.

- Здатність мислити логічно, чітко та послідовно. Це дозволяє уникати помилок і приймати рішення, які є оптимальними з точки зору мети.

- Креативність. Управлінці повинні мислити нестандартно і знаходити нові рішення проблем. Це дозволяє їм досягати успіху в умовах мінливого середовища.

- Вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу та інформації. Це вимагає вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення, які є найкращими з можливих.

Критичне мислення є важливим для майбутніх управлінців, оскільки дозволяє їм:

- Ефективно вирішувати проблеми, визначати суть проблеми, генерувати можливі рішення та оцінювати їх наслідки. Це дозволяє приймати рішення, які є ефективними та якісними.

- Приймати обґрунтовані рішення, дозволяє оцінювати інформацію, виявляти приховані фактори та уникати емоційних рішень. Це дозволяє приймати рішення, які є обґрунтованими та якісними.

- Досягнення поставлених цілей. Адже дозволяє управлінцям розробляти ефективні плани дій, які є спрямовані на досягнення поставлених цілей.

Висновки. Таким чином, критичне мислення сприяє об'єктивному погляду на ідеї, рішення і вчинки, дозволяє визначати слабкі місця і встановлювати правдивість фактів і припущень, спираючись на логіку і причинно-наслідкові зв'язки. Однак критичне і логічне мислення ні в якому разі не можна плутати, тому що перше передбачає застосування другого. Критика спирається на логіку в побудові логічних ланцюжків і закономірностей, часто є

основою критичних висновків і умовиводів.[2]. Управлінці, які володіють критичним мисленням, мають більше шансів на успіх у кар'єрі. Вони можуть приймати обґрунтовані рішення, ефективно вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей.

Список використаних джерел:

1. Критичне та креативне мислення як логічна рефлексія. URL: <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/book/tool/print/index.php?id=396847>
2. Кебас М. Як активізувати критичне мислення: сучасний підхід. Базові принципи та прийоми. URL: <https://eba.com.ua/yak-aktyvizuvaty-krytychne-myslennya-suchasnyj-pidhid-bazovi-pryntsypy-ta-pryjomy/>

Анна КАРПЮК

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

Наталія БЕРЕГОВА

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

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ЮНАКІВ

Постановка проблеми. В сучасному світі, де зростає рівень стресу та соціальних труднощів, тема впливу тривожності на самооцінку юнаків стає надзвичайно актуальною та значущою для суспільства та психології. Спостереження за сучасними тенденціями свідчать про зростання рівня тривожності серед молоді, при цьому соціальний тиск, економічні виклики та інші стресори стають значущими факторами в їхньому житті. При цьому, розуміння впливу тривожності на самооцінку важливе не лише з погляду особистісного розвитку, але й у контексті загального психічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Період юності, за Орловим, характеризується як час самовизначення і активного формування світогляду. В цей період завершується розумове, особистісне і моральне становлення молодшої людини. Серед провідних новоутворень виділяються: відкриття власного внутрішнього світу, усвідомлення своєї індивідуальності та побудова життєвих планів. Головною діяльністю стає спілкування з однолітками для встановлення близьких стосунків і пошуку сенсу життя. В юності формується стабільна самосвідомість та адекватніша самооцінка. Водночас характерна емоційна мінливість та чутливість [2].

У своїх дослідженнях, науковці виділяють чинники, які впливають на розвиток самооцінки юнаків, серед яких:

- Оцінки з боку референтної групи однолітків. Для юнаків думка ровесників має визначальне значення, тому позитивна та негативна оцінка відображається на самооцінці.

- Успішність у провідних видах діяльності. Досягнення чи невдачі у навчанні, творчості, спорті, лідерстві впливають на самоповагу [4].

- Стосунки і підтримка з боку батьків. Критика та занадто високі вимоги батьків можуть негативно позначатися на образі власного "Я".

- Емоційний стан. Підвищена тривожність, депресія часто призводять до заниженої самооцінки. Зокрема, соціальна тривожність, пов'язана з переживаннями щодо оцінок оточення, часто призводить до заниженої самооцінки. Юнаки з високим рівнем тривожності схильні занадто критично оцінювати власні недоліки та проблеми, фокусуючи свою увагу переважно на негативних аспектах. Водночас вони часто недооцінюють свої сильні сторони, таланти, позитивні риси. Така упередженість у самосприйнятті веде до формування неадекватно заниженої самооцінки у високотривожних юнаків [5].

В контексті цієї проблеми визначено рекомендації, які допоможуть знизити рівень тривожності та розвинути адекватну самооцінку в юнаків:

- Використовувати методи релаксації, аутотренінгу, музикотерапію та арттерапію - це допомагає зняти психічне напруження, пов'язане з тривогою, відволікає від тривожних думок.

- Вести щоденник самоспостережень - аналізувати ситуації, що викликали тривогу, певні психічні реакції та емоції.

- Займатися спортом - фізичні навантаження знімають м'язове напруження, покращують настрій.

- Просити підтримки у близьких людей та друзів - це підвищує відчуття власної значущості [1].

- Потрібно знайти гармонію всередині себе. В першу чергу хвалити себе навіть за найменші досягнення.

- Не порівнювати себе з іншими. Всі люди різні, і це зовсім не означає, що хтось краще, а хтось гірше. Краще направте свою енергію на розвиток власних талантів.

- Спілкуватися з позитивними людьми. З токсичними людьми варто розірвати будь-які відносини і спілкуватись тільки з тими, хто заряджає підштовхує до нових звершень.

- Щодня проговорювати афірмації – фрази: "Я знаходжу впевненість в собі", "Я найкрасивіша і розумна" і т. п. Ці фрази дають установку на успіх, на самоповагу та само прийняття образу «Я».

- Навчитися приймати себе зі всіма своїми недоліками та допущеними помилками. На помилку має право кожна людина [3].

Висновки. Таким чином, в контексті означеної проблеми визначено рекомендації, які допоможуть знизити рівень тривожності та розвинути адекватну самооцінку в юнаків:

Список використаних джерел:

1. Кутішенко В. П. «Вікова та педагогічна психологія» (курс лекцій) Центр учбової літератури, 2010. 128 с.

2. Орлов Ю. М. «Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 192 с.

3. Савченко М. «Психологія українського юнацтва» 2017. 78-82 с.
4. Савчина М. В. «Вікова та педагогічна психологія: Навчально-методичний посібник» 2006. 332 с.
5. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. «Вікова психологія: Навч. Посібник, 2005. 416 с.

Інна КАТРУК

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

Науковий керівник:

Валентина АФАНАСЕНКО

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

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Драматичний характер сьогодення української держави вимагає особистостей з активною життєвою позицією, життєстійких, спроможних мобільно вирішувати екстремальні проблеми на основі упевненості у власних силах. Фундамент формування впевненої особистості закладається від народження в сім'ї і постає як важливе завдання освітньої діяльності навчальних закладів. Сучасна освітня практика традиційно акцентується на формуванні стандартизованих програмних знань, умінь і навичок у дітей. Однак, вона обмежена в увазі до глибокого формування особистості та розвитку психологічних аспектів, зокрема таких як гідність, життєстійкість, відповідальність та впевненість.

Концептуальні ідеї щодо проблеми впевненості індивіда в собі закладено низкою педагогічних (Ш. Амонашвілі, Н. Виноградова, І. Волкова,

О. Серебрякова та інші) і психологічних (У. Джемс, С. Куперсміт, М. Розенберг, О. Леонтьєв, В. Петровський та інші) досліджень.

Виклад основного матеріалу. Аналіз поняття «впевненість у собі» в контексті вітчизняної та зарубіжної психологічної науки показав, що зазначений феномен є складним утворенням і пов'язаний зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу, інших людей і ситуацій. Впевненість у собі, з одного боку, об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого – є характеристикою зрілої особистості.

На думку К. Роджерса [2], впевненість базується на довірі до власного життєвого досвіду. Люди, які вірять у власний досвід і здібності, зазвичай демонструють більшу впевненість у собі. Ця базова довіра до власного досвіду може бути важливою основою для формування впевненості в собі на ранніх стадіях життя, за визначенням Е. Еріксона [4]. Діти, які відчувають, що їхні дії та рішення приймаються як правильні та доцільні, розвивають більшу впевненість у собі та віру в свою здатність до самореалізації та соціальної взаємодії. У філософському словнику зміст поняття «впевненість у собі» тлумачиться як віра в щось, відчуття власної сили та оточення; відчуття суб'єктом власних можливостей як адекватних тим завданням, які стоять перед ним у житті, та тим, які він ставить перед собою [2]. У словниковій дефініції стверджується, що впевненість у собі може виявлятися в окремих видах діяльності, ставленні суб'єкта до дійсності, може стати стійкою якістю особистості. Формування впевненості в собі полягає у вихованні в людини адекватних відповідних її можливостям прагнень і самооцінки.

Впевненість, визначена як самоприйняття, означає, що люди приймають свою поведінку, рішення, навички та загальний характер. Це важливий аспект психологічного здоров'я та самооцінки. Коли люди приймають себе, вони стають більш впевненими і здатними брати на себе відповідальність за свої дії та вибір.

Впевненість можна розглядати як стійку особистісну характеристику, яка базується на низці ключових якостей, що визначають її рівень. Впевнені в собі

люди, як правило, мають високу мотивацію до досягнення своїх цілей і подолання труднощів, вони вірять, що їхні зусилля приведуть до успіху, і активно прагнуть досягти поставлених цілей, здатні контролювати свою поведінку і реакції в різних ситуаціях, зберігати спокій і раціональне мислення в стресових ситуаціях.

Впевнені люди зазвичай не страждають від надмірної тривожності або невпевненості в собі. Вони здатні долати страхи і сумніви на основі віри у свої сили. Впевненість можна розглядати як цілісний симптомокомплекс, оскільки вона включає фізіологічні, когнітивні та емоційні аспекти. Впевненість може мати значний вплив на багато аспектів життя людини, включаючи професійний успіх, стосунки та загальне психічне здоров'я [1].

Впевненість у собі формується впродовж життя суб'єкта та знаходить вияв у вмінні вирішувати складні життєві ситуації, усвідомленні власних дій тощо. Упевненість у собі – це особливий вольовий стан, що формується під дією виховних впливів. Упевненість у собі виявляється в показниках соціальної зрілості, серед яких варто назвати ідентичність, гармонійність, прогностичність, здатність індивіда втілювати в життя цілі, домагання, інтереси та почуття.

Висновки. Таким чином, впевненість в собі включає різні аспекти і її прояв може бути дуже різноманітним. Вона відбивається в когнітивних, емоційних та поведінкових проявах особистості. Цей психологічний конструкт відображає важливий аспект розвитку та функціонування людської особистості. Науково - психологічне розуміння впевненості в собі та її компонентів може бути основою для забезпечення розвитку цієї якості у дітей та дорослих. Розуміння власних можливостей та робота над підвищенням впевненості в собі можуть допомогти людям досягати більшого успіху в різних сферах життя.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади: наук. вид. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

2. Роджерс К. Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини. К.: Наука, 1998. С. 234-247.
3. Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. 2. вид. І доп. Київ: Голов. ред. УРЕ, 1986. 800 с.
4. Erikson E. Children and Society. New York, 1950. 212 p.

Каріна КВЯТКОВСЬКА

*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*

ПРОФЕСІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Постановка проблеми. Війна в Україні спричинила не лише загострення соціально-економічної ситуації, але й збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО), які наразі відчують безліч психологічних проблем і труднощів. Ці проблеми впливають на їхнє психосоціальне благополуччя, стан здоров'я, стосунки з оточуючими, пристосування до нових умов проживання. Вирішенню цих та інших проблем покликана професійна діяльність психологів, які надають переселенцям різнобічну допомогу, створюють у них почуття захищеності і психологічного комфорту, виявляють у них потенційні фізичні і психічні ресурси, активізують їх адаптаційний потенціал та навчають їх самостійно вирішувати власні проблеми.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність психологів, які працюють з ВПО, відрізняється від роботи інших фахівців необхідністю

працювати з людьми, які відчують значне психічне та емоційне напруження, характеризуються постійною нервозністю тощо. Тому складність та особливості професійної діяльності психологів з ВПО зумовлюють вимоги до їх особистості: розвинений інтелект, комунікабельність, емоційна стійкість, гуманність.

Т. Каменщук стверджує, що перед психологами стоїть «приховане» завдання – допомогти ВПО усвідомити значення своєчасного включення своїх індивідуальних ресурсів для повернення втраченого психічного здоров'я. Головне завдання психолога – допомогти переселенцям зорієнтуватися в новому середовищі проживання та віднайти ресурс для подолання стресових ситуацій. Адже за умови внутрішнього включення переселенців у навчання різноманітним прийомом та методам саморегуляції, у них швидше сформується позитивна мотивація та активні установки на життя та професійну діяльність [1].

Як зауважує Н. Пророк, головною умовою професійного зростання та розвитку психологів є зростання рівня їх соціально-психологічних здібностей, мотивації та цінностей, що відображають особистісно-філософську позицію психолога, функціональні (знання та вміння) та регулятивні (позитивний емоційний фон, висока працездатність, відсутність тривожності) якості [2].

На думку Н. Сургунд, психологам для досягнення високого рівня професійних здібностей та професійного зростання важливо розвивати особистісні характеристики, які згруповані наступним чином: сфери міжособистісних стосунків, інтелектуальні сфери, особистісні сфери, сфери самосвідомості [4].

На основі власних досліджень Л. Кияшко виокремила групу ознак, що є найбільш значущими у професійній діяльності психологів з переселенцями. На її думку, сюди належать: спостережливість, емпатія, щирість, терпимість, любов до людей, професійна компетентність, вміння слухати, витримка, безоцінне ставлення до людей [3].

Н. Пов'якель вважає, що успішне вирішення психологом різноманітних професійних завдань значною мірою залежить від наявності у нього професійно

важливих рис і якостей, а саме: адекватність самооцінки, сенситивність до поведінки інших людей, розвинена емпатійність, толерантність, відсутність внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти тощо. Усі ці якості дають змогу психологу займатися запитами і станом клієнта (в тому числі і ВПО), а не самостверджуватися за рахунок нього, а також дозволяють не відволікатися на свої психічні стани, переживання, проблеми під час роботи з клієнтом [3].

Дослідник Р. Кочунас систематизував професійні якості психолога і на цій основі розробив модель особистості ефективного консультанта. Він виокремив наступні якості психолога, які лежать в основі моделі: автентичність; толерантність до невизначеності; розвинута емпатія; відкритість досвіду; розвиток самопізнання; сила особистості та ідентичність; відповідальність; глибина стосунків з іншими людьми; постановка реалістичних цілей [3].

Висновки. Таким чином, розгляд професійних та особистісних якостей психологів до роботи з ВПО показав, що найважливішими особистісними якостями цих фахівців є: гуманістична спрямованість, відповідальність, почуття власної гідності, емпатійність, готовність зрозуміти іншу людину та надати їй всебічну допомогу, комунікативність, активність, уважність, організованість, емоційна експресивність, конструктивність, старанність. Щодо професійних якостей фахівців психологічної сфери до роботи з ВПО, то найголовнішими з них є: автентичність, толерантність до невизначеності, мотивація на досягнення успіху, постановка реалістичних цілей, прагнення до самовдосконалення та самоактуалізації, професійна компетентність, уміння слухати, витримка, безоцінне ставлення до людей.

Список використаних джерел:

1. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1. С. 21-27

2. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць. 2001. Том III. Ч. 8. С. 190-194.

3. Психологічна служба : підруч. / за ред. В. Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

4. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 214 с.

Інна КИШУК

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

Науковий керівник:

Роман ПОПЕЛЮШКО

*доктор психологічних наук,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Сучасною актуальною проблемою для України є необхідність вирішення проблеми психологічної адаптації військових після участі в бойових діях. В умовах активних бойових дій, піднімається питання психологічної адаптації учасників таких конфліктів, і ця тема важлива для громадських обговорень і роботи урядових органів. Не так давно вчені почали досліджувати цю проблему через необхідність реабілітації осіб, які повертаються із зони військового конфлікту. Адаптація військових, які повертаються до мирного життя після участі в бойових подіях, ускладнюється різними соціально-психологічними проблемами, і це вимагає організації ефективної реабілітаційної роботи.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій, як її визначив науковець В. Лесков [1], включає в себе систему заходів з психологічної, психотерапевтичної та психолого-педагогічної сфери, спрямованих на відновлення психічного здоров'я, функцій і статусу військових, які брали участь у бойових діях.

Досвід військових конфліктів підтверджує, що навіть добре підготовлені війська та ефективне військове керівництво не завжди забезпечують психічну стійкість воїнів в умовах сучасної війни. Практично на всіх військових в умовах російсько-Української війни впливають психологічні фактори супротивника, тому всім їм потрібна психологічна підтримка. Обсяг такої підтримки визначається психічною стійкістю воїна до стрес-факторів сучасного бойового середовища та отриманими ними психологічними та психофізіологічними травмами [2].

Психологічна допомога військовим включає в себе комплекс заходів, які спрямовані на підтримку їхньої психічної стійкості в умовах бойових дій. Ці заходи спрямовані на забезпечення їхньої боєздатності та попередження розвитку посттравматичних психічних розладів. Психологічна допомога включає в себе як психологічну адаптацію, так і психологічну реабілітацію.

Психологічна адаптація спрямована на активізацію та на створення нових психічних ресурсів у військових, що допомагають їм ефективно функціонувати в умовах бойових дій. Зазвичай ця адаптація має профілактичний характер і спрямована на запобігання розвитку негативних психічних реакцій у військових.

Проте, проблема психологічної адаптації воїнів стикається з негативними стереотипами в українському суспільстві стосовно психологічної консультації. Багато учасників бойових дій вважають, що звертатися до психолога означає виявляти слабкість, і вони вірять, що час вилікує всі їхні проблеми. Це призводить до того, що вони приховують свої проблеми та емоції. Крім того, сім'ї учасників бойових дій також можуть потребувати психологічної підтримки, оскільки вони також переживають постійний стрес [1].

Бойовий досвід може кардинально змінити особистість людини, яка повертається до мирного життя. Часто такі особи відчують себе в конфлікті з

оточуючим суспільством, яке не завжди розуміє їх і не сприймає. Крім того, вони можуть розчаруватися в цінностях, за якими вони воювали, оскільки їхні ціннісні переконання і пріоритети відрізняються від тих, що панують у цивільному суспільстві.

Повернення в до мирного життя після бойових дій не завжди відбувається легко. Фізичне повернення додому може супроводжуватися психологічними труднощами. Участь у війні може призвести до пересортування цінностей та зміни поглядів на світ. Багато військових, які брали участь в бойових діях, стикаються з порушенням соціальної адаптації, втратою інтересу до суспільного життя, зниженням активності та прагненням до ізоляції. Брак достатньої уваги соціуму та держави до проблем цих військових може викликати почуття жертви та призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу [2].

Поняття та методи психологічної адаптації учасників бойових дій вимагають уточнення. У світовому стандарті використовується термін «соціально-психологічна адаптація», а не реабілітація, оскільки реабілітація спрямована на відновлення, але учасник бойових дій не може повернутися до свого попереднього стану. Тому психологічна адаптація стає основною метою. Ефективні заходи з адаптації учасників бойових дій до цивільного життя мають сприяти розвитку нових важливих навичок і вмінь [2].

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене і аналізуючи наукову літературу щодо проблеми психологічної адаптації осіб, що повернулись із зони бойових дій, можемо встановити, що це питання є надзвичайно важливим та актуальним для нашої держави. Психологічна адаптація передбачає розробку змін, що сприятимуть повноцінному функціонуванню особи в суспільстві. Психологічна адаптація спрямована на формування учасника бойових дій здатності адаптуватися до вимог і цінностей суспільства шляхом внесення норм і цінностей даного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Лесков В. О. Визначення етапів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Науковий*

вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. Чернівці: Рута, 2005. Вип. 278. С. 55-57.

2. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.

Микола КОВАЛЬ

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

Науковий керівник:

Людмила МІХЄВА

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

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Психічне здоров'я особистості є важливою умовою для її загальної та професійної ефективності. У наш час спостерігається перегляд уявлень про людину як індивіда з унікальною цінністю, і це ставить перед нами нові виклики. Однією з найважливіших проблем є збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я людей. Різноманітні та тривалі негативні соціальні, психологічні, економічні й інші впливи можуть призводити до високого рівня нервово-психічної напруги у людей. Ця напруга, в свою чергу, може викликати різні негативні прояви в поведінці та діяльності, такі як відчуття душевного дискомфорту, негативні психічні стани, які вимагають уваги, і навіть серйозні нервово-психічні розлади. Це створює проблему психічного здоров'я особистості. Особливо це стосується діяльності психологів, які, працюючи з клієнтами, можуть переживати різні психічні й емоційні проблеми. Збереження психічного здоров'я

допомагає психологам бути більш ефективними в своїй роботі та забезпечує якісну психологічну допомогу їх клієнтам.

Виклад основного матеріалу. Проблемі психічного здоров'я особистості приділялося велике дослідницьке та практичне значення. Вчені, лікарі, психологи та філософи завжди намагалися зрозуміти природу і сутність психічного здоров'я, вивчити його та навчитися ефективно керувати ним, щоб забезпечити довготривале збереження психічного здоров'я на протязі життя [1].

За словами Л. Карамушки і М. Андроса, психічне здоров'я можна описати як функціонування психіки особистості, яке дозволяє їй гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Це включає в себе здатність до ефективної діяльності та поведінки особистості, а також її особистісний розвиток [2].

Більшість дослідників слушно стверджують, що психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя й емоційної рівноваги особистості, який включає в себе здатність впоратися зі стресами й адаптуватися до змінних життєвих умов. Це також означає відсутність серйозних психічних розладів і здатність до задоволення власних потреб, розвитку особистості, встановлення стосунків з іншими людьми та внесення позитивного вкладу в суспільство.

Оскільки психіка людини багатоаспектна і має багато різноманітних виявів, то, відповідно, і психічне здоров'я людини включає в свою структуру багато елементів, які можуть розглядатися як складові структурні компоненти психічного здоров'я людини в цілому, або ж як окремі його види. На думку дослідників Л. Карамушки, М. Андрос, дані види можна класифікувати за кількома ознаками:

а) за ознакою психічної активності людини:

- пізнавальне – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;

- емоційне – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції і почуття;

- практичне – здатність усвідомлювати свої потреби й інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх;

б) за ознакою спрямованості активності людини:

- особистісне – відчуття та прийняття себе як особистості (на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо);

- соціальне – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом тощо) [2].

Продовжуючи аналізувати думки дослідників щодо складових психічного здоров'я, слід зазначити, що науковцями виділяються такі складові як:

- емоційна стійкість (здатність справлятися з емоційними стресами та турботами, реагувати на них конструктивно, а не допускати, щоб емоції переважали над раціональними рішеннями);

- психологічна стійкість (здатність переживати негаразди, труднощі та життєві випробування без серйозних розладів психіки, зберігаючи здатність до функціонування й адаптації);

- соціальна адаптація (вміння встановлювати та підтримувати стосунки з іншими людьми, а також входити в соціальні групи та спільноти, дотримуючись соціальних норм і цінностей);

- психічна гнучкість (гнучкість у розумінні, прийнятті й адаптації до нової інформації і життєвих ситуацій, що допомагає розвивати креативність та аналітичні навички);

- самосвідомість (здатність розуміти свої власні почуття, думки та переконання, а також вміння раціонально оцінювати себе та свої можливості);

- позитивна самоконцепція (уявлення особистості про себе, яке підтримує позитивне відношення до себе, допомагаючи відчувати себе цінною та здатною до саморозвитку);

- здатність до розв'язання проблем (аналіз ситуацій та розробка конструктивних стратегій для вирішення труднощів і викликів).

Варто зауважити, що ці складові взаємодіють між собою та формують загальний стан психічного здоров'я. Збереження цих аспектів допомагає людині підтримувати гармонію, здоров'я і ефективність життя.

Висновки. Загалом, збереження психічного здоров'я психологів важливе як для них самих, так і для клієнтів і спільнот, з якими вони працюють. Психологи

повинні бути свідомі своєї власної потреби в догляді за психічним здоров'ям і вживати заходів для підтримки його стану в той спосіб, який найкраще відповідає їхнім потребам і життєвій ситуації.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Навчальний посібник. К., 2007. 134 с.

2. Карамушка Л. М., Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості як вагомий чинник демографічної ситуації. Демографічна ситуація в Карпатському регіоні : реальність, проблеми, прогнози на XXI століття. Тези Міжнародної науково-практичної конференції. Чернівці-Київ : Чернівецький держуніверситет ім. Ю. Федьковича, 1996. С. 370-372.

Віктор КОЗЕЛЬСЬКИЙ

*здобувач третього (освітньо-наукового) 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 СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Сучасні підлітки відзначаються активним використанням соціальних мереж і інтернет-платформ для спілкування, створення власного онлайн-іміджу та вираження своєї індивідуальності. Це нове цифрове середовище створює безліч можливостей для розвитку та спілкування, але також вносить складнощі та виклики, особливо щодо психічного здоров'я підлітків.

Виклад основного матеріалу. Сучасне суспільство вже давно переживає перехід до цифрової епохи, де інтернет та соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. Підлітковий період, який сам по собі є часом значних змін і відкриттів, тепер супроводжується постійною взаємодією з інтернет-середовищем та соціальними медіа. Як ніколи раніше, підлітки стикаються з унікальними викликами та можливостями, що виникають з використанням цифрових засобів комунікації. Спільноти в соціальних мережах, такі як Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, та інші, стали основним засобом спілкування та вираження себе для підлітків. Вони надають можливість підліткам виразити свої думки, емоції та інтереси, знаходити нових друзів і підтримувати старі стосунки. Проте, разом з беззаперечними перевагами, використання соціальних мереж також створює серйозні питання щодо психічного здоров'я підлітків. Висвітлення цієї теми є надзвичайно важливим, оскільки воно спонукає нас до обговорення питань психологічної підтримки, а також сприяє розумінню способів зменшення можливих ризиків та покращення якості життя підлітків у цифровому світі. Дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків відкриває нові перспективи та вимагає більш глибокого розуміння цього явища. Р. Каур, Х. Башир дослідили як позитивні, так і негативні ефекти соцмереж на психічне здоров'я підлітків. Серед позитивних факторів впливу виділили соціалізацію, підвищення комунікації, можливості навчання та доступ до медичної інформації. Негативні ж аспекти включають депресію, онлайн-домагання, кібербулінг, секстинг, утомлюваність, стрес, подавлення емоційних та інтелектуальних здібностей [1]. Молоде покоління зазнає занепокоєння, коли не може отримати доступ до повідомлень у соцмережах, що, у свою чергу, призводить до розвитку фантомного вібраційного синдрому [4]. Багато інших досліджень показують, що підлітки, які є активними користувачами, що проводять більше ніж дві години в соцмережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги й депресії) [2]. Деякі підлітки у зв'язку з індивідуальними

особливостями можуть бути більш вразливими до розвитку симптомів інтернет залежності, що включають психологічні прояви та розлади, зокрема депресію, синдром дефіциту уваги й гіперактивності [3].

Висновки. Психічне здоров'я підлітків є питанням загального інтересу і особливої важливості, особливо в сучасному цифровому світі. Активне використання соціальних мереж може призвести до збільшення випадків депресії серед підлітків, спричиняти почуття самотності та впливати на їхню самооцінку. Однак, варто пам'ятати, що соціальні мережі також можуть виконувати позитивні функції, надаючи можливість підліткам виражати себе, знаходити підтримку в онлайн-спільнотах та розвивати нові вміння. Для подальших досліджень та практичних інтервенцій, слід активно вивчати та розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Це може включати інтервенції для збільшення медійної грамотності підлітків, підтримку від батьків та вчителів, а також надання психологічної допомоги тим, хто відчуває негативний вплив соціальних мереж.

Список використаних джерел:

1. Kaur R. & Bashir H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. № 5. P. 22–29. URL: <https://doi.org/10.25215/0403.134>.
2. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. № 18.
3. Yen, Ju-Yu & Ko, Chih-Hung & Wu, Hsiu-Yueh & Yang, Ming-Jen. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2007. № 41. P. 93-8. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>.

4. Іванов М. Психологічні аспекти негативного впливу ігрової комп'ютерної залежності на особистість людини / Document HTML. URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2.shtm>

Ольга КОЗЕНКО

*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*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ДЖЕРЕЛО МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. У сучасному світі, українці живуть в умовах, які є дуже стресогенними. Епідемії, зміни клімату, збройні конфлікти у різних країнах, а також повномасштабне військове вторгнення росіян в Україну – усе це є великими емоційними потрясіннями для нас усіх. У подібних умовах студенти продовжують здобувати освіту, знаходячи для цього можливості й ресурси. Студентський період сам по собі є додатковим чинником стресу, бо у цей період в житті молоді відбувається велика кількість змін, а також виникають труднощі під час виконання академічних завдань, що поступово стають складнішими, під час спроб адаптації в незнайомому середовищі, створення соціальних контактів із викладачами та одногрупниками тощо. У час постійних трансформацій суспільства, великої кількості соціальних криз та змін, нововведень в різних сферах, зокрема і в освітньому процесі, студенти потрапляють у ситуації невизначеності, які часто виступають факторами, що викликають стрес та

фрустрацію, що може порушувати ментальне благополуччя та здоров'я. Тому, ми вважаємо необхідним та актуальним шукати і вивчати характеристики особистості, що є ресурсними для студентської молоді та можуть бути корисними для досягнення і зростання психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Термін «толерантність до невизначеності» вміщує в собі особливості обробки і сприйняття людиною інформації про невизначеність та особливості реагування індивідумів на невизначені ситуації через призму їх власних емоцій та світобачення.

М. Dugas зазначав, що особистості, що мають змогу ставитися із терпимістю до ситуацій неоднозначності, можуть визначати найбільш об'єктивні пояснення негативних подій та мають здатність раціонально аналізувати подібні ситуації. На противагу їм, існують також люди, які не толерують неоднозначні ситуації, і вони часто мають високу схильність до тривожного занепокоєння, надмірну наполегливість, схильність до магічного мислення й інших видів дезадаптивної поведінки [1, с. 556].

Науковцями було проведено різноманітні дослідження, присвячені пошукам зв'язку між толерантністю до невизначеності та різними аспектами навчання студентів, їх особливостями. А. Tesser, спираючись на власні дослідження, стверджував, що студенти із низьким рівнем толерантності до невизначеності мають схильність до пошуку інформації, яка зможе слугувати підтвердженням їхніх гіпотез. А ті студенти, у яких рівень толерантності до невизначеності є високим, шукатимуть в першу чергу об'єктивні інформаційні джерела, навіть якщо ця інформація зможе спростувати їх попередні гіпотези [3, с. 230]. Також, студенти із низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть мати труднощі зі створенням нових соціальних зв'язків, продуктивною діяльністю у неоднозначному середовищі, а ті студенти, котрі почуваються в такому середовищі некомфортно, можуть взагалі у майбутньому уникати ситуацій невизначеності. Великі обсяги нової інформації під час навчання та

ймовірні конфліктні ситуації можуть викликати у студентів сильні негативні емоційні реакції, на кшталт стресу [2, с. 721].

З вищезазначеного можемо висловити припущення, що розвиток і підвищення рівня толерантності до невизначеності у студентів є важливим чинником для покращення їх стресостійкості, успішності в навчанні та ментального благополуччя.

Висновки. Навчальний процес у закладі вищої освіти, враховуючи великий обсяг нової інформації, циклічність академічних навантажень, ймовірність конфліктних ситуацій, неоднозначне середовище, а також присутність зовнішніх чинників стресу, таких як нестабільне економічне й соціальне середовище, пандемії, війна, може стати складним для багатьох студентів. Невизначені та стресові ситуації негативно можуть впливати на ментальне благополуччя й на успішність студентів, тому ми вважаємо за потрібне більше уваги приділити оцінюванню їх рівня толерантності до невизначеності та створенню навчальних та просвітницьких заходів, що сприятимуть зростанню і розвитку толерантності до невизначеності у студентів, що може поліпшити їх ментальне здоров'я, досягнення в академічній сфері та успішність в майбутній професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Dugas M. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*. 2001. №25. P. 551-558
2. Tesser A. The role of social pressure, attention to the stimulus, and selfdoubt in conformity. *European Journal of Social Psychology*. 1983. №13. P. 217-233
3. Furnham A. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. №4. P. 717-728.

Аліна КОЗІНЧУК

*здобувачка другого (магістерського) 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

Алла ШЕРЕМЕТ

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,*

Хмельницький національний університет

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СТУДЕНТСЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

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

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний клімат колективу студентської групи – це узагальнююча характеристика всього внутрішнього оточення, яке проявляється в поведінці і міжособистісних стосунках між основними суб'єктами навчального процесу [1]. Соціально психологічний клімат виражає загальний настрій та ступінь задоволеності студентами організацією навчального процесу, відносинами з іншими студентами та загальним рівнем організованості у ВНЗ.

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

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

Для несприятливого соціально-психологічного клімату властиві [1]: відкрите небажання навчатися; неточне виконання рішень і дотримання порад викладачів, пряме їх ігнорування; поширення чуток один про одного; часті конфлікти між студентами й відсторонення колективу від їх спільного вирішення; часті порушення дисципліни; низька активність при обговоренні навчальних та спеціальних питань та відсутність критики та самокритики.

Мета створення і підтримання сприятливого СПК – полягає в теоретичному і практичному оволодінні студентами психологічними знаннями, методами і методиками побудови спілкування і взаємодій з людьми (студентами) в різних умовах їх життєдіяльності та вмілого застосування набутих знань у реальних педагогічних і життєвих ситуаціях, у пізнанні себе як особистості та інших людей, у оволодінні способами формування, розвитку й вдосконалення інших людей, саморозвитку та самовдосконалення, у формуванні світогляду, спрямованості майбутнього спеціаліста на активно-дієву роботу та суспільства в цілому [2].

Особливістю формування соціально-психологічного клімату в колективі буде залежати від того, якою була суспільна активність кожного студента до

вступу у ВНЗ, від впливу умов життя й діяльності на особистість, від його старанності в навчанні [3].

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

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

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

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

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

1. Комплектування академічних груп з урахуванням психологічної сумісності людей.

2. Створення соціально-ціннісної єдності шляхом роз'яснення значення навчання, її цілей і завдань, стимулювання роботи активу по зімкненню колективу.

3. Розвиток свідомості, товариства й дружби, розуміння взаємин у студентському колективі.

4. Зміцнення авторитету активу, підвищення його зразковості, попередження й недопущення деструктивних конфліктів.

5. Забезпечення турботи про студентів, облік їхніх запитів, інтересів, потреб, бажань.

Висновки. Таким чином, проблема соціально-психологічних передумов ефективності діяльності студентського колективу є досить багатогранною й складною. Вона вимагає до себе пильної уваги, як у період формування студентської академічної групи, так і на всьому протязі навчання у вузі.

Список використаних джерел:

1. Створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua/>

2. Особливості соціально-психологічного клімату студентської групи у ВНЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://intkonf.org/boyko-yui-osoblivosti-sotsialno-psihologichnogo-klimatu-studentskoyi-grupi-u-vnz/>.

3. Шляхи створення сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua/>

Максим КОЗОРИЗ

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

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

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

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ

Постановка проблеми. Актуальність проблеми творчого розвитку майбутніх філологів є досить суттєвою в наш час. На сучасному етапі розвитку

суспільства творчий підхід до виконання професійної діяльності є показником інтенсивного розвитку філологічної та педагогічної праці. Сучасна освіта відзначається тим, що вона все більше враховує соціальні проблеми, що існують сьогодні, і ставить перед собою завдання формувати стратегічні та тактичні цілі для молоді. Молодь має навчитися адаптуватися до непередбачуваних життєвих ситуацій та використовувати свій творчий потенціал як для власної самореалізації в професійній та особистісній сферах, так і для сприяння розвитку суспільства і держави. Одним із ключових аспектів дослідження цієї проблеми є потреба в нових дослідженнях. Сучасний світ вимагає нових підходів до аналізу літератури, мов та культури. Філологи повинні бути здатні не лише аналізувати існуючі тексти, але й створювати нові дослідження, враховуючи сучасні виклики та питання. Майбутнім філологам необхідно мати творчий підхід до вивчення мов та літератури для адаптації до цих змін та створення нових засобів комунікації.

Виклад основного матеріалу. Викладання для творчості найкраще можна описати як використання навчальних форм, які мають на меті розвивати власне творче мислення та поведінку студентів. Однак було б справедливо сказати, що навчання для творчості повинно включати творче викладання. Вчителі не можуть розвинути творчі якості студента, якщо їх власна креативність не відкрита, або подавляється. Креативне викладання та викладання для творчості включає в себе всі характеристики якісного викладання - в тому числі високу мотивацію, високе очікування, вміння спілкуватися і слухати, вміння цікавити, займатися і надихати. Творчі викладачі потребують знань у своїй конкретній сфері діяльності, але їм потрібно більше, ніж це. Їм потрібні методи, що стимулюють цікавість і підвищують самооцінку та впевненість у собі. Вони повинні знаходити баланс між структурним навчанням та можливостями для самоосвіти; між управлінням групами та розумінням особливостей кожного студента [1].

Рівень творчого потенціалу визначається шляхом сумування результатів всіх компонентів, розробленої нами структури творчого потенціалу майбутніх психологів. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, присвяченої проблемам творчого потенціалу, можна визначити основні структурні компоненти творчого потенціалу та їх домінуючі ознаки. Творчий потенціал, творчі сили, творча активність, творчі здібності, творча обдарованість, творча унікальність, креативність – різні відтінки, що характеризують творчу особистість, а людина як індивід, особистість, індивідуальність характеризується різними потенціалами, серед яких провідну роль відведено творчому потенціалу. Він виступає в єдності своїх сторін: духовної, інтелектуальної, трудової [2].

Творча особистість включає в себе ряд компонентів та характеристик притаманних цьому поняттю. До основних характеристик творчої особистості відносять: здатність до самоактуалізації, креативність, готовність до ризику, нерівномірність успіхів під час вивчення різних навчальних предметів, наявність творчого потенціалу, високий рівень мотивації, самобутність, високий рівень розвитку емпатії, семантична гнучкість.

Розвиток творчої особистості – це постійні змінення, переходи, перетворення родових, соціально-типологічних властивостей в індивідуальні, особистісно-сміслові її якості, що виникають в ході онтогенезу. Особистісне зростання корелює з розвитком у напрямі самореалізації та самоактуалізації людини [3].

Висновки. Таким чином, проблема розвитку творчості майбутніх філологів є надзвичайно важливою в сучасному освітньому та культурному контексті. Майбутні філологи відіграють ключову роль у збереженні та вивченні мови, літератури та культурної спадщини. Однак, щоб справді бути успішними та впливовими у цій галузі, вони повинні розвивати творчий підхід до своєї роботи.

Список використаних джерел:

1. Бухало І. В., Кондрашова А.В. Креативність викладача як основа ефективного викладання в інформаційному суспільстві. Національний технічний університет «КПІ імені Ігоря Сікорського». Київ.
2. Варгата О. В., Міхеєва Л. В., Кулешова О. В. Структурні компоненти творчого потенціалу особистості психолога // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2019. №6. Т. 1. С. 13-17. (Index Copernicus International)
3. Кривопишина Е. А.: матеріали конф. 33 викладачів, аспіратів, співробітників та студентів гуманітарного ф-ту (20- 25 квітня 2006 р., 4.2) / М-во освіти і науки України, Сумський держ. ун-т. / Відп. за вип. Л. П. Валенкевич. Суми : Вид-во СумДУ, 2006. С. 127- 131.

Олександра КОЦЮК

старший викладач кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ, ЧЕРЕЗ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА САМОЦІНОСТІ

Постановка проблеми. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя є важливим аспектом для створення здорових та міцних сімейних відносин. Але сам процес підготовки та формування сімейних стосунків застрягає у площині уявлень, якого саме партнера чи партнерку молодь хоче бачити перед собою, якими якостями має бути наділений майбутній герой вашого життя.

Виклад основного матеріалу. Багато вчених-психологів вивчали питання підготовки молоді до сімейних стосунків. Одним із видатних психологів, який робив важливий внесок у цю галузь, був Ерік Еріксон. Він визначив стадію "інтимності проти ізоляції" в рамках своєї теорії розвитку особистості. Згідно з

його концепцією, молодь повинна розвивати здатність до інтимності та побудови близьких стосунків, щоб уникнути відчуття ізоляції та самотності [1].

Ще одним важливим психологом, який досліджував питання сімейних стосунків, був Джон Боулбі, відомий своєю теорією прикріплення. Він вивчав, як ранні емоційні зв'язки між дитиною та батьками впливають на формування міжособистісних стосунків у подальшому житті [2].

Інші психологи, такі як Альберт Бандура, Карен Хорней та інші, також вносили свій внесок у дослідження сімейних та міжособистісних відносин. У своїх роботах вони звертали увагу на вплив виховання, соціалізації та інших факторів на підготовку людей до сімейного життя [3].

Високі вимоги до шлюбного партнера можуть стати проблемою в стосунках з кількох причин:

- Якщо вимоги надто високі або нереалістичні, партнер може виявитися неспроможним їх повністю задовольнити. Це може викликати розчарування .

- Постійний тиск від вимог може створювати напругу в стосунках. Партнер може відчувати, що ніколи не досягне до задоволення очікувань і стає важко відповідати на цей тиск.

- Якщо один з партнерів відчуває, що його неможливо прийняти таким, який він є, через високі вимоги, це може призвести до проблем з самооцінкою і викликати конфлікти в стосунках.

- Надто високі вимоги можуть сигналізувати про відсутність гнучкості та не готовності адаптуватися до змін в партнерських стосунках, що може ускладнити розвиток відносин.

- Розбіжність в очікуваннях можуть призводити до постійних конфліктів, особливо якщо обидва партнери мають різні уявлення про те, що має бути ідеальним у відносинах.

Пропоную задати собі питання. Чому саме вас має обрати цей ідеальний ваш партнер? Чим ви можете зацікавити та надихати іншу людину? Чи маєте ви всі ознаки ідеального шлюбного партнера, які ви вимагаєте від іншої людини?

Шукаючи відповідь на ці питання, потрібно починати з самоаналізу сім'ї в якій ви народилися.

Підготовка до шлюбу починається з того моменту коли особа на свідомому рівні аналізує відносини та поведінку своїх батьків в контексті суб'єктів сімейних відносин та порівнює ці стосунки з іншими сім'ями. Проводячи цей аналіз починається усвідомлення, які відносини ви хочете побудувати в майбутньому? На етапі порівняння відбувається осмислення своєї цінності у батьківських стосунках та формується розуміння себе як особистості. Поступово, через зміну вікових особливостей, в підлітковому віці міжособистісні зв'язки виходять на перший план в розвитку особистості та відбувається усвідомлення самоцінності через аналіз власного досвіду в стосунках з іншими.

Тому повертаючись до нашого питання, потрібно наголосити, що до початку створення сім'ї, кожний з нас має час для підготовки своєї свідомості, своїх вмінь та життєвих орієнтирів. Ця підготовка має гуртуватися на набутті навиків розуміти себе і свого партнера, розвивати комунікаційні навички, вирішувати конструктивно конфлікти, працювати над власною психологічною стійкістю, навчитися приймати дійсність, робити вагомі внески для створення сім'ї. В підготовці своєї свідомості до стосунків існують деякі ключові аспекти.

Комунікаційні навички: Навчання здатності слухати та висловлювати свої почуття і думки це є важливою частиною підготовки до сімейного життя. Молодим людям потрібно вчитися виражати свої потреби та вирішувати конфлікти шляхом конструктивної комунікації.

Розуміння себе та свого партнера: Важливо, щоб молодь вступаючи у серйозні стосунки, вже сформулювала свої цінності, бажання та очікування від майбутнього сімейного життя. Також важливо розуміти свої психологічні особливості і навчитися приймати їх такими, які вони є. Особистість, що вірить у себе, має відчуття власної цінності та можливостей, набуває в собі внутрішньої впевненості, що дає уміння виражати власні думки та почуття.

Робота над навичкою емоційною стійкістю: Сімейне життя може бути випробуванням для емоційної стійкості. Молоді треба набути навички, як керувати своїми поведінковими реакціями під час стресу. Здатність розуміти свої сильні та слабкі сторони, власні потреби, цілі та цінності. Це сприяє свідомому вибору партнера.

Розробка планів та розуміння ролей: Молоді потрібно визначити свої цілі та плани для майбутнього. Це допоможе створити відчуття стійкості та формування мети в сім'ї. Не забувати розвивати усвідомленість щодо того, як соціокультурні очікування та ролі можуть впливати на сімейне життя.

Для формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження важливо розвивати самосвідомість, навички критичного мислення, вміння встановлювати та досягати цілей, а також учити особу бути відкритою до нового досвіду і змін. Розвиток цих аспектів особистості - це і є відповідь на наше питання. Ви побудуєте в собі особистість, яка буде більш автономною, впевненою і здатною до самозбереження в сімейних стосунках.

Висновки. Психологічна підготовка до сімейного життя може проводитися через індивідуальні консультації з психологом, групові тренінги для молоді та молодих пар, сімейні семінари та інші методи. Важливо наголосити на тому, що психологічна підготовка починається не тоді коли ви зустріли вже свого обранця, а на початку вашого пізнання про себе як особистості. Для успішних стосунків важливо знаходити баланс між реалістичними очікуваннями та готовністю приймати партнера таким, як він є. Гнучкість, взаєморозуміння і взаємна підтримка є ключовими елементами здорових відносин.

Список використаних джерел:

1. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: навч. посібник. Суми.: Унів.книга, 2008. №1. С. 68
2. Вплив на практику виховання дітей <https://ukrayinska.libretexts.org/>
3. David H. Olson /Підготовка до шлюбу та сімейна терапія/ (Premarital and Couples: Helping Partners to Build Healthy Relationships) 2000.

Ірина КОШЕЛЬ

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

Вікторія СЕРЕДА

*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*

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ СПРАВИТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Війна увійшла до нашого життя. Незважаючи на наше бажання захистити дітей від жахів війни в Україні, війна – вже частина їхньої реальності. Тому діти прагнуть розуміти, що відбувається навколо. Для них також важливо бути почутими. Вимушені переїзди, втрата дому, розлука з друзями, батьками та іншими членами родини мають довготривалий вплив на процеси розвитку дитини та становлення особистості. Тому дорослим варто слухати їх та шукати відповіді на питання спільно, але доступною для дітей мовою [1].

Виклад основного матеріалу. З військовим станом, який триває, стають дуже актуальними питання психічного здоров'я. Стрес, тривога і страх стають поширеними явищами, і на сьогоднішній день надзвичайно важливо приділяти увагу нашому психологічному здоров'ю, щоб справлятися з викликами війни. Усі ми відчуваємо стрес, і він може впливати на наше психічне здоров'я, призводячи

до проблем з концентрацією уваги, пам'яттю, логікою, швидкістю мислення, а також впливати на наше критичне сприйняття ситуації та своїх власних дій.

Війна завжди призводить до стресу всіх людей, а особливо впливає на дітей та молодь, оскільки це найбільш вразлива частина суспільства, яка перебуває в стадії свого розвитку і соціального зростання. У цей період діти отримують освіту і входять в групу осіб, які особливо потребують моральної підтримки. В Україні наразі існує дефіцит психологічної підтримки, тому українцям важче подолати тяжку психологічну ситуацію, порівняно з іншими країнами Європи та Америки.

Незважаючи на наше болісне споглядання минулого та невпевненість щодо майбутнього, життя продовжує рухатися вперед, і наші діти активно живуть у сьогоднішні. Вони тут і зараз, поряд із нами. Їм потрібен дорослий, який їх побачить. Зверне увагу, обійме, пограє, зустрінеться поглядом, вдихне запах їхнього волосся, що розвівається по вітру, зацікавиться їх життям, проведе з ними час [2].

Чим менші діти, тим менше потрібно деталей. Попри це, конкретика та реальні приклади теж мають бути в розмові. Варто бути чесними, тому можна розповісти про те, що зараз у нашій країні йде війна, хто з ким воює, що ця війна почалася раніше, але з 24 лютого 2022 загарбники здійснили повномасштабне вторгнення і пішли в наступ одразу з декількох напрямків.

В ці моменти важливо залишатися разом з дітьми в найбезпечніших місцях, особливо для тих, хто втратив свій будинок або був змушений переїхати. Малювання тварин, які мають свої "будиночки" (наприклад, черепах, крабів або равликів), і вигадкування про них казок може бути терапевтичним і корисним засобом для дітей. Також, будівництво різноманітних будиночків з кубиків, коробок, конструкторів та доступних матеріалів може бути цікавою та корисною грою.

Важливо також, як дорослим, так і дітям знайти спосіб заземлитися. Діти можуть малювати образи природи, гір, будинків або розмальовувати каміння.

Для арттерапії можна використовувати матеріали, такі як фломастери, пастелі, глина, пластилін, олівці. Це також може бути гарним часом для вивчення нових навичок, таких як в'язання, вишивання, приготування їжі та надання допомоги іншим.

Негативні та травматичні наслідки війни, пережитої в дитинстві, зберігаються під час зростання: навіть приховані травми позначаються на здоров'ї у процесі дорослішання. Іншими словами, навіть у контексті історії, танки зупиняють свій наступ, війни закінчуються, а душевні рани залишають слід у душі дитини надовго чи навіть назавжди.

І найголовніше, що слід пам'ятати батькам: діти зчитують ваші емоції. На підсвідомому енергетичному рівні їм передається все, що відчуває мама й тато. Тому насамперед варто подбати про своє духовне, емоційне та фізичне здоров'я [2].

Висновки. На основі проведеного аналізу ми можемо стверджувати, що війна внесла зміни в наше життя та навчання, створивши складнощі і виклики, особливо для молоді та дітей. Проте важливо запам'ятати, що надія на краще завжди має бути з нами. Ми повинні продовжувати рухатися вперед, досягати своїх цілей і невпинно прагнути досягнути своїх мрій і планів. Адже майбутнє залежить від нас самих, і ми маємо активно творити його.

Список використаних джерел:

1. Як допомогти дитині справитися зі стресом під час війни. URL: <https://mamovediya.com.ua/yak-dopomogty-dytyni-spravytys-zi-stresom-pid-chas-vijny>.
2. Як говорити з дітьми про війну та улагоджувати їхній стан: поради від психотерапевтки Наталії Подоляк / URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu-ta-ulagodzhuvaty-yihnij-emotsijnyj-stand-porady-vid-psyhoterapevtky-nataliyi-podolyak>.

Вадим КРАПП

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

Анатолій СИРОТА

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

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

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

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Синдром емоційного вигорання - це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. Виявляється як в формі фізичної втоми, так і в почутті психологічної та емоційної виснаженості [1].

Виклад основного матеріалу. Історія терміну «синдром емоційного вигорання» починається з 1974 року, коли американський психіатр Н. Freudenberger вперше звернув увагу на цей феномен у працівників психіатричної сфери і описав його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил» [2].

Чинників емоційного вигорання багато і, в основному, вони пов'язані з виконанням професійних обов'язків: занадто багато роботи без відпочинку і спілкування з оточуючими, проблеми у взаєминах з близькими людьми, велика

кількість обов'язків, відсутність необхідної кількості сну. Крім того, сприяти розвитку емоційного вигорання можуть певні риси характеру. Наприклад, перфекціонізм, песимізм, прагнення контролювати кожен аспект роботи і свого життя, небажання делегувати обов'язки [3].

До причин особистісної деформації та емоційного вигорання військовослужбовців дослідники відносять:

- почуття втоми, потреба в розслабленні та спокої в зв'язку з надмірною активністю;
- фізіологічна потреба в зоні комфорту;
- егоцентрична зосередженість на своїх проблемах, напруженість в контактах з оточуючими, прагнення уникнути конфлікту;
- потреба розпоряджатися своєю долею, підвищене почуття незалежності, авторитарність [4].

Висновки. Таким чином, попередні результати дослідження дозволяють виділити наступні чинники формування синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців: редукція професійних обов'язків; неадекватне виборче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація і емоційний дефіцит; розширення сфери економії емоцій і емоційна відстороненість; тривога і депресія, деперсоналізація; переживання психотравмуючих обставин. Подальший напрямок дослідження може бути спрямованим на розробку та впровадження методів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні. 2002. 370 с.
2. Орел В. Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження й перспективи // Психол. журнал. 2001. Т. 22. № 1. С 43-48.
3. Condo K. Burnout syndrome.//Asian Medical J. № 34. 2002. P 17.
4. Malash C. Burnout: The Cost of Caring. Englewood Cliffs. N.J: Prentice-Hall, 2000. 215 p.

Вадим КРИВИЙ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет 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

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Постановка проблеми. Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічного профілю є важливим завданням сучасного освітнього процесу та соціально-економічної сфери загалом. Ця проблема стає особливо актуальною в умовах постійних змін в суспільстві та розвитку технологій, які вимагають від майбутніх фахівців більшої компетентності в галузі міжособистісних відносин, вміння ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти та приймати рішення на основі емоційного інтелекту.

Однією з ключових причин актуальності дослідження цієї проблеми є необхідність підготовки майбутніх фахівців до роботи в умовах високого рівня несприйняття та конфліктів в соціумі. Розуміння й ефективне володіння емоціями дозволить їм краще адаптуватися до складних ситуацій, керувати стресом та підвищити ефективність комунікації з колегами, клієнтами та іншими стейкхолдерами. Крім того, соціономічний профіль вимагає від фахівців розвинутих умінь приймати швидкі та важливі рішення, які часто базуються на аналізі складних інформаційних потоків та специфікації ризиків. Розвинене вміння сприймати та аналізувати власні та чужі емоції може суттєво підвищити якість рішень та відповідальність при їх прийнятті.

Усе це робить проблему розвитку емоційного інтелекту у майбутніх фахівців соціономічного профілю надзвичайно актуальною та важливою. Дослідження в цій галузі допоможе розробити ефективні методики навчання та підготовки студентів, сприяючи підвищенню їхньої професійної конкурентоспроможності та спроможності впливати на соціально-економічні процеси в сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Традиція визнання емоційного інтелекту починається з досліджень інтелекту як загальної розумової здібності, спрямованої на успішну адаптацію особистості при вирішенні проблем і нових життєвих завдань. У психології інтелект досліджувався в рамках різних підходів, таких як феноменологічний, текстологічний, генетичний, фактологічний, регуляційний, структурно-функціональний та інформаційний, що внесли свій внесок у концептуалізацію структури, функцій та різновидів інтелекту [1]. Багато зарубіжних науковців присвятили свої дослідження розвитку емоційного інтелекту, наприклад: Д. Гоулман висвітлив важливість вміння розпізнавати, розуміти та керувати емоціями для досягнення успіху в особистому та професійному житті; П. Саловей та Д. Майер розробили концепцію емоційного інтелекту, визначивши його складові: розпізнавання емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями та використання емоцій для покращення міжособистісних відносин; М. Розенберг розробив концепцію «ненасильницького спілкування», яка ставить в центр уваги розуміння та вираження власних емоцій та потреб, а також емпатію до інших людей; Д. Готман досліджував розуміння емоційної динаміки в міжособистісних відносинах, зокрема в контексті подружніх стосунків; Д. Грінберг вивчав роль емоційного інтелекту в лідерстві та прийнятті рішень в організаціях. Ці науковці та багато інших внесли важливий вклад у розвиток та розуміння емоційного інтелекту та його ролі в особистому та професійному житті. Їхні дослідження сприяють розвитку психолого-педагогічних підходів, тренінгів і програм, спрямованих на покращення емоційного інтелекту людей у різних галузях життя.

В останні роки активно досліджується феномен емоційного інтелекту українськими вченими в галузі теоретичної й практичної психології. Емоційний інтелект у контексті загальної проблематики психології особистості вивчається як: чинник визначення власної емоційної сфери та персонального життєздійснення (Є. Карпенко), аспект виявлення внутрішнього світу особистості, що виявляється у розумності ставлення її до себе та світу (Е. Носенко); особистісна детермінанта поведінки, яка виявляється в стресозахисній та адаптивній функціях (Н. Коврига); регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості (К. Параскевова), запобігання інформаційному стресу (С. Бойко); механізм впливу на успішність життєдіяльності особистості (А. Четверик-Бурчак); соціальна здібність (О. Власова, В. Романова); як засіб успішної особистісної самореалізації (І. Філіппова) [2].

Розвиток емоційного інтелекту є важливим для фахівців саме соціономічного профілю з кількох ключових аспектів. По-перше, вони мають бути здатні розпізнавати та розуміти емоції, які виникають у людей в різних ситуаціях, включаючи емоції клієнтів, партнерів та колег. Ця здатність допомагає підвищити рівень спілкування, підтримувати позитивні стосунки та ефективно реагувати на можливі конфлікти. По-друге, фахівці соціономічного профілю повинні володіти навичками управління власними емоціями; спроможність контролювати стрес, зберігати холоднокрівність у напружених ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення є ключовою для ефективної роботи в галузі соціономіки, де рішення можуть мати велике соціальне й економічне значення. По-третє, емоційний інтелект важливий для розвитку міжособистісних навичок, включаючи емпатію та вміння слухати і розуміти потреби та бажання інших людей. Це сприяє покращенню комунікації, вирішенню конфліктів та сприяє побудові довгострокових стосунків, що є важливим для професійного успіху в соціономіці. По-четверте, розвиток емоційного інтелекту допомагає фахівцям соціономічного профілю враховувати глобальні та міжкультурні аспекти в роботі. Розуміння різних культурних контекстів та вміння адаптувати

свою комунікацію до різних аудиторій робить їх більш ефективними в міжнародних та мультикультурних середовищах.

Висновки. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту важливий для фахівців соціономічного профілю, оскільки він допомагає підвищити якість їхньої роботи, забезпечує ефективність в міжособистісних відносинах і допомагає їм адаптуватися до змін в сучасному соціально-економічному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.

2. Ракитянська Л.М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті : автореферат дис. д-ра психол. наук : 13.00.04. Кривий Ріг, 2021. 44 с.

Уляна КРИСЬКО

*здобувачка першого курсу, відділення «Лікувальна справа»,
Хмельницький базовий медичний фаховий коледж*

Наукові керівники:

Оксана КИБА

викладачка вищої категорії,

Хмельницький базовий медичний фаховий коледж

Оксана СИС

викладачка вищої категорії,

Хмельницький базовий медичний фаховий коледж

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ ПАЦІЄНТАМИ НЕВРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Постановка проблеми. На сьогодні одним із актуальних питань в медицині надається особлива увага саме в спілкуванні медичних працівників з пацієнтами,

це вимагає особливого та індивідуального підходу до кожного пацієнта в залежності від специфіки хвороби. Спілкування з пацієнтом – найважливіший елемент процесу лікування.

Специфіка медицини, що суттєво відрізняється від інших видів людської діяльності, полягає насамперед у необхідності постійного, щоденного, щогодинного спілкування медичного персоналу з пацієнтом.

Для прояву довіри до медпрацівника має значення перше враження, яке виникає у пацієнта при зустрічі з ним, що проявляється у спілкуванні. При цьому значення для людини має актуальна міміка медичного працівника, його жестикуляції, тон голосу, виразу обличчя, що впливають з попередньої ситуації і не призначені для хворого, вживання сленгових мовних зворотів, а також його зовнішній вигляд.

Особливої уваги, те певних особливостей у спілкуванні потребують пацієнти неврологічних відділень.

Виклад основного матеріалу. Незалежно від того, в якому відділенні працює медичний працівник ведучи лікувальний процес, він повинен;

- вміти вислухати пацієнта;
- надавати йому емоційну підтримку;
- проявляти турботу, витримку, завоювати в пацієнта довіру
- розуміти потреби хворого та задовольнити їх
- чесно відповідати на питання, не подавати надій, які не збуваються;
- спрогнозувати труднощі і вміти її подолати.

Перш ніж говорити про специфіку спілкування з пацієнтами даного відділення, слід сказати, що неврологія - це наука, яка вивчає всі прояви нормального розвитку та патології нервової системи людини, а також зміну нервової системи внаслідок хвороб інших органів і систем організму або шкідливих зовнішніх факторів.

Контингент хворих неврологічного відділення має багато особливостей. Якщо років 20 назад за віком це були пацієнти в основному люди старшого і

похилого віку. То на сьогоднішній день, вік пацієнтів значно помолодшав, і з врахуванням подій війни, викає безліч станів, які потребують лікування саме в цьому відділенні.

До чинників успішного спілкування з неврологічними пацієнтами входять:

- усунення різного роду подразників;
- усунення негативних емоцій;
- забезпечення тиші, спокою;
- створення обстановки затишку;

- ласкавого і чуйного ставлення до хворого, що сприяє підтриманню у нього бадьорого настрою, впевненості в одужанні і благополучному результаті хвороби.

Для того щоб знайти правильний шлях до встановлення належного контакту з хворим, заслужити його довіру і тим самим підтримати в ньому впевненість у благополучному закінченні хвороби і успішному лікуванні медичний персонал повинен володіти:

- невичерпним терпінням;
- почуттям такту;
- при виконанні своїх обов'язків бути гранично зібраним;
- дисциплінованим;
- зосередженим і уважним;

- проявами теплої уваги до пацієнта, які укріплюють довіру, мають бути неквапливі бесіди, уміння співчувати хворому.

Спілкуючись із пацієнтом потрібно своєчасно помічати у нього позитивні зрушення щодо одужання, звертати увагу пацієнта на них, радіти разом з ним і такими діями вселяти впевненість у поступовому покращенні стану, а можливо і в повному одужанні. Проявами теплої уваги до пацієнта, які укріплюють довіру, мають бути неквапливі бесіди, уміння співчувати хворому.

При хворобах нервової системи часто виникають важкі рухові розлади, порушення чутливості, мови, розлади функції тазових органів, можливі судомні

напади. Етичним обов'язком медичної сестри в подібних випадках є терпеливе, наполегливе й чітке виконання всіх лікувальних процедур, уважний і ретельний догляд, тепле людське відношення і запевнення пацієнта в неминучому покращанні стану здоров'я

Дуже важливим є позитивний психологічний вплив рідних на пацієнта. Своєчасно принесені квіти, підбадьорлива бесіда, щире побажання одужання не рідко впливають на пацієнта не менш ефективно, ніж деякі медичні маніпуляції.

Діти, що страждають на хронічні захворювання нервової системи, крім теплоти та уваги потребують на особливу чуйність і гуманність з боку медичних працівників. При спілкуванні з дітьми медичний працівник зазнає емоційної напруги, що іноді спричинене неправильною поведінкою дітей, їх капризами, необґрунтованими вимогами батьків. Тон розмови з дітьми завжди повинен бути рівним, привітним, проявляючи турботу, співпереживати. Для кращого розуміння стану дітей важливо, крім з'ясування індивідуальних психологічних особливостей дитини, знати особливості сім'ї, соціальне і посадове положення батьків. Все це необхідне для організації правильного догляду за хворою дитиною в стаціонарі і ефективного спілкування з нею.

Висновки. Правильне спілкування медичних працівників з пацієнтами неврологічного відділення, може істотно підвищити ефективність лікувально-відновлювальних заходів, розширити можливість реабілітації хворих з ушкодженням нервової системи. Особливе значення має суворий індивідуальний підхід до хворого з урахуванням його психології, тяжкості захворювання та ефективності проведеного лікування.

Список використаних джерел:

1. Касевич Н. М. Медсестринська етика і деонтологія: підручник. 2-е вид., стер. К.: ВСВ "Медицина", 2010. 200 с.
2. Порохняк І. Спілкування медичної сестри з пацієнтами: питання комунікації // Медична сестра. 2005. № 1. С. 34-35.

Юрій КРИЦЬКИЙ

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультет 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*

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження впливу цифрових технологій на психічне здоров'я та поведінку особистості не може бути переоцінена в контексті сучасного світу, насиченого цифровими інноваціями. З поглибленням інтернет-залежностей, зростанням кількості користувачів соціальних мереж, та спалахом онлайн-ігор, особливо серед молоді, тема стала дуже загостреною. Цифрові технології вже стали невід'ємною складовою нашого повсякденного життя, але разом з тим вони можуть мати серйозний вплив на наше психічне здоров'я. Інформаційний бум, що супроводжує розвиток цифрових технологій, призвів до змін у способах спілкування, освоєнні інформації, розвагах та роботі. Постійний доступ до смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор і інших цифрових розваг може спричиняти надмірну залежність та соціальну ізоляцію. Цифрові технології також сприяють розвитку психічних розладів, зокрема депресії та тривожних розладів, оскільки постійна експозиція до цифрових вражень може призвести до відчуття незахищеності та тривожності. Люди, особливо діти та підлітки, можуть стати більш вразливими до цього впливу, оскільки їхні мозкові структури все ще формуються. Підвищення використання цифрових технологій також призводить до

зменшення фізичної активності, що негативно впливає на фізичне здоров'я та загальний стан організму. Постійний доступ до цифрових пристроїв та мережевих платформ впливає на наш спосіб спілкування, самоідентифікації та сприйняття світу. Це призводить до емоційного стресу, збоїв у сні, відчуття соціального тиску та негативного впливу на емоційний стан. Особливо вразливі до цього можуть бути діти та підлітки, чия психіка знаходиться у стані активного формування. Тому вивчення та розуміння впливу цифрових технологій на психічне здоров'я є важливою передумовою для вироблення адекватних стратегій та політик, спрямованих на збалансоване використання технологій та збереження психічного благополуччя суспільства. Дослідження цієї теми не лише розкриє потенційні негативні наслідки цифрового віку на наше здоров'я, а й дасть можливість визначити шляхи покращення співвідношення між сучасною технологічною реальністю та нашим психічним благополуччям. Таким чином, розгляд цієї проблеми має важливе соціальне, медичне та психологічне значення, і вимагає системного підходу для вивчення та вирішення цього питання в сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я представляє собою складний феномен, що включає в себе кілька рівнів ознак. Основними характеристиками здорової особистості є висока психофізіологічна адаптивність, яка обумовлена високою якістю саморегуляції та нормальною функціональністю фізіологічних процесів. Також важливі аспекти включають високу соціальну активність та активну взаємодію з оточуючим світом, наявність психологічних ресурсів для подолання хвороби або її запобігання, повноцінне виконання соціальних обов'язків, здатність до оцінки та корекції власних думок, а також адекватна оцінка власної поведінки та її регулювання за потреби. Ці характеристики утворюють невід'ємну єдність здорової особистості [1].

Актуальність дослідження впливу цифрових технологій на психічне здоров'я та поведінку особистості також базується на численних протиріччях, що виникають в сучасному інформаційному суспільстві. Цифрові технології

пропонують безліч можливостей для розвитку та покращення якості життя: з одного боку, це швидкий доступ до інформації, ефективна комунікація, освіта та медичні послуги, з іншого – вони призводять до негативних наслідків, таких як залежність, ізоляція, негативний вплив на психічне здоров'я та відчуття самооцінки. Існує суперечка між тим, що користування цифровими технологіями може бути як позитивним, так і негативним досвідом для різних осіб: деякі люди можуть знаходити в цифрових платформах джерело задоволення та зв'язку, водночас інші можуть відчувати загубленість та втрату особистої ідентичності. Крім того, цифрові технології впливають на людей різного віку та статі по-різному, наприклад, підлітки, є особливо вразливими до негативних впливів цифрового світу, тоді як інші знаходять там можливості для розвитку та самовираження. Швидкий розвиток цифрових технологій ускладнює можливість суспільства адаптуватися до їх впливу. Нові можливості та виклики постійно змінюються, що вимагає постійного аналізу та оновлення стратегій управління та регулювання використання технологій.

Поряд із значними можливостями, які надає цифрова епоха, виникає широкий спектр ризиків та шкоди. Важливо пам'ятати, що людині потрібні межі та правила поведінки не тільки в реальному житті, але також і в мережі. Одним із вражаючих негативних наслідків споживання цифрових технологій є те, що воно знижує здатність людини до емпатії, обмежує рівень взаємодії людей один з одним. Залежність, пов'язана з цифровим споживанням та використанням Інтернету, стає все більш серйозною проблемою, яка полягає в тому, що вони впливають на нашу концентрацію уваги [2].

Висновки. Враховуючи ці протиріччя, важливо провести глибоке наукове дослідження, щоб зрозуміти та збалансувати вплив цифрових технологій на психічне здоров'я та поведінку особистості, а також розробити ефективні підходи до їхнього використання для досягнення позитивних соціальних та особистісних результатів.

Список використаних джерел:

1. Omelchenko, L. Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentiv: psykholohichni chynnyky [Forming a healthy lifestyle of students: psychology factors]. Scientific journal of NULES of Ukraine. Series: Liberal arts. 2017. P. 174-181.

2. Карентна О. Вплив цифрових технологій на молодь // Матеріали Всеукраїнського круглого столу «Трансформація українського суспільства в цифрову еру» м. Одеса, 25 березня 2022 р. С. 8-11

Софія КУТЄПОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету соціально-гуманітарних технологій,*

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Вікторія РОМАНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету соціально-гуманітарних технологій,*

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

Наукова керівниця:

Ніна ПІДБУЦЬКА

*завідувачка кафедри педагогіки та психології управління
соціальними системами імені акад. І. А. Зязюна,*

доктор психологічних наук, професор,

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

ПРОБЛЕМА СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ ВІД БАТЬКІВ ПРИ СТВОРЕННІ ОКРЕМОЇ СІМ'Ї

Постановка проблеми. Завершення періоду дорослішання і виходження на шлях створення власної сім'ї є важливим переходом в житті молодих людей. Ця

подія призводить до природного процесу сепарації, відокремлення від батьківського дому і відчуття незалежності. Проте цей процес може стати джерелом психологічних проблем і конфліктів. Даний процес починається ще у ранній дитинстві і продовжується протягом життя. При створенні власної сім'ї сепарація набуває особливого значення, оскільки молоді люди виходять з-під батьківського дому, стаючи самостійними сім'ями.

Актуальність даної теми обумовлена тим, що в сучасному суспільстві процес сепарації молоді від батьків відбувається все пізніше. Це пов'язано з рядом факторів, таких як економічна нестабільність, невідповідність рівня освіти рівню зарплат, а також зміна соціальних цінностей. У даній роботі розглянемо проблему сепарації молоді від батьків при створенні окремої сім'ї та її вплив на психологічний стан молодих людей.

Виклад основного матеріалу. Однією з найважливіших особистих проблем сепарації є відчуття втраченої близькості. Молода людина, яка створює власну сім'ю, змушена залишити батьків і рідний дім. Це може призвести до почуття самотності, тривоги, стресу та депресії. Також, молоді люди часто відчувають провину перед батьками, що залишають їх. Молодь може відчувати страх перед невідомістю. Вони не знають, як буде складатися їхнє життя в окремій сім'ї.

Сепарація молоді від батьків пов'язана з рядом соціальних проблем. Однією з них є економічна нестабільність. Молоді сім'ї часто мають низький рівень доходу, що може ускладнювати їхнє життя. Іншою проблемою є недостатня підготовка до сімейного життя. Молоді люди часто не мають достатніх знань і навичок для створення успішної сім'ї. Це призводить до конфліктів і розлучень. [1]

Перехід від статусу дітей до статусу дорослих і батьків включає в себе фізичну, емоційну і психологічну сепарацію. Молоді люди вступають у власну сім'ю, отримуючи незалежність та відповідальність за власне життя і відносини. Цей процес може бути супроводжений конфліктами і страхами, пов'язаними із втратою безпеки, яку надавали батьки. Важливо розуміти, що сепарація - це не відмежування від батьків, а створення нового статусу та відносин з ними.

Під час сепарації молоді від батьківського гніту виникають численні психологічні аспекти, що можуть впливати на психологічний стан молодих сімей. До них входять:

- страх втрати підтримки та безпеки, яку надають батьки;
- психологічна адаптація до нового ролевого статусу батьків;
- вплив батьківських очікувань та побажань на власні рішення;
- психологічна готовність до виховання власних дітей. [2]

Успішна сепарація молодих сімей від батьків також має ряд важливих для майбутнього життя аспектів. Вона сприяє розвитку незалежності, формуванню власної ідентичності та зміцненню власних сімейних зв'язків.

Існує ряд шляхів вирішення проблем сепарації молоді від батьків. Одним з них є підготовка молодих людей до сімейного життя. Це можна зробити шляхом проведення освітніх програм, консультацій та тренінгів. Іншим шляхом є підтримка батьків. Батьки повинні розуміти, що сепарація їхніх дітей - це природний процес. Також важливо створити сприятливі соціальні умови для створення сім'ї. Це можна зробити шляхом надання молодим сім'ям доступу до житла, освіти, медичної допомоги та інших соціальних послуг.

Висновки. Отже, сепарація молодих сімей від батьків - це складний та важливий процес, який може вплинути на психологічний стан молодих людей та їх сімей. Розуміння цих психологічних аспектів може допомогти молодим сім'ям подолати конфлікти та стреси, пов'язані з сепарацією, і розвивати здорові та щасливі сімейні стосунки. Робота з психологами та психотерапевтами може допомогти молодим сім'ям подолати труднощі, пов'язані з сепарацією, і побудувати здорові та щасливі сімейні стосунки.

Список використаних джерел:

1. Кротик, А. С. Особливості психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці. 2023.
2. Кульчицька А., Полікарчик С. «Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації.» Психологічні перспективи 41 (2023).

Лавренюк Ярослава

*здобувачка третього (освітньо-наукового) 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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Постановка проблеми. Сучасний стан українського суспільства пов'язаний з комплексом різних економічних і політичних факторів, демографічних і ментальних якостей, які негативно впливають на людей. Серед надзвичайних ситуацій особливе місце займають соціальні катаклізми. Це включає військові конфлікти з активним веденням бойових дій. Саме тому у теперішніх умовах рівень вимог до особистості психолога невпинно зростає, і однією з актуальних проблем сучасної освіти є професійна підготовка психологів, чиї професійні навички відповідали б сучасним потребам суспільства [1].

Метою діяльності психологів у суміжних сферах є охорона психічного здоров'я людини, підвищення ефективності діяльності, проведення психологічної діагностики та профілактики, організація психологічної реабілітації та психологічної освіти. Зокрема, робота психологів у військовій сфері має свої специфічні цілі: формування психологічної стійкості військовослужбовців, здійснення психологічних реабілітаційних заходів для подолання психологічних перешкод, негативних психологічних наслідків травматичного бойового стресу [2].

Виклад основного матеріалу. Під підготовкою до професійної діяльності ми розуміємо професійну придатність людини (сукупність особистісних властивостей людини, здібностей і рис характеру, необхідних для успішного професійного спілкування та діяльності, а також відсутність ознак, які роблять особу нездатною до професійної діяльності).

Готовність майбутніх психологів до професійної діяльності, на нашу думку, включає: мотивацію до вибору професії психолога, професійну спрямованість (позитивне ставлення до професії, ставлення до професійної діяльності), значущі якості особистості в професії; широкі професійні знання, уміння та навички. особисті емоційні та вольові властивості.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування готовності майбутніх психологів до реабілітаційної роботи з військовослужбовцями. Професійна діяльність психологів майже завжди здійснюється в умовах спілкування, яке часто становить її основний зміст і стає особливим видом роботи – професійним спілкуванням. Уміння встановлювати міжособистісні зв'язки з різними учасниками спілкування. Комунікативні здібності істотно впливають на ефективність роботи психолога і є найважливішою ознакою його професійної придатності. Саме тому на перший план виходить питання не просто підвищення рівня теоретичної професійної підготовки студентів – психологів, а насамперед, створення умов для практичної діяльності професійного становлення майбутніх фахівців, зокрема розвитку їх професійно важливих якостей та професійної самосвідомості [3].

Висновки. Таким чином, важливою формою підготовки є навчання комунікативним навичкам, позитивному досвіду здобутому на практиці консультаційної роботи за допомогою лекцій, дискусій та методів вивчення конкретних ситуацій, участь у заходах соціально – психологічного тренінгу, залучення та підтримка у волонтерській діяльності, проведення культурно-масових заходів.

Перспективний напрямок подальших досліджень розглядаємо в області розробки психолого-педагогічного інструментарію з формування підготовки

майбутніх психологів до реабілітаційної роботи з військовослужбовцями. А також дослідження в контексті обраної проблематики з вивчення особливостей розвитку професійно важливих якостей не лише психологів, а й військовослужбовців у ролі чинника формування їх професійної самосвідомості.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н. П. Формування професійної готовності майбутніх психологів до роботи з проблемними клієнтами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.П. Берегова. Хмельницький, 2009. 20 с.

2. Шеленкова Наталія Леонідівна. Розвиток у майбутніх психологів психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри: дис. канд. психол. наук: 19.00.10; ВНЗ «Унт-т економіки та права «Крок». Київ, 2014. 200 с.

3. Дунець Л. М. Психологічні умови формування професійної мотивації слухачів вищого військового навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 20.02.02 «Військова педагогіка та психологія»; Національна академія Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2000. 18 с.

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*

..

ПРОБЛЕМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Проблема наразі досить очевидна – війна. Війна зі всіма її складними наслідками для людської психіки. Проблема, що актуальна для

кожного українця, який стикається з щоденними викликами та намагається зберегти цілісність. Складно досягнути та пережити досвід втрати близьких, вимушеної зміни проживання, обстрілів, техногенних, соціальних, промислових катастроф. Оскільки людина не може існувати поза спільнотою, наявність психологічно благополучного середовища вкрай важлива. Сім'я, як інституція, що повинна забезпечувати безпеку та підтримку, все важче реалізує ці функції. Дистрес, тривожні розлади, апатія, соціальна дезінтеграція, збудливість та лякливість – чи не найменший список симптомів, які акумулюються та проявляються внаслідок травмуючих подій. Як результат – внутрішньо-сімейні конфлікти, непорозуміння, зради, розлучення. Здоров'я сім'ї – здоров'я суспільства.

Потреба у інформуванні та залученні кваліфікованих фахівців соціального профілю є нагальною. Надання комплексної та своєчасної допомоги потерпілим може попередити посттравматичний стресовий розлад, та сприяти пошуку нових можливостей, духовним змінам, позитивній переоцінці життя.

Феномен посттравматичного зростання передбачає пошук та мобілізацію адаптаційних можливостей членів сімей для боротьби з травмою війни та супутніх їй. Основна проблематика полягає в пошуку орієнтирів для особистості, та універсальних ресурсів, завдяки яким можна не лише зберегти свою цілісність, але й значуще змінитися відносно попереднього стану.

Виклад основного матеріалу. В межах даної роботи вважаю за потрібне проаналізувати сутність поняття «посттравматичного зростання», а також продемонструвати власне бачення перспектив роботи в межах окресленої проблематики. Найбільш класичне визначення вищевказаного терміну наводять зарубіжні дослідники Л. Калхун і Р. Тедескі. Вони розглядають посттравматичне зростання, як позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами.[3] На відміну від схожих концепцій резильєнтності, самозбереження, чи витривалості, зростання радше передбачає якісну трансформацію, зміну поведінкових патернів чи ведучих установок. Це не просто стійкість чи адаптація, а кардинальна перебудова психології особистості.

В своїх напрацюваннях дослідники використовували слова «травма», «криза», «стресові події» та інші подібні терміни як синоніми. Застосування їх в такому ключі є слушним, оскільки в даному контексті розглядається низка обставин, що є проблематичними для можливостей особистості. Відповідно – посттравматичне зростання сильніше тоді, коли сильніший суб'єктивний виклик. У своїй статті Л. Калхун і Р. Тедескі наводять безліч прикладів з проаналізованої ними літератури, в яких у людей спостерігалися позитивні зміни після різноманітних психологічно складних ситуацій – тяжкі хвороби або хірургічні втручання (рак, ревматоїдний артрит, серцеві напади; трансплантація кісткового мозку), сексуальне насильство, досвід біженців, взяття в заручники тощо. [3] Дослідник Дж. Бріер аналогічно вказує на те, що негаразди й страждання – попри їх здатність руйнувати й травмувати – часто допомагають людям розвиватися позитивно. Задokumentовано, що в частини людей змінюються копінг-стратегії, підвищується рівень психологічної стійкості, посилюється емпатія та зростає самоцінність. [1, с. 98-99]. Можна припустити, що життя постраждалого від травми, може цілком покращитись, хоч воно й безповоротно змінилося. Якщо розглядати вищезазначений феномен більш комплексно, вважаю слушною думку О. Шелюг стосовно комплементарності моделей посттравматичного зростання. Зокрема, функціонально-описової, біопсихосоціально-еволюційної та особистісно-центрованої. Особлива увага приділена трансформації ціннісно-сислової сфери особистості. [5] Ця ідея чудово узгоджується з напрацюваннями зарубіжного дослідника С. Джозефа, який виділяє три аспекти, що характерні для посттравматичного зростання:

- зміна життєвої філософії – переосмислення основних переконань та цінностей, перегляд пріоритетів, цілей та сенсу життя;
- зміна самосприйняття – новий погляд на власну ідентичність, цінність та значимість;
- зміна у стосунках - новий підхід до міжособистісної взаємодії, якісні зміни в спілкуванні тощо;

Він також акцентує увагу на обережності поводження з терміном, щоб

уникнути натяків щодо того, що травма – це добре, проте звернути увагу спеціалістів в галузі психологічного здоров'я на потенціал посттравматичних позитивних змін.[2] Логічно припустити, що такий ріст передбачає суттєву роботу над собою та відповідні ресурси, на які можна опиратися.

В контексті реалій війни в Україні, травматизація очікувано досить висока. Сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, матеріальний достаток, або ж перебувають в окупації більш вірогідно підпадають під категорію ризику. В рамках українських досліджень виключна увага приділялася психології військовослужбовця.

Важливий внесок для дослідження цієї проблематики зробив вітчизняний дослідник Д. Зубовський, який при дослідженні особистісного зростання учасників АТО здійснив адаптацію та апробацію україномовного психодіагностичного інструментарію для оцінювання посттравматичного зростання особистості («Опитувальник посттравматичного зростання» та «Опитувальник змін у поглядах») [4]. Наразі конкретизувати або універсалізувати перелік компонентів необхідних для посттравматичного зростання саме сімей в умовах війни досі не вдавалося. Серед перспектив для розвитку, вважаю за доцільне аналогічним чином адаптувати даний інструментарій для дослідження інших категорій населення.

Висновки. Отже, посттравматичне зростання передбачає якісну трансформацію особистості людини, що постраждала від війни. Воно має власну специфіку прояву та особливості змін. Цей процес може стати поштовхом для внутрішнього росту та кардинальної перебудови життя. Надання ефективної психологічної допомоги – важлива та актуальна соціальна місія, що вказує на значимість подальшого теоретичного та практичного опрацювання. Дослідження сімей, що підпадають під категорії ризику є нагальним рішенням для більш глибокого розуміння проблематики травматизації в умовах війни. Окрема увага має бути приділена компонентам що сприяють посттравматичному росту, та інструментарію задля їх аналізу.

Список використаних джерел:

1. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment / J. N. Briere, C. Scott. Second edition, DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine, P. 2012-428.
2. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Psychological Topics 18 (2009), 2, 335-344.
3. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence" // Psychological inquiry. 2004. Т. 15. №. 1. С. 1-18.
4. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період // Молодий вчений. 2018. №. 8 (1). С. 47-52.
5. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій // Психологія і особистість. 2014. № 1. С. 112-129. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2014_1_9

Олексій ЛУНКОВ

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультету міжнародних відносин і права,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Людмила МІХЄВА

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

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми. Формування здоров'язберігаючої компетентності серед майбутніх фахівців соціономічних професій є надзвичайно актуальною та важливою проблемою оскільки сучасне суспільство стикається зі зростаючими

викликами у сфері здоров'я. Зокрема, зростає рівень стресу, психологічних захворювань, а також проблеми, пов'язані зі збалансованим харчуванням і фізичною активністю. Це свідчить про те, що формування здоров'язберігаючої компетенції у студентської молоді обумовлена потребами суспільства у висококваліфікованих фахівцях з достатнім рівнем фізичного та психоемоційного здоров'я. Актуальним постає питання підготовки фахівців соціономічного напрямку, їх спроможності формувати здоров'язберігаючу компетентність учнів, організацію здоров'язберігаючого середовища у закладах освіти, оволодіння і застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'язберігаюча компетентність є однією із ключових компетентностей людини, що забезпечує її спроможність до повноцінного життя та самореалізації у суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Здоров'язберігаюча компетентність включає різні ключові компетенції в різних сферах і компонентах здорового способу життя. Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності людини вивчали М. Амосов, Я. Бенедт та ін., експериментальні та прикладні дослідження ефективності методик оздоровчої спрямованості проводили Л. Іващенко, С. Душанін, наукові положення про системний підхід у розвитку та саморозвитку особистості (І. Бех, М. Боришевський, О. Скрипченко); специфіку формування в них фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т. Апанасенко, Н. Андрущук, О. Куц); формування здорового способу життя (В. Башков, Ю. Короп, В. Махов, І. Мурахов, Л. Пундик).

Т. Гогіна зазначає, що здоров'язберігаюча компетентність є сукупністю ціннісних орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, особистісних якостей особистості. А в контексті педагогічної освіти розуміння здоров'язберігаючої компетентності доповнюється готовністю майбутніх фахівців соціономічних професій до діяльності, що спрямована на збереження як власного здоров'я, так здоров'я оточуючих, зокрема школярів [3].

Д. Воронін характеризує поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як інтегральну, динамічну рису особистості, що проявляється в здатності

організувати та регулювати здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції в різних, зокрема, у несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених і засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [2].

О. Мондич поняття «здоров'язбережувальна компетентність» трактує як інтегральну якість особистості, яка проявляється у її загальній здатності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Кінцевим результатом своєї діяльності здоров'язберігаюче середовище бачить компетентність дій в інтересах свого здоров'я та здоров'я суспільства [5].

На думку науковців Л. Грицюк та А. Лякішевої, здоров'язбережувальна компетентність являє собою інтегративну якість особистості, що забезпечує успішне збереження й укріплення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я дітей і молоді в умовах соціального середовища [4].

О. Антонова трактує здоров'язбережувальну компетентність педагога як «інтегральну якість особистості, що базується на інтеграції знань і досвіду та виявляється в здатності готовності до діяльності щодо збереження здоров'я в освітньому середовищі» [1].

На основі узагальнення наукового доробку науковців нами уточнено зміст поняття «здоров'язберігаюча компетентність майбутніх фахівців соціономічних професій», тобто – це здатність дбати про своє власне здоров'я і здоров'я інших, а також приймати обґрунтовані рішення щодо здорового способу життя у подальшій професійній діяльності. Ця компетентність включає у себе розуміння факторів, що впливають на здоров'я, навички здорового життя, вміння критично оцінювати інформацію про здоров'я, а також вміння приймати рішення, спрямовані на

підтримання та поліпшення власного здоров'я. Здоров'язберігаюча компетентність є важливою для забезпечення якісного та тривалого життя.

Здоров'язберігаюча компетентність майбутніх фахівців соціономічних професій включає різні аспекти, що є важливими для створення ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на збереження та покращення здоров'я учасників соціально-педагогічного процесу, а саме:

- фахівці типу «людина-людина» повинні виявляти розуміння та емпатію до складних ситуацій і потреб інших – це дозволить їм ефективно взаємодіяти з людьми, які можуть переживати стрес, труднощі або соціальну вразливість;

- повинні вміти ефективно спілкуватися з іншими, тобто слухати, виявляти чутливість до потреб та чітко передавати інформацію;

- розуміти взаємозв'язок між соціальними факторами та здоров'ям, повинні бути орієнтовані на психосоціальний підхід та здатні враховувати фактори, що впливають на благополуччя;

- аналізувати складні ситуації та розробляти стратегії для покращення соціального та психічного благополуччя;

- надавати соціальну, емоційну та практичну підтримку для клієнтів у важких життєвих ситуаціях, що включає роботу з сім'ями, окремими особистостями або групами;

- враховувати культурні особливості своїх клієнтів для ефективної роботи та підтримки.

Висновки. Отже, формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх соціальних педагогів є актуальним завданням, яке відповідає потребам сучасного суспільства у збереженні та підвищенні рівня здоров'я, психологічного комфорту та загального благополуччя громадян.

Список використаних джерел:

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : зб. статей Всеукр. наук.- практ. конф., 10-11 листопада 2011 р. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.

2. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 2. С. 25-28.

3. Гогіна Т. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів у процесі самостійних занять фізичною культурою. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Випуск 5. 2019.

4. Грицюк Л. К., Лякішева А. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності в майбутніх соціальних педагогів. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2010. № 13. С. 143-146.

5. Мондич О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців – вчителів початкової школи. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія : Педагогічні науки. Випуск 56. С. 182-192.

Вікторія МАТВЄЄВА

*здобувачка першого (бакалаврського) 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*

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Це питання розвитку емоційного інтелекту школярів з кожним роком стає дедалі актуальнішим. Емоційний інтелект визначається як «здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів».

Виклад основного матеріалу. Фахівці Українського інституту розвитку освіти підготували для шкільних педагогів практичний poradnik «Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства».

У poradniku висвітлено особливості розвитку компонентів емоційного інтелекту здобувачів загальної середньої освіти, зокрема, на прикладі впровадження соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН).

Також у poradniku презентовано змістово-методичне забезпечення, інформаційні ресурси та інструменти викладання соціально-емоційного та етичного навчання.

Окрім того, надано інструкції щодо організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти з орієнтацією на емоційний інтелект, що забезпечить умови для формування здатності та готовності учнів і учениць діяти відповідно до системи власних цінностей, будувати гармонійні стосунки з собою, оточуючими та навколишнім середовищем.

Практичний poradnik може становити інтерес для тих, кого цікавить питання оволодіння навичками стійкості за допомогою відповідних травмоорієнтованих практик.

Глибокі соціально-економічні та духовні зрушення, що відбуваються в Україні, сприяють утвердженню особистості як найвищої соціальної цінності, найповнішому розвитку її здібностей, задоволенню широких потреб, забезпеченню гармонізації міжособистісних стосунків. Практична реалізація цих завдань багато в чому залежить від самої особистості, її здатності вільно орієнтуватися в соціальному просторі, розуміти особливості розвитку й самореалізації, оволодівати науковою інформацією. Різномісність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації.

Емоційний інтелект – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих.

Емоційний інтелект – є поєднання інтелекту та емоцій за яких особистість здатна розбиратися в своїх і чужих почуттях, рахуватися з оточуючими і будувати з ними відносини на основі довіри і співпереживання. Це дозволяє людям легше взаємодіяти один з одним в колективі, реалізуючи свої здібності і не заважаючи творчому прояву інших.

За теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність найрізноманітніших здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-яких ситуаціях.

Вчені Майер і Селовем, виділяють чотири складові емоційного інтелекту.

1. Точність оцінки та вираження емоцій. Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов'язані як з внутрішніми, так і з зовнішніми подіями.

2. Використання емоцій в розумовій діяльності. Те, як і про що ми думаємо, залежить від того, як ми себе відчуваємо. Емоції впливають на розумовий процес і готують людей до певних дій.

3. Розуміння емоцій. Це означає, що людина вміє визначити джерело емоції, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами.

4. Управління емоціями. Емоції впливають на мислення, тому їх потрібно враховувати при вирішенні завдань, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки.

У роботі з дітьми розвиток емоційного інтелекту є результат педагогічних впливів. Цілеспрямоване підвищення соціальної та емоційної компетентності дітей лежить в основі зростаючої складності їх соціальних відносин і емоційних переживань. Крім того, розвиток дитини в цей період характеризується виникненням громадських мотивів поведінки, формуються основи Я-концепції дитини і довільність поведінки, починають розвиватися естетичні, моральні, інтелектуальні почуття .

Розвиток емоційного інтелекту являє собою розвиток самосвідомості, навичок усвідомлення своїх і чужих емоцій, вміння керувати своїми і чужими емоціями і ефективно взаємодіяти з людьми.

Розвиток емоційного інтелекту і збагачення емоційної компетентності у дітей спрямовані на:

- розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій і почуттів);
- розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
- підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття;
- розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти;
- розвиток соціально значущих мотивів поведінки;
- розвиток когнітивної сфери;
- становлення творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальності;
- зниження агресивності і антисоціальної поведінки;
- підвищення лідерських якостей і навичок міжособистісного спілкування.

Емоційна грамотність дає школярам можливість краще розбиратися в емоційному функціонуванні людей, досягати успіху в спілкуванні з вчителями і однолітками, вирішувати виниклі конфлікти, розуміти себе, свої бажання і потреби, причини власних вчинків, а також ставити перед собою цілі і вдало їх досягати. Все це сприятливо впливає на поведінку в школі і поза школою, а також на ефективне засвоєння знань.

Розвиток емоційного інтелекту в разі підвищує ефективність дитини в різних соціальних сферах і здатність відчувати себе щасливою.

Діти з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Розвиваючи емоційний

інтелект. можна знайти баланс між розумом та почуттями та наблизитись до відчуття гармонії у житті.

Висновки. Отже, розвиток емоційного інтелекту молодших школярів - завдання першочергової важливості. Воно є актуальним у світлі психолого-педагогічного підходу до вирішення проблеми соціальної адаптації дітей у суспільстві шляхом підвищення рівня сприйняття і розуміння іншої людини як особистості, а також, що дуже важливо, вирішенням проблеми емоційного здоров'я дитини [1].

Список використаних джерел:

1. Медвідь Л. П. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи
URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/85-neperervna-pedahohichna-osvita-v-ukrayini-stan-problemy-perspektyvy-2018-r/87-rozvitok-emotsijnogo-intelektu-uchniv-pochatkovoji-shkoli>

Катерина МАШТАЛЕР

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

Науковий керівник:

Олена КУЛЕШОВА

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. В час, коли в нашій країні йде не перший рік війна, ми бачимо, як воєнні дії на нашій території впливають на людей, які зміни відбуваються на психологічному рівні. Дослідження впливу війни на розвиток емпатії у вчителів є актуальною, оскільки професія вчителя вважається однією із

самих емпатійних професій. Не можливо уявити вчителя, який би не володів підвищеною емпатією, адже вчитель, який не розуміє учня, не зможе його чомусь навчити, не зможе донести учневі певну інформацію, зацікавити для подальшого навчання і засвоєння теми, ось чому вивчення розвитку емпатії вчителів під час війни є таким важливим.

Виклад основного матеріалу. Нині у психології відсутнє загальноприйняте уявлення щодо емпатії. Серед дослідників спостерігаються значні розбіжності у трактуваннях та інтерпретаціях цього поняття, тому виникає необхідність аналізу та систематизації існуючих підходів до визначення емпатії, опису її структури та механізмів формування. У сучасному тлумачному словнику української мови наводиться таке визначення емпатії: «...здатність відчувати почуття і психологічний стан іншого; співпереживання» [1].

Традиційно проблеми, що пов'язані з поняттям емпатії, були об'єктом вивчення філософських дисциплін – етики та естетики. Терміном «емпатія» Е. Тітченер переклав німецьке слово «*einfihlung*» – «відчуватися в...», яким в естетиці описувався процес розуміння творів мистецтва, об'єктів природи, схильність спостерігача до ототожнення себе з предметом, що спостерігається, що є причиною переживання прекрасного. В етиці близьким до терміну емпатія було поняття симпатії А. Сміта, Г. Спенсера, А. Шопенгауера, М. Шелера, яке трактувалося як розуміння, чуйність та емоційне співучасть [2].

Порівнюючи вітчизняні та зарубіжні роботи, в яких зроблено спроби визначення емпатії, Ю. Менджеріцька визначає це поняття як соціально-психологічну якість особистості, що складається з низки здібностей: 1) здатності емоційно реагувати та відгукуватися на переживання іншого; 2) здатності розпізнавати емоційні стани іншого та подумки переносити себе у його думки, почуття та дії; 3) здатності вибирати адекватну емпатичну відповідь (вербальної та невербальної) типу) на переживання іншої людини, використовувати способи взаємодії, що полегшують страждання іншого [3].

У своїх працях американський психолог К. Роджерс дає визначення емпатії як здатності людини до паралельного переживання тих емоцій, що виникають в

іншого людини у процесі спілкування з ним. «...Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних та смислових відтінків: начебто стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «ніби». Так, відчуваєш радість чи біль іншого, як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як їх сприймає. Але обов'язково повинен залишатися відтінок «ніби»: ніби це я тішуся або засмучуюсь» [4, с.167].

У сучасній психології вже не заперечується той факт, що емпатія може бути спрямована як на самого себе, так і на іншу людину. Форму емпатії, спрямовану на себе, позначають як співпереживання, почуття дискомфорту або дистрес. Вона виникає в ситуації, коли сприймається стан партнера, викликає напругу і фрустрацію власних міжособистісних потреб суб'єкта емпатії, і він опиняється емоційно вразливим. При цьому індивід відчуває подібні з об'єктом емпатії переживання, але вони звернені на себе [5].

В. Бойко у своїх дослідженнях виділяє такі канали емпатії: 1) раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини — на її стан, проблеми, поведінку, це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного й інтуїтивного відображення партнера; 2) емоційний канал емпатії пов'язаний з розумінням іншого на основі свого емоційного досвіду, за допомогою емоційних асоціацій та переносів; 3) інтуїтивний канал емпатії зводиться до підсвідомої обробки інформації про партнера, узагальнення та висновки про нього здійснюються без участі логіки, але на основі несвідомих зіставлень із минулим досвідом [6].

Висновки. Таким чином, емпатія сприяє розвитку міжособистісних відносин та стабілізує їх, дозволяє надавати підтримку людині не тільки у звичайних, а й у важких екстремальних умовах, коли вона особливо її потребує. Особливо ці якості відповідають вимогам до професійних та особистісних компетенцій професій сфери «Людина-Людина». Під час дослідження ми виявили, що вміння розуміти іншого, поставити себе на його місце залежить від позитивного мислення особи. Чим позитивніше людина мислить, тим більший в неї рівень емпатії. В умовах війни,

мислення багатьох людей з позитивного міняється на негативне і це впливає на емпатію, її рівень знижується.

Список використаних джерел:

1. Тлумачний словник <http://surl.li/nmkbf>
2. Тюпля Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна роботам: теорія і практика. К.: ВМУРОЛ «Україна», 2004. 408 с. <http://politics.ellib.org.ua/pages-12088.html>
3. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емпатії зі схильністю до прощення. За посиланням <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/23.pdf>
4. Алексеєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К.: Педагогічна думка, 2007. 152 с.
5. Штих І.І . Науковий вісник Мукачівського державного університету, 2015. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2. <http://surl.li/nmker>
6. Ільїн Є. П. Психологія індивідуальних відмінностей, 2002. За посиланням <http://surl.li/dvryj>

Людмила МЕЛЬНИК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет 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*

СОЦІАЛЬНА ФОБІЯ У ПІДЛІТКІВ: ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Постановка проблеми. Соціальна фобія є одним з найпоширеніших психічних розладів у підлітковому віці, яке може серйозно впливати на соціальне, навчальне та особистісне життя. Питання соціалізації та психологізації особистості

кожного члена громади, найбільш гостро постають в умовах нашого сьогодення, адже, буремні події в Україні змінюють хід історії, а тому, впливають як на країну в цілому так й на кожного громадянина зокрема. Особливої соціально-психологічної допомоги, потребують різні цільові групи, серед яких одне з провідних місць займають – підлітки схильні до соціальної тривожності.

Виклад основного матеріалу. Соціальна тривожність в підлітковому віці може істотно погіршувати психосоціальне функціонування та розвиток їх особистості. Емпіричне дослідження та разом з аналізом результатів психологічних особливостей соціальної фобії у 62 учнів 8-9 класів дали змогу підкреслити особливості рівня соціальної тривожності в підлітків в умовах сьогодення.

Для діагностики використовувались:

Шкала соціальної фобії Лібовіца (LSAS), яка оцінює страх та уникнення різних соціальних ситуацій.

Опитувальник соціальної фобії SPIN, що описує почуття та поведінку у соціальних ситуаціях.

Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, що характеризує тривожність як стійку властивість особистості.

Методика самооцінки Дембо-Рубінштейн, спрямована на оцінку десяти шкал самооцінки.

Кожна з цих методик була обрана для глибокого аналізу рівня та характеристик соціальної фобії серед учнів.

Дані були статистично опрацьовані. Проведений порівняльний аналіз та кореляційний аналіз, які показали цікаві висновки:

- Виявлено відмінності в проявах соціофобії між хлопцями та дівчатами.
- Знайдено взаємозв'язок між соціальною фобією та загальною тривожністю.
- Виявлено негативний зв'язок між соціофобією та самооцінкою.

Результатисвідчать, що 35% підлітків мають високий рівень соціальної фобії. Найпоширеніші симптоми: страх оцінювання, критики, групових суджень, невпевненість у власних можливостях контролю. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем соціофобії та особистісної тривожності .

Висновки. Отже, соціальна фобія є доволі поширеним явищем в підлітковій популяції, що потребує своєчасної діагностики, профілактики та корекції задля запобігання дезадаптації, порушень соціалізації й особистісного розвитку підлітків. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності методів психокорекції цього феномену. Результати цього дослідження мають важливе значення для розвитку стратегій психологічної підтримки підлітків із соціальною фобією. Розуміння особливостей цієї проблеми сприятиме покращенню соціального функціонування та особистісного розвитку у цієї вразливої групи населення.

Список використаних джерел:

1. Алексєєва М. І. Сімейна взаємодія та вплив на формування особистості: тези міжнар. наук.-практ. конф. «Демографічна ситуація в карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на ХХІ століття». Чернівці-Київ, 1996. С. 480-482.
2. Арабчук Я. І. Джерела і чинники формування особистості // Гуманітарний вісник ЗДІА. 2011. № 44. С. 43-46.
3. Захарова Л. Н. Особистісні особливості, стилі поведінки і типи самоідентифікації старшокласників // Питання психології. 2008. № 2. С.57.
4. Зубченко О. В. Самооцінка підлітка як психологічна проблема // Науковий часопис. К., 2007. Вип.16 (40). С. 153-158.
5. Beidel D. C., Turner S. M. Shy children, phobic adult: Nature and treatment of social phobia. Washington, DC: American Psychological Association, 1998. 324 p.
6. Chavira D. A., Stein M. B., Malcarne V.L. Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia // J. Anxiety Dis. 2002. Vol. 16. P. 585-598.
7. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment / R.G.Heimberg, M.R.Liebowitz, D.A.Hope, F.R.Schneier (Eds.). New York: Guilford Press, 1995. P. 69-93.
8. Rapee R. M. Overcoming shyness and social phobia: A step-by-step guide. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.

Олена МІХНОВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету психології та соціальних технологій,
Європейського університету*

Науковий керівник:

Наталія АБРАМЯН

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій,
факультету психології та соціальних технологій,
Європейського університету*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА

Постановка проблеми. В українському суспільстві наразі відбувається висока емоційна напруга через війну. Війна торкнулась майже кожної людини і кожної родини змінивши наше життя. Більшість людей перебувають у важких негативних станах. Стрес, паніка від вибухів, відчай, втрати руйнують емоційну сферу людини. Саме емоційний інтелект може захистити психіку від травм, навчить володіти собою, щоб захистити свій організм від психологічних і фізіологічних порушень.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект – це підструктура людської психіки, яка включає в себе, здатність розуміти, аналізувати і контролювати власні емоції і почуття, а з іншої сторони – здатність відчувати і розуміти настрої, стани та емоції оточуючих.

Однією з головних складових емоційного інтелекту є емпатія, яка є рисою особистості, тобто здатністю емоційно реагувати на переживання, почуття і психічні стани інших людей. Це передбачає суб'єктивне усвідомлення інших,

здатність поставити себе на місце іншої людини, увійти в її внутрішній світ і зрозуміти її переживання, думки та почуття.

Емоційний інтелект формується протягом усього життя людини і знаходиться під впливом багатьох факторів, когнітивні здібності – швидкість і точність обробки емоційної інформації; сприйняття емоцій – як цінності, як важливого джерела інформації про себе та інших; емоційні характеристики – емоційна стабільність, емоційна чутливість.

Нова парадигма освіти прагне знайти раціональний баланс між мисленням і почуттями та встановити гармонію між головою і навколишнім світом.

Емоційний інтелект визнається фактором успішного особистісного та професійного розвитку людини, а також фактором побудови конструктивних соціальних взаємодій [1].

Успіх у вирішенні проблеми розуміння емоцій залежить від усвідомлення переживання, визначення емоційного стану, виділення важливих критеріїв і характеристик, розрізнення свого переживання і причин, що викликають емоцію, усвідомлення мотивів. Умовою розвитку емоційного інтелекту є формування знань про емоції, їх вербальне та невербальне вираження.

Здатність вербально виражати емоції на основі розвиненого емоційного тезаурусу - це емоційна грамотність, яка загалом є основою для формування емоційного інтелекту та емоційної культури людини.

Вираження свого емоційного стану словами допомагає керувати емоціями та знімати напругу під час контакту, повідомляючи про свій актуальний стан іншій людині.

Головною особливістю розпізнавання власних емоцій є суб'єктивне переживання, тоді як розпізнавання емоцій в інших людей відбувається переважно за зовнішніми проявами емоцій, тобто мімікою, позою, змінами в мові та голосі, поведінкою та вегетативними реакціями.

Емоційний інтелект є регулятором людської свідомості, її рушійною силою та імпульсом. Обробка інформації відбувається в момент емоційного

переживання ситуації. Емоції створюють фон для процесів мислення, в тому числі для прийняття рішень [2].

Ефективна робота з формування емоційного інтелекту може здійснюватися тільки в такій послідовності: діагностика ступеня емоційного інтелекту; оволодіння наявними порушеннями в емоційній сфері; індивідуальне оволодіння теоретичними знаннями про емоційну сферу особистості; за допомогою групи когнітивних новаторів, емоційної компетентності, емоційного мислення та емоційної з дітьми, батьками, педагогами.

Емоційний інтелект розвивається з часом і може бути покращений за допомогою тренінгів, вправ і терапії індивідуальної, групової. Серед найбільш найефективніших способів розвитку та вдосконалення емоційного інтелекту залишаються тренінги, спеціально розроблені комплекси вправ, ігри, арт-терапія, поведінкова терапія, дискусійні методи, моделювання, рольові ігри, зворотний зв'язок, демонстрація та проектування.

Регуляція емоцій взаємопов'язана з самопізнанням і сприйняттям власних емоцій. Тому рефлексія, спрямована на аналіз власної поведінки, почуттів та емоцій, позитивно впливає на емоційну регуляцію. Правильна і адекватна самооцінка та розуміння свого емоційного контексту сприяють ефективній регуляції своїх емоцій. Необхідно звертати увагу та аналізувати свій внутрішній стан, щоб впоратися з надмірною емоційною експресією, розслабитися, зняти тривогу та жити більш усвідомлено.

У зв'язку з тісним взаємозв'язком окремих структурних компонентів емоційного інтелекту, розвиток однієї здібності допомагає вдосконалити іншу складову даного конструкту.

Високий емоційний інтелект створює гармонію між емоціями та розумом, але для цього потрібно спочатку взяти на себе відповідальність за себе, свої потреби та мотивації, а відповідно і за свої емоції.

Низький рівень емоційного інтелекту характеризується нестабільністю, розчаруванням, почуттям провини, депресивними станами та страхом. Кожна

ситуація для людини, яка неприємна і негативна, виражається в тривозі, тривалих роздумах над ситуацією, ненависті, агресії та гніві. Це все ознаки низького емоційного інтелекту, а постійна емоційна заклопотаність впливає на самопочуття, здатність мислити, працездатність і загальний емоційний стан людини.

Люди з високим емоційним інтелектом характеризуються високою здатністю розуміти емоції, виражати емоції та керувати емоційною сферою, що призводить до високої адаптивності та ефективності у спілкуванні та діяльності [3].

Важливість формування професійного іміджу майбутніх психологів полягає в тому, щоб дати їм можливість бути затребуваними в ринковому середовищі. Професійний імідж є показником культури і забезпечує професійну ідентифікацію та самовдосконалення особистості майбутнього психолога. Імідж психолога впливає на свідомість, почуття, діяльність і поведінку людей і груп.

Проблема формування професійного іміджу майбутніх психологів набуває все більшої актуальності у зв'язку з теоретичними й практичними завданнями вдосконалення професійної діяльності психолога, орієнтованого в сучасному суспільстві, де самовдосконалення в професії є постійною потребою особистості. Сучасні фахівці повинні мати високий рівень емоційного інтелекту, гнучкості, самостійності, активності, нестандартного мислення, загальної та професійної освіченості. Здатність психологів правильно розуміти себе і розраховувати власні сили є важливою умовою ефективності діяльності, спрямованої на покращення іміджу.

Імідж психолога це спеціальний інструмент для підкреслення його професійних якостей. Правильно сформований образ професії стає символом цієї професії, допомагає досягти успіху і викликає позитивні почуття в клієнтів.

Емоційний інтелект є чинником формування особистості психолога, його іміджу, який певною мірою забезпечують успішність діяльності, особливо в складних емоціогенних умовах життя. Психологам необхідно мати високий

емоційний інтелект, який дасть змогу створювати максимально сприятливі умови для розвитку самопізнання та особистісних змін у людини, яка звернулася до них за допомогою.

Висновки. Таким чином, коригування емоційного інтелекту психологів сприяють формуванню позитивного іміджу, досягненню успіху, як в професійній, так і в особистій та соціальній сферах.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: АСТ, 2008. 478 с.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3-9.

Оксана МІЩЕНКО

*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*

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЧИННИКІВ СТРЕСУ

Постановка проблеми. Нажаль, сьогодні наша країна знаходиться в умовах воєнного стану та ведення активних бойових дій. Тому питання вибору оптимальних стратегій подолання стресу та формування стресостійкості особистості постала надзвичайно гостро. В умовах соціального дисбалансу в

Україні стало необхідним вирішення проблем, зокрема, підвищеної тривожності та стресу у жінок, які продовжують народжувати та виховувати дітей, підтримувати добробут у сім'ї, працювати уже в небезпечних умовах, а також питання щодо розвитку стресостійкості особистості з ціллю збереження психічного здоров'я в надзвичайно кризовий період.

Ці стресові впливи ведуть не тільки до зниження функціонального стану, але і до зміни особистісного статусу, погіршення ефективності трудової діяльності, здатні викликати різні психосоматичні захворювання тощо[1, с.18].

Тому, у відповідь на вимоги, які виникли у нашому суспільстві, вбачаємо актуальним дослідження проблеми особливостей копінг - поведінки жінок для подолання чинників стресу.

Виклад основного матеріалу. Багато дослідників у галузі прийняття рішень зазначають, що люди під впливом стресу недостатньо часто використовують раціональні копінг-стратегії. І хоча зростаючий стрес може мотивувати людину на створення великої кількості копінг-альтернатив, це може спровокувати емоційні та психічні розлади і, таким чином, сприяти виникненню реакцій ярості, паніки або захисних механізмів [2, с. 122].

Дж. Кохен, Р. Лазарус виділили п'ять основних завдань копінг-стратегій:

- зменшення негативного впливу обставин та покращення психічних та фізичних ресурсів;
- розвиток терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у власних силах;
- забезпечення емоційного балансу;
- підтримка, збереження тісних взаємозв'язків з оточенням [4, с. 160].

Також, досліджуючи питання стратегій подолання стресу жінками під час війни, доцільно теоретично обґрунтувати це явище. Отже, копінг-стратегія – це спосіб адаптуватися до стресу та перенести складні життєві події, зберігаючи позитивне самовідчуття та емоційну рівновагу.

Варто відзначити, що жінки більше використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність / безнадійність». Жінки відчують найбільші складнощі у застосуванні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, наприклад такі стратегії, як «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність» максимально деструктивно відображаються на психологічному здоров'ї особистості.

Ефективність певної копінг-поведінки залежить від вказаних завдань. Психологічне подолання оцінюється як успішне, якщо воно усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження; забезпечує особистості можливість відновити попередню активність (яка існувала до стресу) та оберігає людину від психічного виснаження, тобто профілаксує дистрес [5, с. 370]. Критерії ефективності подолання можуть бути пов'язані з психічним благополуччям особистості і визначаються зниженням рівня її невротизації, яка проявляється у ситуативній зміні станів депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики і дратівливості [3].

Висновки. Теоретично вивчивши функції, механізми та компоненти копінг-поведінки жінок, ми дійшли висновку, що, незважаючи на відмінності у тлумаченні та розумінні механізмів і специфіки копінг-поведінки зарубіжними науковцями, найбільш визнаним у світовій літературі є її визначення, запропоноване Р. Лазарус та С. Фолкман. Відповідно нього, психологічне подолання життєвих труднощів - це індивідуальний спосіб подолання суб'єктом складної ситуації, згідно з її значущістю у житті індивіда і його особистісно- середовищними ресурсами, які значною мірою визначають поведінку жінки. Загалом жінки демонструють різні стилі подолання чинників стресу. Негативний вплив стресу на психічне здоров'я у жінок здатний знижуватися завдяки взаєминам емоційної прихильності до близьких людей, шляхом їх підтримки та піклування.

Список використаних джерел:

1. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.

2. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. Причорноморські психологічні студії. 2017. С. 68-72.

3. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія / [В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук та ін.], за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. С. 264 -299.

4. Сивогракова З. А. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*, 2007. № 22. С.159-169.

5. Шебанова В. І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 2017. № 39. С. 368-379.

Єлизавета МИХУЛЯ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету соціальних технологій оздоровлення та реабілітації,
Національний університет «Чернігівська політехніка»*

Науковий керівник:

Марина ЛЕЩЕНКО

*старший викладач кафедри,
психології і креативних індустрій,
Національний університет «Чернігівська політехніка»*

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ СФЕРАХ

Постановка проблеми. В процесі навчання та підготовки фахівців в багатьох галузях складно надати доступ до реалістичних сценаріїв та\або виробничих умов. Деякі навички потребують практичного використання, і для досягнення високого рівня кваліфікації їх треба тренувати, що може бути неможливим при деяких обставинах, а саме при обмеженому доступі до ресурсів

та об'єктів. За неможливості тренування професійно важливих навичок в процесі навчання, можуть виникати відчуття невпевненості у своїх здібностях, психологічний тиск та тривога щодо майбутніх можливостей кар'єри, відчуття неможливості професійного зростання. Це, в свою чергу, може призводити до розвитку стресу.

Виклад основного матеріалу. В світі сучасних технологій є багато варіантів як підготувати висококваліфікованих спеціалістів для того щоб вони якісно виконували свою роботу. Одним із варіантів є застосування віртуальної реальності (далі VR).

Віртуальна реальність (VR, virtual reality, VR, штучна реальність) – це створений технічними засобами світ, який передається людині через її відчуття: зір, слух, дотик і інші. Віртуальна реальність імітує як вплив, так і реакції на вплив. Для створення переконливого комплексу відчуттів реальності комп'ютерний синтез властивостей і реакцій віртуальної реальності проводиться у реальному часі. [5, с. 143]

Візуальна інформація є одним з найшвидших та найефективніших методів отримання даних, як наслідок це є ефективним і для навчання.

Імерсійний методи (англ. immersive – занурювати) навчання включає в себе занурення в штучно створений віртуальний простір через технічне обладнання, що викликає велику цікавість в учнів, студентів та працівників, які проходять підвищення кваліфікації. Ці імерсійні методи навчання потенційно можуть стати основним інструментом в освіті й здійснити революцію в навчанні як школярів, так і студентів. Викладачі можуть використовувати віртуальну реальність для взаємодії учнів з різними об'єктами в тривимірному просторі. Так наприклад, студенти медичного університету, які в майбутньому будуть хірургами, мають тренуватись, для цього в нагоді може стати віртуальна реальність. Завдяки віртуальній діяльності можна відслідкувати реакцію студентів на кров та операційний процес, що дасть розуміння наскільки він

психологічно готовий до проведення справжньої операції не наражаючи пацієнтів на небезпеку.

Загалом є 5 переваг у навчанні з застосуванням VR:

1. Наочність. Простір який створюється завдяки графіці можна максимально деталізувати та розглянути будь-які процеси та об'єкти не на сторінках підручника чи посібника, а зануритись в нього.

2. Зосередженість. Людина не відволікається на зовнішні подразники, бо VR занурює у віртуальне середовище, де задіюється більшість органів відчуття та через це можна досягти максимальної концентрації на процесах.

3. Максимальне залучення. Людина може сама контролювати та змінювати сценарій подій, все завдяки імерсійним технологіям.

4. Безпека. Віртуальна реальність є безпечною, а небезпека може бути тільки віртуальною. Таким чином можна провести небезпечний дослід зі шкідливими реактивами абсолютно не піддаючи себе небезпеці.

5. Результативність. Дослідження Мерілендського університету показало, що при застосуванні шолому віртуальної реальності зображення запам'ятовуються на 10% краще [1].

Що є важливим для підготовки спеціалістів.

Висновки. Отже, для збільшення ефективності навчання варто застосовувати сучасні технології, а саме такі як віртуальна реальність, оскільки це дає змогу здобувати практичні навички без шкоди для себе, інших людей та середовища. Навчання імерсійним методом може зацікавити до навчання та підготувати спеціалістів-практиків для роботи.

Список використаних джерел:

1. Biggs J. VR helps us remember TechCrunch. *TechCrunch*. URL: <https://techcrunch.com/2018/06/14/vr-helps-us-remember/> (date of access: 23.11.2023).
2. Підгорна А. Імерсивні технології: новий вимір наукової комунікації AR, VR. arbook.info. URL: <https://arbook.info/imersyvni-tehnologiyi-novyj-vymir-naukovoyi-komunikaciyi/> (дата звернення: 23.11.2023).

3. Горбунова А. Імерсивні технології в освіті - AR_Book. arbook.info. URL: <https://arbook.info/suchasni-osvitni-tehnologiyi/> (дата звернення: 23.11.2023).

4. Особливості використання імерсивних технологій (віртуальної і доповненої реальності) в медичній освіті та практиці / О. І. Ковальчук, М. П. Бондаренко, А. Г. Охрей, І. Ю. Прибитько, Є. М. Решетник. Морфологія. 2020. № 14 (3). С. 158–164. (дата звернення: 23.11.2023).

5. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-технічної конференції студентства та молоді. URL: https://lsd.dut.edu.ua/uploads/n_242_33434861.pdf

6. Шаповалов А. Дигіталізація як сучасна тенденція розвитку інституту освіти. Матеріали I Міжнародної наукової конференції ІКС-2012. Львів : НУ Львівська політехніка, 2012. С. 12-19. (дата звернення: 23.11.2023).

Валерій МОЛОШНЮК

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Наталія ПИЛЯВЕЦЬ

*старший викладач кафедри психології,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКИХ СТАВЛЕНЬ ДО ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. В Україні щороку збільшується чисельність осіб з інвалідністю. На державному рівні активно впроваджуються програми соціально-психологічного супроводу осіб з інвалідністю: програми раннього втручання, інклюзивної освіти, психолого-педагогічного супроводу дітей з порушеннями розвитку та інші. Проте, доволі гострою залишається проблема сімей, які виховують дитину з порушеннями розвитку різного генезу, оскільки часто їм властива дезінтеграція сімейних стосунків. Хвороба дитини, як правило, змінює весь звичний стиль життя, батькам важко визначити свою роль у нових складних умовах, внаслідок чого вони не завжди можуть створити оптимальні умови для розвитку

дитини. Але, незважаючи на труднощі, що виникають, їх можна ефективно подолати або пом'якшити за умови адекватного психолого-педагогічного супроводу родини, в ході якого батьки опановують навички управління своїми емоціями та почуттями, навчаються використовувати свої можливості та досвід виховання дітей зі схожими порушеннями розвитку, накопичений в інших сім'ях. Вагомою є допомога батькам у розумінні своєї дитини, її симптомів, порушень, шляхів лікування та психолого-педагогічної корекції, адже правильне розуміння ситуації є передумовою подальших ефективних кроків [1].

Виклад основного матеріалу. В сучасній українській науці соціально-психологічна ситуація родин, які виховують дітей з особливими освітніми потребами розглядається з позиції різних підходів. Зокрема, можна виділити вивчення особливостей психологічної сфери, психоемоційного клімату у сім'ї (М. Карпа, Т. Комар, І. Лунгул та ін.), правового забезпечення та соціального захисту дітей з порушеннями розвитку (Л. Шумна, В. Тарасенко, В. Кухарчук та ін.), труднощі родин з позицій соціальної та соціально-педагогічної роботи (В. Білоус, Л. Сасенко та ін.), особливості соціально-психологічної дезадаптованості сімей, які виховують дітей з інвалідністю (М. Томчук, І. Чухрій, А. Ревть, О. Гук та ін.). Ці та інші дослідження засвідчують наявність дисгармонійних змін в структурі особистості батьків, особливо матерів, які виховують дітей з обмеженнями життєдіяльності та можливість виникнення деструктивних ставлень до дітей, які в подальшому негативно впливатимуть на особистісний розвиток дитини з інвалідністю.

Ключовим, на наш погляд, є розуміння особливостей прийняття батьками дітей з особливими освітніми потребами. Термін «прийняття» ввійшов у практику дитячо-батьківських стосунків завдяки науковим працям К. Роджерса. Він трактує прийняття як безумовно позитивне ставлення до дитини незалежно від того, чи радує вона дорослих у даний момент, чи ні. К. Роджерс був переконаний, що виховання дітей з безумовним прийняттям та позитивною увагою забезпечує надійну основу для їхнього становлення та повноцінного функціонування у дорослому житті.

Згідно з системним підходом – готовність батьків до повного прийняття дитини визначається такими кроками: дозволом їй бути такою, якою вона є; увагою до її почуттів і думок, умінням почути та зрозуміти її; здатністю підтримати дитину, усвідомлюючи, що її цінності та системи поглядів можуть не збігатися з батьківськими; повагою до позиції дитини, вірою в її сили та можливості; готовністю ділитися власними цінностями і поглядами, створюючи тим самим можливість дитині розуміти інших; поблажливим і терплячим ставленням до своїх вихованців. За всім цим стоїть безкорислива, істинна любов батьків до дітей, яка допомагає дорослим відмовитися від фіксації на слабкостях, недоліках, недосконалостях, спрямовує виховні зусилля на підкріплення позитивних якостей особистості дитини, на підтримку її сильних сторін. Адже саме в атмосфері, де безоцінно приймаються будь-які індивідуальні відмінності, де любов і прихильність виражаються відкрито, де помилки допомагають здобути новий досвід, де спілкування відкрите й довірливе, де особиста відповідальність і чесність – обов'язкові складові взаємин, може сформуватися почуття самоцінності в кожного члена сім'ї.

Материнське ставлення – це особлива позиція щодо себе та своєї дитини, яка має когнітивний, емоційно-смісловий, комунікативний та поведінковий компоненти. Когнітивний (пізнавальний) компонент виявляється у тому, що батьки мають необхідні знання про дитину, причому не лише зовнішні, але й інтуїтивні – вміння визначати потреби дитини. Емоційно-смісловий компонент виражається у повному прийнятті батьками дитини як самостійної цінності: дитина не стає для батьків засобом самореалізації чи втримання партнера. Поведінковий компонент характеризується компетентною взаємодією батьків з дитиною, адекватною до потреб дитини, здатною до відповідального вибору. Комунікативний компонент відображає вміння батьків адекватно відповідати на поведінку дитини та вибирати такі форми звертання, які відповідатимуть індивідуальним особливостям дитини, вироблення продуктивних стилів спілкування [2].

Висновки. Результати аналізу наукових досліджень з означеної теми підтверджують наявну суперечність між високим рівнем вимог до сімей, у яких

виховуються діти з порушеннями розвитку, та недостатньою соціально-психологічною підтримкою батьків, що спонукає нас до подальших наукових пошуків в цьому напрямку.

Список використаних джерел:

1. Ревть А., Гук О. Особливості життєдіяльності сім'ї, яка виховує дитину з функціональними обмеженнями. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 5 (81). С. 410-413.
2. Томчук М. І., Чухрій І. В. Психологія матерів, які виховують дитину з інвалідністю: монографія. Вінниця: ВОПОПП. 2014. 138 с.

Павло МОЛЧАНЮК

*здобувач 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*

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Креативність майбутніх психологів є важливим фактором, який сприяє успіху майбутніх фахівців в багатьох сферах життя, а особливо в професійній і навчально-дослідницькій діяльності.

Спочатку зазначимо, що ж саме називають терміном «креативність». Креативність – це насамперед творчі здібності людини, які дозволяють створювати і втілювати в життя принципово нові ідеї і концепції. Ця важлива якість в різних областях життєдіяльності людини активно застосовується для вирішення різноманітних завдань. У науці, освіті та виробництві креативність

потрібна для винаходу нових підходів, нового обладнання, нової техніки, технологічних принципів та навіть самих технологій виробництва.

Проте креативність – це не тільки саме новаторство і творчість, але це й конструктивний спосіб мислення, який часто приносить практичну раціональну користь в різних видах і сферах діяльності [1].

Варто зазначити, що креативне мислення – це нестандартний, або неординарний, оригінальний тип мислення, який за певних умов здатний привести до несподіваних рішень чи нових відкриттів. Його важливість та актуальність у сучасних умовах світу, в якому швидко розвиваються нові наукові технології, важко переоцінити.

Розкриваючи основні методичні прийоми контролю та загального прогнозування результатів виконання контрольних чи практичних завдань, слід зазначити, що важливим критерієм буде аналіз стану рівня креативності, що звичайно супроводжує процес виконання завдань.

Виклад основного матеріалу. Розвиток креативності людини (фахівця) стоїть на рівні поруч з провідними течіями і тенденціями розвитку суспільства: з грамотністю у цифровій системі; практичним адаптуванням до нових умов праці та ін. Система сучасної освіти, орієнтуючись на креативність як дійсно ключовий фактор розвитку особистості, здійснює постійну підготовку фахівців до невизначеного й складного типу їх діяльності, який звичайно передбачає використання креативності поряд і з аналітичними здібностями. Перед сучасною освітою постає завдання, основна сутність якого – це створення таких педагогічних умов, які б мотивували студентів до постійного генерування й реалізації креативних ідей [2].

Мета нашого дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні технології розвитку креативного потенціалу майбутніх психологів. Експериментальна робота проводилась на базі Хмельницького національного університету у звичайних умовах навчального процесу. Кількість респондентів, які брали участь в дослідженні – 16 осіб в експериментальній групі.

Для проведення дослідження було обрано тест вербальної креативності С. Медника (тест віддалених асоціацій). Дана методика була розроблена як тест, призначений для діагностики вербальної креативності, яка по суті визначається як процес певного перекомбінування елементів конкретної ситуації.

Студентам було представлено словесні тріади (трійки слів), елементи яких, належать до взаємно віддалених асоціативних областей. Досліджуваним було запропоновано встановити між ними чіткий асоціативний зв'язок шляхом знаходження четвертого слова, яке б об'єднувало елементи таким чином, щоб із кожним з них воно утворювало певне словосполучення.

Данна методика побудована не за принципом тесту або завдання, а як певне необмежене поле діяльності у вигляді однотипних завдань. Під час виконання методики було важливо, щоб образи й асоціації, які приходили досліджуваним на думку у відповідь на запропоновані слова, були якомога оригінальніші та яскравіші [3]. Студентам необхідно було обов'язково подолати певні стереотипи й спробувати придумати щось нове, цікаве та оригінальне, спробувати дати максимальну кількість відповідей на кожен трійку слів. Досліджуваним студентам були подані наступні трійки слів, а саме:

- 1) випадкова, гора, довгоочікувана;
- 2) вечірня, папір, стіна;
- 3) назад, Батьківщина, шлях;
- 4) далеко, сліпий, майбутнє;
- 5) народна, страх, світова;
- 6) гроші, квиток, вільне;
- 7) людина, погони, завод;
- 8) двері, довіра, швидко;
- 9) друг, місто, коло;
- 10) потяг, купити, паперовий.

Усі отримані дані фіксувались і зводилися в узагальнюючу таблицю. Також для кожної трійки слів створювалась окрема таблиця для дослідження результатів асоціацій.

В ході нашого експерименту зі студентами експериментальної групи проводилися розвивальні методики, а також виконувався комплекс творчо-інтелектуальних завдань.

За результатами проведеної роботи відсоткове співвідношення результатів експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапах дослідження було виявлено наступне:

На констатувальному етапі : Високий рівень -31.25%, Середній рівень – 37,5%, Низький рівень – 31,25%.

На контрольному етапі: Високий рівень – 50,0%, Середній рівень – 31,25%, Низький рівень – 18,75%.

Провівши дослідження, можемо відзначити, що загалом всі студенти давали досить оригінальні відповіді, які в цілому не повторювались між собою. Результати дослідження показали, що методика С.Медніка показала досить високі результати креативності серед досліджуваних. Це можна пояснити тим, що у вибірку потрапили люди, які добровільно виявили бажання взяти участь у психологічному дослідженні, а значить, заздалегідь налаштовані на саморозвиток і зацікавлені в різнобічній роботі над собою. Саме тому переважна більшість опитаних продемонструвала рівень креативності вище середнього.

Висновки. Проведений за даними нашого дослідження аналіз результатів тесту вербальної креативності С. Медніка показав, що результати оцінювання прояву вербальної креативності з установкою на досягнення оригінальності вищі за результати прояву вербальної креативності без установки на досягнення оригінальності.

Аналіз динаміки змін рівнів креативності в процесі нашого дослідження за допомогою теста С. Медніка дозволяє констатувати, що в експериментальній групі відсоток високого рівня збільшився в загальному підрахунку на 18,75% (з 31,25% до 50%) та відповідно зменшилась кількість середнього рівня на 6,25% (з 37,5% до 31,25%) та низького рівня на 12,5% (з 31,25% до 18,75%).

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що процес формування креативності майбутніх фахівців-психологів відбувається інтенсивніше за умови

залучення студентів до активної творчої (креативної) діяльності. Розвиток креативності майбутніх психологів потребує належної цікавої і змістової наповненості навчальних занять та відповідних форм і методів їх проведення, серед яких продуктивними є рольові ігри, дискусії, проєктування індивідуальних траєкторій творчо-розвивального навчання, творчі презентації методичних знахідок.

Список використаних джерел:

1. Torrance E. P. The Search for Satori and Creativity. Buffalo. N.Y. : Creativity Education Foundation, 1979.

2. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. Креативна педагогіка : наук.-метод. журнал. Житомир, 2016. Вип. 11. С. 120-131.

3. Павленко В. В. Педагогічні умови для розвитку креативності учнів у сучасному педагогічному процесі. Проблеми освіти : збірник наукових праць. ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України. Вінниця : НілонЛТД, 2018. Вип. 88 (Частина 2). С. 138-148.

Оксана МОПАН

*здобувачка другого (магістерського) 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*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Людина живучи в суспільстві, зазнає впливу соціального середовища і сама впливає на нього. Постійні труднощі, які вона переживає, послаблюють її адаптивні можливості. Це зумовлює агресивність

особистості, дисонанс, депресію, неадекватну самооцінку. Поєднання кількох мотивів (особистісних і ситуативних) спричинює суїцидальну поведінку людини.

Україна увійшла до групи країн із високим рівнем суїцидальної активності. Особливо викликають турботу у науковців та фахівців-практиків випадки суїцидальної поведінки серед молоді. Кризові процеси в економіці та суспільному житті спричинили нову соціальну ситуацію розвитку особистості. Молоді люди, з властивими їм емоційною нестійкістю, імпульсивністю, високою навіюваністю, опинились в складних умовах самовизначення, в ситуації незадоволення значущих соціальних потреб, що породило зростання соціально дезадаптованої поведінки. Статистичні дані свідчать про актуальність проблеми профілактики самогубств серед молоді.

Згідно з результатами соціально-психологічних досліджень 27,7% молодих людей іноді втрачають бажання жити; 17,8% - вважають, що нікому до них немає справ; 25,5% - не завжди можуть розраховувати на допомогу близької людини; 51,9% - мають агресивні прояви, тобто не стримуються в ситуації конфлікту.

Юнаки та дівчата, які перебувають у кризовому стані, потребують підтримки оточуючих, психокорекційної допомоги фахівців.

Виклад осовного матералу. Феномен суїциду в загально психологічному аспекті трактують як поведінку людини, спрямовану на її самознищення. Це складна форма поведінки, на яку впливають психологічні, соціальні, ідейно-філософські, біологічні, геоксомічні та інші чинники. Існування молодої людини в суспільстві охоплює різноманітні зв'язки, що передбачає сукупність її поведінкових реакцій [3].

Суїцид (лат. – себе вбивати) – навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом. Ключовими чинниками, що призводять до самогубства, вважають психологічні. У структурі суїцидальної поведінки виокремлюють внутрішню (психічну) форму: думки, уявлення, задуми про

суїцид, емоційні переживання, наміри; та зовнішню (дієву) форму: суїцидальні спроби і завершені суїциди [4].

У середовищі молоді найпоширенішими соціально-психологічними детермінантами є: соціальна ізоляція (вимушене тривале перебування в умовах обмежених стосунків та цілковита відсутність соціальних контактів); групове неприйняття; зниження толерантності до «значущих інших»; внутріособистісний конфлікт між статусом і домаганнями; самотність (породжена розчаруванням у людях, втратою соціальних контактів, невизнанням індивіда на рівні міжособистісної взаємодії); соціально-психологічне відчуження (збіднення комунікативних дій); зростання незадоволення (статусно-рольові розбіжності); неадекватність ціннісного ставлення та самооцінки; комунікативна неспроможність; зниження престижу, авторитету; міжособистісні конфлікти, а також конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою [3].

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

Вибір напряму психотерапевтичної та психокорекційної роботи фахівця-психолога залежить від конкретного випадку, адже підхід до людини у кризисному стані має бути індивідуальний.

У рамках, наприклад, когнітивної психотерапії пропонуються заходи, спрямовані на пізнання та усунення невідповідності об'єктивної реальності й основних ситуаційних установок, також сприймання дійсності в умовах суїцидогенного конфлікту.

Проводиться індивідуальна та групова корекційна робота, яка полягає у визначенні соціально-психологічних засобів, які стимулюють цінність життя,

поліпшують якісні зміни у ставленні до суті життя та смерті – від соціально-ситуативного до особистісного сценарію, що забезпечує відповідальну поведінку у різних життєвих ситуаціях. Психолог налаштовує молоду людину на взаємодію. Усі напрямки роботи фахівця-психолога орієнтовані на розвиток самостійності, відповідальності за свої вчинки, за своє життя в цілому і тому дуже багато уваги приділяється навчанню навичкам самопізнання і самооцінки [1; 2].

Висновки. Надання психотерапевтичної допомоги спрямоване на відредагування негативних емоцій, активацію антисуїцидального бар'єра, трансформацію дезадаптивних форм волаючої поведінки і опрацювання особою руйнівних мотиваційних настанов.

Список використаних джерел:

1. Ващенко Р. В., Сулицький В. В. Структура психологічного втручання після суїцидальної спроби // Психологія суїцидальної поведінки; Діагностика, корекція, профілактика. 36. наук. пр. / За заг. ред. С. І. Яковенка. К.: РВВ КІВС, 2000. С. 123 -143 с.
2. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки: навчальний посібник. Чернівці, 2004. 234 с.
3. Москальця В. П. За ред. Психологія суїциду: навчальний посібник. Київ - Івано-Франківськ: Плай, 2002. 249 с.
4. Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів). К.: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005. 43 с.

Юрій МОРАВЕЦЬКИЙ

*здобувач третього (освітньо-наукового) 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*

ВРАХУВАННЯ СТАТЕВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ОСІБ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Постановка проблеми. Психологічне консультування та психотерапія є важливими засобами підтримки осіб, які опинилися в ускладнених життєвих обставинах, таких як розлучення, травматичні події, насильство, соціальна відчуженість тощо. Однак у цьому контексті виникає суттєва проблема: не всі психологічні практики і підходи враховують різноманітність статевих ідентичностей осіб, що потребують консультування. Гендерні аспекти в психологічному консультуванні стають центральними, оскільки вони визначають спосіб, яким особи сприймають себе та своє оточення, а також впливають на їхні психологічні потреби та стратегії виживання. Проблемою є те, що традиційні підходи до психологічного консультування часто недостатньо враховують гендерну різноманітність та статеві ідентичності, і, внаслідок цього, можуть бути недоцільними або непродуктивними для певних груп осіб.

Виклад основного матеріалу. Психологічне консультування є одним з найпопулярніший та провідних методів надання психологічної допомоги. Гендерні аспекти в психологічному консультуванні становлять важливу складову частину практики психологічної допомоги, оскільки вони враховують та впливають на сприйняття та реакцію клієнтів на консультування. Гендер - це складний

соціокультурний конструкт, який включає у себе ролі, очікування, стереотипи та ідентичність, пов'язані зі статтю та статевою приналежністю [2].

Ми опишемо декілька ключових гендерних аспектів в психологічному консультуванні:

На сам перед психологи повинні мати глибоке розуміння гендеру, статевої ідентичності та статевих ролей. Фахівці мають враховувати, що гендер - це більше, ніж просто біологічна стать, і що кожна особа має свою унікальну статево-гендерну ідентичність. Також психологи мають бути усвідомленими щодо гендерних стереотипів та упереджень, які можуть впливати на їхню роботу. Важливо уникати дискримінації та негативного впливу гендерних стереотипів на консультацію. Консультування повинно враховувати соціальну справедливість і нерівність. Деякі групи осіб, зокрема жінки, трансгендерні та нетрадиційні статі, можуть стикається з більшою вразливістю і нерівністю в суспільстві. Важливий і культурний контекст, гендерне консультування повинно враховувати культурний контекст та релігійні переконання клієнтів [1].

Різні культури можуть відноситися до гендерних питань по різному. Гендерне консультування може включати в себе психосоціальну підтримку для осіб, які стикаються зі стигматизацією, дискримінацією або травматичними досвідами через свою статево-гендерну ідентичність. Таким чином, проблема полягає у відсутності кваліфікованих психологічних підходів, які б враховували статево-гендерну ідентичність та гендерну різноманітність у контексті психологічного консультування осіб у складних життєвих обставинах. Це може призводити до незадовільних результатів консультування, збільшеної вразливості та нерівності в доступі до психологічної підтримки [2].

Висновки. Висновки цієї статті підкреслюють, що гендерні аспекти в психологічному консультуванні осіб у складних життєвих обставинах мають суттєве значення для якісної та інклюзивної практики психологічної допомоги. Психологи повинні бути готові враховувати гендерну різноманітність та статево-гендерну ідентичність клієнтів, надавати психологічну підтримку, яка відповідає їхнім унікальним потребам і життєвим контекстам. Наголошується важливість

безпечного та прийняттого середовища для всіх клієнтів, а також необхідність навчання психологів гендерним аспектам та розвитку гендерної чутливості. Подолання гендерних стереотипів та стигми, а також підтримка прав людини та соціальної справедливості є важливими завданнями для професійних психологів. Ці висновки свідчать про необхідність постійного вдосконалення та адаптації психологічної практики до потреб різних статевих ідентичностей та сприяють покращенню психологічної допомоги в різноманітних контекстах. Варто зазначити, що гендерні аспекти грають важливу роль у психологічному консультуванні, і їх врахування є необхідним для забезпечення ефективною та інклюзивною підтримки осіб у складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел:

1. Гендер - Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді (coe.int) [Електронний ресурс]. Режим доступу. <https://www.coe.int/uk/web/compass/gender>
2. Психологічна деонтологія: етичні кодекси. Хрестоматія / Укладач В. О. Климчук. Житомир, 2003. 64 с.

Неоніла НАДАХОВСЬКА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет 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*

СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство динамічно змінюється через глобалізацію, розвиток технологій та інші фактори. Перше, що слід врахувати, це зміна суспільних реалій. Глобалізація та розвиток технологій призвели до

зростання міжкультурних контактів і співробітництва на міжнародному рівні. Майбутні психологи повинні бути здатні взаємодіяти з різними культурами та соціальними групами, розуміти та реагувати на культурні особливості та різноманітні потреби клієнтів. Соціальна компетентність відіграє ключову роль у вирішенні цих завдань. Другий аспект, який обґрунтовує актуальність соціальної компетентності, полягає в міжособистісних навичках. Психологи мають встановлювати довірчі стосунки з клієнтами та вміти слухати, розуміти їхні потреби, надавати ефективну підтримку та сприяти розв'язанню конфліктів. Вміння виявити емпатію, адекватно спілкуватися та розвивати позитивні взаємини стають важливими для психологів у їхній роботі. Третя важлива складова – етичні аспекти професії. Психологи повинні керуватися високими етичними стандартами та дотримуватися принципів конфіденційності та поваги до прав клієнтів. Соціальна компетентність включає в себе здатність розуміти та враховувати етичні норми та цінності у взаємодії з клієнтами та іншими професіоналами в галузі психології. Четвертий аргумент – мультидисциплінарний характер професії. Психологи співпрацюють із спеціалістами інших галузей, таких як лікарі, вчителі, соціальні працівники та інші. Вони повинні бути здатні встановлювати ефективну співпрацю і взаємодію з іншими професіоналами для досягнення кращих результатів для клієнтів. Соціальна компетентність допомагає створювати гармонійні відносини та забезпечувати успішну співпрацю в мультидисциплінарних командах. П'ятий аспект, який слід враховувати, – публічне сприйняття професії психолога. Майбутні психологи повинні бути здатні ефективно спілкуватися з громадськістю, пояснюючи важливі психологічні аспекти та розширюючи усвідомленість про психічне здоров'я та психологічні питання. Соціальна компетентність допомагає психологам створювати довіру серед громадськості та сприяти розумінню важливості психологічного здоров'я.

З урахуванням цих аргументів можна визначити, що соціальна компетентність важлива як для індивідуальних психологічних практик, так і для

психологічних служб, досліджень та освіти. Вона допомагає психологам успішно працювати у сучасному, змінному та вимогливому середовищі, де психологи стикаються з різноманітними викликами і завданнями. Соціальна компетентність стає ключовим елементом психологічної практики, а також навчання та підготовки майбутніх психологів, вона допомагає створювати найкращі умови для клієнтів та сприяє ефективному вирішенню психологічних проблем.

Виклад основного матеріалу. Соціальна компетентність передбачає формування здатності особистості до децентрації, тобто вміння розглядати навчальний матеріал з різних рольових, статусних позицій; вміння працювати в команді шляхом виконання завдань на спільну діяльність (колективних проєктів); здатності до само- і взаємооцінювання через визначення в процесі колективного обговорення критеріїв оцінювання рівнів навчальних досягнень під час вивчення курсу, видачі завдань на оцінку якості виступів (власних та інших студентів), результатів виконання творчих робіт тощо [1]. Для розвитку соціально-психологічної зрілості майбутніх психологів є важливим процес набуття необхідних якостей, які виявляються у їх соціальній та психологічній компетентності, завдяки активній участі у різних видах навчальної діяльності під час навчання закладі вищої освіти, а також включенню їх до системи неперервної освіти для подальшого професійного розвитку [2].

На думку Л. Орбан-Лембрик, розвиток соціальної компетентності має розглядатися в поєднанні внутрішньої психічної й зовнішньої практичної діяльності, тому як, з одного боку, соціальна компетентність особистості виявляється, формується та розвивається в соціумі, з іншого – соціальне середовище, яке має велику кількість ступенів свободи, значною мірою визначається особистими інтерактивними, перцептивними можливостями та комунікативними якостями індивіда [3].

На основі експериментальних досліджень Л. Лепіхова визначила, що до структури соціальної компетентності входять такі соціально-психологічні

властивості: соціальний інтелект, адаптивність до соціальної ситуації, особистісна гнучкість, вербальний інтелект, м'яка домінантність як керівництво ситуацією, соціальна сміливість, ініціатива у контактах, упевненість у собі та інші [4].

Висновки. Загалом, соціальна компетентність є необхідною складовою професійної компетентності майбутніх психологів, оскільки вона дозволяє їм впевнено і успішно працювати у різних сферах психології, забезпечуючи якість послуг та покращення психічного здоров'я людей в сучасному світі. Таким чином, актуальність соціальної компетентності в контексті професійної компетентності психологів є невід'ємною складовою їхньої успішної кар'єри та впливає на позитивний внесок у суспільство як ціле.

Список використаних джерел:

1. Семиченко В. А. Проблема формування ключових компетентностей у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів // *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*, зб. наук. пр. К.: НАУ, 2018. Вип. 13(1) С. 145-157
<https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39953>

2. Данилевич Л. А. Психологічні особливості соціально-психологічної компетентності майбутніх психологів // *Психологічний журнал*, 2019, № 3.

3. Орбан-Лембрик Л. Є. Компетентність особистості як соціально-психологічний феномен // *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч.І.

4. Лепіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 2. С. 65-69.

Неля НЕЧАЄВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет соціальної та психологічної освіти,*

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Науковий керівник:

Тетяна ПЕРЕПЕЛЮК

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології,*

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Постановка проблеми. Характеристикою життя військовослужбовця/ офіцера є перебування у постійному стані напруги, відповідальності за збереження життя і власного здоров'я та здоров'я особового складу; підвищеному відчутті обов'язку для виконання поставлених задач; в оперативному та швидкому реагуванні на стрімкий розвиток подій, що зумовлює підвищення стресогенності військовослужбовця/ офіцера, а це, в свою чергу, може завадити об'єктивно виконувати свої обов'язки.

Однією з найважливіших складових успішності зростання курсанта до професійного військового є ефективне та вчасне застосування копінг-стратегій для адаптації та саморегуляції у складних життєвих та екстремальних військових умовах.

Виклад основного матеріалу. Процес копінгу можна визначити «успішним» у разі, коли рівень переживання перевищує рівень критичної

ситуації, тобто копінг – це конкретні свідомі дії людини, які формуються внаслідок переживань стосовно певної проблеми в житті [3].

Копінг – це поведінка, яка дозволяє військовому подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, що гармонійно вписуються в особистісні ресурси та ситуації. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміну (у випадку контролю) або пристосуванню (у разі відсутності контролю) [2].

Також слід зазначити, що майбутніх офіцерів Збройних Сил України навчають працювати злагоджено в команді та шукати творчий і ефективний метод вирішення задач. Старші офіцери та командири всіх рівнів постійно працюють над морально-психологічним станом курсантів та паралельно відслідковують психологічні зміни у колективі. Це у майбутньому позитивно впливає на адаптацію та, власне на побудову здорового клімату у колективі вже в ролі офіцера.

З цією метою новоприбулі курсанти в обов'язковому порядку мають пройти та засвоїти «Курс молодого бійця», де майбутнього офіцера знайомлять з територією, привчають до нового розпорядку дня, розкладу та часу на відпочинок, навчають його техніці безпеки, надають для вивчення основні керівні документи, ознайомлюються зі зброєю та навчають грамотно і розсудливо нею користуватись, досліджують стресостійкість, проходять фізичну підготовку тощо. Для більш реальних і максимально наближених до бойових умов, з метою адаптації та оперативного прийняття рішення, роботі в команді – курсантів направляють на полігон, де першою вправою є «обкатка танками», а потім ведення вогню зі зброї під супроводжуючі звуки вибухів та з залученням димових завіс. У рамках існуючих підходів навчальна адаптація розглядається як активний безперервний процес (і результат) пристосування індивіда до змінних соціальних умов, або як процес розвитку, який відбувається в результаті подолання кризових періодів за допомогою копінг-стратегій, що формуються у ході професіоналізації особистості [1].

Для виявлення копінг-стратегій курсантів було проведено дослідження, в якому приймали участь 45 курсантів Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного віком від 18 до 22 років, була використана методика «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма».

Результати дали змогу побачити як до кожного варіанту копінг-поведінки (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивна) відноситься сукупність стратегій які поділені на три групи: когнітивні, емоційні та поведінкові.

До адаптивних варіантів копінг-поведінки можна віднести «збереження самовладання» (43%), «оптимізм» (47%), у поведінковій копінг стратегії найбільш застосованою виявилась «співпраця» (6%).

До неадаптивних варіантів поведінки курсанти відносять «дисимуляцію» (14%), «покірність» (29%) та «відступ» (48%).

До відносно адаптивної, за результатом опитування, відносять: «відносність» (11%) та «конструктивну активність» (24%), емоційні копінг-стратегії такого типу не були обрані досліджуваними.

Висновки. Із зазначеного опитування можна зробити висновок, що найчастіше курсантами використовується неадаптивна поведінкова копінг-стратегія «відступ» та адаптивна емоційна копінг-стратегія «оптимізм». У випадку з «відступом» стає зрозуміло, що курсанти вибирають стратегію «уникання» для збереження своєї безпеки, така стратегія є псевдодолаючою. Якщо ж проаналізувати «оптимізм», то такі курсанти характеризуються впевненістю в своїх силах та в надійності вирішення складної ситуації.

Отже, процес якісної адаптації можливий лише за умови сформованої адаптивної копінг-стратегії, що дозволить курсантам використовувати зручний та ефективний тип конструктивної копінг-поведінки та відмінно застосовувати його в професійній та повсякденній діяльності.

У сучасних умовах навчання у ВВНЗ якісному процесу адаптації приділяється багато уваги. Командири та керівники всіх рівнів проводять належну роботу, яка спрямована на формування всіх сфер особистості курсанта.

Список використаних джерел:

1. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту та стратегій копій-поведінки. Журнал прикладної психології. 2004. № 3. С. 20-23.
2. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. Вип. 22. С.159-169.
3. Склень О. І. Психологія діяльності в особливих умовах. Харків, 2008. 220 с.

Анастасія НИКИТЮК

*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*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЇ «ПСИХОЛОГ»

Постановка проблеми. Психологія професійної діяльності охоплює величезне поле проблем, які виникають з моменту, коли людина тільки починає замислюватися про вибір професії. Часто вибір професії обумовлений стереотипними уявленнями людини щодо професіоналів у певній сфері. Відхід від цих стереотипів можливий за умови визначення дійсних психологічних особливостей професії.

Виклад основного матеріалу. Особливість професії психолога, її спрямованість на надання психологічної допомоги іншим передбачають те, що основним інструментом його роботи виступає його власна особистість [1]. Невід'ємним у навчанні майбутнього психолога має бути формування та вдосконалення його особистісних і професійно значущих якостей.

Розглянемо деякі психологічні особливості професії «психолог».

Найголовніше в сфері пізнавальних процесів особистості психолога є своєрідна духовна спрямованість розуму, спостережливість до проявів почуттів, інтелекту і характеру людини, до її поведінкових проявів, а також уміння або здатність фахівця подумки уявити, змодельовати саме її внутрішній стан, а не приписати їй свій власний або інший, знайомий з досвіду аспект. Важливим також є оптимістичний проектувальний підхід до людини, заснований на впевненості, що людина завжди зможе стати кращою [2].

Важливою складовою особистості психолога, як професіонала є: спостережливість, саме, по відношенню до поведінки, проявів духовної діяльності людини, уміння відгукуватись на проблеми, доброзичливість, готовність безкорисно прийти на допомогу іншій людині, щире і діяльнісне занепокоєння долями людей, терпіння та поблажливості до різних нестандартних проявів поведінки, зовнішнього вигляду, оформлення думок. Професія психолога вимагає творчого складу розуму, здатності чітко уявляти, моделювати варіанти можливих наслідків дій людей, можливих результатів їх конфліктів, протистоянь або, навпаки, об'єднань. Значною мірою на соціальні уявлення впливає така особистісна якість як саморегуляція, яка являє собою наявність витримки, здатності бути стриманим.

Більшість дослідників професійно значущими якостями психолога вважає: гуманізм, емоційну чутливість, соціальну зрілість, моральність, високу комунікативність, толерантність, емпатійність, здатність до рефлексії, щирість, дружелюбність, відкритість, активність, відповідальність, професійне мислення, витривалість, тактовність, уважність, пластичність і динамічність мислення, багатий словниковий запас, збалансованість та гармонійність рис особистості, відсутність внутрішніх конфліктів, оптимізм, високу працездатність та дисциплінованість, сталість і адекватність самооцінки, здатність до самовдосконалення та самопізнання, самокритичність, розвинене почуття власної гідності тощо. Цей комплекс професійно значущих якостей психолога може бути покладений в основу

створення ідеальної чи еталонної моделі висококваліфікованого фахівця і гармонійно розвиненої особистості психолога [3].

Разом з тим, основний критерій формування в майбутньому професійності психолога – це здатність і бажання допомогти іншим людям. Якщо цього немає – усі академічні знання будуть нівельовані, тому що якість професійного психолога – мотивація полегшити життя іншим людям, при цьому зберігши власне «Я» та своє психічне здоров'я – це є професіоналізм.

Для становлення високопрофесійного фахівця-психолога важливою є робота над собою, спрямована на самопізнання, саморозвиток та активізацію особистісного потенціалу. Особливе місце у системі життєвих ставлень особистості майбутнього психолога належить ставленню до себе. [4].

Висновки. Професійний психолог – помічник, який вмє приймати клієнта таким, яким він є і допомагає знайти вирішення проблеми або вихід з важкої ситуації. Головне, що робить психолог – спілкуючись з клієнтом, створює умови, при яких клієнт починає розуміти себе, розбирається в собі, виявляє і самостійно приймає вірне рішення.

Список використаних джерел:

1. Марчук Л. М. Динаміка формування асертивної поведінки майбутніх психологів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Ужгородського національного університету. Ужгород, 2018. №3. С. 2 (дата звернення 18.11.2023)

2. Гаркавенко Н. В., Доскач С. С. Вплив соціальних уявлень студентів на створення образу майбутньої професії психолога. Вісник Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича. Чернівці, 2018. № 7. С. 4-8. (дата звернення 17.11.2023)

3. Татенко В. О. Про «егологічний генезис» у Е. Гуссерля та проблему суб'єктних перетворень психіки в онтогенезі // Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 13-36.

4. Легендзевич Г. Я , Малинович Л. М. Формування рефлексивних умінь майбутніх психологів. Вісник Львівського державного

університету внутрішніх справ. Львів, 2015. С. 6-8. URL:
https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/library/visnyky/nvsp/01_2015/15lgyaump.pdf
f (дата звернення 15.11.2023)

Вікторія НОВИЦЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет економіки і підприємства,
Хмельницький національний університет*

Вікторія КОЗАК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет економіки і підприємства,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІНАНСОВОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. Нині актуальною є проблема формування самооцінки особистості, оскільки особистість у процесі забезпечення матеріальних потреб часто нехтує принципами людяності, толерантності. Самооцінка особистості – оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, керуючись загальноприйнятою у суспільстві системою цінностей [4].

Виклад основного матеріалу. Самооцінка – це уявлення особистості про саму себе. Це думка про власну особистість, яка знаходиться далеко на задвірках свідомості. Незважаючи на те, що люди не часто замислюються над своєю самооцінкою, вона впливає на трансформацію особистості все життя.

До старшого підліткового віку людина зазвичай усвідомлює свої сильні та слабкі сторони. Проте це далеко не завжди дає можливість критично оцінити себе, свої дії та риси характеру. Тому у особистостей буває як і адекватна самооцінка, так і низька та нестабільна.

Невпевненість у собі, постійні сумніви, тривожність та замкнутість – це ознаки низької самооцінки. Її власники часто віддають перевагу своїм невдачам, недооцінюють власну значимість, бачать своє майбутнє в сірих тонах. Вона впливає і на працездатність та на особисте життя, значно ускладнює адаптацію у суспільстві. Будь-який успіх вони применшуватимуть, невдачу перебільшуватимуть, бо звикли мислити такими категоріями. Підвищення самооцінки для них – це щось чуже та немислиме, якщо вони не бажають змінювати своє життя на краще.

Адекватна самооцінка дає людям усвідомлення своїх бажань, оцінку своїх можливостей, здійснення певних кроків та прийняття рішень. Вони не переймаються, що чогось не можуть, що щось у них виходить не ідеально або що вони чогось не вміють. Для них не проблема визнати, що чогось потрібно навчитись, десь прикласти більше зусиль, а від чогось відмовитись. Усі ці дії не викликають значного негативного емоційного сплеску[2].

Самооцінка є важливим компонентом особистості, який впливає на успішність у будь-якій професійній сфері. Для майбутніх фахівці у сфері фінансів самооцінка має важливе значення, оскільки вони працюють у складній та конкурентній галузі.

По-перше, фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок – це серйозна спеціальність, так як фінанси – основа економіки будь-якої держави. На сьогодні дана професія є однією з ключових на підприємствах будь-якої форми власності. У всіх сферах господарювання провадиться діяльність фахівця в галузі фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку.

По-друге, фінансист – це особистість, яка відмінно розбирається в тенденціях фінансових ринків, вміє грамотна прогнозувати зміни і успішно

вкладати гроші в різні проекти, аналізувати ризики. Він затребуваний не тільки на великих виробництвах і в невеликих фірмах, але і у приватних осіб; це менеджер, від якого залежить планування можливостей збільшення прибутку господарюючого суб'єкта, фахівець, від якого залежить прогнозування результатів господарської діяльності. Фінансист повинен бути в курсі внутрішніх справ підприємства, а й країни в цілому[5].

До особистих якостей, якими повинен володіти майбутній фахівець з фінансів належать:

- аналітичний розум;
- вміння роботи висновки з економічних та політичних подій;
- розбиратися в політиці та володіти законодавчою базою;
- якісно прогнозувати ситуацію;
- бути комунікабельним та вміти отримувати інформацію;
- вміння працювати в команді;
- рівень стресостійкості;
- вміння аналізувати ризики;
- вміння успішно інвестувати кошти в різні проекти [6].

Висновки. Таким чином, можна підсумувати, що адекватна самооцінка є важливим компонентом, який впливає на успішність у професійній сфері. Для фахівців фінансової сфери, які мають адекватну самооцінку, більш ймовірно досягнути успіху у кар'єрі.

Список використаних джерел:

1. Доповідь про те чим займаються фахівці з фінансів. [URL: http://collegesnau.com/speciality/finansy-bankivska-sprava-ta-strakhuvannia/](http://collegesnau.com/speciality/finansy-bankivska-sprava-ta-strakhuvannia/)
2. Мельниченко Р. Самооцінка, її адекватність та способи підняття. Пояснює психолог. URL: [URL: https://life.pravda.com.ua/society/2019/08/26/238009/](https://life.pravda.com.ua/society/2019/08/26/238009/)
3. PSY Room. Що таке самооцінка? URL: [URL: https://psyroom.online/uk/blog/shcho-take-samootsinka](https://psyroom.online/uk/blog/shcho-take-samootsinka)
4. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. URL: file:///D:/Master/Downloads/molv_2016_9.1_8.pdf

5. *Bisnesua. com. ua. Професія фінансист. Хто такий фінансист, опис професії.* URL: <https://biznesua.com.ua/profesiya-finansist-hto-takiy-finansist-opis-profesiyi/>

6. *Доповідь про престиж професій “фінансист” та “кібербезпека у фінансах”.* URL: http://ffpo.chnu.edu.ua/?page_id=964

Віталій ОЛІЙНИК

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

Яків ГОРЯЧЕВ

*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*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДОПОМОГИ ТА РОБОТИ З БІЖЕНЦЯМИ

Постановка проблеми. Важливість розуміння психологічних аспектів волонтерської допомоги та роботи з біженцями зростає в умовах збільшення кількості людей, шукають притулок від конфліктів, природних катастроф та переслідувань. Ця сфера гуманітарної діяльності супроводжується значними психологічними викликами та потребує додаткового дослідження та уваги.

Виклад основного матеріалу. Волонтерство, як соціальне явище, виконує ключову роль у реагуванні на сучасні соціальні виклики. Сучасна епоха постсучасності, в якій ми живемо, приносить несподівані та складні виклики,

ризика та надзвичайні обставини. Українське суспільство, яке знає військові події на шляху до своєї незалежності та свободи, розглядає волонтерство як важливий компонент успішної стратегії.

Отже, сучасні проблеми включають у себе підтримку волонтерського руху та пошук нових джерел мотивації для волонтерів, які віддають свій час і зусилля на добровільну, неоплачувану допомогу іншим. Ця проблема також включає в себе дослідження соціально-психологічних аспектів підтримки та зміцнення волонтерських організацій.

Волонтерство, як форма безоплатної допомоги громадянам, благодійної діяльності та механізм розв'язання актуальних соціальних проблем, є актуальною темою на даний час [1].

Також проводилися дослідження, спрямовані на розуміння мотивації волонтерства та її впливу на часову перспективу та задоволеність життя волонтерів. Було показано, що імовірність відходу волонтерів від організацій нижчої серед тих, хто має сильну волонтерську ідентичність, прихильність до організації та не має високого ступеня кар'єрної мотивації [2].

Деякі дослідження також досліджували вплив трансформаційного лідерства на наміри волонтерів залишитися в некомерційних організаціях.

Найменше увага була приділена віковим особливостям волонтерів та їхньої мотивації, проте це також стало об'єктом дослідження в деяких випадках. Мета дослідження – зробити аналіз напрямів соціально-психологічних досліджень мотивації волонтерів, розкрити окремі методичні проблеми емпіричного дослідження організаційних очікувань волонтерів.

Пояснення основного контексту. Розкриття суті організаційних очікувань має велике значення для стимулювання волонтерів, підвищення ефективності їхньої діяльності, покращення їхнього розвитку та загальному самопочуттю. У своїй роботі «Психологія соціальних очікувань особистості» (2019), І. Попович детально розглядає психологічні фактори, що пропонуються соціальні очікування і сприймає їх як «суб'єктивні орієнтації, уявлення, систему очікувань,

вимоги, санкції, психічний стан, надію, спосіб поведінки, наступну послідовність відчуттів та взаємодію» [3].

У ситуаціях війни соціальні очікування відображають «ступінь необхідності та обов'язковості певних форм поведінки та проявів, які є критичними для успішного функціонування групи». Вони також «сприяють готовності індивіда реагувати пізнавально, емоційно та практично на передбачувані події» [5].

Враховуючи вікові особливості волонтерської діяльності було встановлено зв'язок між віком волонтерів та їх мотивами, задоволенням від волонтерської роботи та емоційним вихованням, що для молодших волонтерів задоволення від волонтерства знижується при високих соціальних мотиваціях, а старших волонтерів, навпаки, задоволення від волонтерської роботи зростає, коли соціальна мотивація є високою (М. Аранда та інші) [4].

Психологічні, соціальні та культурні чинники, які впливають на наслідки міграції, дуже різноманітні. Проблема адаптації та ідентифікації мігрантів виникає через перехід до невідомого та потребу в адаптації до нового соціокультурного середовища. Це означає вирішення питання співвіднесення з новою групою, територією, етносом, нацією, державою, а також питання ідентифікації [5].

Працівникам, які супроводжують дітей біженців, важливо звертати особливу увагу на психічний стан дітей, особливо коли батьки повертаються до стабільного стану. Вони повинні бути спокійні та розсудливі, щоб допомогти дітям подолати паніку.

Соціальний працівник, волонтер або фахівець, який супроводжує внутрішньо переміщених осіб чи сім'ї з дітьми, має стимулювати їх реєстрацію, що допоможе усвідомити їх статус і надає можливість отримати різну допомогу від держави та благодійних організацій. Реєстрація протидії доступу до різних видів підтримки, включаючи соціальну, юридичну та матеріальну [6].

Висновки. Волонтерська діяльність потребує великих ресурсів і ресурсів, а також значну кількість вільного часу волонтерів. Соціальні очікування і роль в житті особистості відрізняються різними функціями, такими як регулювання, коригування, орієнтування та стабілізація. Переселенці характеризуються підвищеним рівнем психопатизації, що може сприяти імпульсивній поведінці, байдужості до соціальної норми, егоцентризму та ускладнити процес адаптації. Отже, взаємозалежність і взаємозумовленість психологічних аспектів у внутрішньо переміщених осіб свідчать про необхідність психологічного супроводу для зниження негативних емоційних станів і полегшення адаптації у новому середовищі.

Список використаних джерел:

1. Посібник волонтера / В. Вашкович та ін. Одеса : Гельветика, 2022. 88 с.
2. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
3. Психологічні засади оптимізації волонтерської діяльності студентської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій / А. Коломієць та ін. Інформаційні технології і засоби навчання. 2019. Т. 71. № 3. С. 267-278.
4. Колотило М. Онлайн-волонтерство у сучасному світі: особливості та актуальні практики. Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціального працівника : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2020. С. 97-99.
5. Попович І. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 80-103.
6. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. Збірник наукових праць: психологія. 2018. Вип. 22. С. 62-68.

Маріна ОЛІЙНИК

*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*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ОСОБЛИВОСТЯМИ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ЛЮДЕЙ

Постановка проблеми. Актуальність теми полягає в тому, що дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і особливостями емоційного реагування людей може допомогти людям краще зрозуміти власні емоції та емоції інших людей та розвинути здатність їх опановувати та контролювати, зокрема, в складних життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект – це здатність розуміти та регулювати свої емоції та емоції інших людей. Ця концепція передбачає, що емоції є важливою складовою людської поведінки та мають великий вплив на наше життя та взаємодії з іншими людьми [1, с. 322].

За визначенням Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих [4, с. 124].

Емоційне реагування – це короткочасна емоційна відповідь на той чи інший вплив, який має ситуаційний характер. Те, як людина розуміє свої та чужі емоції та емоційні стани, контролює та управляє емоціями, вважається

феноменом емоційного інтелекту; рівень розвитку якого пов'язаний із здатністю переживати та контролювати різні емоції [2, с. 22].

Потрапляючи у складну життєву ситуацію, людина переживає велику кількість різноманітних емоцій, у тому числі і таких, що мають негативне забарвлення. Саме тому важливо висвітлити зв'язок між емоційним реагуванням особистості та її обізнаністю щодо власних емоційних проявів, розуміння емоцій оточуючих та можливістю керування емоціями, що забезпечує емоційний інтелект.

Уперше самостійну концепцію емоційного інтелекту запропонували Дж. Маєр та П. Селовей у 1990 році. У результаті проведених ними досліджень виявилось, що особи із більш розвиненою емоційною фасилітацією та емоційним розумінням переживають значно меншу кількість негативних емоцій, ніж ті, хто має низький рівень EQ. Тобто високий рівень EQ означає, що людина володіє гарно розвиненою компетентністю управління власними емоціями та здатністю до емоційної адаптації; вона здатна швидко розпізнавати негативні емоції інших осіб та впливати на них [2, с. 44].

Результати досліджень М. Миколайчик та інших дозволяють зробити висновок, що люди з високим рівнем EQ із більшою вірогідністю оцінюють складні, стресові ситуації, з якими вони зіштовхуються, як виклик, а не як загрозу. Тому вони є більш впевненими, що здатні впоратися з такими ситуаціями. Це сприяє тому, що реакція на стрес в осіб із високим рівнем EQ значно нижча, ніж у осіб із низьким рівнем EQ [1, с. 766].

Емоційний інтелект пов'язаний із використанням ефективних стратегій регулювання емоцій, які допомагають особам із високим рівнем EQ самостійно знижувати інтенсивність та тривалість своїх негативних емоційних станів, управляти емоціями гніву та суму й краще контролювати стресові ситуації [5, с. 388].

Зв'язок між емоційним інтелектом та емоційним реагуванням людини полягає в тому, що здатність до розуміння та регулювання своїх емоцій допомагає людині краще розуміти та контролювати свої емоції.

Наприклад, людина з високим рівнем емоційного інтелекту може легше впоратися зі страхом або тривогою, оскільки вона може розуміти та контролювати свої емоції та вмє знаходити стратегії, які допоможуть їй заспокоїтися.

Висновки. Отже, рівень розвитку емоційного інтелекту може впливати на особливості емоцій людини. Розвинений емоційний інтелект дозволяє ефективніше керувати власними негативними емоціями, контролюючи емоції гніву чи смутку; ця компетентність знижує прояви професійного вигорання, інтенсивність психологічної напруги, тривоги та стресу.

Список використаних джерел:

- 1 Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Вид. 3-тє, виправл. і допов. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
- 2 Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 3 Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.
- 4 Чудаєва Н. В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини: навч. посібник. 2-ге вид., допов. Умань: Візаві, 2017. 126 с.
- 5 Sun H., Wang S., Wang W., Han G., Liu Z., Wu O., Pang X. Correlation between emotional intelligence and negative emotions of front-line nurses during the war: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*. Wiley. 2020. № 30. P. 385-396.

Руслана ПАНЧИШИНА

*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,

професор кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Постановка проблеми. Нині у вітчизняній науці надзвичайно актуальною постає проблема розвитку професійної майстерності та компетентності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. Адже вони мають володіти ключовими компетенціями як важливими показниками їх підготовленості до виконання професійних функцій, сукупність яких утворює професійну компетентність.

Виклад основного матеріалу. Англійський психолог Дж. Равен дає таке визначення компетентності: «Компетентність – це специфічна здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії у певній галузі, яка містить вузькоспеціальні знання, уміння, способи мислення, а також відповідальність за свої дії» [6]. А компетенція – це здатність особистості діяти, зміст діяльності якої спрямовано на досягнення результату

Поняття «компетентність особистості» поєднує в собі:

- по-перше, інтелектуальну та практичну складову освіти.
- по-друге, у цьому понятті закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти, що формується «від результату» («стандарт на виході»);

- по-третє, компетентність особистості має інтегративну природу, оскільки вона вбирає в себе ряд однорідних або близько споріднених знань і досвіду, що належать до широких сфер культури та діяльності (інформаційної, правової та ін.).

Компетенції – це узагальнені методи дій, що забезпечують продуктивне виконання професійної діяльності. Це здатності людини реалізовувати практично свою компетентність.

Аналіз ключових конструктів компетентнісного підходу у професійній освіті дозволяє їх структурувати за такими напрямками: загальнокультурні, соціальні, навчально-пізнавальні, організаційні та спеціальні.

Поняття «компетентність» можна трактувати як результат навчальної діяльності особистості, здатність реалізовувати набуті знання, навички й уміння в практичній діяльності та різних життєвих ситуаціях. Тобто це особистісна характеристика фахівця, який володіє низкою відповідних компетенцій.

Важливим є те, що, з огляду на перспективу, набуття особистістю необхідних життєвих (ключових) компетентностей важливе для неї, оскільки вони сприятимуть: участі в створенні демократичних засад суспільства; соціальному взаєморозумінню та справедливості; дотриманню прав людини й автономії всупереч глобальній нерівності та нерівним можливостям, індивідуальній маргіналізації.

Як справедливо вважає Ю. Рибалко, професійна компетентність особистості є складним системним утворенням, основними елементами якої є такі підсистеми: підсистема професійних знань як логічна системна інформація про навколишній і внутрішній світ людини, зафіксована в її свідомості; підсистема професійних навичок – дії, сформовані в процесі повторення певних операцій і доведені до автоматизму; підсистема професійних позицій як сукупності сформованих установок і орієнтацій, відношення та оцінок внутрішнього і навколишнього досвіду, реальності і перспектив, а також домагань, які визначають характер професійної діяльності і поведінки фахівця;

підсистема професійних умінь як психічних утворень, що полягають у засвоєнні людиною способів і технік професійної діяльності; підсистема індивідуально-психологічних особливостей фахівця – поєднання різних структурно-функціональних компонентів психіки, які визначають індивідуальність, стиль професійної діяльності, поведінки і виявляються у професійних якостях особистості; підсистема акмеологічних інваріант – внутрішніх збудників, які обумовлюють потребу фахівця в постійному саморозвитку, творчості та самовдосконаленні [5].

З точки зору Г. Беленької, «професійна компетентність педагога – це його готовність до здійснення педагогічної діяльності шляхом цілісності теоретичного і практичного досвіду» [2, с.28].

На думку дослідників Н. Морзе, О. Буйницької, А. Кочаряна, «професійна компетентність є інтегрованим показником процесу і результату творчої діяльності» [3, с.162].

Погоджуємося з визначенням професійної компетентності Л. Алексеєнко-Лемовської, яка під професійною компетентністю майбутнього вихователя ЗДО розуміє «комплексний ресурс особистості, що залежить від необхідного для цього набору професійних компетенцій» [1, с.5-9].

Узагальнивши результати наукових досліджень, можемо визначити професійну компетентність майбутнього вихователя закладу дошкільної освіти як сукупність компетенцій, що необхідні для ефективної діяльності педагога дошкільної освіти, а саме – психолого-педагогічних, загальнокультурних та методичних.

Висновки. Отже, розвиток сучасного суспільства диктує особливі вимоги до організації дошкільної освіти, тому важливого значення набуває професійна компетентність майбутніх вихователів, основу якої складає їх особистісний і професійний розвиток.

Список використаних джерел:

1. Алексєєнко-Лемовська Л. Складники професійної компетентності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти: педагогічна майстерність, педагогічна творчість. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 69. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С.5-9.
2. Бєленька Г. Формування професійної компетентності сучасного вихователя дошкільного навчального закладу: [моногр.]. Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2011. 332 с.
3. Морзе Н., Буйницька О., Кочарян А. ІК-компетентність викладачів та студентів як шлях до формування інформаційно-освітнього середовища університету. Компетентнісно зорієнтована освіта: якісні виміри. Київ, Україна: Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. С. 151-196.
4. Наказ МОН № 1456 від 21.11.2019 року Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/68361/
5. Рибалко Ю. В. Компетентнісний підхід у науково-педагогічній літературі // Педагогіка вищої та середньої школи. 2012. Вип. 35. С.392.
6. Raven J. Competence in Modern Society. Identification, development and implementation / J. Raven. Publisher: H.K.. Lewis, 1984. 251 p.

Інна ПЕРЕПЕЛЮК

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Розвиток пізнавальної сфери дітей дошкільного віку залежить від уміння педагога створити психолого-педагогічні й організаційні умови в процесі навчання дитини. Для цього необхідно

забезпечити продуктивний зміст розвивального довкілля, системний підхід до організації розвитку пізнавальної сфери дітей на основі використання ефективних форм, засобів і методів нестандартного типу, врахування індивідуальності кожної дитини та надання їй права реалізації власної ініціативи.

Виклад основного матеріалу. Проблема розвитку пізнавальної сфери дітей дошкільного віку є однією із актуальних у дитячій психології, оскільки активність є неодмінною передумовою формування розумових якостей особистості, її самостійності та ініціативності.

Тому В. Лозова справедливо вважає, що пізнавальна сфера дітей дошкільного віку передбачає:

- 1) здатність за власним бажанням здійснювати активне пізнання без допомоги або за допомогою дорослих;
- 2) повну або часткову усвідомленість мети пізнання;
- 3) використання набутого досвіду;
- 4) навичок оцінювання досягнутого власного результату, а також ровесників;
- 5) порівнювати отриманий продукт з початковою ціллю, здійснювати прогнозування діяльності;
- 6) навички внесення змін та доповнень у процес пізнання, здійснювати корекцію інтелектуальних дій;
- 7) прикладати вольових зусиль та долати труднощі у процесі досягнення мети;
- 8) здобувати результат, адекватний або наближений до поставленої мети та задоволення від інтелектуальної роботи [1, с. 24].

Дослідник І. Товт зазначає, що джерелом пізнавального розвитку дитини є навколишній світ і соціальний досвід в їх нерозривній єдності. Дитина у процесі життєдіяльності засвоює соціальний досвід, набуває знань, умінь та навичок. Під час спілкування з дорослими, у процесі спеціально організованого навчання вона переходить від непізнаного до відомого, від незрозумілого до зрозумілого.

Відтак дитячі уявлення, життєві поняття щодо предметів і явищ навколишнього світу збагачуються, набувають нових ознак і якісно змінюються [3]. Якісна характеристика процесу пізнавального розвитку, на її думку, насамперед виявляється у зародженні і формуванні пізнавальної активності, яка, у свою чергу, характеризується пізнавальною потребою.

Таким чином, пізнавальна сфера особистості розглядається як діяльнісний стан людини у процесі пізнання навколишньої дійсності, її об'єктів і явищ. Вона спрямована на з'ясування незвіданого, причин виникнення певних явищ, взаємовідношення між предметами та характеризується проявами допитливості. Критеріями вказаної активності у процесі пізнання є виникнення інтересів. Це явище розуміється як складне утворення особистості, що виникають у зв'язку з потребами взаємодії людини з навколишнім світом, його пізнанням.

Пізнавальну сферу розглядають як якісну характеристику пізнавальної діяльності, що є суттєвою для розуміння суті пізнавальної активності та для продуктивної організації педагогічної роботи у напрямі її формування.

Методи і прийоми формування пізнавальної сфери широко застосовуються на заняттях, особливо при організації групової роботи. Наприклад, тематичні заняття: «Ходить осінь по городу», «Добрі справи», «Чаклунство, що допомагає» тощо.

Цікаво проходять заняття, на яких діти проводять невеличкі експерименти, це «Повітря, я тебе не бачу», «Сніжинка на долоні» тощо.

Практично в іграх у дитини задіяні всі аналізатори, це надає можливість розвивати як мислення, так і пов'язане з ним мовлення. Здатність до роздумів сприяє встановленню причинно-наслідкових зв'язків, розвиткові умінь планувати свої дії, ставити мету досягнення кінцевого результату, формуванню прогностичних умінь тощо.

На сучасному етапі при збагаченні знань про сам процес пізнання на різних вікових щаблях пізнавальної сфери дошкільників повинна оцінюватися з точки зору сучасних позицій. Мова йде не про зниження ролі дорослого, а про поштовх

дитини на кожному етапі її розвитку до збагачення способів пізнання, а саме через мотивацію. У такому випадку прийняті в дошкільному вихованні способи навчання мають суттєво змінитися. Особливе значення надається індивідуальній і колективній, невеликими групами, пізнавальній сфері дітей. Дорослий лише проявляє зацікавленість процесом, під час якого і передаються ті чи інші засоби пізнання. Саме тут дуже важливо не упустити мотиваційні аспекти, формувати готовність до пізнання, а не лише озброїти засобами [3, с. 24].

У дітей дошкільного віку рівень пізнавальної сфери різний, оскільки є характерною особливістю кожної дитини. Але саме в дошкільному віці закладається той фундамент, який займає визначне місце у структурі цілісної особистості. Цей фундамент і є основою для формування психічних властивостей та здібностей для переходу на наступний віковий етап. Дошкільне дитинство – це оптимальний період для розвитку пізнавальної сфери людини.

Висновки. Для повноцінного розвитку пізнавальної сфери дошкільників важливо створити освітнє середовище, яке є динамічною системою умов, що утворює контекст діяльності особистості як суб'єкта і впливає на формування культурних цінностей та смислів. Таке середовище є активним суб'єктом дійсності, носієм певних інформаційних та культурних смислів, що впливають на людину, яка діє в цих умовах і в свою чергу не може чинити зворотного впливу на саме середовище. Основу освітнього середовища в закладі дошкільної освіти утворює предметно-просторовий компонент, який задає зміст та потенційні напрями розвитку. Середовищем для пізнання є і природа, тому об'єкти природи, що спостерігаються під час екскурсій у природу, прогулянок, стають також джерелом виникнення пізнавального інтересу.

Список використаних джерел:

1. Лозова В. І. Пізнавальна активність дітей: (спекурс із дидактики): навч. посібник для пед. ін-тів. Харків : Основа, 2012. 89 с.
2. Саражинська В. В. Розвиток пізнавальної сфери дітей дошкільного віку як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. № 3-4. С. 236-241.

3. Товт І. С., Чаюн Ю. С. Вплив інноваційних педагогічних технологій на розвиток пізнавальної сфери дошкільника. URL: <http://ephseir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4950/%20%20%20%20%20%20%20%202019.pdf?sequence=1#page=156> (дата звернення: 10.10.2023).

Ольга ПОТАПОВА

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Науковий керівник:

Людмила МАТОХНЮК

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКА ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Психологічна готовність керівників закладів освіти до діяльності в умовах постійних соціальних перетворень, – часів, що є властивими для сьогодення, набуває особливого значення. Для мешканців України реалії теперішнього часу посилюються травматичними подіями, що відбуваються в державі протягом декількох років. Пандемія COVID-19, російське військове вторгнення в нашу державу є чинниками, що підвищують актуальність теми.

Нові суспільні умови вимагають розробки нових підходів до психологічної підготовки керівників освітніх організацій, зумовлюють необхідність їх психологічної компетентності, зокрема, в вимірі прийняття управлінських рішень під час дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Для ефективності виконання будь-яких видів управлінської діяльності дуже важливим фактором є формування у особистості певних психологічних якостей, зокрема до них належить психологічна готовність.

Дослідження особливостей формування особистісної готовності керівників закладів загальної середньої освіти неможливе без глибокого та всебічного аналізу поняття «готовності до діяльності» [1]. У психології термін «готовність» розглядається як стан підготовленості, згідно якого організм налаштований на здійснення певної дії або реакції; або як такий стан людини, згідно якого вона демонструє готовність отримати користь із певного досвіду [2].

Роль керівника ЗЗСО змінилася, адже він перестав бути контролером, керівником «на п'єдесталі». Треба бути розважливим – тверезо і розсудливо мислити, робити логічні висновки, приймати професійно грамотні рішення, що ґрунтуються на наявній інформації. Уміння ідентифікувати потреби освіти, розставляти пріоритети. Важливо володіти і організаторськими здібностями – здатність планувати, складати графіки, контролювати роботу інших. Уміння використовувати наявні ресурси оптимально. Важлива якість психологічної готовності – бути рішучим, здатність своєчасно за потреби прийняти рішення, взаємодіяти, співпрацювати з колективом і вести його до наміченої мети.

Однією із специфічних умов професійної діяльності педагогічного керівника сьогодні – це неможливість безпосередньо контактувати у звичному колі соціальної взаємодії, адже саме тут криється серйозна психологічна проблема людини, яка перебуває в умовах карантину.

Підтримуємо думку науковця Л. Орбан-Лембрик, щодо готовності особистості керівника – це соціальне зумовлений і психологічно спричинений потребами людини та вмотивований процес, який знаходить виявлення у емоційно-вольовому ставленні до управлінської діяльності [3].

Більшість досліджень підтверджує комплексний та інтегральний характер психологічної готовності, а межі її дослідження є достатньо широкими від оперативної перед робочої психічної активності, яка спрямовує ефективні дії людини у визначеній сфері її життєдіяльності (психічний стан), до ціннісно-мотиваційної, особистісно-значущої зумовленості такої активності (психологічна властивість особистості).

Формування психологічної готовності керівника до управлінської діяльності важливо для успішного керівництва. Це включає в себе не лише знання та навички в галузі управління, але й готовність розпізнавати та ефективно реагувати на психологічні аспекти взаємодії зі співробітниками та в умовах організаційного середовища. До шляхів формування психологічної готовності керівника віднесемо наступні аспекти: підвищення самосвідомості (керівники повинні бути свідомі своїх сильних та слабких сторін, особистісних рис, стилів керівництва та впливу на інших. Це допомагає розуміти власні психологічні реакції та ефективніше ними керувати); розвиток емоційної інтелігенції (Розуміння та управління своїми емоціями та емоціями інших є ключовим елементом успішного управління. Тренування емоційної інтелігенції допоможе вдосконалити ці навички); навчання навичкам спілкування (вміння ефективно спілкуватися, слухати та виражати свої думки є критичним для психологічної готовності. Тренінги та курси з комунікаційних навичок можуть бути корисними); оволодіння конфліктним управлінням (Уміння вирішувати конфлікти та працювати з ними ефективно важливо для управління персоналом. Навички конфліктного управління можна розвивати через навчання та практику); робота зі стресом (керівники повинні володіти стресостійкістю та умінням ефективно керувати стресовими ситуаціями. Медитація, релаксаційні вправи та стрес-менеджмент можуть допомогти в цьому); постійне навчання та розвиток (сучасна організаційна середа постійно змінюється, і керівники повинні бути готові до навчання та адаптації. Участь у тренінгах, семінарах та програмах навчання є важливою частиною психологічної готовності); управління мотивацією (здатність мотивувати себе та інших важлива для досягнення успіху. Розуміння основ мотивації та використання їх в управлінській діяльності сприяє психологічній готовності); розвиток лідерських якостей (оволодіння лідерськими якостями, такими як визначення візії, мотивація команди та прийняття рішень, важливо для успішного управління); робота з розвитком команди (формування ефективної та спроможної команди важливо для успішного управління. Керівники повинні вивчати та розуміти психологічні аспекти роботи з командою); впровадження позитивної організаційної культури (створення

позитивної атмосфери та культури, де співробітники відчують підтримку та визнання, може сприяти психологічній готовності керівник).

Шляхи формування психологічної готовності керівника до управлінської діяльності представлені на рис.1.



Рис. 1. Шляхи формування психологічної готовності керівника до управлінської діяльності

Формування психологічної готовності керівника є невід'ємною частиною його професійного зростання та впливу на команду. Індивідуальна свідомість, навички взаємодії та здатність керівника приймати рішення в умовах невизначеності стають кругозором категорії влади, що формують його лідерський стиль.

У контексті шляхів формування психологічної готовності, важливо підкреслити, що це не є статичним процесом. Керівники повинні залишатися відкритими до навчання, постійно адаптувати свої навички та взаємодіяти зі змінами в оточуючому середовищі. Особистісний і професійний розвиток взаємопов'язаний, і керівники, які здатні поєднувати обидві сфери, найефективніше впливають на свою команду.

Висновки. Отже, емоційний і соціальний інтелект залишаються ключовими факторами у взаємодії з різними членами команди. Розуміння емоційних потреб та мотивації співробітників може суттєво полегшити процес досягнення спільних цілей. А також процес постійного самовдосконалення та розвитку психологічних

навичок покращує не тільки особисте зростання керівника, але й підвищує рівень впливу його лідерства на організацію в цілому.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І. Особливості психологічної готовності керівників освітніх організацій до планування професійної кар'єри // *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія: зб. наук. праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Л. М. Карамушки*. К.: Міленіум, 2019. Ч. 15. С. 13-16.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти: монографія. К.: Ніка-Центр, 2021. 323 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Є. Компетентність особистості як соціально-психологічний феномен // *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч.І.

Анастасія ПЯТІНА

*здобувачка першого (бакалаврського) 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*

РОБОТА ПСИХОЛОГА З НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Постановка проблеми. З початком широкомасштабної війни в Україні люди змушені залишити свої домівки і переїжджати в більш безпечні місця – на захід країни чи за кордон, де вони зустрічаються з масою проблем: житло, робота, побут, психологічні проблеми через пережитий стрес. Робота присвячена особливостям надання психологічної допомоги вимушено переселеним особам в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Війна є стресовою ситуацією, яка впливає на психічний стан особистості, оскільки є загроза життю людини, та впливу різного прояву насильства: політичного, військового, економічного, сексуального, тощо.

Модель стресу складається з таких складових: чинники, які виводять людину із стану рівноваги та реакція людини на дію таких чинників. Реакція людини на стрес проявляється в наступному: емоційне збудження (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо); фізіологічне збудження (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів), що може мати наслідки: хвороби, зниження продуктивності праці; конфлікти [1]. Коли люди не можуть впоратися з цими проблемами, вони звертаються до психолога.

Переселенцям потрібна наступна психологічна допомога:

- психологічна адаптація (опрацювання важких стресових станів, допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя);
- соціальна адаптація (адаптація до нового середовища).

Для визначення проблеми, треба провести діагностику психологічного стану людини, а потім опрацювати методику проведення корекційних занять.

По-перше, проводиться діагностичне інтерв'ю, яке потрібно для виявлення психологічних проблем. Далі проводиться більш детальна діагностика виявлених проблем і розробляються заходи для їх корекції.

Одною з вразливих категорій переселенців є молодь у віці 16-22 роки, які навчаються у фахових передвищих та вищих закладах освіти, або працюють [2]. Для молоді також постає питання вибору подальшої професійної діяльності. Для них можна порекомендувати наступні опитувальники:

- діагностика індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів;
- методика дослідження соціальної адаптованості [3];
- опитувальник Міні-мульти для дослідження особистості;
- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Дуже важлива наявність ресурсів, необхідних людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмуючого впливу. Вони формують у молоді націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевагу позитивних емоцій, самооцінку, самоефективність, оптимізм.

При низькій соціальній адаптованості, емоційній нестабільності можна запропонувати проводити бесіди про різні емоційні стани; вправи-етюди на вираження певних емоцій; малювання під музику різних емоційних переживань; читання оповідань, що відбивають емоційні переживання людини.

Засобом корекції емоційної нестабільності є арт-терапія. Це дозволяє зняти психічну напругу, заспокоїтися, зосередитися. Даний метод заснований на тому, що внутрішні переживання, труднощі, конфлікти людини мають бути представлені на образному, символічному рівні з використанням ліплення, малюнків, аплікацій, аналізу і інтерпретації творів мистецтва [2].

В даний час виділяється власне арт-терапія (малюнкова терапія), а також напрямки, що розвинулися в арт-терапії: музикотерапія, танцювальна та вокалотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, тощо.

Музикотерапія представляє собою метод, який використовує музику в якості засобу корекції. Музика впливає на емоційну сферу людини: змінює її настрій, знижує тривогу й напругу.

Є сім основних сегментів м'язів: на рівні очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза, в яких «закупорені» різні негативні емоції – страх, гнів, образа. Зняття такого фізичного напруження в танці створює умови для вираження почуттів, думок і емоцій.

Таким чином, активна музикотерапія у всіх її варіантах допомагає формувати у людей оптимістичне, життєстверджуюче світовідчуття.

Досить ефективним корекційним методом, є психогімнастика. Вона відноситься до психолого-педагогічних та психотерапевтичних методик, спільним завданням яких є збереження і попередження емоційних розладів.

Висновки. Вимушено переселені особи потребують психологічної підтримки для адаптації до життя в нових умовах. Одною з найбільш вразливих категорій є

молодь у віці 16-22 роки, для якої необхідно створити умови гармонійного розвитку: допомога у виборі подальшої професійної діяльності, формування ресурсів для успішного подолання стресу, підвищення самооцінки за допомогою арт-терапії, музикотерапії, психогімнастики тощо.

Список використаних джерел:

1. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

Софія РОМАНОВА

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

Науковий керівник:

Наталія БЕРЕГОВА

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

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Оскільки прокрастинація може впливати на навчальний успіх, соціальну адаптацію та психологічне здоров'я підлітків, то вивчення факторів, що призводять до прокрастинації у цій віковій групі, та розробка інтервенційних стратегій може сприяти розвитку їхнього потенціалу та зниженню стресу, пов'язаного з відповідальними завданнями. Корекція

прокрастинації в підлітків може позитивно вплинути на їхній академічний розвиток, внутрішнюмотивацію та загальний стан психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація – це звичка відкладати виконання важливих завдань або заміна їх менш важливими. Її часто описують як нездатність до саморегуляції, коли люди іраціонально відкладають завдання, навіть якщо знають, що це може мати негативні наслідки. За словами Джозефа Феррарі, професора психології, близько 20% дорослого населення є прокрастинаторами [4].

Причинами прокрастинації серед підлітків можуть бути:

1. Відсутність мотивації. Багато підлітків не бачать сенсу у виконанні певних завдань, наприклад домашніх завдань. Вони не розуміють, як це пов'язано з їхніми цілями та інтересами.

2. Перфекціонізм. Деякі підлітки відкладають завдання, бо бояться зробити їх недосконало і розчарувати інших. Вони встановлюють для себе завищені стандарти.

3. Поганий тайм-менеджмент. Багато хто з підлітків просто не вміє планувати свій час та управляти своїм розпорядком. Вони неспроможні реалістично оцінити, скільки часу потрібно для виконання певних завдань.

4. Страх невдачі. Деякі підлітки відкладають завдання, бо на підсвідомому рівні бояться невдач. Адже якщо вони навіть не намагалися зробити завдання, то їх не можна обвинувачувати у поганих результатах.

5. Соціальні мережі та гаджети призводять до безперервного переключення між завданнями та розсіюванням думок [1].

Вікові особливості підлітків, також, відіграють визначальну роль у формуванні схильності до прокрастинації. Це пов'язано з певними психологічними особливостями, типовими саме для цього періоду розвитку:

- різка зміна настрою та емоційний дисбаланс у підлітків часто призводить до раптової втрати мотивації та інтересу до виконання необхідних завдань. Це спонукає відкладати справи «на потім»;

- підліткам складно контролювати власні пориви та бажання через підвищену імпульсивність. Замість неприємних обов'язків вони легко обирають щось більш цікаве для себе;

- функції мозку підлітків, які відповідають за планування, організацію, управління часом, ще не достатньо сформовані. Це ускладнює систематичне виконання будь-яких завдань.

Іншими факторами є невпевненість у собі, страх невдачі, вплив групи однолітків. Все це характерно для підлітків і посилює схильність до прокрастинації [1].

Для того, щоб діагностувати прокрастинацію, використовуються наступні методики: «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей), «Шкала прокрастинації» (Б. Такмана), проєктивний малюнок «Я відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім».

Основою програм психокорекції прокрастинації є: діагностика та інформування з теми прокрастинації; виявлення та корекція основних дезадаптивних переконань, що лежать в основі прокрастинації (занижена самооцінка, безпорадність, «нездоровий» перфекціонізм, зневіра в можливий успіх тощо); виявлення помилок планування майбутніх цілей та їх корекція; формування навичок саморегуляції; розвиток емоційного інтелекту; навчання релаксаційних технік з метою зниження напруги та внутрішньої мобілізації; розвиток навичок самоорганізації, самомотивації; профілактика відтермінування, складання плану Б у разі виникнення рецидиву.

У програмі психокорекції прокрастинації доцільно використовувати техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, спрямовані на формування адаптивного образу діяльності та необхідного функціонального стану, навчання послідовності у формуванні планів, відстеження динаміки психічних дій, створення системи нагадувань, подолання небажаної поведінки [3].

Для зменшення прокрастинації часто використовують поведінкові техніки, спрямовані на: підвищення автоматичності діяльності, полегшення управління

часом та створення спеціальних умов діяльності, які запобігатимуть актуалізації проблемної поведінки.

Важливим є зниження кількості рішень, що приймаються при виконанні завдання та контроль кількості подразників, які можуть впливати на початок або завершення наміченого плану роботи (наприклад, відключення повідомлень на комп'ютері або смартфоні, використання спеціально обладнаних робочих місць, вільних від відволікаючих подразників). Слід збільшити автоматичність діяльності, оскільки контекст діяльності, що задається, зменшує відволікання індивіда. все, що сприяє розпорядку [2].

Висновки. Отже, підлітковий вік сам по собі сприяє формуванню схильності до прокрастинації через емоційну нестабільність, імпульсивність, недостатню саморегуляцію та інші особливості цього періоду розвитку. Саме тому важливо педагогам та батькам приділяти увагу цьому явищу і допомогати своїм дітям в цей період. Також, програми психокорекції прокрастинації повинні бути комплексними та охоплювати як когнітивну, так і поведінкову сфери функціонування підлітків.

Список використаних джерел:

1. Лісовенко А. Ф., Третьякова Т. М., Цільмак О. М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості // Перспективи та інновації науки. Київ, 2023. 4(22). С. 461-472.
2. Voice R. Procrastination, busyness and bingeing // Behaviour Research and Therapy. № 27. 1989. P. 605-611.
3. Brown R. T. Helping students confront and deal with stress and procrastination // Journal of college student psychotherapy. № 6. 1991. P. 87-102.
4. Burka Jane B. Procrastination // Da Capo Press, 2008. 322 p.

Олексій РОСОЛОВИЧ

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
факультет 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*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Постановка проблеми. Проблема саморегуляції та самодопомоги особистості в сучасному світі набула особливої актуальності через різкі зміни в соціальному, технологічному та економічному оточенні, які впливають на психологічний стан та життєві стратегії людей. Швидкі зміни в інформаційному середовищі, стресові ситуації, пов'язані з пандемією, війна в Україні, а також зростаючий рівень конкуренції та невизначеності у професійному та особистому житті створюють необхідність в ефективних механізмах регуляції власних емоцій, мислення та поведінки. Складні соціально-економічні, політичні умови, загальна нестабільність та невизначеність майбутнього визначають потреби особистості в ефективних механізмах саморегуляції та самодопомоги для успішного подолання життєвих труднощів. Особистісна саморегуляція та самодопомога стають ключовими навичками для досягнення успіху та збереження психічного здоров'я. Психологічне дослідження цієї проблеми допомагає розробляти і вдосконалювати методи та підходи до підтримання психологічного благополуччя та досягнення особистісного розвитку в епоху стрімких змін та викликів.

Сучасне суспільство стикається з численними викликами, такими як швидка технологічна трансформація, складні міжнаціональні відносини, економічні коливання, глобальні кризи та загрози здоров'ю. Ці фактори викликають стрес та анкіозні стани, які можуть серйозно впливати на психічне та фізичне здоров'я особистості. У цьому контексті дослідження психологічних аспектів саморегуляції є невід'ємною складовою створення стратегій ефективного управління стресом та подолання складних життєвих ситуацій.

Українське суспільство стикається з загальним соціогенним стресом, який посилюється тривалою та масовою травматизацією населення, спричиненою війною, що ускладнює сприйняття подій та призводить до погіршення самопочуття та зниження рівня психологічного благополуччя. Ця тривала травматизація має різні наслідки для суспільства.

Особлива актуальність цієї теми впливає з потреби підвищення рівня психологічної готовності та стійкості особистості до негативних впливів. Дослідження механізмів саморегуляції та самопомоги сприяє розробці ефективних програм навчання та тренінгів, спрямованих на розвиток психологічних компетентностей. Це має важливе значення для підвищення загального рівня психологічного благополуччя суспільства та формування адаптивної, стресостійкої особистості в умовах викликів сучасного світу.

Виклад основного матеріалу. На думку Т. Титаренко, серед наслідків тривалої травматизації можна виділити наступні: втрата почуття безпеки, передбачуваності та стабільності через щоденні новини з фронту, зростання числа поранених та загиблих і вимушену зміну місця проживання та роботи; зростання незахищеності, невпевненості у майбутньому та зниження життєстійкості через вимушене перебування у турбулентних змінах; погіршення самопочуття та зниження рівня психологічного благополуччя через хронічний стрес. Ця хронічна стресова ситуація впливає на дітей та дорослих, включаючи учасників конфлікту, членів їхніх сімей, волонтерів, соціальних працівників, психологів та реабілітологів. При вичерпанні адаптивних ресурсів людини

відбувається злам адаптаційного бар'єра, що призводить до зниження психологічного здоров'я, загострення хронічних захворювань та втрати працездатності. Це створює необхідність в невідкладній психологічній допомозі та підтримці [1, с. 6].

У сучасній науці та практиці існує низка протиріч, які вимагають дослідження та вирішення даної проблеми: сучасне суспільство стикається зі зростанням стресових ситуацій, але водночас багато людей не мають належних навичок саморегуляції та управління емоціями, що призводить до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я, вимагає від особистості багатостороннього розвитку, успішного професійного зростання та соціальної адаптації. Однак цей позитивний тиск може спричиняти стрес, невпевненість та потребу у пошуку ефективних стратегій саморегуляції. Розвиток технологій та віртуальної дійсності може негативно впливати на саморегуляцію, оскільки вони можуть стати додатковим джерелом стресу та залежності. Різні культури мають власні уявлення про ефективні методи саморегуляції та самодопомоги. Розробка універсальних підходів, які враховують ці культурні особливості, є важливим завданням.

Як зазначає, О. Видра, питання опанування навичками надання психологічної допомоги та самодопомоги є стабільно-актуальним протягом будь-якого періоду історичного існування людства, як і вміння надавати першу медичну допомогу. Знання та вміння надавати психологічну допомогу собі є складовою психологічної культури людини будь-якого фаху [2].

Висновки. Незважаючи на загальне визнання важливості саморегуляції та самодопомоги, існує потреба в глибшому науковому обґрунтуванні цих концепцій та розробці практичних рекомендацій для особистості та фахівців у галузі психології та психотерапії. Дослідження цих протиріч у рамках вказаної теми дозволить розкрити складність та багатогранність питань, пов'язаних із саморегуляцією та самодопомогою в умовах сучасного життя, та надати науково

обґрунтовані практичні рекомендації для підвищення ефективності адаптації та психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

2. Видра О.Г. Формування у студентів навичок першої психологічної допомоги і самопомоги // *Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни: тези доповідей учасників XVI науково-практичного семінару, 19 жовтня 2023 р.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 52 с.

Андрій РОСОЛОВИЧ

*здобувач третього (освітньо-наукового) 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*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО РОБОТИ З ЧЛЕНАМИ СІМЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. Актуальність питання підготовки фахівців соціономічного профілю до роботи з членами сімей з особливими освітніми потребами не може бути недооцінена. Зокрема, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 15% населення світу має якісь види

особливих потреб, що потребує спеціальної підтримки. Це означає, що фахівці соціономічного профілю мають велику відповідальність і роль у створенні суспільства, яке є здатним гуманно відноситись до всіх людей, незалежно від їхніх особливих потреб. Крім того, з розвитком інклюзивної освіти та допомоги дітям з особливими потребами, потреба у фахівцях соціономічного профілю, які можуть підтримувати таких дітей та їхні родини, зростає. Це створює потребу в підготовці фахівців, які мають необхідні знання та практичні навички для ефективної роботи з дітьми з особливими потребами та їхніми родинами. Отже, актуальність даної теми полягає в тому, що фахівці соціономічного профілю мають велику відповідальність у створенні інклюзивного суспільства, а також у підтримці дітей з особливими потребами та їхніх родин.

Виклад основного матеріалу. Підготовка фахівців соціономічного профілю для роботи з членами сімей з особливими освітніми потребами вимагає розуміння не лише психологічних та соціальних аспектів, але й здатність співпрацювати з цими сім'ями, надавати їм підтримку та вирішувати проблеми. Розглядаючи дану проблематику, ми виділили кілька основних аспектів:

Знання про особливі освітні потреби є ключовою складовою підготовки фахівців соціономічного профілю для роботи з членами сімей з особливими освітніми потребами. Це охоплює розуміння широкого спектру фізичних, психологічних та навчальних викликів, які виникають у дітей та молоді з різними видами і ступенями обмежень чи особливостей. Детальне знання різних видів особливих освітніх потреб, таких як аутизм, дислексія, вади слуху чи зору, порушення рухових функцій або навчання, психічні та інтелектуальні порушення, дозволяє фахівцям розробляти індивідуальні підходи до навчання та розвитку дітей з такими потребами. Важливо розуміти, як ці особливі потреби впливають на навчання, соціальну взаємодію, самооцінку та поведінку учнів.

Психологічна підготовка передбачає розуміння та врахування психологічних аспектів, які виникають у сім'ях, що мають дітей з особливими потребами. Перше, що важливо враховувати, це реакція сімей на діагноз чи

особливі освітні потреби своєї дитини. Фахівці повинні бути готові реагувати на стресові ситуації, які виникають у сім'ях у зв'язку з невизначеністю чи різними емоційними реакціями. Друге – це сприяння психологічній підтримці сімей. Це включає вміння створювати сприятливі умови для спілкування, де сім'ї можуть відкрито висловлювати свої переживання та емоції. Фахівці повинні мати навички активного слухання та емпатії для ефективної підтримки. Крім того, важливо розуміти процеси адаптації та розвитку дитини з особливими освітніми потребами, що може включати в себе виявлення їхніх потреб у різних етапах життя. Це може стосуватися як фізичного, так і психологічного розвитку, а також формування самооцінки та ідентичності дитини. Фахівці повинні бути здатні виявляти і реагувати на можливі проблеми психологічного характеру, такі як депресія, стрес, які можуть виникнути як у самих дітей, так і в їхніх сім'ях через особливості ситуації. Отже, психологічна підготовка передбачає навички емпатії, активного слухання, розуміння емоційних та психологічних процесів, які відбуваються в сім'ях з дітьми, що мають особливі освітні потреби. Це дозволяє фахівцям створювати довірливі стосунки з цими сім'ями та надавати їм ефективну підтримку в складних ситуаціях.

Соціальні навички включають розуміння та адаптацію до різних соціокультурних контекстів, у яких знаходяться ці сім'ї. Це передбачає уміння працювати з різними етнічними, культурними та соціальними групами, розуміючи їхні унікальні цінності та вимоги. Фахівці повинні мати навички ефективного комунікування та спілкування, що дозволяє встановлювати довірливі стосунки та взаєморозуміння з різними членами сімей. Крім того, соціальні навички передбачають вміння працювати в команді та співпрацювати з іншими фахівцями у сфері освіти та психосоціального супроводу, для розв'язання складних завдань і проблем, що можуть виникнути в роботі з цими сім'ями.

Практичний досвід полягає у можливості отримання реального досвіду та застосування набутих знань у практичних умовах. Це означає включення

студентів чи майбутніх фахівців у реальні сценарії роботи з такими сім'ями, де вони отримують можливість спостерігати, взаємодіяти та застосовувати свої знання та навички у практичних ситуаціях. Стажування чи практичний досвід може включати участь у сімейних консультаціях, співпрацю з установами соціального обслуговування чи освітніми установами, де працюють з дітьми з особливими потребами. Це дозволяє студентам отримати практичний досвід і побачити, як їхні знання можуть бути застосовані на практиці. Практичний досвід також може включати співпрацю з вчителями, психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які вже працюють у цій галузі. Це надає можливість не лише отримати досвід, а й вивчити найкращі практики та методики роботи з цими сім'ями.

Комунікаційні навички. Фахівці мають володіти ефективними навичками спілкування, слухання та співпраці для того, щоб сприяти зміцненню взаємодії між сім'ями та системою освіти. Ці навички включають у себе кілька важливих аспектів: ефективне слухання; емпатія та співчуття; чіткість та точність; вміння вести діалог; навички невербальної комунікації.

Розробка індивідуальних програм. Навички створення індивідуальних програм та стратегій, адаптованих до потреб кожної сім'ї, допомагають у досягненні оптимальних результатів.

Самовдосконалення та адаптація. Постійна готовність вдосконалювати свої знання та навички відповідно до змін в суспільстві та в освітніх практиках.

Знання про законодавство. Розуміння законодавства, що стосується освіти та прав дітей з особливими потребами, є важливим для надання сім'ям належної інформації та підтримки.

Висновки. Важливо пам'ятати, що підготовка фахівців до роботи з сім'ями з особливими освітніми потребами – це постійний та неперервний процес, оскільки суспільство й освітні потреби постійно змінюються.

Список використаних джерел:

1. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі: навчально-методичний посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
2. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 336 с.
3. Неперервна професійна підготовка фахівців в умовах формування спільного європейського освітнього простору: монографія. Черкаси : ЧНУ, 2020. 335 с.
4. Соціальне партнерство в інклюзивній освіті: акмеологічні засади, сучасні реалії // *Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (25 квітня 2019 р.). Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 156 с.

Ольга РУДНИЦЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) 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*

РОЗВИТОК САМОЦІННОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Бути хорошим психологом – не лише закінчити вуз та отримати диплом – це лише початок шляху. Далі кожен випускник, кожен «ще вчора студент» стає на шлях своєї кар'єри і починає її будувати. Тут починається довгий та тернистий шлях і кожному майбутньому психологу потрібно попрацювати над самоцінністю, адже саме ця якість допомагає краще

зрозуміти себе і дає можливість просуватись по кар'єрному шляху швидше, простіше та найменш травматично.

Коли людина цінує себе не дивлячись ні на що продовжує йти вверх із цінністю до себе, із повагою до себе, то і шлях її стає легший, коли особистість стикається із негараздами, які точно будуть на її шляху, але при цьому вона цінує себе, то впоратись із ними їй стає набагато легше.

Виклад основного матеріалу. Самоцінність особистості розглядається як переживання цінності й унікальності власного «Я» та передбачуваної цінності його для інших[1]. Теоретичні основи вивчення феномену самоцінності закладені в роботах дослідників – А. Адлера, В. Сатір, В. Франкл, Л. Бурбо, А. Ленгле та інших [2].

Самоцінність розуміється нами як впевненість людини у своїй значущості, особистій цінності, і ця цінність це її власне Я, її ідентичність. Самоцінність це фундамент успішної людини.

Самоцінність це про відношення до себе, про те як людина себе цінує, не залежно, від навколишніх факторів, навколишніх негараздів, проблем та думки оточуючих. Це фундаментальна річ, за допомогою якої людина набагато якісніше будує своє життя, розвивається у суспільстві та взаємодіє із соціумом.

Несформованість самоцінності спричиняє почуття невпевненості в собі, невпевненості у своїй здатності долати труднощі та перешкоджає вибору оптимальних способів взаємодії з собою.

Самоцінність розвивається в комплексній роботі із власним «Я», із роботою з оточеннями, роботою над своїми цінностями, установками, страхами і тому подібне.

Перше з чого потрібно починати роботу над розвитком самоцінності – знайомство із собою, бо важко цінувати те, про що ти не знаєш нічого. Тому перший і дуже важливий крок це познайомитись із собою.

У роботі над самоцінністю доречно використовувати проєктивні методики, адже вони зв'язують нас із несвідомим і витягують на поверхню усі блоки, які для нас здаються неочевидними.

Також досить гарно в розвитку самоцінності допомагає арттерапія. Адже вона дає можливість творче підійти до процесу і здатна простими та екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної людини.

Арттерапія – процес усвідомлення себе і світу. У творчості втілюються відчуття, надії і страхи, очікування і сумніви, конфлікти і примирення. Творчі можливості, ті, що реалізуються в процесі арт-терапії - це розвиток, інтелектуальний, емоційний, розкриття творчого потенціалу, здійснення прав на гідне життя, можливість подолати обмеження. Саме це і впливає на розвиток самоцінності[3].

Висновки. Отже, як ми визначили самоцінність це важливий аспект у житті кожної людини, особливо у майбутніх спеціалістів, яким потрібен чіткий фундамент та розуміння своєї цінності та правильності на початку кар'єрного шляху. Самоцінність розвивається плідною працею над собою та своїми внутрішніми упередженнями. Також в розвитку самоцінності доцільно використовувати методи арттерапії, адже це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість, яка допомагає зрозуміти та виразити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. А це і важливим кроком до розвитку самоцінності.

Список використаних джерел:

1. Просандеєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.7. Вип. 13. К., 2007. 282-288.
2. Адлер А. Наука жити. Київ: Port-Royal, 1997. 287 с.
3. Баєр У, Фрік-Баєр Г. Самоцінність та самостійність. Харків: «Гуманітарний Центр», 2022. 164 с.

Ігор РУСАНОВСЬКИЙ

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

Науковий керівник:

Роман ПОПЕЛЮШКО

*доктор психологічних наук,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Постановка проблеми. У сучасному світі виникає дедалі більша потреба в розвитку в галузі психології, оскільки попит на фахівців постійно зростає. Це підкреслює важливість поліпшення рівня підготовки спеціалістів ще під час їх навчання. Пропускаючи цей аспект, молоді фахівці можуть стикатися з труднощами у своїй роботі через нечітко сформовану ідентичність. Це, в свою чергу, може призвести до втрати якісних кадрів у галузі психології.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняній психології концепція ідентичності розвивалася через вивчення самосвідомості та самовизначення, розглядаючи ідентичність як один з аспектів поняття «Я». Формування ідентичності психолога суттєво залежить від усвідомлення власної цінності та компетентності. Без цього може відбутися втрата внутрішньої стійкості, викликана сумнівами у власних можливостях, що, врешті-решт, може призвести до нечіткості в уявленні про себе як професіонала.

Концепцію «професійного самовизначення» сформулював Д. Леонт'єв, розглядаючи її як складний, постійно змінний процес формування особистості через її спілкування з професійним середовищем, особистісним розвитком і самореалізацією в різних аспектах, у тому числі духовній та фізичній, формування реалістичних очікувань, намірів та образу «Я» як професіонала [1].

Завдяки значному досвіду у психології та педагогіці вдалося накопичити багато знань у теорії професійного самовизначення, що визначає сучасні підходи до вивчення цього питання. У галузі професійної орієнтації значну увагу приділяють дослідженням, пов'язаним з професійним консультуванням та профорієнтаційною діяльністю. Поняття професійної ідентичності охоплює уявлення особистості про свою роль у професійній спільноті, враховує її цінності, мотивацію та особисті ставлення до власної професійної приналежності. Оскільки професійна ідентичність є комплексним поняттям, яке об'єднує особистісні характеристики та допомагає орієнтуватися в світі професій, вона дозволяє повноцінно реалізувати потенціал у вибраній сфері, передбачати можливі результати професійного вибору.

Відомий вчений Е. Зеєр стверджував, що особистість професіонала впливає на його розвиток і зміну завдяки індивідуальним особливостям самої людини. Його дослідження описують той факт, що людина, як професіонал, впливає на свій власний розвиток через вже наявні у неї якості [2].

Особливо важливим є усвідомлення себе як частини професійної діяльності, що включає в себе прийняття власної відповідальності і ролі у встановленні завдань, постановці цілей та виборі методів виконання професійних завдань. Це означає, що при здобутті результатів діяльності людина розуміє свою важливу роль у цьому процесі. Одним із ключових аспектів є усвідомлення особистої індивідуальності в процесі діяльності [1].

Л. Шнейдер розглядає професійну ідентичність як самостійний та відповідальний процес побудови власного майбутнього в професії. Це передбачає готовність розуміти сутність та регулювати професійну діяльність у ситуаціях невизначеності стосовно майбутнього. Це також означає здатність особистості самовизначатися, взаємодіяти з професійним співтовариством та формувати повноцінне уявлення про себе як фахівця в обраній галузі [2].

У своїх дослідженнях, Є. Єрмолаєва, наголошує, що досліджувана проблема виникає на основі довготривалого процесу становлення особистості на

вищих рівнях освоєння обраної професії, і цей процес також пов'язаний з формуванням існуючих образів «Я».

Згідно з Є. Клімовим, сучасні професіонали рідко досягають високого рівня професійної ідентичності, і він пояснював це тим, що багато роботи вже автоматизовано та модернізовано завдяки комп'ютерам, що ускладнює процес формування ідентичності та створює виклики для створення гармонійного уявлення про обрану галузь знань.

Д. Завалішина розглядає професійну ідентичність як важливий аспект, що дозволяє професіоналу самостійно формувати мети та способи досягнення цих цілей. Ця характеристика є необхідною для особистості [2].

Професійна ідентичність визначається функціональним та екзистенціальним взаємозв'язком між особою та її обраною професією. Вона враховує розуміння власної професії, самоприйняття в цій галузі та здатність виконувати свої обов'язки на роботі на користь інших [3].

Висновки. Розвиток професійної ідентичності є складним процесом, який включає в себе різні аспекти, від освіти та самопізнання до взаємодії з професійним співтовариством. У сучасному світі, де технології та автоматизація грають все більшу роль, формування стійкої професійної ідентичності може бути викликом. Проте, здатність самостійно визначати мету та цілі діяльності, а також розуміння важливості власної ролі в обраній професії залишаються важливими передумовами для розвитку професійної ідентичності.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

2. Лукіянчук А. М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника: навчально-методичний посібник. Вид 2-ге, перероб. доповн, Біла Церква : БІНПО, 2020. 139 с.

3. Волошина В. В. Аксіопсихологія професійної підготовки майбутнього психолога у вищих педагогічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 274 с.

Анна СІНЕЛЬНИКОВА

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

Хмельницький національний університет

Аліна ПАНЧУК

*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 РОЗГЛЯД РЕАКЦІЙ ЛЮДЕЙ НА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Постановка проблеми. Враховуючи сьгоднішні події, українці переживають дуже складні часи: багато людей втратили рідних на війні, дах над головою, роботу, чимало українців виїхали за кордон, де були змушені розпочати нове життя. Крім цього, жителі України постійно стикаються з щоденними труднощами та небезпеками. Все це призводить до стресу та постійного відчуття тривоги, напруження. У багатьох у зв'язку з цим може розвинути посттравматичний синдром, депресія та інші супутні проблеми та хвороби. Емоційні та фізичні реакції, які слідує за травматичною подією, зазвичай є дуже інтенсивними, лякають і навіть можуть викликати здивування, адже людина не очікувала, що можете реагувати так.

Виклад основного матеріалу. Людський організм, як усе живе, має механізми опрацювання інформації, зокрема травматичної події: у перший тиждень 90% травмованих мають симптоми; до місяця – 60% зберігають симптоми; після

місяця – 25–30% (можна діагностувати ПТСР) [2]. Так як кожна людина індивідуальна, то вона може по-різному реагує на стресові ситуації. Хтось відключає свої емоції та вмикає холодний розум, а хтось впадає у відчай чи паніку. Інколи людей може здивувати власна реакція на стрес, особа може не очікувати такої поведінки від самої себе. Проте, що людина відчуває внаслідок впливу травматичної події, є нормальним реакціями на ненормальні обставини. Психологиня Юлія Ворман зазначила, як люди реагують на різні травматичні події [1]:

- Смуток (Почуття глибокого смутку зазвичай виникає, якщо сталася трагічна смерть, якщо хтось був поранений або подія спричинила серйозні руйнування).

- Безпорадність (Травматичні інциденти, як правило, надто сильні, вони ніби викреслюють найкраще в людині і змушують відчувати безсилля, нездатність виконувати будь-які справи та впливати бодай на щось).

- Повторне переживання події (Враження, отримані під час події, можуть бути настільки сильними, що їхнє переживання продовжуватиметься дуже довго: часто бувають спалахи спогадів, сни, в яких відтворюються почуття, які людина відчувала під час чи після події. Людина раптово може почати почуватися так, ніби подія знову відбулася з нею. Переживання, що повторюються, можуть бути дуже важкими та лякати).

- Заціпеніння (Шок після події може виявлятися в тому, що відчуватиме заціпеніння та емоційну виснаженість. Звичайні почуття на якийсь час можуть бути заблоковані, і здатність переживати їх може бути зменшена. Може виникнути бажання відійти від контактів з іншими людьми, перестане захоплювати те, що зазвичай тішило).

- Напруга та занепокоєння (Відчуття напруги та занепокоєння може негативно впливати на самопочуття, якість сну та відпочинку. Аби полегшити стан може, наприклад: вираження емоцій, оволодіння різними техніками дихання й прогресивної м'язової релаксації тощо).

- Злість (Зовсім незначна подія може викликати інтенсивне почуття агресії. Виникає відчуття, що людина не схожа на самого себе. Рідні, друзі та колеги можуть помічати деякі зміни у характері).

- Страх (У житті можуть з'явитися нові страхи, які можуть бути пов'язані як і з тривогою щодо можливості повторення травматичної події, так і з речами, що прямо не стосуються того, що сталося).

Загалом дослідники виділяють 3 фізіологічні реакції на стресові події [1]:

1. Заціпеніння, коли людина знаходиться у шоківому стані, не може відповідно до ситуації реагувати на події: ховатися, бігти, захищати себе та близьких.

2. Втеча, у цьому випадку людина швидко реагує на ситуацію і рятується.

3. Битва, людина може «йти в бій», навіть коли сили не рівні. Дії в такому випадку бувають необдуманими і часто небезпечними.

Слід звернути увагу, що стрес – він то більший, то менший, залежно від подій. Тому варто приділяти особливу увагу психічному стану, відпочинку та поповненню ресурсів. Має бути хороший сон, харчування, чергувати напруження й розслаблення (попрацювати – відпочити). Це зараз важливіше, ніж у звичайному мирному житті. Чим складніші обставини, тим більше уваги мусить людина приділяти відпочинку та напрацюванню ресурсу [2].

Найбільший дослідник стресу Ганс Сельє вважав, що адаптаційний капітал (ресурс) – це стала скінченна величина, тобто людина народжується з певним запасом енергії і якщо витрачає його швидко, то він закінчується, і людина помирає. Якщо розтягує цей капітал, то живе довше [2]. Нині ми знаємо, що в кожного цей адаптаційний капітал різний, є більш енергійні люди, є – менш енергійні, але його можна поповнювати. Коли людина втомлена та виснажена, треба відпочити, набратися сил – і знову поповнити той капітал.

Висновки. Таким чином, проаналізувавши реакції людей на травматичні події, ми розуміємо, що кожна людина реагує по різному. На жаль, уникнути стресів неможливо в принципі. Це механізм пристосування до навколишнього середовища. Стрес може не тільки понизити, але й підвищити стійкість організму до негативних

факторів. Варто зазначити, що при тривалому стресі внаслідок травматичної події та поганому самопочутті, сильному напруженні треба звертатися до кваліфікованих спеціалістів, які допоможуть прожити травму. Людина, яка пережила травматичні події й опрацювала свої переживання, особистісно зростає. З'являються більша впевненість у собі, міцніші стосунки, переосмислення духовних переконань, більша цінність життя, переосмислюються пріоритети тощо.

Список використаних джерел:

1 Ворман Ю., практичний психолог: «Кризова психологічна допомога»
<https://essential-space.com.ua/anti-crisis>

2. Наконечна О. EMDR-терапевтка, EMDR-супервізорка, кризова психологиня, психотерапевтка, голова ГО “Асоціація ЕМДР в Україні – фахове об’єднання зі спеціальної травмотерапії”, керівниця Кризової психологічної служби міста Львова
<https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya>

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*

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ІМІДЖУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. В сучасних умовах бурхливих змін, що мають місце у житті сучасного суспільства, з особливою гостротою ставлять проблему формування іміджу особистості, що працюють в сфері з людьми для досягнення свого успіху. Прагнення людини викликати в інших певне враження, щоб

підвищити власну спроможність досягти поставленої соціальної мети, безумовно, є природним та універсальним. Актуальність цього питання набуло важливого як теоретичного, так і практичного значення, що зумовлене потребою наукового осмислення чинників формування іміджу професіоналів в період глобальних трансформацій та важливістю визначення існуючого іміджу фахівців в процесі їхнього становлення.

Значний внесок у дослідженні чинників формування іміджу фахівців соціономічних професій внесли: Т. Білик, О. Варгата, А. Виноградова, О. Вощевська, О. Горovenko, Ю. Дзядевич, Т. Довга, Г. Іванова, Т. Завгородня, В. Маценко, В. Сизоненко та В. Тимошенко.

Виклад основного матеріалу. Для виокремлення соціономічних професій О. Корчова вводить поняття «соціономічна сфера», яке є важливим в аспекті започаткованого дослідження трактуючи його взаємопов'язаний комплекс соціальних взаємодій, що реалізуються через організацію, управління, дослідження та корекцію соціальних відносин на всіх суспільних рівнях. При цьому спектр «соціономічної сфери, – наголошує автор, – охоплює вирішення тактичних проблем, що пов'язані з соціалізувальною діяльністю: теоретичним розробленням і практичним утіленням технологій урегулювання соціальних стосунків на різних рівнях соціальної взаємодії в умовах різних соціальних процесів» [2].

Оскільки, імідж – це сукупність уявлень суспільства про те, яким повинен бути індивід у відповідності зі своїм статусом, а статус – це позиція людини у суспільстві, яка характеризується відповідними правами і обов'язками, що передбачає виконання нею певного набору соціальних ролей у рамках соціальних очікувань, імідж будь-якого фахівця, у тому із соціономічної сфери, окреслюється не лише індивідуальними бажаннями особи, що прагне відповідати цим очікуванням, а й ставленням суспільства до цих професій.

О. Варгата трактує «професійний імідж фахівців соціономічних професій», як багатокомплексне, багатоаспектне, динамічне утворення, психоемоційний образ, який включає в себе: когнітивний, інтелектуальний, емоційний, комунікативний,

творчий, рефлексивний компоненти та особистісно-професійні якості й має низку індивідуально-психологічних властивостей [1].

О. Варгата дослідила, що у психологічних дослідженнях пропонується така характеристика іміджу, як: активність особистості; мобільність та гнучкість; ситуативність та вміння швидко змінюваність; орієнтація на соціальну групу; розвинута емоційність; наявність естетичних та етично-ціннісних орієнтирів [1].

Виділяють зовнішні та внутрішні чинники формування іміджу.

Зовнішні чинники іміджу:

- зовнішній вигляд: одяг, аксесуари одягу, зачіска, макіяж;
- гарні манери: належні жести, пози, постава, хода;
- виразність міміки та вміння нею керувати;
- вміння використовувати простір для спілкування тощо.

Внутрішні (психологічні) чинники іміджу:

- мистецтво подобатися людям;
- вміння правильно спілкуватися;
- наявність необхідних для позитивного іміджу якостей особистості;
- вміння розуміти людей та впливати на них тощо.

Внутрішні (етичні) чинники іміджу:

- чесність;
- порядність;
- повага до підлеглих, партнерів;
- вірність даному слову;
- здатність ефективно взаємодіяти згідно з діючим законодавством,

встановленими правилами і традиціями тощо.

О. Варгата трактує, що 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).

У психологічній освіті компетентність часто порівнюється із професіоналізмом. Психологи вважають, що недостатньо бути компетентним професіоналом та мати потужний професійний досвід, важливо постійно працювати над підтриманням свого позитивного професійного іміджу. Потрібно виконувати соціальну роль фахівця-професіонала, яка буде переконливою для своїх колег та партнерів [1].

Американський дослідник іміджу Ліліан Браун вважає, що професійний навик сам по собі не забезпечить вам роботи або підвищення по службі. Для цього потрібно викликати прихильність до себе людей, з якими працюєш, тобто необхідно створити потрібний імідж. Вважається, що люди судять про нас за зовнішнім виглядом, враженням, яке ми створюємо протягом перших п'яти секунд розмови. Саме такі якості особи, як зовнішність, голос, вміння вести діалог можуть зіграти вирішальну роль у кар'єрі і у всьому житті [3].

Висновки. Підсумовуючи, доходимо висновку, що імідж є досить важливою частиною для професіонала. Основні його функції – завоювання довіри співрозмовника, досягнення своїх цілей. Імідж людей, які працюють в соціальній сфері складається з його персональних характеристик, соціальних, символічного навантаження, які по-різному впливають на формування іміджу і піддаються конструюванню. Значне місце в структурі іміджу займає комунікація, яка має специфічну владу над індивідами. Мова, комунікація, жести, міміка, образ, стиль та інше складає важливі конструктивні параметри для ефективного іміджу.

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. Корчова О. М. Соціономічні професії крізь проекцію мовної комунікації. URL: <http://shag.com.ua/download/socionomichni-profesiyi-krize-proekciyu-movnoyi-komunikaciyi-u.doc>

3. Психологічні основи формування іміджу організації та персоналу Інтерактивна доповідь. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/psihologichni-osnovi-formuvannya-imidzhu-organizaci-ta-personalu-interaktivna-dopovid-17674.html>

Олена СОРОКА

*кандидат психологічних наук, доцент,
Дунайський інститут Національного університету
«Одеська морська академія»*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ КОРАБЕЛЬНИХ ФАХІВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Стресостійкість – якість, яку можна розвивати тренуванням на заняттях із фізичної підготовки, створенням додаткових стресових чинників в обстановці небезпеки і ризику, в умовах занять, максимально наближених до реальної професійної діяльності. Розкриваючи методичні прийоми контролю та прогнозування результатів виконання контрольних завдань, слід зазначити, що важливим критерієм буде аналіз стресового стану, що супроводжує процес виконання вправ.

Виклад основного матеріалу. Перед проведенням експерименту на першому етапі з учасниками було проведено спеціальні заняття з оволодіння навичками діафрагмального дихання та аутотренінгу. В процесі спостереження в усіх вивчалися показники тренувальної діяльності – обсяг та інтенсивність основних тренувальних засобів. За результатами цього етапу здійснено комплексну оцінку психофізичної готовності до виконання складних вправ. Було відзначено значну перевагу результатів в ЕГ: соціонічний тип особистості: 34 учасники (62%) показали результати, що відповідають найбільшій стійкості, 15 (27%) – результат високої стійкості. У КГ результат склав: 23 учасники (42%) відповідали найбільшій

стійкості, 7 (13%) показали результат високої стійкості; рівень стресостійкості за Індексом стресу у межах низьких і нормальних значень було зафіксовано із превалюванням результатів в ЕГ. За умов відсутності додаткових стресових чинників високий і середній рівні стресостійкості було відзначено у 36 учасників (65%) ЕГ (20 – високий і 16 – середній) та 12 (22%) КГ показали незначне збільшення із високим рівнем у 5 і відповідно у 7 учасників із середнім рівнем стресостійкості. За включення додаткових стресових чинників зміни в ЕГ становили: з високим рівнем 8 учасників замість одного та середній рівень показали 4 замість 2; в ЕГ перехід було здійснено лише у двох учасників із групи із середнім рівнем стресостійкості до групи із високим рівнем стресостійкості: 2 – із високим рівнем стресостійкості та 1 – із середнім. Оцінка психомоторних показників продемонструвала незначну розбіжність у результатах обох груп, сильний тип нервової системи – 9 учасників (42%) ЕГ проти 6 (7%) КГ, середній рівень – 24 (44%) ЕГ та 13 (24%) КГ відповідно. Разом із тим порівняно із результатами вхідного тестування зростання показників є достатньо значним. Із 16 осіб зі слабким типом нервової системи в ЕГ залишилося лише 6, водночас у КГ до групи зі слабшим типом нервової системи було здійснено перехід лише 3 учасників; також із порушенням функціональних систем організму (наявність захворювань) було відзначено 3 учасники в ЕГ і 2 – у КГ. Це тимчасові захворювання опорно-рухового апарату. На завершальному етапі експеримента за підсумками комплексної оцінки було зафіксовано лише 1 учасника ЕГ, який має низький рівень стресостійкості (рис. 1).

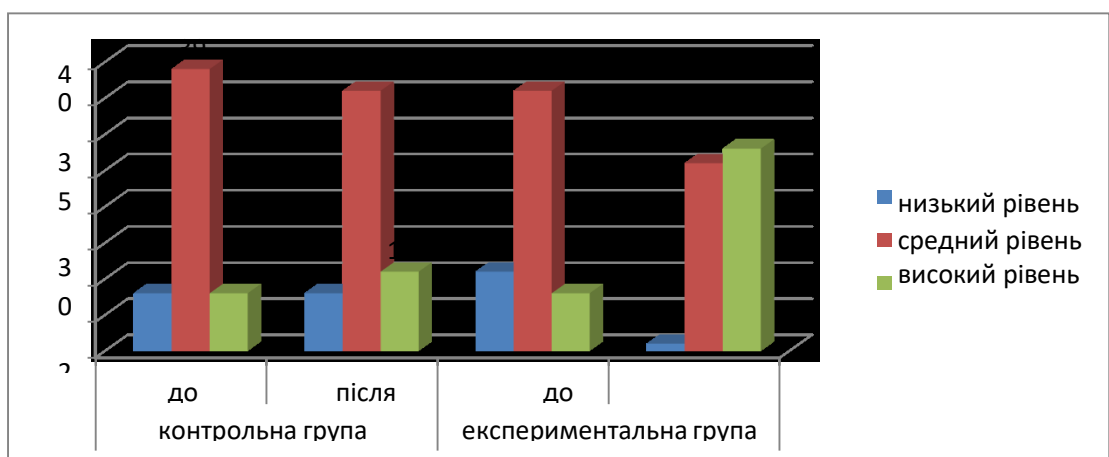


Рис. 1. Результати комплексного оцінювання рівня стресостійкості

Можна побачити якісний перехід із групи із низьким і середнім рівнями стресостійкості до групи із високим рівнем стресостійкості в учасників ЕГ. У результаті узагальнення даних тестувань із високим рівнем стресостійкості виявилися 28 учасників, із середнім рівнем – 26.

Розвиток навичок саморегуляції для учасників, віднесених до груп «стресостійкі» і «стресогальмівні» за соціонічним типом особистості виявився значущим, особливо під час виконання тесту Купера та при опануванні метання гранати. Аналіз цих взаємозв'язків підтверджує високий ступінь кореляції зовнішніх проявів емоцій із психомоторними показниками. Ці зв'язки виявилися значними і статистично значущими. Отримані відомості підтвердили високу практичну значущість функціональних реакцій вестибулярного апарату.

За підсумками проведення додаткових занять з освоєння навичок саморегуляції було виявлено, що результати виконання усіх контрольних вправ на завершальному етапі експерименту результати в ЕГ виявилися вищими за КГ, хоча на початку експерименту індивідуальні результати виконання контрольних вправ скомплектованих груп були приблизно рівними (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контрольних випробувань (середній бал)

Показники	Вхідний контроль	Підсумкові результати	Рівень значущості (p)
Контрольна група			
Метання гранати (700 гр.)	3,62	3,80	>0,05
Тест Купера	4,02	4,18	>0,05
Нахил тулуба уперед, сидячи нагімнастичній лаві	3,92	4,07	>0,05
Біг на 2000 м (хв., с)	3,74	4,02	>0,05
Експериментальна група			
Метання гранати (700 гр.)	3,58	4,36	<0,05
Тест Купера	4,01	4,33	<0,05
Нахил тулуба уперед, сидячи нагімнастичній лаві	4,07	4,47	<0,05
Біг на 2000 м (хв., с)	3,67	4,18	<0,05

Висновки. Таким чином, на завершальному етапі експерименту в усіх групах спостерігається зростання фізичних показників, але по відношенню один до одного середній бал в ЕГ виявився значно вищим.

Вероніка СТАВНІЧУК

*здобувачка вищого рівня вищої освіти,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Тетяна КАМЕНЩУК

*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії психологічного супроводу дітей
з особливими освітніми потребами,
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи*

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧИННИКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОСТІ У НАВЧАННІ ДІТЕЙ З РДУГ

Постановка проблеми. В статті репрезентовано теоретичний аналіз формування навчальної мотивації як психологічного чинника досягнення успішності у навчанні дітей молодшого шкільного віку з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю (далі – РДУГ).

В умовах сьогодення підвищення мотивації дітей з розладом дефіциту уваги з гіперактивністю набуває значної ролі для корекційної педагогіки та спеціальної психології. Актуальність вивчення стану навчальної мотивації у дітей з РДУГ зумовлюється тим, що статистично чисельність дітей, у яких є прояви даного розладу, з кожним роком зростає. А так, як комбінацій прояву даного розладу є багато, які часто включають коморбідність, проблематика мотивації дітей з РДУГ набуває не тільки комплексного характеру, але й індивідуального підходу до кожного випадку.

РДУГ розглядається як поліморфний клінічний синдром, основним проявом якого є порушення здатності дитини контролювати і регулювати поведінку, що призводить до моторної гіперактивності, порушення уваги та

імпульсивності (Романчук О.І., 2010, ст. 15).

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема підвищення мотивації у дітей з РДУГ шкільного віку знайшла своє відображення у працях закордонних та українських психологів, таких як: Л. Левченко, К. Буженецька, Н. Атаманчук, К. Байкачова, В. Годлевська, І. Марценовська, Р. Барклі, О. Романчук та ін.

Мета наукової публікації полягає в теоретико-методологічному вивченні основних принципів та підходів у дослідженні формування мотивації у дітей з розладом дефіциту уваги з гіперактивністю шкільного віку, аналізі характерних особливостей розладу дефіциту уваги з гіперактивністю. Метод, що використовується у дослідженні – аналіз літературних джерел.

Завдання статті. Для вирішення означеної мети були використані методи: аналізу, синтезу, порівняння та резюме наукових праць. А також використовувалися систематизація, та пояснення поняття РДУГ тощо.

Виклад основного матеріалу. Розгляд проблеми розладу дефіциту уваги у дітей шкільного віку є актуальним та важливим у наш час. У більшості випадків його пов'язують з певними особливостями функціонування мозку. А саме лобна доля, кори головного мозку, яка відповідає за емоційно-вольову сферу.

В даній статті важливо розглянути поняття мотивації, оскільки РДУГ негативно впливає досить часто на поведінкову сферу і безпосередньо торкається мотиваційного аспекту.

Поняття мотивації, зазвичай, використовують у двох значеннях. В першу чергу, як систему факторів, які викликають активність організму й визначають спрямованість поведінки людини. Сюди входять такі утворення як потреби, мотиви, наміри, цілі, інтереси, устремління. А також, як характеристику процесу, що забезпечує на певному рівні поведінкову активність, тобто мотивованість.

Процес спонукання до діяльності й спілкування задля досягнення певних цілей називають мотивуванням. Мотивувати – означає створити потяг або потребу, які спонукають діяти з певною метою.

Отже, в психології мотивація виступає як регулятор життєдіяльності людини – її поведінки, діяльності, вищим рівнем якого є свідомо-вольовий. Мотивацію розглядають як складну, неоднорідну систему спонукань, яка включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, устремління, установки, емоції, норми, цінності тощо (Л. Гриценко, Л. Дзюбко – 2009).

Вчені приділяли значної уваги проблемі навчання дітей з гіперактивним розладом з дефіцитом уваги (Т. Бондаренко, Г. Леві, О. Романчук та ін.). Як визначають автори, головною проблемою дітей з розладом дефіциту уваги з гіперактивністю є зниження мотивації, продуктивності навчальної діяльності, низький рівень академічних досягнень. У своїх працях вчені серед таких дітей умовно виділяють такі групи: діти з розвиненими візуальними, але зниженими слуховими навичками; діти, у яких знижені візуальні, але розвинені слухові навички; діти зі зниженням обох навичок. Симптоми РДУГ можуть виявлятися і посилюватися при збільшенні навантажень на нервову систему, в результаті чого відбувається розбалансування психічних процесів, що негативно відбивається на процесі навчання. Перебуваючи в комфортних для нього умовах, дитина швидше адаптується до шкільного життя, і за період навчання в початковій школі при гнучкому режимі навчання (без перевтоми) робота мозку повністю нормалізується. В іншому випадку – інтелектуальні та фізичні перевантаження тільки посилять симптоматику РДУГ, і дитина, навіть володіючи великим потенціалом, не зможе ефективно включитися в процес шкільного навчання.

Дослідники наголошують, що на початкових етапах навчання у таких дітей відсутньою є навчальна мотивація, оскільки мотиваційний рівень навчання забезпечується лобовими частками кори головного мозку, які формуються у дітей цієї категорії пізніше, ніж у їхніх однолітків. Тому, одним з найважливіших напрямків роботи з учнями з РДУГ є формування мотивації (Бужинецька, 2007; Сак, 2005).

Як свідчить практика, фактори освітнього середовища, що пов'язані з навчальною та позашкільною діяльністю під дією пандемії COVID-19, мають

стресогенну дію на дитячий організм. Надмірне учбове навантаження, активна позашкільна діяльність, порушення розпорядку дня призводить до значної втомлюваності школярів, погіршення самопочуття, спостерігається психологічне та емоційне напруження учнів із підвищенням ситуативної та особистісної тривожності та зниженням соціально-психологічної адаптованості. Виявлені фактори сприяють активації різноманітних психологічних проблем, що значно знижують успішність в навчальній діяльності учнів. Враховуючи психологічні зміни у дітей, пов'язані з наслідками пандемії COVID-19, в освітній галузі варто зважати на численні розробки науковців психологів та необхідність своєчасного моніторингу змін у психологічному стані дітей, змінювати вектор вимогливості до рівня засвоєння знань учнів та вектор соціалізації та психологічного благополуччя, підвищувати рівень обізнаності педагогічних працівників та батьків щодо методів виховання та навчання дітей (Каменщук Т.Д., 2023).

Висновки. Отже, формування навчальної мотивації у дітей з РДУГ молодшого шкільного віку є важливою складовою їх успішності під час засвоєння нових знань. Опираючись на статті дослідників маємо такі компоненти, які впливають на мотивацію учнів з РДУГ: несформованість лобових частин кори головного мозку, інтелектуальне та фізичне перевантаження, особливості сприйняття сенсорними системами.

Аналіз та вирішення проблеми формування мотивації у дітей з РДУГ дозволить розробити серію психологічних корекційних заходів для досягнення успішності у навчанні та покращення якості життя, в тому числі психологічного здоров'я дитини.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні порушенні мотивації в дітей з розладом дефіциту уваги та дослідженні факторів, що впливають на його появу з метою проведення психологічної корекції.

Виконано під час наукового дослідження, що проводиться за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту "Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби", реєстраційний номер 2021.01/0198.

Список використаних джерел:

1. Бужинецька К.Б. (2017), *Мотиваційна готовність до гри у дошкільників з порушеннями когнітивного розвитку*. Педагогіка та психологія: стратегії, технології, інновації : Збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ : ТОВ «Задруга».

2. Дзюбко Л., Гриценко Л. (2009), *Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема*, Київ: Психолінгвістика.

3. Каменщук Т.Д. Коронавірусна пандемія COVID-19: психологічні проблеми у дітей. *Пайдея в дзеркалі європоцентричних трансформацій українського культурно-освітнього простору: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. присвяч. 97-й річниці з дня народження Мішеля Фуко (16–17 берез. 2023р.)* / КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», КЗВО «Вінницька академія неперервної освіти», ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України; за заг. ред.: В. М. Федорця, Ю. Г. Паламарчук, О. В. Клочко, Т. Р. Браніцької. Вінниця : Видавництво: ТОВ "Друк плюс" 2023. 252 с. С.213-215.

4. Романчук О. (2015), *Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей: Практичне керівництво*, Львів: Свічадо.

5. Сак Т.В. (2005), *Психолого-педагогічні основи управління учбовою діяльністю учнів із затримкою психічного розвитку у школі інтенсивної педагогічної корекції*. Київ: Актуальна освіта.

6. Asherson P. (2004), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder in the post genomic era // European Child and Adolescent Psychiatry*. [англійською мовою]

Альбіна СТЕЦЕНКО

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

соціально-психологічного факультету,

Національний університет цивільного захисту України

Науковий керівник:

Тетяна СЕЛЮКОВА

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,

Національний університет цивільного захисту України

ФЕНОМЕН САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНСУ

Постановка проблеми. Працівники Державної служби України з надзвичайних ситуацій у своїй роботі завжди стикаються з ризиком для свого життя та здоров'я. Під час ліквідації наслідків стихійного лиха та інших надзвичайних ситуацій, пожежники та працівники інших напрямків повинні продемонструвати стійкість характеру, самоорганізації, самоконтролю та професійну компетентність, саме ці якості, будуть важливими для працівників ДСНС. Тому феномену самоорганізації важливо приділяти значну увагу при формуванні професійної компетентності працівника.

Виклад основного матеріалу. Самоорганізація як риса особистості формується на базі загальних і спеціальних здібностей. Самоорганізація розуміється як сукупність процесів, викликаних входженням в деяку цілісність характеризується тенденцією до поєднання. Ця тенденція, накладаючись на первинні властивості людини, викликає появу нових якостей як результату власного відображення її в навколишньому світі за допомогою самовідображення і рефлексії. Самоорганізація грає важливу роль у формуванні професійної компетентності працівників ДСНС. Цей підхід сприяє активному розвитку особистості та покращенню навичок, необхідних для ефективного вирішення завдань у сфері надзвичайних ситуацій. Саморегуляція поведінки пов'язана з самоорганізацією та є

інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості, регуляція саме цих аспектів регуляції поведінки, допомагають розвитку професійної самореалізації [1, с. 32].

Комплекс якостей, яким повинен володіти компетентний працівник ДСНС виявляється в активності особи та проявляє тенденцію до поєднання, яка є характерною не лише для окремого представника, але й для всієї групи співробітників, що може бути розглянута через призму понять соціальної психології. Ця передумова є ключовою при аналізі чинників процесу формування фахівця у Державній службі України з надзвичайних ситуацій, включаючи соціокультурні аспекти.

Важливим моментом у виникненні тенденції до самоорганізації в процесі становлення фахівця у ДСНС є його включення в цілісність. В цьому контексті самоорганізація, по-перше, виникає внаслідок самої тенденції до поєднання, а по-друге, виявляється її результатами у вигляді нових якостей, бо працівникам важливо не тільки самоорганізувати свою поведінку, а також вміти контролювати свою діяльність у команді. Важливо також зазначити, що сама цілісність, яка представляє систему органів ДСНС, обладнана певними властивостями самозбереження та саморегуляції для збереження своєї стійкості. «За допомогою самоорганізації суб'єкт досягає поставлених цілей, будує власний життєвий шлях. Самореалізація набуває продуктивний характер, коли вона спрямована на розвиток особистості і спирається на адекватні суб'єктивні стратегії» [2, с. 155].

Організованість має значний вплив на розвиток особистості в цілому, тому що забезпечуючи взаємодію системи особистісних якостей та сприяючи ефективному прогресу у процесах саморозвитку та самовдосконалення, допомагає людині досягнути узгодженості між цілями діяльності та способами її здійснення. Як ключова професійна риса, організованість може бути врахована в системі загальних професійних якостей, які визначають успішність в різних сферах діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз показав важливість та актуальність дослідження самоорганізованості як одну з важливих складових формування компетентних співробітників ДСНС та важливість феномену самоорганізованості як

формування особистості. Наявність високої професійної компетентності у працівників небезпечних професій є дуже важливим, бо працівник повинен вміти вчасно допомогти людям, успішно виконати службове завдання та зберегти собі життя. Саме тому, працівники Державної служби України, мають мати високий розвиток самоорганізації.

Список використаних джерел:

1. Бабатіна С. І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії в юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29-38.

2. Данченко І. О. Життєстійкість як складова соціальної зрілості майбутнього фахівця. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2016. С. 155-157.

Дар'я СТЕЦЬКО

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

Наукові керівники:

Наталія БЕРЕГОВА

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

Людмила ДЖИГУН

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У сучасному світі в складі населення більшості країн зростає кількість людей похилого віку. Ця ситуація пояснюється збільшенням середньої тривалості життя. Тому старіння і старість вимагають до себе особливої уваги так як перехід людини в групу людей похилого віку суттєво

змінює її взаємини з суспільством, вимагає адаптуватися до нового стилю життя, до можливих втрат. Вхідження у старість відчувається на фоні зниження рівня життя більшої частини людей. В результаті – погіршення стану здоров'я, соціальна ізоляція, самотність, все частішою стає проблема геронтологічного суїциду.

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

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

Можна виділити такі вікові зміни психічних процесів у старості:

1. Порушення відчуттів та сприйняття у зв'язку з погіршенням роботи органів слуху та зору. Отже, зменшується потік інформації.
2. Послаблення пам'яті у вигляді забудькуватості (синдром Корсакова), коли погіршується запам'ятовування свіжої інформації, а натомість спливають давні події.
3. Погіршення уваги, розвиток неувважності.

4. Уповільнення мислення а іноді і зниження його продуктивності.

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

Серед змін саме в особистості старої людини можна виділити такі:

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

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

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

4. Загострення та зміни деяких рис характеру.

5. Зниження вольової активності, можлива поява апатії [1, 4].

Це викликає негативні емоції, які загалом прискорюють старіння.

Люди похилого віку дуже вразливі, їх часто відвідують сумні думки щодо втрат, хвороб, тих змін, які відбулися в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі, у зовнішності. Якщо людина самотня й нічого не очікує у майбутньому, вона стає пригніченою, апатичною, у неї може розвинути депресія. Важливо підтримати, розрадити, спробувати відволікти людину від сумних думок, підкреслити те позитивне, що є в житті.

Вікові події (вихід на пенсію, смерть одного із подружжя, поступове звуження кола спілкування, залежність від інших, самотність і ін.) здатні провокувати особистісну кризу [4].

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

Основними завданнями психолога-консультанта в роботі з людьми похилого віку є: адаптація до нового статусу, допомога в переоцінці своїх життєвих ресурсів та інтересів, виборі іншої справи; допомога у прийнятті

старості і всього минулого життя в цілому, у пошуку нових орієнтирів (формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку внутрішнього спокою, обговорення всього хорошого, що є актуальним в життєвій ситуації людини); підвищення загального фону настрою; підвищення самооцінки [3].

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

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

Список використаних джерел:

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник. Харків: Фоліо, 1996. 130 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. Київ: Четверта хвиля. 2004. 205 с.
3. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології // Практична психологія та соціальна робота. 2007. 83 с.
4. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ: Ред. Загальнопедагогічних газет, 2005. 162 с.

Ірина СТЬОПКІНА

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

Аліна ЯЩУК

*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*

ДЕПРЕСІЯ: СИМПТОМИ, ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Постановка проблеми. Депресія є поширеним розладом і може виникнути у будь-кого, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи фізичного здоров'я. Це важливо підкреслити, оскільки депресія не обирає своїх жертв за зовнішніми ознаками.

Різні лікарі та науковці, такі як Еміль Крепелін і Джордж Енрік Маретон, внесли важливий внесок у вивчення та класифікацію депресії. Це підкреслює складний характер розуміння цього розладу і різноманітність підходів до нього [1].

Виклад основного матеріалу. Депресія існує у різних формах, включаючи: велика депресія, стійкий депресивний розлад, перинатальна депресія, сезонний афективний розлад, депресія з симптомами психозу[2].

Симптоми депресії можуть включати смуток, гнів, втрату інтересу, проблеми зі сном, втому, зміни в апетиті та фізичні симптоми. У дітей і підлітків симптоми можуть бути схожі, але також можуть включати зміни у поведінці та навчанні. У

літніх людей, симптоми депресії можуть бути менш очевидними і включати зміни у пам'яті та фізичних симптомах. [3]

Психологічна допомога для лікування депресії включає різні психотерапевтичні методики, які можуть бути корисними для пацієнтів. Ось деякі з них: індивідуальна когнітивна терапія, когнітивна терапія в групах, когнітивно-поведінкова терапія, екзистенціальна психотерапія, психодинамічна терапія

Профілактика депресії включає в себе ряд здорових звичок і стратегій, які можуть допомогти зменшити ризик розвитку цього психічного розладу або вплинути на його тяжкість [4].

Важливо зауважити, що запобігання депресії - це постійний процес, і кожна людина унікальна. Тому важливо знаходити стратегії, які підходять саме вам. Якщо ви або хтось з вашого оточення відчуває симптоми депресії, важливо звернутися до професіонала для діагностики та лікування [5].

Щодо харчування, воно може відігравати важливу роль у підтримці психічного та фізичного здоров'я під час депресії. Харчування само по собі не можевилікувати депресію, але може допомогти зменшити симптоми і покращити настрій. Ось де які корисні поради:

Якщо ви хочете підтримати близьку людину, яка перебуває в стані депресії, ось кілька способів, які можуть бути корисними, заохочуйте фахівця, спонукайте їх звернутися до лікаря або фахівця з психічного здоров'я для отримання допомоги. Надайте інформацію про доступні ресурси.

Надайте підтримку і розуміння. Покажіть, що ви розумієте їхні почуття та стан, і що ви завжди готові слухати.

Запропонуйте активності. Запрошуйте їх на прогулянки та інші активності, які можуть сприяти покращенню настрою. Проте бережіться тиску, оскільки деякі люди можуть бути неспроможні до активності під час депресії.

Допомагайте з лікуванням. Підтримуйте їх у дотриманні плану лікування, якщо воно включає в себе прийом ліків або інших терапевтичних методів. Нагадуйте про прийоми або допоможіть налаштувати нагадування.

Забезпечуйте транспорт. Допоможіть їм з транспортом на прийоми до лікаря, якщо це необхідно. Підтримка в отриманні професійної допомоги є важливою.

Наголошуйте на можливості одужання. Нагадайте їм, що депресія є станом, який можна лікувати, і з часом цей стан може покращитися.

Висновки. Депресія є серйозним психічним розладом, який поширений по всьому світу та має комплексний вплив на психічний, фізичний та соціальний стан людей. Ця проблема може суттєво погіршити якість життя та спричинити інші фізичні та психічні проблеми, включаючи ризик самогубства. Важливо розуміти, що депресія - це медичний стан, і її походження може бути різним, включаючи генетичні фактори, стрес, хронічні захворювання та травми. Рання діагностика та правильне лікування депресії можуть допомогти зменшити її вплив на якість життя і покращити прогноз. Лікування депресії може включати в себе психотерапію, медикаменти або комбінований підхід, а також зміни у стилі життя. Професійна підтримка та розуміння з боку близьких грають важливу роль у процесі відновлення. Запобігання депресії включає в себе збереження фізичного та психічного здоров'я, підтримку соціальних зв'язків та розвиток навичок управління стресом. Регулярне оцінювання власного емоційного стану допомагає вчасно виявити симптоми депресії та вчасно шукати допомогу. Поширення усвідомлення того, що депресія є серйозною медичною проблемою, і надання підтримки тим, хто стикається з нею, є важливими кроками у боротьбі з цим розладом та поліпшенні якості життя тих, хто з ним зіштовхується. Популяризація розуміння та прийняття щодо питань ментального здоров'я сприяє зменшенню стигми, яка оточує цей психічний розлад.

Список використаних джерел:

1. What Is Depression?. Psychiatry.org - Home. URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (дата звернення: 24.09.2023).
2. Depression. National Institute of Mental Health (NIMH). URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression> (дата звернення: 23.09.2023).

3. Depression (major depressive disorder) - Symptoms and causes. Mayo Clinic. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007> (дата звернення: 23.09.2023).

4. Депресія. Симптоми та профілактика. ВСП "Немішаївський фаховий коледж НУБіП України". URL: <https://ndak.com.ua/psihologchna-service/item/2850-depressiya-simptomi-ta-profilaktika> (дата звернення: 24.09.2023).

5. Що їсти при депресії: експерт назвав супервітаміни для психічного здоров'я. *Львівський портал Новини Львова*. URL: <https://portal.lviv.ua/news/2019/04/12/shho-yisty-pry-depressiyi-ekspert-nazvav-supervitaminy-dlya-psyhichnogo-zdorov-ya> (дата звернення: 24.09.2023).

Віталіна СУПРУН

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультет 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*

ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми. В сучасних реаліях життя суспільства людина з особливими потребами розглядається як особистість, що має всі ті самі права, що і інші члени суспільства. Проте, через вроджені або набуті особливості індивідуального розвитку вони потребують надання особливих послуг в плані побуту, навчання, психологічної допомоги, певних послуг тощо. Завдяки спланованій та впровадженій комплексній роботі молодь з особливими

потребами має позитивні зміни в особистісній, мотиваційній, емоційно-вольовій та пізнавальній сферах.

Виклад основного матеріалу. Прийняті в свій час Генеральною Асамблеєю ООН – Декларація про права інвалідів та Конвенція про права дитини – визначили серед основних пріоритетів для молоді з особливими потребами право на освіту, медичне обслуговування, професійну підготовку та трудову діяльність. Все це в свою чергу створило сприятливі умови для даної категорії людей в плані ефективною комплексної реабілітації включаючи звичайно і психокорекцію [1; 2].

Відповідно до статті 23 Конвенції про права дитини – розумово чи фізично не повноцінна дитина має проводити гідне, повноцінне життя. Від так, з такими дітьми має проводитися психічна та фізична корекція яка в таких умовах є надзвичайно складним процесом, що здійснюється професіональними кадрами. Вона несе комплексний характер та охоплює увесь індивідуальний розвиток [2].

Молодь з особливими потребами має, як правило постійну соціальну дезадаптацію, що обмежує їх соціалізацію. Психологи які працюють з такою молоддю мають трудитися над тим, щоб встановлювати довірливі відносини, сприяти психологічному комфорту, формувати позитивну самооцінку, самовпевненість, віру у життєві перспективи та у власні сили [3].

Сучасна психологічна наука сприяє посиленню інтересу до практичного використання психологічних знань. З'являється багато психологічної літератури яка розкриває різні напрями та течії, але водночас актуальним є проблема практичного використання різних психотерапевтичних напрямів. Психокорекційні техніки дають змогу практичному психологу комплексно оцінювати клієнта та його можливості, а також ефективно планувати між ними роботу. Окрім цього вони створюють позитивне сприймання, мотивацію до психокорекційної діяльності завдяки безпосередньому довірливому спілкуванню, ігровим ситуаціям, методу кейсів тощо.

В нашому дослідженні особлива увага буде прикута до арт-терапевтичних технік та їх застосування у психокорекції молоді з особливими потребами, оскільки саме їх ми обрали для формувального експерименту. Уперше термін арт-терапія був використаний Е. Хіллом у 1938 році під час роботи з хворими на туберкульоз пацієнтами. Показавши їм малюнки він відмітив такі позитивні моменти: відволікання від негативних переживань; лікування душевних ран завдяки виявленим переживанням; зменшення тривоги та формування оптимістичних поглядів на життя [4, с. 75].

Арт-терапія сприяє створенню візуальних образів, усвідомленню психологічного матеріалу, наданню захисного середовища яке проявляє сильні переживання. Приміщення для арт-терапії повинно створювати почуття захищеності, безпеки для людей з якими будуть проводитися заняття.

Психокорекційний процес має такі особливості: підготовчий етап у роботі з арт-техніками; етап формування системи психокорекційних відносин і початку творчої діяльності; етап зміцнення і розвитку психокорекційних відносин і продуктивної творчої діяльності; завершальний етап (термінація) в роботі з арт-техніками [4, с. 76].

Висновки. Арт-терапія, як метод психокорекції має ряд таких переваг, а саме: в арт-терапевтичній роботі можуть брати участь всі без виключення люди, не залежно від віку, соціального статусу та особливостей здоров'я; для тих хто сильно переживає, або не достатньо володіє мовою може переважати невербальне спілкування; людей об'єднує та зближає образотворча діяльність, яка є різновидом арт-терапії; дає змогу дослідити несвідомі процеси та визначити скриті стани; сприяє вільному самовияву та самопізнанню; ретроспективна оцінка динамічних процесів; сприяє подоланню апатії, безініціативності, формуванню життєвої позиції; покладається на творчий потенціал та внутрішні механізми саморегуляції тощо.

Список використаних джерел:

1. Декларація про права інвалідів [електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakononline.com.ua/documents/show/169546_169546
2. Конвенція про права дитини [електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
3. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: Науково-методичний посібник для вчителів інклюзивного навчання, асистентів учителів, які працюють з дітьми з психофізичними порушеннями в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, соціальних педагогів, батьків / Укладач О. В. Гаяш. Ужгород : Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2016. 120 с.
4. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

Юлія СУХОДОЛЯ

*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*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СІМ'Ї

Постановка проблеми. Сім'я – це інтимна соціальна група, життя в якій має свою специфічність; особи, які її формують, є унікальними і неповторними. Основне виокремлення сімей полягає у характері атмосфери, що визначає взаємини у сімейному колективі. Психологічний клімат, або психологічна атмосфера, визначається емоційним настроєм, який є характерним для конкретної сім'ї і може

бути більшим або меншим стійким. Він є результатом сімейної комунікації, включаючи настрої членів родини, їхні душевні переживання, ставлення одне до одного, до інших осіб, роботи, оточуючого середовища, та суспільних подій. Таким чином, психічний стан сім'ї (мікроклімат) відображає не лише особливості ролевих та міжособистісних відносин між її членами, але й впливає на ці відносини, світогляд, самооцінку, саморегуляцію та загальну життєздатність сімейного колективу [1].

Виклад основного матеріалу. Психологічний клімат являє собою комплекс психологічних чинників, що сприяють чи заважають єднанню родини, і це об'єднання або роз'єднання формується завдяки психологічним станам, настроям і відносинам між її членами. Психологічний клімат не є сталим поняттям. Він формується учасниками кожної сім'ї, і його характер залежить від їхнього внеску. Здатність і бажання взаєморозуміння, задоволення потреб партнера в рівноправ'ї, підтримка уявлень членів родини про сімейні ролі – це ключові складові психологічного клімату [2].

Психологічний клімат є нерозривною частиною моральних цінностей родини і служить вказівником якості міжособистісних стосунків між її членами. Часто він отримує назву морально-психологічного клімату, що означає емоційну єдність, загальний стиль життя сім'ї та характер взаємин у ній [3].

Позитивні риси сприятливого психологічного клімату включають: єдність, дружбу, можливість розвитку особистості для кожного члена родини, високі стандарти вимогливості одне до одного і до себе, відчуття безпеки і емоційного задоволення, внутрішню дисциплінованість, принциповість, відповідальність, бажання і здатність розуміти інших, можливість вільного висловлення своїх думок в прийнятній формі, бажання проводити час разом, вміння адекватно розподіляти обов'язки відповідно до можливостей кожного. Іншою характеристикою позитивного психологічного клімату є відкритість родини, включаючи доброзичливі стосунки з родичами, сусідами, друзями і знайомими.

Саме у сумісності людей найяскравіше виявляється психологічний клімат. Збереження сім'ї є зовнішнім і об'єктивним показником цієї сумісності. Внутрішнім

і суб'єктивним виявом є відчуття членами родини психологічного комфорту, надійності, захищеності і задоволення від взаємодії одне з одним.

Отже, психологічний клімат є складним набором психологічних чинників, які можуть або сприяти, або заважати формуванню єднання в сім'ї, є дифузією психічних станів, настроїв та взаємин її членів. Важливо відзначити, що психологічний клімат – це динамічне поняття, що формується кожним членом сім'ї, і саме від їхніх зусиль залежить, яким він стане. Елементами психологічного клімату є вміння та бажання взаєморозуміння, врахування потреб партнера в рівноправ'ї, підтримка уявлень про сімейні ролі.

Задоволеність шлюбом розглядається як суб'єктивне сприйняття ефективності функціонування сім'ї в контексті соціокультурних норм та задоволення індивідуальних потреб її членів [1].

Соціально-економічний стан сім'ї відіграє значну роль у стабільності подружніх стосунків, включаючи статус її членів, стабільність економічного положення, позитивне ставлення до роботи одне одного та задоволеність нею, активну участь в різноманітних соціальних взаємодіях та наявність спільних друзів. Такі чинники особистості як легкість у спілкуванні, привабливість партнера, співпадіння цінностей, виявлення любові і поваги, рівноправність у взаєминах, також відіграють значущу роль у задоволеності шлюбом.

Спілкування між подружжям також слід приділити особливу увагу. Найбільш проблемним для спілкування є: виклики воєнного стану, сучасний нелінійний ритм життя, брак часу, відсутність між подружжям світоглядної близькості, емоційного контакту, спільних поглядів і життєвих цінностей. Головною функцією спілкування є забезпечення взаєморозуміння для міцних сімейних стосунків. Проте часто доводиться стикатись з явищем, характерним для багатьох сімей: залежно від обставин члени сім'ї можуть або не спілкуватися зовсім або спілкуватися дуже мало. В таких сім'ях необхідним є емоційна насиченість контактів, розуміння жестів, пауз, інтенсивності мови.

Висновки. Таким чином, в умовах воєнного стану в сімейних відносинах існує низка чинників, які можуть впливати на шлюб як позитивно, так і негативно.

Ключовою є необхідність того, щоб подружжя сприймало побудову своїх стосунків як процес, що базується на взаєморозумінні, підтримці та взаємній довірі. Сучасні сімейні пари стикаються з унікальними викликами, які впливають на їхні рольові очікування і стосунки. Важливо розуміти, що воєнний конфлікт створює складні умови для життя і взаємодії членів сімей. Це може спричинити перерозподіл ролей та стосунків у сім'ї. Враховуючи це, подружжя повинне адаптуватися до нових обставин, взаємно підтримуючи одне одного та будуючи свої взаємини відповідно до ситуації, що динамічно змінюється.

Список використаних джерел:

1. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
2. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
3. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч. пос. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
4. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.

Ярослав ТИМЧИШИН

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Людмила МАТОХНЮК

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

МЕТОД СУГЕСТІЇ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Постановка проблеми. Протягом свого життя та в ході своєї діяльності люди постійно піддаються впливу суспільства. Цей соціальний вплив виявляється в різних формах, виявах і механізмах. Одним з ключових інструментів соціального впливу є психологічний вплив. Серед різних видів

психологічного впливу сугестія є однією з фундаментальних і реалізується в процесі міжособистісного спілкування. Вона є однією з універсальних явищ і пов'язана з психікою людини. Цей феномен пронизує всі аспекти життя, незалежно від сфери діяльності, і може впливати на людину як свідомо, так і несвідомо. В наш час важливим стає удосконалення психологічних технологій у діяльності практичного психолога. Способи висловлення педагогом навіювань, які мають потенціал "проникнути" у підсвідомий рівень клієнта, стають важливим джерелом ефективного сугестивного впливу.

Л. Адлер, Г. Юнг, З. Фрейд досліджували сугестивні явища на глибинному особистісному підсвідомому рівні. Дослідження А. Моля, А. Назаретяна, Г. Лебона, Ж. Тарда вказують на непередбачуваність масової поведінки, викликаной впливом компонента сугестії, такого як перебування людини в натовпі, масах або групі. Аспекти професійної компетентності були предметом вивчення таких вчених, як А. Хуторський, А. Бермуса, А. Маркова, В. Бодотова, В. Шадрікова, Є. Зесра, І. Зимня, І. Мітіна, Н. Кузьміна, Ю. Фролова та інші [1]. Тому, важливим завданням є уточнення методів сугестивного впливу з урахуванням останніх досягнень в галузі сугестії.

Актуальність проблеми соціально-психологічного впливу залишається важливою як для наукових, так і для практичних інтересів особистості сучасності. Це обумовлено тим, що це явище спрямоване на вивчення структури, механізмів, принципів, класів, методів, технік управління психодуховними станами. Глибоке розуміння проблеми соціального впливу дозволяє кожному спеціалістові вирішувати питання, пов'язані з професійним розумінням соціально-психологічної реальності, враховуючи його власний життєвий досвід.

Виклад основного матеріалу. Метод сугестії в практичній діяльності психолога використовується для впливу на психічний стан та поведінку особи за допомогою певних психологічних технік [2]. Основною метою цього методу є сприяння змінам у свідомості та психічному стані клієнта за допомогою

словесних чи невербальних впливів. Нижче подано деякі аспекти використання методу сугестії в практичній роботі психолога.

Автосугестія. Психолог може навчати клієнта технікам автосугестії – самовпливу за допомогою позитивних фраз, мантр або образів для покращення самопочуття та досягнення поставлених цілей.

Релаксація та гіпноз. Використання технік релаксації та гіпнозу може допомагати психологові працювати з пацієнтом на глибинному рівні, сприяючи зниженню стресу та вирішенню психологічних проблем.

Позитивне мовлення. Застосування позитивного мовлення та спрямованих на досягнення цілей висловлювань може стимулювати позитивні зміни в мисленні та психічному стані клієнта.

Корекція переконань. Психолог може використовувати сугестію для корекції негативних переконань та ствердження позитивних у клієнта.

Антисугестія. Використання антисугестії допомагає відхиляти або послаблювати вплив негативних факторів на психічний стан.

Самовдосконалення. Психолог може вдосконалювати методи сугестії для допомоги клієнтам у самовдосконаленні, розвитку позитивних якостей та вирішенні особистісних проблем.

Сугестивні техніки в терапії. В психотерапії психолог може використовувати сугестивні техніки, такі як метафори, історії або діалоги, для стимулювання певних відчуттів чи думок у клієнта.

Керівництво у вирішенні проблем. Психолог може використовувати сугестію для допомоги клієнтові у вирішенні конкретних проблем чи подоланні труднощів.

Важливо, щоб психолог використовував метод сугестії етично та з урахуванням індивідуальних особливостей кожного клієнта [3].

Висновки. Отже, використання психологічного впливу під час консультування представляє собою необхідний елемент взаємодії в рамках психотерапевтичного процесу та різноманітних консультативних методів. Це

свідчить про те, що психологічний вплив є визначальним у наданні психологічної підтримки особистості.

Список використаних джерел:

1. Шпортун, О. М., & Матохнюк, Л. О. (2020). Сугестивні психотехніки як засіб формування професійної компетентності психолога.
2. Ніколаєнко С.О. Психологічні особливості базових видів сугестії. Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад «Укр. академія банківської справи Нац. банку України»; Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України / за заг. ред. І.П. Мозгового, С.О. Ніколаєнко. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2011. Вип. 1. С. 66-75.
3. Шевченко Н.Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 32 с.

Світлана ТИТАРЕНКО

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

Науковий керівник:

Олег МАТЕЮК

*професор кафедри психології та соціального забезпечення,
доктор психологічних наук, професор,
Державний університет «Житомирська політехніка»*

ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Постановка проблеми. Умови, що виникли внаслідок військової агресії росії проти України, визначають нестабільність українського студентського життя в економічному, політичному та соціальному вимірах. Це призводить до

проблем дезорієнтації особистості студента в соціальному контексті та ускладнює можливість точного прогнозування його майбутнього. У таких обставинах особливо важливими стають аспекти функціонування, адаптації та розроблення ефективних стратегій подолання ситуацій емоційного напруження, невизначеності та стресів. До основних чинників, які це спричиняють, можна віднести інформаційне та емоційні перевантаження, високий динамізм життя, нестачу часу, складність додання проблемних ситуацій в умовах воєнного стану. Так само, сюди можна віднести наявність щоденних стресових ситуацій від перманентних бомбардувань українських міст, а також особливостей організації освітнього процесу у вищих закладах освіти.

У студентів психологічна адаптація у разі стресу відбувається, переважно, у вигляді двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів. Психологічний захист являє собою комплексні форми поведінки, що спрямовані на зменшення емоційного напруження, що може викликати психічну травму. Тоді як процеси та способи подолання стресових життєвих ситуацій відомі у психології як копінг-поведінка, стратегії та моделі якої позначаються як копінг-стратегії – інструмент, за допомогою якого здійснюється регулювання внутрішньої та зовнішньої психічної діяльності особистості.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі «coping» інтерпретують як адаптивну «долаючу поведінку» або «психологічне подолання». Теорія «копінгу» отримала широке визнання, найбільш деталізованою є концепція Р. Лазаруса. Він розглядав «копінг» як засіб психологічного захисту, який формується особистістю під впливом психотравматичних подій, що змінюють її ситуативну поведінку [4].

Долаюча (копінг) поведінка є сукупністю усвідомлених когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль, спрямованих на зміну чи/або розв'язання критичної ситуації, які дають змогу або звикнути до неї, терпіти її вплив, або відхилитися від вимог, які вона висуває [3].

Копінг-стратегії аналізуються у поведінковій, когнітивній і емоційній сферах, поділяючись на ефективні, неефективні та відносно ефективні. Ефективними вважаються ті стратегії, що спрямовані на активне вирішення проблем, відносно ефективними – ті, що розв'язують проблему тимчасово, а неефективними – ті, що призводять до відмови від вирішення проблем.

Дослідники сформулювали три стратегії долаючої поведінки: стратегія, що сфокусована на оцінці; стратегія, що сфокусована на проблемі; і стратегія, що сфокусована на емоціях. Описані стратегії зосереджені на оцінці ситуації студентом, на вирішенні його/її практичних проблем й на його/її власному емоційному стані [2].

Загалом, проблема подолання студентом адаптаційної кризи залишається практично не дослідженою [1]. У зв'язку з цим, було досить актуальним вивчення його/її копінг-поведінки у процесі подолання ним/нею кризи навчальної адаптації (для здійснення психологічного супроводу студентів у початковий період навчання у закладах вищої освіти з метою оптимізації їх психічного стану і підвищення продуктивності їх навчальної діяльності). Адже, загалом, копінг-поведінка студента – це стратегії дій, що здійснюються ним/нею в ситуаціях психологічної загрози його/її фізичного, особистісного та соціального благополуччя, проявляються у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування його/її особистості, що й призводить до успішної навчальної адаптації.

Для дослідження копінг-поведінки студентів, згідно визначеної мети, було підібрано відповідні методики та на базі Житомирського технологічного фахового коледжу КНУБА було проведено опитування групи досліджуваних. Виявлено такі результати:

- студенти з рівнем емоційного інтелекту, що вищий за середній, частіше, під час виникнення складної життєвої ситуації, намагаються регулювати свої емоції і вчинки;

- студенти, які мають середній та нижчий за середній рівень емоційного інтелекту, більш схильні уникати труднощів, зменшуючи значущість подій, що викликали конфлікт, видаючи бажане за дійсне;

- студенти зі зниженими ресурсами, меншою впевненістю в собі, зневірені у власних силах, схильні до уникання вирішення проблем, позитивної їх переоцінки, до дистанціювання;

- активні студенти з високим емоційним тонусом і стійкістю схильні до конфронтації, прийняття на себе відповідальності, планування. Проте їх дії, що пов'язані з самоконтролем, супроводжуються меншою життєрадісністю;

- студенти, які часто переоцінюють ситуацію, шукаючи позитивні аспекти для власного саморозвитку, більше сконцентровані на собі, менш активні і гірше усвідомлюють почуття та емоції інших.

- для емоційно зрілих студентів важливими є показники емоційного тонусу, розкутості, спокою, задоволеності, вміння керувати почуттями та емоціями інших людей, здатність розпізнавати та впливати на емоційність інших;

- емоційно незрілі студенти вирізняється за потребою соціальної підтримки, високим соціальним тонусом, при цьому, значущими показниками для них є показники за шкалами усвідомлення емоцій, керування емоціями, інтегральний показник емоційної зрілості.

Висновки. За результатами цього дослідження та на підставі аналізу психологічної літератури були для кураторів студентських груп розроблені рекомендації щодо формування конструктивних стратегій долаючої поведінки і механізмів психологічного захисту у студентів. Загалом, вони полягали у здійсненні постійного психолого-педагогічного супроводу студентів, особливо на початкових етапах навчання у закладах вищої освіти. Перспективною також є розробка тренінгів зі студентами з метою підвищення їх емоційної зрілості. Як засвідчили результати проведеного дослідження, важливим для студентів є не лише отримання знань про власні емоційні переживання, але й формування власних навичок регуляції емоційної сфери, що дасть їм змогу збільшити та розширити межі своєї копінг-поведінки під час вирішення проблемних ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Кордунова Н., Потапчук Л. (2015). Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. Психологічні перспективи. Вип. 26. С. 167-176.
2. Майстренко Т. (2005). Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та непсихологічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки : Збірник Наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова,. №6 (30). Ч.1. С. 115-125.
3. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / [за ред. Т. Титаренко]. (2001). Луцьк : «Вежа» : Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. 112 с.
4. Шебанова, В. (2012). Проблематика механізмів психологічного захисту Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. № 37. С. 246-249.

Анжеліка ТКАЧ

*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 СОЦІОФОБІЇ ТА ЙОГО ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ

Постановка проблеми. На сьогодні соціофобія є однією з найрозповсюдженіших тривожних станів. Соціофобію ще називають соціальною тривогою. Це не страх соціуму загалом, як заведено вважати, а страх людини перед оцінкою цього самого соціуму. Ця надмірна тривожність та страх перед

соціальними ситуаціями може значно ускладнити життя людини та завдати шкоди не лише її психічному здоров'ю, а й фізичному.

Виклади основного матеріалу. Зазначимо, що соціофобія – це коли людина боїться перебувати в центрі уваги і відчуває сильне почуття страху перед усіма тими діями, які необхідно буде виконувати в соціумі [2]. Коли страх перед комунікацією з людьми створює перепони в особистому житті та кар'єрі, це може призвести до депресії, а вона, своєю чергою, без належного лікування – до страшних наслідків, до прикладу до суїциду.

Часто соціофобію плутають з інтроверсією. Однак психологиня О. Сергієнко [3], вважає, що в основі соціофобії лежить страх оцінки. Соціофобія виникає внаслідок пережитих і непропрацьованих психологічних травм, образ та знецінювання з боку оточення. І часто їх плутають з інтровертами, але це різні люди. Інтроверсія – це вроджена особливість. Інтроверт з дитинства обирає самотність над шумними компаніями та заряджається енергією наодинці з собою. Він звик до цього, прагнення до самотності – частина його характеру. Із соціофобом зовсім інша історія, дана якість набута. Зазвичай людина чудово пам'ятає, що колись була іншою. Її характер змінився внаслідок якихось психологічних травм – образ, зради, знецінення з боку оточення. Якщо інтроверту комфортно бути самому, то соціофоб наодинці з собою лише менше непокоїться [3].

Найчастіше соціальна занепокоєність розвивається в дитинстві та підлітковому віці, коли починається активна взаємодія з соціумом. Це саме той період, коли формуються вікові соціальні страхи і починаються переживання, пов'язані з неприйняттям серед ровесників, можливістю зазнати осуду або насмішок. У цьому віці для підлітків важливо, як їх сприймають однолітки. Тому невдале кепкування, жарт чи критика з боку дорослих та дітей може сформувати комплекс невпевненості в собі. Саме в період становлення особистості дитини дуже впливовою є критика значущих людей, порівняння дитини з іншими не в її користь, зависокі вимоги, несхвалення її вчинків. Усе це сприяє формуванню

страху оцінки соціумом. Виробляється стратегія поведінки уникання (втеча, самоізоляція). Людина уникає того, що викликає сильний дискомфорт.

Спеціалісти перелічують основні симптоми соціофобії [1,2]:

- занепокоєння перед комунікацією з людьми та труднощі в контактах;
- сильний страх осуду;
- уникнення соціальних контактів;
- тривожність за кілька днів або тижнів до майбутньої події, в якій братимуть участь люди;
- труднощі у зближенні та підтримці зв'язків з людьми.

Є і фізіологічні прояви: почервоніння під час контакту, нудота, сильне потовиділення, тремтіння, сплутаність слів та думок, запаморочення, часте серцебиття.

Також фахівці перелічують ситуації, яких бояться соціофоби [1; 2]:

- публічні виступи;
- співбесіди;
- ділові зустрічі;
- спілкування з незнайомими людьми;
- їсти, пити у кафе, ресторанах, місцях громадського харчування;
- розмова з авторитетними людьми, наприклад: вчитель, педагог, керівник тощо;
- похід на вечірку, весілля чи інший громадський захід;
- місця, де збирається велика кількість людей: концерт, стадіон, театр, кінотеатр тощо;
- покупки в магазинах;
- ситуації, в яких передбачається, що за людиною спостерігатимуть, такі, як танці або командні види спорту.

Варто звернути увагу, що сама собою фобія не є надто небезпечною, і зазвичай вона лише створює дискомфорт та заважає повноцінному спілкуванню

й розвитку. Але важливо розуміти, що соціофобія може стати тригером для більш серйозних психічних розладів, таких як психосоматичні порушення або депресія.

Проте життя соціофоба стане значно кращим, коли він подивиться в очі своєму страху та навчиться давати йому раду. Фахівці виділяють 4 способи роботи із соціофобією [1; 2]:

- Саморегуляція. Самостійний контроль свого емоційного стану. Соціофобія – це ірраціональний страх. Відповідно, для роботи над подібними страхами необхідно виводити їх у раціональну площину. Кожен раз, коли наближається напад паніки, запитуйте себе: «Чого я боюся?», «Що станеться, якщо я це зроблю або скажу?», «Яка ймовірність того, що мій страх справді реалізується?».

- Вправи та практики. Ці методи допомагають не тільки зупинити розвиток негативних думок, але й сприяють загальному психологічному комфорту та емоційному здоров'ю. Використання дихальних вправ, тілесних технік, медитацій може допомогти знизити напругу та розслабити тіло. Фокус уваги переходить від негативних думок до фізичних відчуттів, що сприяє виходу із зачарованого кола негативного мислення. Зазвичай лише 10-15 хвилин таких вправ можуть відчутно покращити емоційний стан.

- Робота із спеціалістом – психологом чи психотерапевтом. Це найдієвіший метод роботи із соціофобією, адже він дозволяє глибоко пропрацювати проблеми, на яких базується страх. Такий підхід дає можливість працювати не із симптомом, а з причинами його виникнення.

- Медикаментозний. Такий метод застосовується у важких випадках і можливий тільки під наглядом психотерапевта та психіатра.

Соціальна тривожність може перешкодити людині робити те, що вона хоче, і відгородити від людей, з якими вона хотіла б дружити. Просити про допомогу може бути складно, але це дійсно важливо. Соціофобія не повинна контролювати життя людини.

Висновки. Отже, підсумовуючи вище сказане, подолання соціофобії можливе, головне щоб людина не соромилася звертатися до фахівців, які

допоможуть розібратися з їхніми страхами та за допомогою у подоланні страху, неефективних переконань про себе, навчитися навиків і технік, щоб справлятися з тривогою та відновити якість життя.

Список використаних джерел:

1. Железков О. А., Соціофобія: ознаки, діагностика, симптоми, лікування. Чи можливо позбутися самотійно? – посібник: К. Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2015. 199 с.
2. Мамітько В. А. Соціофобія: що це, ознаки і як позбутися – посібник: К Науково-методичний посібник. К. : Київ, 2017. 112 с.
3. Сергієнко О. В., «Якщо ви надмірно переживаєте за все» – посібник: К Науково-методичний посібник. К. :Свічадо, 2018. 89 с.

Лілія ТКАЧУК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Навчально-наукового інституту педагогіки,
психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації,
Вінницького державного педагогічного
університету ім. М. Коцюбинського*

Науковий керівник:

Інна ЧУХРІЙ

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницького державного педагогічного
університету ім. М. Коцюбинського*

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК ДЕЗАДАПТАЦІЯ ДОРΟΣЛИХ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. В контексті багатовимірної невизначеності та травматичного досвіду через війну в Україні, прогнозується зростання проблем із психічним здоров'ям серед населення. В цих кризових умовах, негативні

емоційні стани – одне із імовірних психічних явищ, що можуть виникати як у короткотривалій, так і в довготривалій перспективах, спричиняючи деструктивний вплив на психоемоційне благополуччя індивіда та суспільства в цілому. Депресія, тривожність, агресивність та дистрес визначаються як типові наслідки для людської психіки, зокрема пов'язані з кризовими умовами і воєнними діями [1; 2]. Розуміння особливостей проявів негативних емоційних станів дорослих в кризових обставинах важливе для забезпечення адаптації та впровадження психокорекційних заходів та інформування щодо попередження дезадаптації як у дорослих в цілому, так і фахівців з психічного здоров'я зокрема.

Виклад основного матеріалу. Негативні емоційні стани – узагальнений термін на позначення ряду комплексних психічних станів, які включають поєднання негативних емоцій (наприклад, тривожність, сум, депресивний настрій), порушеної когнітивної ефективності, а також соматовегетативні проблеми (наприклад, проблемний сон, біль нефізіологічної природи, знижена працездатність та ін.) [4, с. 40-41]. Такі психічні явища здатні погіршити здатність дорослих адаптуватись до складних кризових умов та викликів і спричинити дезадаптацію в цих обставинах.

В рамках констатувального експерименту, проводилось емпіричне дослідження з вивчення негативних емоційних станів серед вибірки з 91 дорослого населення віком 18-67 років, з більшістю віком 36-45 років (понад 43%) або 26-35 років (понад 36%), з яких 73% – жінки та 27% – чоловіки. Щодо географічної приналежності, більшість респондентів представляли Вінницьку область (81%), хоча були представники Київської, Полтавської, Харківської, Львівської та Одеської областей. Також, понад 42% у вибірці зазначили, що не виїздили закордон чи переміщались, є родичами військовослужбовців (понад 26%), тоді як понад 8% самоідентифікувались як внутрішньопереміщені особи (ВПО). Емпіричні дані були зібрані з допомогою онлайн опитувальника, який містив шкалу депресії Бека (BDI), шкалу реактивної та особистісної тривожності

Спілбергера (STAI), суб'єктивну шкалу дистресу (SUDS), шкалу агресивності Басса-Даркі й шкалу інтолерантності до невизначеності Карлетона.

В результаті проведення дослідження негативних емоційних станів у вибірці було встановлено середній (21%) і високий (79%) рівні депресії, з незначною різницею середнього показника рівня депресії для обох статей. Показники реактивної тривожності у вибірці були наступними: 6% – низький рівень, 39% – помірний, 53,85% – високий, з високим середнім рівнем реактивної тривожності у жінок, порівняно з помірним у чоловіків. Показники особистісної тривожності у вибірці були такі: 34% – помірний рівень, майже 66% – високий рівень, де середній показник для чоловіків становив верхню межу помірної тривожності, а жінок – високий рівень. Відповідно до результатів самооцінки рівня дистресу, більшість жінок (42%) у вибірці виокремили у себе помірну тривожність / дистрес зі здатністю працювати в таких умовах. Хоча чоловіки у вибірці також визначили власний рівень дистресу як помірний (44%), вони відзначили достатній рівень продуктивності аніж просто здатність працювати. Наступні показники – агресивності й ворожості – було встановлено здебільшого як у межах норми. Зокрема, 36% респондентів виявили високий рівень ворожості з вищими індикаторами для жінок порівняно до чоловіків. Нарешті, у вибірці інтолерантність до невизначеності вимірювалась крізь призму двох складових, тобто, прогностичної тривоги й гнітючої тривоги. Загалом, респонденти мають помірний сукупний рівень інтолерантності до невизначеності, з високим рівнем прогностичної тривоги (тобто, прогнозуванням майбутнього) і помірним рівнем гнітючої тривоги. Значною мірою, результати даного дослідження співвідносні із попередніми дослідженнями з теми, вказуючи на її важливість з точки зору психічного здоров'я і благополуччя. Проте, ідентифіковано і відмінності: наприклад, майже однакові рівні депресії для чоловіків і жінок (у порівнянні із попередніми вищими показниками для жінок), а також здебільшого нормальних показників рівнів агресивності в обох статей. Суттєвої різниці в показниках відповідно до регіону чи соціально-економічного статусу не відмічено.

В умовах невизначеності пов'язаних із війною вивчення негативних емоційних станів дорослих та створення і впровадження відповідних психокорекційних інтервенцій на основі таких доказів – вагомий внесок не лише у формування психічного добробуту населення в цілому але й у розвиток професійної та особистісної життєстійкості самого психолога зокрема. Окрім того, що такі кризові умови можуть спричиняти ці стани, не слід недооцінювати їх імовірний вплив на інтенсивність, тривалість та накопичення сукупних наслідків. У такому контексті, можливі підвищена чутливість до зовнішніх впливів, сплески непередбачуваних поведінкових реакцій, складнощі з прийняттям рішень тощо у зв'язку із дезадаптованістю, браком гнучкості психіки і сили волі серед інших факторів [3].

Висновки. Отже, негативні емоційні стани є суттєвим аспектом, який треба брати до уваги для розуміння психічного і психосоціального благополуччя дорослих у нинішніх кризових умовах війни в Україні. Емпіричні докази демонструють помірні й високі рівні депресії, тривожності, дистресу й інтолерантності до невизначеності у вибірці даного дослідження. Таким чином, варто враховувати такі психічні явища і розробляти відповідні інтервенції для забезпечення покращення психічного здоров'я населення, включно з турботою про позитивний психоемоційний стан і адаптацію до таких умов серед психологів як фахівців, що сприятимуть впровадженню таких ініціатив.

Список використаних джерел:

1. Bandura R., Reynal, P. Investing in mental health will be critical for Ukraine's economic future. *Center for Strategic & International Studies*. 2023. URL: <https://www.csis.org/analysis/investing-mental-health-will-be-critical-ukraines-economic-future> (дата звернення: 12.11.2023)

2. Lim I. C. Z. Y., Tam W. W. S., Chudzicka-Czupala A. et al. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. №13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.978703> (дата звернення: 12.11.2023)

3. Vasylenko O., Komar T., Pilishek S., Posvistak O., Potapchuk Y. Diagnosing the negative psycho-emotional states among students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. №12(1), P.39-52. URI: doi: 10.18662/rrem/198 ([дата звернення: 12.11.2023](#))

4. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №3(1), С. 116-120.

Анастасія ТРАЧУК

*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*

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Роки студентства – це дивовижний, своєрідний етап життєвого шляху, насичений інформацією, різними подіями і емоціями. Зазвичай студентське життя асоціюється з різними заходами та веселощами, здається безтурботним і легким для самих студентів. Проте, самі студенти час від часу стикаються з серйозними викликами, а саме: психологічними кризами студентського віку, перенавантаженням в періоди сесій, болючими питаннями соціалізації і міжособистісного спілкування, тобто всього, що спричиняє проблеми у навчанні та подальшому професійному становленні. У будь-якому випадку період навчання у вищому навчальному закладі безумовно пов'язаний зі стресом для багатьох студентів. Навчальна діяльність студентської молоді ВНЗ

є інтелектуально та емоційно напруженим видом діяльності. Регулярний стрес і пов'язана з ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів можуть призводити до збоїв у процесах психологічної адаптації та, як наслідок, розвитку різних психічних та соматичних захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує велика кількість досліджень щодо стресу, а саме; В. Бодров, О. Валуйко, Л. Джуелл, Т. Кокс, Р. Лазарус, Р. А. Тигранян, О. Чебикін та інші дослідники. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. Бистрицька, Дж. Віткін, В. Татенко, Д. Грінберг, Л. Леві тощо). Період навчання у вузі виокремлюють як центральний період онтогенетичного розвитку людини (М. Дьяченко, Л. Кандибовічг), а екзаменаційний стрес, безпосередньо пов'язаний з студентським віком, нерідко обумовлює так званий екзаменаційний невроз і займає одне з перших місць серед багатьох причин, що викликають психічну напругу студентів (Ю. Щербатих).

Виклади основного матеріалу. Через великий тиск щодо навчання, конкуренції, а також соціальних та економічних викликів часто спостерігається стрес у студентському середовищі. Стрес, що переживають студенти позначається на процесі здобування знань та перешкоджає академічній успішності. Зазначимо, що стрес – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах [2].

Життя часом стає суворою і безжалісною школою для молодшої людини. Виникаючи на студентському шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Психологічні прояви стресу включають роздратованість, втрату апетиту, розсіювання уваги та ослаблення функції пам'яті, тривожність, депресію і понижений інтерес до міжособистисних відносин. Фізіологічні прояви стресу – це виразки, мігрень, гіпертонія, екзема, біль у серці, безсоння або сонливість тощо [1].

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але дослідники пропонують наступну систематизацію основних причин [1, 2]: патологічні спадкові фактори; особливості особистості; вік (юнацький); особливі періоди життя; тяжкі випробування в житті (смерть, розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження на навчанні, роботі тощо.

Що стосується студентів вищого навчального закладу, то основними проблемами і труднощами можуть бути [3]:

- недолік сну;
- нездані під час навчання і незахищені лабораторні роботи;
- не виконані або виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків з якого-небудь предмету;
- погана успішність з певної дисципліни;
- страх відповідати;
- конфлікт між викладачем;
- відсутність інтересу до дисципліни;
- погані фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум).
- вікова криза;
- проблеми в сім'ї;
- невзаємне кохання, проблеми з одногрупниками.

Стрес може перейти у кілька стадій [4]:

- Збудження: Організм реагує на стресор, мобілізуючи енергію та активуючи системи виживання.

- Стадія опору: Організм намагається адаптуватися до стресора, зберігаючи високий рівень активності.

- Стадія виснаження: Якщо стрес триває тривалий час і ресурси вичерпуються, може виникнути виснаження, супроводжене втомленістю, зниженням опірності та ризиком для здоров'я.

Факторами, що зменшують стресогенність середовища і її негативний вплив на організм, є передбачуваність зовнішніх подій, можливість заздалегідь підготуватися до них, а також можливість контролю над подіями, що істотно знижує силу впливу несприятливих факторів. Значну роль у подоланні негативного впливу несприятливих станів на діяльність студента відіграють вольові якості.

Щоб подолати стрес, потрібно дотримуватися кількох рекомендацій [5]:

- Релаксаційні техніки: Вивчайте та використовуйте техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання або йога. Вправи на глибоке дихання можуть допомогти вам заспокоїтися та зосередитися.

- Фізична активність: Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу та поліпшує настрій.

- Організація часу: Плануйте свій час, встановлюйте пріоритети, уникайте перенавантаження та розподіліть завдання на менші кроки. Не намагайтеся вивчити все і відразу. Розбийте те, що вам потрібно вивчити, на зрозумілі частини та заплануйте час для кожного завдання. Також важливим аспектом є організація свого простору – тримайте своє місце навчання охайним і організованим. Це допоможе вам залишатися зосередженим і не відволікатися.

- Сон: Забезпечуйте достатній сон, оскільки недосип може погіршити стресову реакцію.

- Соціальна підтримка: Знаходьте час для спілкування з близькими. Соціальна підтримка може допомагати подолати стрес.

- Зверніться по допомогу. Якщо ви відчуваєте себе засмученими, не соромтеся попросити допомоги у свого викладача чи одногрупників.

- Здорове харчування: Стежте за збалансованою дією, оскільки правильне харчування впливає на фізичне та психічне здоров'я.

- Позитивне мислення: Спрямуйте увагу на позитивні аспекти та шукайте конструктивні способи вирішення проблем.

Застосовуючи ці рекомендації, студентська молодь зможе створити здоровий підхід до подолання стресу у своєму житті.

Висновки. У сучасному житті стреси відіграють значну роль, вони впливають на поведінку студентів, їх працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і в родині. Варто пам'ятати, що стрес це тимчасові труднощі у житті. Ефективна профілактика та управління стресом включають релаксаційні техніки, фізичну активність, правильне планування часу, соціальну підтримку та інші стратегії для підтримки загального благополуччя. Зосередження на здоровому способі життя та позитивному мисленні допомагає створити стійкий підхід до подолання стресу. Також варто відвідувати тренінги для підвищення стресостійкості та психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Блохіна І. О., Ложкін Г. В. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г. В., Блохіна І. О. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

2. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. випр. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

3. Психологічна профілактична стресів у студентському середовищі. Білоус І. Науковий керівник: канд. псих. наук, Зеленін В. В., 2013

4. Причини та наслідки стресу. Керування стресом. Сирота О. В., Науковий керівник: Доцент Мазур К. В., 2008.

5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.

Олександра УСОЛЬЦЕВА

*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

РОМАНТИЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ВПЛИВОМ МАС-МЕДІА

Постановка проблеми. Психічні розлади супроводжували людство протягом всієї його історії. Відношення до розладів змінювалося з кожною епохою: від табування, замовчування і знецінення цієї теми, до прийняття і як наслідок романтизації. А особливо з початком ери технологій і збільшенням кількості доступної інформації. Проблема заключається у тому, що психічні розлади не приносять людині ніякої користі, а лише несуть страждання і біль, але соціальні мережі, особливо блогерство, сучасна література, кінематограф та музика намагаються показати «шизофренічних янголів» та «депресивні сльози» як щось прекрасне і романтичне. Це створює у людей, а особливо у підлітків хибне сприйняття психічних розладів, що може призвести до проблем у майбутньому.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що наше суспільство володіють низьким рівнем обізнаності у понятті «романтизувати психічні розлади», тому потрібно зрозуміти, що собою являє це явище. Як зазначає спеціаліст Анастасія Федотова [2], романтизувати – це представляти, зображати когось або щось в романтичному, ідеалізованому вигляді. Психологиня Леся Королук [1], вважає, що романтизувати означає змальовувати певне явище кращим, ніж воно є в реальності. У випадку з ментальними хворобами це можуть бути уявлення про них

як про красивих, благородних чи захопливих. Розлади можуть зображувати прикрашено, естетизувати та підносити, викривлюючи ту дійсність, у якій живуть люди з цими хворобами.

Отже, романтизацію можна описати як явище, коли людина ідеалізує те, що по факту може потенційно спричиняти біль, страждання, неприємності тощо. Прикладом романтизації можна назвати фанатичне відношення до туберкульозу в середньовіччі в «вищих колах» суспільства. Коли закривавлений носовичок, хвороблива бліда шкіра та жар приписували письменникам і знатним людям. Хоч хвороба і приносила біль, а згодом й смерть, проте люди бачили в ній прекрасне, і це стало проблемою. Проводячи паралель між романтизацією туберкульозу в минулому можна сміливо сказати, що зараз роль цієї хвороби почали відігравати психічні розлади. Багато хто таким чином намагається привернути до себе увагу. Для початку потрібно розібратись, які ж фактори впливають на те, що люди починають романтизувати психічні розлади [2]:

1. На сам перед, це колосальний *вплив засобів масової інформації* на сприйняття світу в очах людей. Коли у фільмі чи книзі ти бачиш, як до прикладу депресію описують як поганий настрій, коли ти сидиш на самоті, то свідомо чи несвідомо починаєш приписувати собі цей діагноз.

2. Наступним важливим фактором є *якість життя, оточення та психіки*. Коли у людини немає проблем у сім'ї, у відносинах з друзями чи партнером, її психіка знаходиться в стабільному стані і придумувати чи додумувати собі розлади не потрібно. Людина не буде бачити у цьому щось прекрасне навіть під сильним впливом, але коли така догма починає давати тріщину, людина стає більш вразливою до зовнішнього впливу.

3. Також на стан психіки і сприйняття дуже погано сприяють *ізоляція, дискримінація і недоступність якісної професійної допомоги*. Відчуваючи тиск з усіх сторін і неможливість знайти підтримки людина стає більш вразливою. В такому стані і при такій сукупності факторів зовнішні подразники мають більший вплив на психіку і сприйняття реальності.

За останні десятиліття з'являється все більше фільмів про митців, які страждали від тривоги, безсоння, шизофренії, алкоголізму, панічних атак – усі ці симптоми стають невід'ємною частиною образів таких відомих художників, як Гоген, Ван Гог, Врубель, Мунк тощо. Існує міф про те, що творчість неможлива без психічних захворювань, що депресія підживлює будь-яке художнє натхнення та геніальність. Давайте розглянемо романтизацію на прикладі різних проявів, таких як: кіно, музика, література, соціальні мережі тощо [1]:

- Досить добре факт романтизації прослідковується у фільмі «мій хлопець – псих» (Silver Linings Playbook, 2012), де головний герой, Пат Солітано, повертається додому після перебування в психіатричній лікарні. Він має діагноз біполярного розладу і спробує відновити своє життя. Пат зустрічає Тіффані, яка також має свої психічні проблеми. Обидва вони домагаються одне одного та спільно готуються до танцювального конкурсу. Фільм романтизує біполярний розлад і зображує його через призму романтичних відносин. Персонаж Пата намагається знову здобути свою колишню дружину, а також розв'язати проблеми власного життя через романтичні стосунки з Тіффані. Такий підхід може створювати неправильне уявлення про те, як психічні розлади повинні виглядати і як їх можна лікувати.

- Романтизація у літературі теж не є рідкістю в наш час. Розберемо цей феномен на прикладі книги «Відлуння поцілунку шепчучого вітру» (Елеонори Таємничої 2020): головна героїня, Адель, стикається зі складнощами у своєму житті через депресію та тривожний розлад. Проте, коли вона зустрічає загадкового чоловіка під ім'ям Лір, вона відчуває, що він - ключ до її врятованого щастя. Їх романтичні стосунки надають Адель сил і віру в себе, і разом вони подолають всі труднощі її психічного стану. У цій книзі психічні розлади героїні представлені як елемент, що надає їй особливий, майже магічний статус. Через романтичні відносини з Ліром, депресія і тривога перетворюються на екзотичні та надзвичайні аспекти її особистості, а не як серйозні психічні проблеми, які потребують відповідної та компетентної підтримки.

- Якщо розглядати музику стосовно романтизації психічних розладів, то варто сказати, що розглядати одну пісню не має сенсу, а краще привести прикладом

окремого виконавця. Наприклад, Біллі Айліш в своїй музичній творчості виявляє великий інтерес до емоційно заряджених тем та розмірковує про ментальне здоров'я в своїх піснях. Творчість Біллі Айліш привертає увагу своєю інтимністю та відвертістю у висловленні почуттів та емоцій. У її піснях часто відзначається вразливість і розглядання теми психічного стану. Її текстові композиції можна сприймати як спробу виразити та поділитися власним досвідом емоційних випробувань. Наприклад, у пісні "When The Party's Over," Біллі Айліш використовує метафору витоку чорного кольору для підкреслення важливості зберігання емоційного багажу. Її музика і тексти можуть надавати слухачам можливість роздумувати про власні почуття та стикаються із складнощами.

- Щодо найпопулярнішої соцмережи – TikTok, який має вже окрему спільноту користувачів, які присвячують свої відео ментальному здоров'ю. Серед них, на жаль, також є певна кількість романтизованого, а подекуди й зовсім фейкового контенту. До прикладу, деякі блогери симулюють ментальні хвороби, щоб привернути увагу та набрати підписників.

Таким чином, негативний наслідок романтизації – так зване емоційне зараження. За цим феноменом, на людину схильні впливати емоції її оточення. Дослідження демонструють, що ті хто тісно спілкується з людиною з депресією, мають шанси з часом виробити симптоми цього недугу й у себе. За цими ж дослідженнями, користувачі соцмереж, які постійно бачили у стрічці сумні пости друзів, із більшою ймовірністю починали й самі віддзеркалювати відповідні емоції. Отже, цілком імовірно, що учасники спільнот, які романтизують ментальні хвороби, можуть і самі з часом відчутти на собі симптоми своїх же захоплень. А оскільки романтизація своєрідно надає психічним захворюванням вищого статусу, вона може ще й віднадувати людей від лікування.

Висновки. Зважаючи на всі вищеперераховані факти можна з впевненістю сказати, що романтизація психічних розладів в наш час стає все більш розповсюдженою проблемою, зумовленою фактично необмеженим доступом до інформації і спотворенням фактів розладів під дією творчості. З кожним роком ця тема стає все більш актуальною, саме тому потрібно висвітлювати її і говорити про

неї для того, щоб зупинити розповсюдження хибного сприйняття реальності у людей, а особливо у підлітків.

Список використаних джерел:

1 Романтизація ментальних хвороб, журналіст Леся Королюк <http://fj.onu.edu.ua/romantyzatsiia-psykhichnykh-rozladiv-chomu-liudy-prypysuiut-sobi-zakhvoriuvannia/>

2. Курень О. О. Романтизація психічних хвороб серед підлітків: науковий керівник: Щочка Марина Юріївна, 2019.

3. Депресія і погані звички – романтизація психічних й психологічних розладів, психолог Марія Пелипенко <https://barvamedia.wordpress.com>

Павло ФЕДОРЧУК

*здобувач другого (магістерського) 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*

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Розглянуті й проаналізовані теоретичні положення, практичні висновки щодо проблеми емоційного вигорання та її вирішення підкреслюють гостру необхідність у визначенні того, що саме є основою для внутрішньої рівноваги особистості, як саме здійснюється регуляція її поведінки та як можна допомогти, зокрема, студентській молоді на етапі фахового навчання уникнути емоційного виснаження й зберегти особисте психологічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Одним із основних напрямів запобігання емоційному вигоранню у студентів є профілактика. Запобігання та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання в студентів сприятимуть, на думку зарубіжної дослідниці Н. Водоп'янової, відповідні техніки в стратегії, а саме:

- організація для студентів і викладачів спеціалізованих тренінгів, орієнтованих на розпізнавання симптомів «вигорання» та боротьбу з ними;
- розроблення програми підтримки студентів на основі проведення консультацій щодо запобігання нездоров'ю, пов'язаному зі стресом;
- демонстрація підтримки студентів у зв'язку з технологічними змінами;
- надання можливості більш гнучкого графіку навчання;
- проведення семінарів з керування конфліктами та розвитку навичок спілкування між студентами стресостійкості;
- відкритість каналів комунікації між викладачем і студентом;
- проведення внутрішніх заходів, спрямованих на підвищення рівня привабливості навчання в певному навчально-виховному закладі;
- оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, зокрема планування подальшої професійної діяльності й установа зв'язків між нею та навчальною діяльністю [2].

Беручи до уваги особистісні характеристики (низька самооцінка, висока тривожність і нейротизм), які здатні спричинити появу емоційного вигорання в студентської молоді, авторка наголошує на врахуванні цього факту під час розроблення шляхів запобігання емоційному вигоранню в студентів [3].

На думку З. Надюк, чіткий розподіл часу на навчальну діяльність і приватне життя; відповідні зміни діяльності (спілкування, робота з матеріалами, самоосвіта тощо); самоідентифікації як поступова позитивна зміна сталих внутрішніх переконань задля формування професійного образу є загальноприйнятими підходами до профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів [1].

Свої міркування щодо уникнення емоційного виснаження висловлюють М. Павлюк, Д. Журавська, Н. Клімишина, пропонуючи змінювати соціальне, психологічне й організаційне оточення; забезпечувати більшу автономію студента; створювати у ВНЗ сприятливий психологічний клімат; забезпечувати професійний розвиток і самовдосконалення студентів, так як останнє є джерелом не тільки новизни, а й цікавості, мотивації життя та діяльності [3].

Шляхами виходу з емоційного вигорання є підвищення рівня психологічної компетентності й оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів, навчання методів аутотренінгу та релаксації як у періоди навчання та професійної допомоги, так і в період практичної діяльності.

Окреслимо основні шляхи, які допоможуть попередити виникнення емоційного вигорання: професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів; конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у ЗВО; підвищення рівня виховної роботи в напрямі підвищення статусу професії психолога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення; залучення до викладання і керівництва практикою студентів кращих спеціалістів із галузі, супервізорів.

На початковій навчальній стадії необхідно з'ясувати, закріпити професійні й особистісні наміри усвідомленого вибору професії з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для якісної професійної підготовки головні зусилля викладачів і студентів-психологів повинні зосереджуватися на засвоєнні системи необхідних знань, умінь, навичок, набутті досвіду теоретичного і практичного розв'язання професійних ситуацій і задач. Цьому сприяють залучення до керівництва практикою досвідчених працівників, цілеспрямована виховна робота в академгрупах, зв'язки з громадськістю, що надалі посприяє професійній адаптації – входженню студентів у майбутню спеціальність, засвоєнню ними нових соціальних ролей, професійному самовизначенню, формуванню необхідних особистісних якостей, досвіду

самостійного виконання багатьох видів робіт, усвідомленню статусу професії психолога. У рамках виховної роботи доцільно проводити такі її організаційні форми: зустрічі з досвідченими спеціалістами; тренінгові форми роботи (розвиток навичок продуктивної комунікації, особистісного і професійного зростання, тренінги саморегуляції емоційної сфери тощо); участь у студентських конференціях, які стосуються професійної діяльності [5].

Висновки. Отже, емоційне вигорання є досить поширеним не лише у сфері професійної діяльності, але й у процесі навчання студентів-психологів. Профілактика емоційного вигорання потребує системного підходу, використання різноманітних методів і технологій. Дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентів є використання технік саморегуляції поведінки у процесі навчання, зокрема тренінги особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організація відпочинку і дозвілля.

Список використаних джерел:

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. Львів: Питання психології. 2005. 78 с.
2. Водоп'янова Н. Е. Синдром вигорання: діагностика та профілактика. 2008. 109 с.
3. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології // Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.
4. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації, 2013. № 3.
5. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.

Богдан ФОРМАНЮК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій,
Луцький національний технічний університет*

Науковий керівник:

Надія САВЧУК

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій,
Луцький національний технічний університет*

СТРЕС І ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Постановка проблеми. Суворе сьогодення призводить до появи серйозних психологічних проблем, пов'язаних зі здоров'ям особистості. Особливо негативно воєнні події впливають на дітей та осіб, які опинилися на окупованих територіях. Утруднене сприймання і нерозуміння подій гібридної війни, недостатня кількість інформації погіршує самопочуття, знижує рівень психологічного благополуччя особистості. Так, представник Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) доктор Ярно Хабіхт під час пресбрифінгу в Женеві заявив, що після широкомасштабного вторгнення РФ в Україну близько 10 мільйонів українців мають ризики розвитку психологічних розладів. Це майже чверть населення країни, яка наразі потерпає від російської збройної агресії [1].

Крім того, значні психологічні травми отримали й внутрішньо переміщені особи. Ці та інші фактори спонукають до пошуку оптимальних шляхів збереження психологічного здоров'я населення.

Виклад основного матеріалу. Однією з серйозних проблем є виникнення стресових станів і пов'язаних з ними питань адаптації до нових реалій життя. Г. Сельє детально охарактеризував особливості протікання та етапи розвитку стресу і показав результати його впливу на організм.

Людський стрес в першу чергу проявляється емоціями, які є реакцією на недостатній або надлишковий рівень впливу негативних факторів оточуючого середовища.. Під час таких сильних реакцій вмикаються захисні механізми, що в більшості випадків не усвідомлюються людиною. Одним із супутників стресу є тривале безсоння, що повільно руйнує організм і несе за собою негативні наслідки. Під впливом стресу організм стає більш вразливим до виникнення захворювань, оскільки впливає на перебудову фізіологічних процесів та метаболізм. У людей, які пережили вплив стрес-фактору, виникають страхи, фобії, психосоматичні порушення, депресивні стани тощо.

Серед ВПО проблеми зі стресом є досить поширеним явищем, яке проявляється як почуття невизначеності майбутнього і теперішнього; психологічні травми внаслідок спостереження за руйнуваннями і смертями людей; почуття провини за те що довелось покинути дім і просити допомоги; розлучення із знайомими і потреба адаптування в новому середовищі та ін.

Досліджуючи особливості внутрішньо переміщених осіб, І. Трубавіна акцентує увагу на психологічних проблемах таких сімей, поділяючи їх на загальні, притаманні всім членам родини (безпорадності, страху, гніву, низької самооцінки, агресії, зміну життєвих цінностей в родині та ін.); чоловічі проблеми (почуття провини за нездатність захистити і забезпечити родину, рідний край, за вимушене безробіття, складнощі з виявом емоційного тепла до близьких і рідних); жіночі проблеми: страхи, переживання за те, що трапилось і за майбутнє, повсякчасна турбота за дітьми і членами родини в нових умовах, відчуття тривожності і підвищеної відповідальності за родину, почуття самотності) і дитячі проблеми: порушений емоційний розвиток внаслідок війни, із-за того, що діти стали безпосередніми свідками воєнних подій, учасниками вимушеної міграції: страхи, підвищений рівень стресу, злість, агресія, сум, невиплаканий біль, почуття незахищеності і безпорадності, тривога за майбутнє,

очікування «поганого», страх перед змінами, низька самооцінка, почуття провини [2].

Висновки. Таким чином, широкий спектр означених труднощів спонукає глибокого різнобічного підходу до пошуку прийомів і методів психологічної підтримки.

Звернення до фахівців-психологів допоможуть подолати негативні емоційні прояви, захистити себе і родину. Також чимало рекомендацій і приписів розміщено в мережі Інтернет, де можна отримати кваліфіковану допомогу спеціаліста он-лайн. Водночас на сайтах значна кількість різноманітних порад-рекомендацій, наприклад, як впоратися зі стресом в умовах війни (<https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>); психологічна допомога внутрішньо переміщеним (<https://www.kmu.gov.ua/news/devnutrishnim-pereselentsiam-otrymaty-bezkoshtovnu-psykholohichnu-dopomohu-tsentralni-rehionu>) тощо.

Варто пам'ятати, для внутрішньо переміщених осіб важлива соціальна підтримка і розуміння, що допоможе їм адаптуватися до нових умов життя та подолати стресові ситуації, психологічні проблеми та бар'єри.

Список використаних джерел:

1. ВООЗ: чверть українців потребують психологічної допомоги через війну. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/12/26/vooz-chvert-ukrayincziv-potrebuyut-psychologichnoyi-dopomogy-cherez-vijnu/>.

2. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8a338e50-a725-4397-b169-15f24fe6f832/content>

Катерина ФРАНЧУК

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

Хмельницький національний університет

Наукові керівники:

Наталія БЕРЕГОВА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

Людмила ДЖИГУН

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. На сьогоднішній день рівень вимог до особистості практичного психолога невідмінно зростає, що зумовлює зміну вимог і до процесу його професіоналізації, бо саме у ньому відбувається як розвиток особистісних структур, так і інтеграція особистісних якостей, формування особистості як цілісної системи.

Однією з якостей практичного психолога, яка є важливою для ефективної реалізації професійної діяльності, є емпатія, тобто його здатність розуміти думки, почуття, потреби інших людей, емоційно відгукуватися на їхні переживання, чутливо заглиблюватись у суть події, явища; вміння співпереживати близьким і чужим, здатність дивитися на оточуючий світ з точки зору іншої людини, щире бажання відчувати і зрозуміти її.

В процесі професійної підготовки майбутнього фахівця-психолога формування емпатійних здібностей є першочерговим завданням.

Виклад основного матеріалу. Емпатія у професійній діяльності психолога виконує функцію коригування обраних способів взаємодії з клієнтом на основі емпатійного зворотного зв'язку: збільшує його здатність переконувати, допомагає подолати психологічний захист клієнта, що сприяє просуванню на шляху допомоги йому; розширює уявлення про життя та мотиви вчинків клієнта, збагачує власний емоційний досвід, розвиває особистість і систему її цінностей; несе охоронні функції, якщо досвід, що сприймається, загрожує психічній рівновазі індивіда, так як когнітивна емпатія може виступати як механізм гальмування агресії [5].

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

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

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

Емпатійність у структурі особистості психолога можна розглядати, з одного боку, як ситуативно виникаюче переживання, а з іншого боку, як стійку

індивідуальну властивість, або навіть, спрямованість особистості, що частіше за все виявляється в готовності психолога проявити розуміння, емоційне тепло, співпереживання, прийняття, співчуття та сприяння. Така готовність допомагає психологові вникати, розуміти та сприяти вирішенню проблеми клієнта. Таким чином, емпатійність необхідно розглядати як одну із провідних характеристик особистості психолога, водночас і як основну вимогу до цієї професії в цілому [4].

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

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

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

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

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

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

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

Список використаних джерел:

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості соціальної емпатії студентів як засобу самореалізації // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Острог. Випуск 28. С. 28-39.

2. Василишина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец.

19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. К., 2000. 20 с.

3. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07; наук. консультант О. Я. Чебикін; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 469 с.

4. Туркова Д.М. Діагностика професійної емпатії практичного психолога // Журнал Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць ДВНЗ Запорізького національного університету, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Номер 2(6) 2014. С.176-182.

5. Сняданко І. І. Дослідження методу активного соціально-психологічного навчання в роботі психо-логічної служби в Україні [Електронний ресурс] / Соціотехніч. Системи : інтернет-журн. 2010. Вип. 4. 13 с.

Аліна ФРОЛОВА

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

Наукові керівники:

Наталія ХАНЕЦЬКА

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

Алла ПАСІЧНИК

*викладач кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Підлітковий вік є особливою перехідною фазою від дитинства до дорослості, де активно формується самопізнання, розширюються ціннісні орієнтації і створюється власна система координат для самооцінки. Умови

сучасного життя призводять до труднощів у формуванні моральних цінностей та стандартів поведінки у підростаючого покоління.

Особистісний розвиток сучасного підлітка не лише відбувається в умовах складних соціально-економічних реалій, але й у контексті обмеженої позитивної життєвої обстановки, яка не дозволяє йому впевнено почуватися та самореалізовуватися. Підлітковий період визначений значною кількістю переживань, труднощами і кризами, в якому формуються стійкі форми поведінки, риси характеру та способи емоційного реагування дитини. Це час досягнень, становлення «Я-концепції», освоєння нових соціальних ролей та здобуття нових соціальних статусів.

Актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю вирішення проблеми тривожності серед підлітків у сучасних умовах. Соціальні зміни та виклики психологічного характеру, що виникають у дітей підліткового віку, роблять обрану нами тему особливо актуальною та необхідною для подальшого вивчення та впровадження практичних рішень.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік у вітчизняній психологічній науці розглядається як межа між дитинством і дорослістю, яка пов'язана з участю людини в суспільному житті і діяльності. Межі підліткового віку – це 11-17 років, тобто практично повністю збігаються з періодом отримання середньої освіти в школі.

Е. Еріксон вважав підлітковий вік періодом найглибшої кризи, яка виникає з трьох ліній розвитку:

1. Швидке фізичне зростання і статеве дозрівання.
2. Турбота про те, «як я виглядаю в очах інших».
3. Потреба в знаходженні професійного покликання, що відповідає набутим навичкам, індивідуальним талантам та вимогам суспільства [1].

У підлітковому віці тривожність може виявлятися в різних формах і мати значний вплив на фізичне та емоційне благополуччя дитини. Враховуючи унікальні аспекти цього періоду розвитку, важливо впроваджувати ефективні методи корекції

тривожності, спрямовані на підтримку психічного здоров'я та позитивного самовизначення підлітків. Розглянемо деякі з них:

1. Ігротерапія являє собою важливий та ефективний метод корекції тривожності у підлітків. Гра, як форма вираження, надає їм можливість вільно висловлювати свої емоції та досліджувати їх. Цей метод сприяє розвитку та зміцненню психосоціальних навичок, допомагає у вирішенні проблем та стимулює розслаблення.

2. Метод проєктивного малюнка є цінним інструментом для отримання інформації про внутрішній світ підлітка через його творчий вияв. Під час використання цього методу психолог отримує можливість аналізувати не лише конкретні зображені об'єкти, але й стиль, використані кольори та емоційні відтінки, які можуть бути важливими для розкриття глибоких почуттів та переживань.

3. Психо-гімнастика представляє собою комплекс фізичних вправ, спрямованих на активне розслаблення та зниження рівня стресу. Цей метод включає в себе різноманітні фізичні активності, такі як дихальні вправи, розтяжки та рухливі ігри, що спрямовані на поліпшення фізичного та емоційного стану.

4. Метод поведінкової корекції фокусується на зміні негативних поведінкових звичок та реакцій на стрес. Позитивне посилення, навчання адаптивним стратегіям та формування позитивних навичок допомагають підліткам ефективно керувати тривожними ситуаціями.

5. Психологічні вправи – це комплекс різноманітних технік, що включають у себе релаксаційні методи, медитацію та когнітивно-поведінкові стратегії. Їхня мета полягає в розвитку навичок саморегуляції, підвищенні усвідомленості власних емоцій та формуванні позитивних психологічних стосунків [2].

Висновки. Таким чином, застосування різноманітних методів корекції тривожності у підлітків (ігротерапія, проєктивний малюнок, психо-гімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи) є ефективним підходом для покращення емоційному стану та психічного здоров'я підлітків. Застосування цих методів сприяє не лише зменшенню рівня тривожності, але й формує навички саморегуляції та позитивних стратегій управління стресом.

Список використаних джерел:

1. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

2. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.

Сергій ЧОРНИЙ

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

факультету міжнародних відносин і права,

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Людмила МІХЄВА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

ШКІЛЬНИЙ БУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Постановка проблеми. Сьогодні, в процесі реформування системи освіти, проблеми цькування та насильства в шкільному середовищі дуже часто стають перепоною для досягнення мети всебічного розвитку дитини. Допомога дорослих дуже потрібна дітям і молоді в будь-якому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю. Заклад освіти відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями знань в безпечному освітньому середовищі, формуванні ставлень і навичок, які потрібні, щоб уникнути та запобігти проявам насильства, безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки. Тому, проблема булінгу для сьогоденного суспільства (як у нашій країні, так і в світі в цілому) є надзвичайно поширеною й актуальною.

Виклад основного матеріалу. За результатами дослідження, проведеного Фондом ООН Юнісеф у 2017 році, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу впродовж останніх трьох місяців, а 24% дітей стали жертвами цього явища. Найбільш вразливими до булінгу є сором'язливі, зі зразковою поведінкою діти, а також діти, які, в силу різних життєвих обставин, «замкнуті в собі», закриті для спілкування. Найчастіше діти піддаються цькуванню з боку однолітків за свій зовнішній вигляд, переконання, поведінку, а також через різні життєві обставини тощо). Результати опитування U-Report говорять про найрозповсюдженіші причини булінгу – ігнорування дорослими цькування (37%). Відповідно до статистики Національної дитячої «гарячої лінії» більше 25% дзвінків так чи інакше пов'язані з цькуванням [3].

Такі показники вказують на те, що у виховній роботі закладів освіти є значні прогалини, що профілактика ситуацій насилля, булінгу, мобінгу є неефективною, недостатньою, а отже, превентивна робота у сучасній національній українській школі потребує перезавантаження, оновлення.

Першим проблемою булінгу почав займатися норвезький учений Д. Ольвеус, який визначив дане явище в шкільному колективі як ситуацію, в якій учень неодноразово, тривалий час, стає об'єктом негативних дій та нападів з боку одного чи кількох учнів. Явище булінгу має колективний характер та засноване на соціальних стосунках у групі. Д. Ольвеус стверджував, що булінг включає три важливі компоненти: агресивну поведінку, що містить в собі небажані, негативні дії; довготривале та систематичне явище; характеризується нерівністю влади або сили. Булінг (від. англ. «to bully» – задиратися, знущатися, змушувати погрозами) – це повторювальні, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нашкодити, викликати страх шляхом погрози подальшою агресією [3].

Термін булінг тісно пов'язаний із такими поняттями як насильство, агресія, третирування, цькування. Усі ці поняття відображають різні аспекти цього явища, яке властиве переважно організованим колективам. За сферами виникнення розрізняють: булінг у школі; булінг на робочому місці (мобінг); булінг в армії («дідовщина»); кібербулінг (насилля в інформаційному просторі) [1].

Шкільний булінг – це специфічна форма агресивної поведінки, котра може бути описана в ситуації, коли учень повторно чи постійно зазнає негативних дій з боку однієї чи більше осіб. Негативні дії мають місце тоді, коли наявний дисбаланс у силах між жертвою та агресором. Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість, боротьба за владу, потреба в підпорядкуванні лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження.

У психолого-педагогічній літературі описані типи учасників шкільного насильства:

- «булери» – це діти, які мають статус ізольованих чи знехтуваних у групі, які невпевнені та незадоволені собою, з неадекватно завищеною самооцінкою; готові до агресивних дій щодо інших; енергійні та намагаються верховодити над оточуючими, прагнуть підпорядкувати собі інших учнів; імпульсивні, легко сердяться, часто перебувають у напруженні або мають пригнічений стан; не дотримуються норм і правил; з низьким рівнем тривожності;

- «жертви булінгу» мають високий рівень тривожності, неврівноважену поведінку, низьку самооцінку, середній та високий рівні самоконтролю, є чутливими, стриманими, емоційно нестабільними, некомунікабельними, з низьким рівнем схильності до агресивної поведінки;

- «спостерігачі» мають середній рівень тривожності, адекватну самооцінку, невелику схильність до агресії, за статусом у групі є лідерами та такими учнями, яким однолітки надають перевагу.

Вирішальна роль у протидії насильству та булінгу належить психологам. Майбутні психологи, які працюватимуть у школах та інших освітніх установах, повинні бути готові ефективно виявляти та запобігати булінгу, а також надавати психологічну допомогу жертвам та агресорам. Створення антибулінгового середовища визначається як пріоритетна задача, оскільки воно сприяє навчанню, психологічному здоров'ю та загальному благополуччю учнів. Воно полягає у впровадженні заходів і політики, спрямованих на запобігання та протидію булінгу серед учнів у школах та інших навчальних закладах. Мета – створити безпечне та

підтримуюче середовище для всіх учнів, де кожен може почувати себе поважним та захищеним від будь-яких форм насильства чи знуцання.

Майбутні психологи повинні мати навички та знання для розробки програм і методів, які сприяють побудові позитивного та безпечного освітнього середовища. Окрім того, майбутні психологи мають надавати підтримку учням, батькам і вчителям в різних питаннях, пов'язаних зі створенням позитивного середовища, управлінням конфліктами та розвитком соціальних навичок. До цього також входить протидія булінгу та вирішення випадків психологічного й емоційного дистресу.

Роль психолога в створенні антибулінгового середовища в школі чи іншому навчальному закладі є важливою і може включати:

- проведення тренінгів з соціальних навичок, комунікації та емпатії, спрямованих на зменшення конфліктів і побудову позитивних міжособистісних відносин;

- надання консультацій і методичної допомоги вчителям з питань виявлення й управління конфліктами в класі;

- створення відкритого та довірчого середовища для учнів;

- надання консультацій і психологічної підтримки жертвам булінгу та їхнім сім'ям;

- створення та впровадження програм, спрямованих на підвищення свідомості та запобігання булінгу в школі;

- участь у команді безпеки школи (психолог може бути частиною команди, що вивчає випадки булінгу та визначає ефективні стратегії втручання);

- проведення зустрічей і тренінгів для батьків з питань виховання, психосоціального розвитку та протидії булінгу;

- співпраця з педагогічним колективом для розробки стратегій виявлення й управління ситуаціями булінгу в класі.

Висновки. Отже, психолог відіграє ключову роль у створенні безпечного та підтримуючого середовища, сприяючи розвитку позитивних взаємин між учнями і надаючи необхідну підтримку тим, хто потребує допомоги внаслідок булінгових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Булінг в освітньому середовищі : аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 1. Херсон, 2019. С. 154-158.
2. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. К. : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
3. Olweus D. Bullying at school: tackling the problem. Research Centre for Health Promotion, University of Bergen. 2001 // www.oecdobserver.org.

Дарина ЧОРНОМОРЕЦЬ

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

Владислава РАДЧЕНЯ

*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 ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. у сучасних стресових умовах фахівцям необхідно володіти здатністю долати психоемоційні напруження та стресові ситуації у повсякденному житті а й, зокрема, при виконанні професійної діяльності. Особливо вразливими до психологічного стресу є саме соціономічні професії, що ставлять

перед фахівцями підвищені вимоги щодо регулювання власної поведінки, вимагають підвищеної актуалізації когнітивних процесів та психоемоційних можливостей. Професійна підготовка фахівців соціономічної сфери передбачає формування професійної придатності та розвиток стресостійкості в умовах виконання професійно-значущих завдань.

Психологія професійного стресу постійно супроводжує фахівців соціономічного профілю, негативно впливаючи не тільки на ефективність праці, а й на якість їх особистого життя. Практика свідчить, що проблема професійного стресу пов'язана із недостатнім рівнем психологічної готовності фахівців соціономічного профілю витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження при виконанні поставлених професійних завдань. Низький рівень або відсутність стресостійкості прямо пропорційно визначає рівень психічного благополуччя фахівця і його психічного здоров'я. Важливим для фахівців соціономічного профілю є навчитися не тільки виконувати професійні завдання, але й уміти регулювати свій психоемоційний стан. Саме тому, проблема стресостійкості особистості має велике актуальне та практичне значення у професійній діяльності фахівців даного профілю.

Виклад основного матеріалу. Психологічний феномен стресу фахівців соціономічної сфери став предметом вивчення у багатьох наукових працях, однак, психологічні особливості стресостійкості, залишаються недостатньо розглянутими фахівцями-практиками, а також у сучасній психології не існує єдиного підходу до визначення поняття стресостійкості.

Науковці Т. Комар та О. Варгата у своїх роботах зазначають, що стресостійкість забезпечує високий рівень психічного здоров'я працівників соціономічного профілю, а також дає можливість реалізувати потенціал людини, що в свою чергу, сприяє саморозвитку фахівців створюючи внутрішній баланс та гармонію [1].

Стресостійкість є одним із основних показників психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального функціонального стану організму людини. Стресостійкість є психологічною властивістю особистості, що

оберігає її від зовнішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому можливість реалізації фізичних, духовних, інтелектуальних ресурсів та підвищує рівень її працездатності [2].

Серед професійних стресорів необхідно розрізняти об'єктивні та суб'єктивні чинники. Деякі дослідники до об'єктивних чинників (тобто таких, які мало залежать від самої людини) відносять: шкідливий характер професійної діяльності; невірне поставлення задачі; несприятливі умови праці; незручна інфраструктура робочого місця; непередбачувані робочі обставини.

До суб'єктивних чинників (тобто, розвиток яких залежить саме від людини) відносять: міжособистісні відносини; внутрішньоособистісні конфлікти; індивідуальне несприйняття; емоційну нестійкість; емоційну ригідність; рівень мотивації; негативні установки на діяльність; конфліктний тип поведінки.

Часто саме емоційні чинники підривають стабільність емоційної стійкості, знижують рівень стресостійкості та порушують психічне здоров'я фахівців соціономічного профілю, що, в свою чергу, відображується на ефективності виконання ними поставлених завдань.

Так, зокрема, науковці Т. Комар, О. Варгата, О. Кулешова, Л. Міхеєва визначили вагомі емоційні чинники, які впливають безпосередньо на професійну діяльність фахівця та його психічне здоров'я, а саме: високий рівень тривожності та агресії; песимістичний настрій; часті прояви депресії; емоційна ригідність; невпевненість у собі; почуття самотності; втрата інтересу та сенсу життя; заниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою [3].

Дослідниця Т. Циганчук виокремлює групу суб'єктивних чинників, включаючи мотиваційні, які стимулюють суб'єкта до дій відносно важливого для нього завдання, його потреб, установок і цінностей [4].

Психологічними особливостями рівня схильності до стресу у фахівців соціономічного профілю визначають:

- рівень впливу стрес-чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;
- систему реакцій фахівців на відповідні стрес-фактори зовнішнього середовища;

- систему невідповідності між можливостями та стрес-середовищем;
- реакцію організму, що розкриває індивідуальні ресурсні можливості фахівців у стрес-ситуації;
- психологічну реакцію фахівців на стрес-ситуацію;
- взаємозв'язок фізіологічних та психологічних реакцій на стрес-ситуацію.

Серед особливостей професійної діяльності фахівців соціономічної сфери виділяється специфіка прояву різноманітних стрес-факторів, які є пов'язаними з визначенням психологічних чинників їх виникнення та розвитку. Системна динамічна властивість, яка визначає розвиток стресостійкості у фахівців соціономічної сфери, - це здатність протистояти стресу та адекватно реагувати на стресові ситуації без шкоди для свого психічного здоров'я та зберігати ефективність професійної діяльності на різних етапах.

Стресостійкість фахівця соціономічного профілю характеризується:

- здатністю до протистояння стрес-факторам;
- здатністю до зберігання оптимальної життєдіяльності;
- здатністю до вироблення копінг-механізмів подолання стресу та психологічного захисту [2].

Відомо, що в професійній діяльності більш успішними є ті люди, котрі навчились володіти собою, знають психотехніки особистої саморегуляції та володіють певним набором комунікативних навичок. Зокрема науковці Т. Комар та О. Варгата зазначають, що для фахівців соціономічного профілю важливі знання про психологію стресу, про види стресу та оцінку особистісних можливостей керування власною поведінкою в стресовій ситуації [3]. Тож основними психологічними чинниками розвитку стресостійкості фахівців соціономічної сфери можна визначити такі: аналітичність, емпатійність, мотиваційність, толерантність, моральна спрямованість, високий рівень самооцінки, самоконтролю, саморегуляції та ефективність вибору когінг-стратегій поведінки [2].

У фахівців соціономічного профілю прояв особистої стресостійкості розкривається через такі ключові аспекти вироблення стресостійкості:

- розуміння джерел стресу (фахівцям важливо розуміти, що джерелами стресу в педагогічній сфері можуть бути велика відповідальність, велика кількість

обов'язків, конфлікти з батьками та інші фактори; визначення конкретних джерел стресу допомагає ефективніше керувати ними);

- підтримка і комунікація (педагоги повинні відчувати підтримку своїх колег та адміністрації);

- ефективне планування і організація (фахівцям слід вміти ефективно планувати свій робочий час та завдання, встановлюючи пріоритети;

- організаційні навички допомагають запобігти перевантаженню та покращують управління стресом);

- розвиток емоційного інтелекту (емоційний інтелект, або здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями учнів, є важливим аспектом стресостійкості; розвиток цих навичок допомагає вчителям краще взаємодіяти зі своїми учнями та уникати конфліктів).

Типовий профіль стресостійких фахівців характеризується такими якостями, як:

- високий рівень врівноваженості;
- впевненість та активність;
- емоційно-вольовий самоконтроль;
- низький рівень тривожності;
- високий показник мотиваційно-вольової сфери;
- готовність до професійної діяльності.

Висновки. Таким чином, фахівці соціономічної сфери в сучасних умовах стикаються з високим рівнем психологічного стресу, де є вимоги до наявності не лише професійних навичок, але і високої стресостійкості. Проблема стресостійкості виявляється критичною для їхнього психічного здоров'я та успішної реалізації професійного потенціалу. Дослідження об'єктивних та суб'єктивних чинників стресу вказують на важливість розробки комплексних стратегій управління стресом, враховуючи специфіку соціономічних професій для становлення профілю стресостійкості фахівця. Для фахівця соціономічної сфери зберігається важливість вибудовувати власні копінг-механізми та техніку психологічного захисту у боротьбі зі стресовими ситуаціями та працювати над індивідуальними якостями, що сприятимуть розвитку та напрацюванню власної стресостійкості.

Список використаних джерел:

1. Комар Т. В., Варгата О. В. Психологічні особливості професійного стресу фахівця соціономічної сфери. *Psychology Travelogs*. №1. 2022. С. 5-13.
2. Комар Т. В., Варгата О. В. (2023). Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. № 1. 2023. 46-56. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-5>
3. Варгата О. В. Психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю / О. В. Варгата, Т. В. Комар, О. В. Кулешова, Л. В. Міхеєва: moderní aspekty vědy: XVI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. *Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2022. Str. 346-358.
4. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №8. С. 18-29.

Наталія ШАПЕНКО

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультету лінгвістики та соціальних комунікацій,*

Національний авіаційний університет

Науковий керівник:

Анжеліка КОКАРЄВА

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти,

Національний авіаційний університет

БАЗОВІ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ІНДИВІДА ТА ЇХ РОЛЬ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Постановка проблеми. Сучасне життя характеризується динамічністю, стрімким розвитком та підвищенням вимог до індивіда, потребою у його вмінні швидко адаптуватися у складних умовах, приймати відповідальні і креативні рішення, долати стресові ситуації в буденній чи професійній діяльності. Тому особистість має бути впевненою в собі, стресостійкою, мати адекватну

самооцінку, добре розвинену самосвідомість [1, с. 45-46]. Адже в умовах сьогодення важливим постає питання самоусвідомлення особистості, формування якого починається ще з дитинства як результат задоволеності наших базових потреб та прийняття себе.

Виклад основного матеріалу. Ще А. Маслоу у своїй теорії потреб наголошував на важливості для розвитку психічно здорової особистості задоволення її базових потреб від найнижчих/первинних «фізіологічних» до найвищих/вторинних «самовираження», «самореалізації». Мова йде про те, що дитина народжується із базовими потребами і базовим вектором здорового розвитку (у напрямку фізіологічної і психологічної особистісної зрілості). Проте для задоволення фундаментальних психологічних потреб мають бути створені належні умови, в першу чергу батьками, а потім і іншими членами соціуму [2, с. 14].

До базових психологічних потреб людини відносять ті потреби, що впливають на становлення людини як цілісної особистості. Серед них можна виділити п'ять основних, які лежать в основі різних сценаріїв розвитку індивіда.

Перша з цих потреб – це безпечна прив'язаність (або прив'язаність і безпека). Її задоволення сприяє створенню надійних зв'язків із близькими друзями, партнерами та оточенням. Важливими аспектами цієї потреби є любов, прийняття та стабільність. Людині важливо відчувати себе частиною сім'ї або спільноти, що надає нам безпеку. Це необхідна передумова для розвитку та здатності особистості будувати здорові взаємини з іншими людьми в майбутньому.

Другою базовою потребою є незалежність, компетентність та відчуття ідентичності. Коли ця потреба задоволена, людина чітко окреслює свої сильні сторони, а також розуміє сфери зростання, не сприймає конкуренцію як загрозу та може дати відповідь на запитання «Що я хочу? Що я можу? Що мені потрібно?». Саме задоволення цієї потреби дозволяє людині втілювати свій потенціал під час взаємодії в команді чи в будь-яких інших сферах

життєдіяльності. Ця потреба охоплює можливість самостійно діяти, вибирати свій власний шлях, об'єктивно оцінювати свої вміння та зусилля, розуміти себе, свої цінності, переконання та власну індивідуальність.

Третя потреба – це самоконтроль та реалістичні межі. Ця базова потреба відображає те, наскільки людина професійно й ефективно може взаємодіяти та співпрацювати з колективом, керувати собою під час досягнення бажаних цілей.

Четверта потреба проявляється у вільному вираженні емоцій та почуттів. Вона дозволяє нам вільно ділитися своїми думками й світоглядом із навколишнім світом. Індивіду важливо навчитися виражати емоції словесно, як і його потреби. Самоусвідомлення власних потреб і емоцій суттєво впливає на комунікативні здібності людини. Ця потреба містить у собі здатність розуміти, описувати та виражати емоції без жодних обмежень чи суджень, незалежно від того, позитивні вони чи негативні.

Остання базова емоційна потреба – це спонтанність та гра. Гра є чудовим способом для інтеграції в команду та навчання. Ці дві характеристики найкраще ілюструють здатність чи нездатність адаптуватися до змін, турбулентності та невизначеності сьогодення. Через гру ми маємо можливість відчувати свободу та творчість, за допомогою спонтанності у нас є можливість пробувати щось нестандартне. Ця потреба часто є позитивним тригером для особистісного розвитку.

Висновки. Задоволення емоційних базових потреб є важливим не лише в дитячому, а і в дорослому віці. Виклики сьогодення зумовлюють ще більшу потребу у вмінні задовольняти свої базові емоційні потреби. Адже задоволення базових психологічних потреб дозволяє індивіду бути щасливим, жити наповненим життям, зростати як особистість, а також будувати здорові соціальні зв'язки з іншими членами суспільства.

Список використаних джерел:

1. Букарева Ю. М. Особливості уявлень особистості про власне «Я». Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за

матеріалами V міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів, м. Херсон, 14 травн. 2020 р. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 45-48.

2. Шмиглюк О. Розвиток здорової самооцінки методом КПТ : диплом. робота. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2016. 62 с.

Вікторія ШВЕЦЬ

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницького національного університету*

Анастасія ЛЕВШУН

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
гуманітарно-педагогічного факультету,
Хмельницького національного університету*

Науковий керівник:

Людмила ДЖИГУН

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

ПСИХОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ПІСЛЯ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Тривала війна та анексія частини країни призвели до серйозних психологічних наслідків для мешканців України, включаючи посттравматичний стресовий розлад та інші психічні розлади. Соціальна адаптивність людей знизилася, втрата особистісної цілісності, навичок комунікації та психологічного благополуччя стали поширеними явищами.

Суспільство, що пережило війну, може досвідчувати колективну травму, втрату довіри до інших інститутів, а також збільшення соціальних проблем, таких як безробіття та злочинність. Стрес, викликаний війною, може призвести до посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та інших психічних розладів як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Повторні

стресові ситуації можуть призвести до послаблення реакцій на стрес, але важливо розуміти, що не для всього можна адаптуватися, і у кожної людини є обмежений резерв ресурсів. Стрес, як реакція на негативні події, активізує увагу, мобілізацію та реакцію в ситуаціях ризику, але також може мати шкідливий вплив на фізичне і емоційне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Перша духовна допомога (ПДД) є необхідним компонентом Програми першої психологічної допомоги, і її метою є забезпечення духовної підтримки для осіб, які переживають кризові ситуації. Допомога може надаватися представниками різних релігійних конфесій або особами, які спеціально навчені у сфері ПДД. Оновлена міжнародна версія Програми першої духовної допомоги проходить кроскультурну адаптацію, включаючи адаптацію до українського контексту, для більш ефективного використання в різних культурних середовищах. Головною метою ПДД є стабілізація емоційного стану особи в кризовій ситуації, запобігання подальшому погіршенню її психологічного стану і виконання деструктивних дій. Додатковою метою ПДД є надання підтримки особі в розкритті її духовних ресурсів та використанні ресурсів релігійної спільноти. В цілому, ПДД спрямована на підтримку психологічного пристосування і стабілізацію особи через духовно орієнтовану підтримку та використання відповідних стратегій.

Психологічна реабілітація ветеранів після війни є необхідною, оскільки ветерани стикаються зі складністю адаптації до цивільного життя після воєнної служби. Часто ветерани відчують бажання відокремитися від навколишнього світу або навіть повернутися на фронт, де їхні товариші розуміють їх і надають підтримку. У мирному житті ветерани стикаються з різними труднощами, такими як несправедливість, корупція, і це може призводити до їх ізоляціонізму або конфліктів з іншими та проявів агресії. Важливо, щоб ця допомога надавалася не лише за зверненням ветеранів, але і автоматично при їхньому поверненні зі зони бойових дій або за повідомленням їхніх родичів. Після війни бійцям надзвичайно важлива підтримка з боку рідних і друзів, яка спрощує

процес адаптації і допомагає їм подолати труднощі в мирному житті. Важливо забезпечити психологічну підтримку і ветеранам, і їхнім рідним, щоб сприяти успішній адаптації до мирного життя та поліпшенню їхніх відносин

Висновки. На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки: психологічна реабілітація ветеранів є обов'язковою, оскільки вони стикаються зі складністю адаптації до цивільного життя після воєнної служби. Підтримка ветеранів, як і їхніх родин, є важливою для успішної адаптації до мирного життя та покращення їхніх відносин.

Список використаних джерел:

1. Байярд Р. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джавахішвілі ; International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії – Тбілісі, Лондонська школа гігієни і тропічної медицини ; за фін. підтримки Європейського Союзу. К. : Nick Wilmot Creative, 2017.

2. Волошин П. В. Діагностика, терапія та профілактика медикопсихологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. рек. / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова ; ДУ “Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України”. Харків, 2014.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015.

4. Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім'ям : кол. моногр. / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич ; Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016.

5. Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–31 берез. 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова та ін.]. К., 2018.

6. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. / В. В. Горбунова, А. Б. Карачевський, В. О. Климчук та ін.– Львів : Ін-т психічного здоров'я Укр. катол. ун-ту, 2016.

Анна ШЕПТУХА

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

Хмельницький національний університет

Науковий керівник:

Олександр Янцаловський

старший викладач кафедри психології і педагогіки,

Хмельницький національний університет

КОРИСНА ЗВИЧКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

Постановка проблеми. Проблема полягає в тому, що наші звички можуть негативно впливати на наш успіх. Ті, котрі ми формуємо і практикуємо щодня, стають автоматичними діями, які визначають наші рішення, поведінку і результати. Якщо ми маємо погані звички, які заважають нашій продуктивності або поведінці, то це може ускладнити досягнення успіху. Крім того, вони можуть мати негативний вплив на наше здоров'я і самопочуття. Якщо ми маємо схильність неправильно харчуватися або не займатися фізичною активністю, це може призвести до погіршення фізичного стану і відчуття втоми, що у свою чергу негативно впливає на нашу працездатність і ефективність [2].

Виклад основного матеріалу. Звички – це маленькі, повсякденні дії, які ми виконуємо автоматично, майже не замислюючись. Вони також мають велику силу, формуючи нашу ідентичність. При щоденному повторенні навіть найменші дії мають значний ефект.

З іншого боку, позитивні зміни вимагають терпіння. Але ви можете бути впевнені, що хороші звички тримають вас на правильній траєкторії, навіть якщо ви не побачите результатів одразу. Внесення значних змін у ваше життя за допомогою звичок не вимагає значних потрясінь. Часто достатньо незначних змін у вашій поведінці, щоб досягти бажаного успіху [1].

Формування нової звички – процес тривалий. Будь-яка діяльність, що регулярно повторюється, в результаті стає новою, як корисною, так і шкідливою звичками. Тільки для вироблення корисних – потрібно весь час докладати зусиль, а шкідливі формуються без цього [2] .

Не всі звички сприяють досягненню успіху. Деякі з них можуть ставити перешкоди на шляху до успіху і заважати досягти поставлених цілей.

Одна з найпоширеніших проблем впливаючих на успіх - це відкладання справ на потім. Багато людей мають погану звичку відкладати важливі справи на завтра або потім, замість того, щоб виконувати їх відразу. Це може призводити до втрати часу і потребувати великого зусилля для виконання вже нагромаджених справ.

Іншою проблемою є неправильне управління часом. Багато людей не ефективно розподіляють свій час, витрачаючи його на малозначні та непродуктивні дії. Відсутність планування і встановлення пріоритетів може призводити до затягнення та відкладання важливих справ [1].

Також негативно на успіх впливає звичка жаліти себе та недостатня самодисципліна. Багато людей не можуть триматися плану, розсіюються та легко відступають від своїх цілей. Мало хто може навчитися триматися встановлених звичок та працювати над собою.

Нарешті, ще одна проблема полягає у недостатньому розвитку особистих навичок. Деякі люди можуть бути неосвіченими або не мати належного рівня знань і навичок, що належать до їх сфери діяльності. Це може обмежувати їх можливості для розвитку та досягнення успіху.

Усі ці проблеми можуть бути перешкодою на шляху до успіху. Проте, практика нових, корисних звичок та розвиток особистості можуть допомогти подолати ці проблеми і досягти мети..

Висновки. Отже, ми часто не усвідомлюємо, які саме звички маємо і як вони впливають на наш успіх. Впровадження негативних звичок може призвести до зайвих перешкод на шляху до досягнення мети, тоді як позитивні звички можуть допомогти нам стати більш ефективними і успішними. Не дисципліна, відсутність цілей, проворство та інші негативні звички можуть порушити наш процес праці і

завадити досягненню максимальних результатів. Психологічний ключ до успіху полягає в тому, що корисні звички сприяють розвитку самодисципліни, впевненості в собі, стійкості до стресу і підвищенню продуктивності.

Список використаних джерел:

1. Атомні звички / Джеймс Клір; Пер. з англ. Аліни Акуленко. К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2020. 304 с.
2. Огнев'юк В. О., Жильцов О. Б., Караман С. О. та ін. Я-студент: навч. посіб. / за заг. ред. Огнев'юка В.О. 4-те вид., К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. 278 с.

Юлія ШИРОКА

*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*

СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ В САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Дослідження рефлексії в саморозвитку майбутніх психологів є актуальним, оскільки рефлексія є важливим компонентом професійної діяльності психолога. Вона допомагає психологам краще розуміти своїх клієнтів, приймати ефективні рішення, підвищувати якість своєї роботи. Водночас, рефлексія є важливим компонентом саморозвитку особистості, адже вона допомагає людям краще розуміти себе, розвивати свої здібності, досягати поставлених цілей. Слід зауважити, що рефлексія є складним процесом, який вимагає спеціальної підготовки. Тому важливо, щоб майбутні психологи мали знання про сутність та значення рефлексії, а також навички рефлексійної діяльності.

Дослідження даного питання дозволить краще зрозуміти роль рефлексії в саморозвитку майбутніх психологів, розробити ефективні форми і методи розвитку рефлексії в освітньому середовищі. Це сприятиме тому, щоб майбутні психологи стали більш рефлексуючими особистостями, які здатні до ефективного професійного та особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Питанням рефлексії в саморозвитку майбутніх психологів займалися багато науковців та дослідників. Зокрема, Т. Василюк – авторка концепції рефлексії як процесу самопізнання особистості, С. Максименко досліджував рефлексію як основу професійної діяльності психолога, О. Подоляк досліджував рефлексію як механізм професійного становлення психолога. Серед зарубіжних дослідників варто зазначити роботи Дж. Дьюї, засновника прагматизму, який розглядав рефлексію як процес вирішення проблем. К. Роджерс, основоположник клієнт-центрованої терапії, який розглядав рефлексію як важливий компонент професійної діяльності психолога. М. Розенберг розглядає рефлексію як інструмент для розуміння себе та інших. Ці науковці та дослідники вивчали різні аспекти рефлексії в саморозвитку майбутніх психологів. Їхні дослідження показали, що рефлексія є важливим компонентом саморозвитку майбутніх психологів, який допомагає їм краще розуміти себе, розвивати свої професійні компетентності, формувати професійну ідентичність, підвищувати якість своєї роботи.

Проаналізувавши наукові напрацювання, під поняттям рефлексія ми розуміємо процес усвідомлення власних думок, почуттів, дій, поведінки. При цьому вона є важливим компонентом саморозвитку особистості, оскільки дозволяє їй краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, свої можливості та обмеження.

У контексті професійної діяльності рефлексія є невід'ємною частиною професійного становлення. Вона допомагає майбутнім психологам розвивати свої професійні компетентності, формувати професійну ідентичність, підвищувати якість своєї роботи. Рефлексія може бути спрямована на різні аспекти особистості та професійної діяльності. Наприклад, майбутні психологи можуть рефлексувати щодо своїх знань, умінь, навичок, цінностей, професійних установок, професійної етики тощо.

Рефлексія має важливе значення в саморозвитку майбутніх психологів. Вона допомагає їм:

- Більше розуміти себе, оскільки дозволяє майбутнім психологам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, свої можливості та обмеження. Це допомагає їм приймати більш обґрунтовані рішення щодо свого професійного розвитку.

- Розвивати свої професійні компетентності, адже допомагає майбутнім психологам аналізувати свою професійну діяльність, визначати свої сильні та слабкі сторони, розробляти плани щодо вдосконалення своїх професійних знань, умінь, навичок.

- Формувати професійну ідентичність, що означає допомагати майбутнім психологам усвідомлювати себе як професіоналів, визначати свої професійні цінності та цілі.

- Підвищувати якість своєї роботи, тобто рефлексія допомагає майбутнім психологам усвідомлювати результати своєї роботи, визначати її позитивні та негативні сторони, розробляти плани щодо її вдосконалення.

Висновки. Рефлексія є важливим компонентом саморозвитку майбутніх психологів. Вона допомагає їм краще розуміти себе, розвивати свої професійні компетентності, формувати професійну ідентичність, підвищувати якість своєї роботи. Для розвитку рефлексії майбутніх психологів в освітньому середовищі необхідно забезпечити розуміння майбутніми психологами сутності та значення рефлексії, створити умови для розвитку рефлексії в різних формах і методах навчання, заохочувати майбутніх психологів до самостійної рефлексії. За допомогою цих заходів можна сприяти тому, щоб майбутні психологи стали більш рефлексуючими особистостями, які здатні до ефективного саморозвитку.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
2. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
3. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.

Віктор ШКОДА

*здобувач 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*

ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ВОЇНА ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Постановка проблеми. На жаль, досвід двох світових воєн та усіх інших у ХХ столітті й досі не змінив погляди на життя багатьох людей як на території Євразійського материка, так і за океаном. Війни все ще відбуваються, але десь вони більші за масштабом, а десь – менші. Зона бойових дій, постійні звуки вибухів, поранення та крики побратимів і цивільних, їх смерть – усе це впливає на нервову систему військовослужбовців, роблячи її малопередбачуваною та нестабільною. Чутливі відбитки у пам'яті на найменші тригери провокують небажану й неприйнятну поведінку воїнів, яка лякає оточуючих і закріплює за ними негативні стереотипи.

Вирішенням цих та інших питань мають займатись фахівці психологічної галузі, у компетентність яких входить різного роду психологічна допомога й підтримка, а також проведення освітньо-профілактичних заходів. Психологи навчають воїнів, як їм жити зі своїм страшним досвідом, а також навчають оточуючих, як жити та працювати з військовослужбовцями: взаємодіяти, спілкуватись, бути обережними, але водночас ефективними у справах.

Виклад основного матеріалу. Діяльність психологів з військовослужбовцями має свою специфіку, оскільки спеціалістам доводиться

працювати не тільки з травмами воєнного характеру, але й з поверненням їх у течію повсякденного життя, сім'ю, побут, взаємодію з іншими цивільними, що передбачає формування навичок, необхідних для конструктивної співпраці в усіх сферах життєдіяльності. Такої думки притримуються, зокрема, З. Антонова, Н. Берегова, Є. Потапчук, Р. Попелюшко.

Також робота з воїнами передбачає певні правила взаємодії та спілкування з ними, серед яких основними є: правильність сприйняття статусу військовослужбовця, неприпустимість стигматизації пост-травматичних розладів (далі – ПТСР) та інших проблем, врахування їх духовно-психологічного потенціалу, надання їм знань та навчання навичок саморегуляції поведінки тощо [2].

Одним з основних положень щодо професійної компетентності фахівця-психолога є те, що він має працювати виключно з тими потребами, проблемами і запитамі, на яких спеціалізується. Психолог повинен розуміти межі своєї компетенції, за яких він має відправити клієнта до інших фахівців, у тому числі з психіатричної сфери, коли проблема клієнта не стосується його професійної компетентності. Однак не варто забувати й про те, що учасники бойових дій передусім потребують саме психологічної підтримки [3].

Авторка емоційно-фокусованої терапії С. Джонсон у своїй книзі про побудову кохання наполягає на тому, що між подружніми партнерами має бути здорова емоційна відкритість, яка допомагає військовослужбовцям та їх сім'ям краще розуміти одне одного і причини можливої закритості воїнів після споглядання травмуючих подій. Окрім того, партнери повинні мати змогу контактувати одне з одним не тільки для вирішення проблем воєнного характеру, але і для розв'язання будь-яких інших подружніх питань, що потребують відвертої розмови, але, за відсутності знань, подружжя звикло це замовчувати і відчужуватись [1].

Висновки. Отже, розглянувши різні джерела та думки досвідчених спеціалістів щодо роботи з воїнами після повернення їх до цивільного життя можемо стверджувати, що ця робота передбачає певні умови і вимоги як до самих фахівців, так і до близького оточення воїна. Зокрема, вимоги ставляться не просто до фахівця, але й до його компетентності. Також в центрі уваги психологічної роботи є сім'я, яка є місцем найважливішої підтримки або ж найбільшого болю.

Навіть «правильно» працюючи над власне травматичними спогадами, незакриті сімейні питання зведуть усі результати роботи психолога і воїна до нуля.

Список використаних джерел:

1. Джонсон С. Психологія кохання. 7 правил, що змінять стосунки на краще. пер. з англ. Кучменко В. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 352 с.

2. Гридковець Л. М., Климишин О. І. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник, Київ, 2018. Том 3. 236 с.

3. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 30 березня 2016 р.). Ч. 2. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2016. С. 41-43.

Наталія ЩЕПАК

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

Науковий керівник:

Таїсія КОМАР

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

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Глобальними ознаками сучасності є значне прискорення темпу життя, збільшення інформаційних навантажень, відсутність сталої системи цінностей, екстремальні умови життя і праці. Проблеми, що виникають у процесі життєдіяльності, різні складні ситуації та перешкоди викликають емоційні реакції негативного типу, які супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень, цим позначаються на загальному функціональному стані людей, стійкості психічних процесів, вносять дестабілізуючі моменти у настрій. У різних ситуаціях життєдіяльності людини

звичайним стає формування станів, що характеризуються підвищеним рівнем актуалізації психофізіологічних ресурсів, надмірною емоційною напруженістю.

Сучасна українська реальність у зв'язку з повномасштабною військовою агресією росії, пред'являє жорсткі вимоги до кожної людини: необхідно вміти справлятися зі складними життєвими обставинами, планувати свої дії в нестабільних, невизначених умовах, мати такі якості, як гнучкість, мобільність, стресостійкість.

З раннього дитинства індивід навчається діяти в соціальному просторі, що характеризується постійною динамічною активністю, і поступово виробляє власні патерни і стратегії поведінки, необхідні як для продуктивної адаптації до різних життєвих ситуацій, так і з метою саморозвитку. Водночас, часто виявляється, що особа абсолютно не підготовлена до змін внутрішнього середовища власного організму через відсутність здатності ідентифікувати, контролювати, регулювати свій внутрішній стан, розвивати власні навички саморегуляції. Саме здібності до саморегуляції є базисними під час реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях, конфліктних обставинах, стресових умовах тощо. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить збереження людини, успішність, надійність, продуктивність її життєдіяльності. Таким чином, процеси саморегуляції відіграють значну роль у широкому спектрі різних ситуацій та умов.

Психологія саморегуляції є актуальним напрямом сучасної науки. Проблема саморегуляції життєдіяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці. У низці робіт встановлено, що у різних видах діяльності необхідно мати сформовані вміння та навички саморегуляції (О.Бойко, М. Штарк, Т. Kane, М. Marks, S. Zaccaro, V. Blair). Люди з розвинутою саморегуляцією досягають більшого успіху в роботі, навчанні, суспільному житті; вони є більш психологічно стійкими і менш схильними до адикцій, правопорушень та інших проблем (І. Бех, М. Боришевський, С. Максименко, В. Моляко, А. Воопе A. Duckworth, M. Gottfredson, T. M. Seligman).

Виклад основного матеріалу. Саме здібності до саморегуляції є базисними під час реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях, у

конфліктних обставинах, стресових умовах, у невизначених ситуаціях тощо. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність власної поведінки в цілому [2]. У процесі саморегуляції розкриваються внутрішні резерви людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть найважчих умовах можливість актуалізації. Окрім того, усі індивідуальні особливості поведінки та діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності [4, с. 87].

Активізуючим фактором процесів регуляції розглядають невідповідність між об'єктивною дійсністю та суб'єктивним, внутрішнім світом людини, що виникає внаслідок суб'єктивно значущих змін у них. Ступінь невідповідності визначає як тип психічної активності (поточна, ситуативна, довгострокова), так і клас проблем: проблемні моменти (незначний ступінь невідповідності), проблемні ситуації (з досить суттєвим ступенем невідповідності) та проблеми (з найбільш серйозним ступенем невідповідності) [1].

Саморегуляція в значенні здатності корекції несприятливих психічних та емоційних станів, процесу формування моделей адекватної поведінки в умовах «психоемоційної напруги» найчастіше розглядається в контексті різних видів діяльності, зокрема в дослідженнях надійності оператора, успішності навчальної діяльності, екстремальних ситуаціях. Психічна саморегуляція особистості полягає у впливах людини на притаманні їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання (функціонування).

Висновки. Таким чином, саморегуляцію розуміють як системно структурований та організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей. Психічну саморегуляцію суб'єктом власної діяльності вважають вищим рівнем регуляції поведінкової активності біологічних систем, що відбиває якісну специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності і самого себе, своєї активності та діяльності, вчинків та підстав, що їх реалізують.

Список використаних джерел:

1. Психологічна енциклопедія / Авт.-упорядник Степанов О. М. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
2. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.
3. Кириченко Т. В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. Габітус. Вип.18. 2020. С. 59-66.
4. Zimmermann B. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. American Educational Research Journal. Volume 45 (1).2008.P. 166-183.

Анастасія ЯСТРЕМСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет економіки та управління,
Хмельницький національний університет*

Катерина КАЙДАНОВСЬКА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
факультет економіки та управління,
Хмельницький національний університет*

Науковий керівник:

Оксана ВАРГАТА

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

ОСОБЛИВОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІНАНСОВОЇ СФЕРИ

Постановка проблеми. В змінних умовах сучасності постає питання самопрезентації фахівців фінансової сфери. Фінансова сфера є однією з найбільш конкурентоспроможних сфер діяльності. Вона викликає високий рівень

вимогливості до фахівців, це забезпечення не тільки фаховими знаннями та вміннями, але й соціально-психологічними навичками та вміннями самопрезентації. У ній працюють люди з різним досвідом, освітою та навичками. Тому для успіху в цій сфері важливо вміти правильно себе презентувати.

Виклад основного матеріалу. Феномен самопрезентації особистості у становленні майбутнього фахівця фінансової сфери відіграє важливу роль у сучасному середовищі. У кожного в підсвідомості існує проєкт власної презентації, який ми, спілкуючись з різними людьми, обираючи стиль одягу та поведінки, впроваджуємо у життя.

Особистість свідомо чи несвідомо пред'являє себе навколишнім людям, а у них, зі свого боку, формується певне враження на основі інформації. Це самопред'явлення містить те, що усвідомлено створює сама людина (самопрезентація), і те, що відображає її справжній зміст (самовираження).

Особистісна потреба у самопрезентації тісно пов'язана із потребою у спілкуванні, самоствердженні, прийнятті та визнанні. Тому володіння успішними механізмами самопрезентації впливає на формування позитивного враження, що, зі свого боку, сприяє досягненню успіху у фінансовій сфері.

Самопрезентації та її засоби слугують потужним механізмом не тільки для створення певного враження, а й контролем, що чітко відображається в особливостях соціального сприймання індивіда.

Процес побудови самопрезентації – це найчастіше самостійна, свідомо робота індивіда, на процес чого впливають не тільки певні особистісні якості індивіда, а й соціум.

Тому актуальність вивчення означеного феномену є безсумнівною, оскільки самопрезентація впливає на особливості міжособистісного спілкування, соціальну перцепцію та формування іміджу особистості у соціальному та професійному просторах.

Якщо ми хочемо, щоб нас помітили і оцінили належним чином, нам просто необхідно навчитися презентувати себе. Навик самопрезентації - справжнє мистецтво. Але це не дар згори. Йому цілком можна навчитися.

Самопрезентація стосується того, як фахівці фінансової сфери намагаються представити себе в соціумі, на ринку праці, у професійній діяльності, щоб контролювати або формувати те, як інші (звані аудиторією) дивляться на них. Воно передбачає самовираження та поведінку так, щоб створити бажане враження. Самопрезентація є частиною ширшого набору поведінки, яка називається керування враженнями. Керування враженнями означає контрольоване представлення інформації про всілякі речі, включаючи інформацію про інших людей або події. Самопрезентація стосується саме інформації про себе [1].

Самопрезентація за своєю суттю цілеспрямована; люди представляють певні образи, тому що вони певним чином отримують від них вигоду. Найбільш очевидні переваги — це міжособистісні переваги, які випливають із того, що ви змушуєте інших робити те, що вам хочеться.

Самопрезентація працівників фінансової сфери – це процес створення позитивного образу себе у свідомості клієнтів. Вона є важливим інструментом, який допомагає спеціалістам фінансової сфери завоювати довіру та розташування клієнтів, а також підвищити ефективність продажів фінансових продуктів і послуг.

Основними принципами самопрезентації фахівців фінансової сфери визначають:

- Довіра. Важливо підкреслити свою професійну компетенцію та компетентність.

- Впевненість. Впевненість – це ключ до успішної самопрезентації. Фахівець фінансової сфери повинен виглядати впевненим у своїх силах і знаннях.

- Позитивність. Клієнти хочуть мати справу з позитивними людьми. Тому спеціаліст фінансової сфери повинен бути приємним у спілкуванні і випромінювати позитивну енергію.

Компонентами самопрезентації фахівців фінансової сфери визначають:

- Візуальний образ. Візуальний образ повинен відповідати його професійному статусу. Тому важливо стежити за своїм зовнішнім виглядом, одягом та манерами.

- Вербальна комунікація. Фахівець повинен говорити чітко та зрозуміло, уникати сленгових слів та жаргонів. Він також повинен бути добре підготовленим до зустрічі з клієнтом і знати відповіді на його запитання.

- Невербальна комунікація. Невербальна комунікація також відіграє важливу роль у самопрезентації. Фахівець фінансової сфери повинен бути уважний до клієнта, підтримувати зоровий контакт і використовувати відкриті жести.

При самопрезентації фінансисти повинні підкреслити свої професійні якості, такі як:

- знання фінансових продуктів і послуг;
- досвід роботи в фінансовій сфері;
- вміння аналізувати фінансову інформацію;
- компетентність у вирішенні фінансових питань.

Працівники фінансової сфери також повинні бути готові до того, що клієнти можуть задавати їм складні запитання про фінансові продукти і послуги. Тому вони повинні бути добре підготовленими до зустрічі з клієнтом і знати відповіді на можливі запитання.

Фінансисти працюють з грошима, тому вони повинні бути відповідальними і надійні. Вони також повинні бути добре обізнані про фінансові продукти і послуги, які вони пропонують.

Щоб успішно провести самопрезентацію, спеціалісти фінансової сфери повинні дотримуватися наступних рекомендацій:

- бути ввічливими і приємними у спілкуванні;
- вислуховувати клієнта з повагою;
- відповідати на запитання клієнта чітко і зрозуміло;
- запропонувати клієнту найвигідніші фінансові продукти і послуги;
- створити враження, що клієнт – це їх головний пріоритет [2].

Висновки. Таким чином, здійснивши теоретичний огляд проблеми самопрезентації фахівців фінансової сфери визначено та охарактеризовано її компоненти, що забезпечать ефективне створення власного та загального іміджу: візуальний образ, вербальна комунікація, невербальна комунікація. Самопрезентація працівників фінансової сфери це важливий інструмент, що може допомогти їм у роботі з клієнтами. Якщо працівник буде дотримуватися основних принципів самопрезентації та регулярно тренуватися, він зможе створювати позитивний образ себе у свідомості клієнтів і підвищити ефективність своєї роботи.

Список використаних джерел:

1. Гриник І. Особливості самопрезентації особистості у студентському середовищі. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. № 49. 2021. С. 51-60.
2. Самопрезентація банкірів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://bard.google.com/chat?hl=uk>
3. 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. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>