МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

ОСВІТА І НАУКА – 2021

Київ – 2021

Освіта і наука - 2021. Зб. наукових праць [Електронне видання]. – К: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. – Факультет психології. Режим доступу: https://e-journals.npu.edu.ua/index.php/on

Авер'янова Аліна Миколаївна,
аспірантка 3 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Динаміка розвитку уваги у молодшому шкільному віці»

Учбова діяльність молодших школярів потребує активності, розумової зосередженості, самоорганізації, ресурсів уваги. Увага безпосередньо пронизує всю психічну діяльність, але на відміну від сприймання, пам'яті, мислення, не має власного результату діяльності. Увага є проявом функціонування інших психічних процесів. Увага є одним із вагомих показників успішності молодших школярів. Довільність уваги, як відомо, є важливим новоутворенням цього віку.

Емпіричних досліджень розвитку уваги сучасних молодших школярів небагато. Ряд досліджень, які вивчали основні властивості уваги молодших школярів, були зроблені на малих вибірках. Вчені констатують недостатній рівень розвитку властивостей уваги молодших школярів. Так, І. О. Вишнівська, Н. О. Євдокимова [2] у більшості досліджуваних (вибірка 45 учнів 1-4 класів) виявили недостатній рівень концентрації та обсягу уваги. В дослідженні Т. В. Калініної, М. О. Матвєєвої [5] 40% учнів продемонстрували низький рівень розвитку властивостей уваги (розподілу, перемикання, обсягу та стійкості), у 40% учнів виявився середній рівень їх розвитку. І тільки 20 % учнів виявили високий рівень розвитку уваги (вибірка дослідження - 20 другокласників). Л.Д.Коняєва, Н.А. Романько [6] у більшості молодших школярів віком 6-8 років (вибірка 41 учень) виявили знижений рівень розвитку довільної уваги. Т.О.Гетьман [3], досліджуючи властивості уваги на вибірці 124 учнів, виявила переважно низький рівень вибірковості та дуже низький і низький рівень концентрації уваги.

Існують і суперечливі дані щодо динаміки розвитку властивостей уваги у молодшому шкільному віці. А. А. Жаболенко, Т.О. Бородулькіна [4] на вибірці 160 учнів 1-4 класів виявили, що показники обсягу та стійкості уваги поступово зростають від першого до четвертого класу, а показники концентрації та продуктивності уваги дещо знижуються від першого до четвертого класу. Однак О.В.Сидоріна, О.О.Катушенко, С.А.Фаліна [7] за результатами власного дослідження розвитку властивостей уваги молодших школярів констатують поліпшення показників об'єму уваги з першого по четвертий клас; достовірне поліпшення ступеня розвитку продуктивності та стійкості уваги за період переходу дітей з першого у другий клас і відсутність подальших змін цих властивостей уваги на наступних етапах навчання молодших школярів; зниження показників розподілу уваги молодших школярів при переході із другого у третій клас.

С. І. Алмаші, М. І. Матіко [1] в своєму дослідженні на вибірці 50 учнів 4 класу отримали результати, що вказують на загалом низькі показники розвитку уваги, що може негативно позначитися на процесі адаптації учнів в середній ланці освіти та на учбово-пізнавальній діяльності.

В результаті аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що в молодшому шкільному віці розвиток властивостей уваги не є поступовим процесом, показники одних властивостей уваги зростають від першого до четвертого класу, а інших зменшуються. Наявність як прогресивних, так і регресивних тенденцій динаміки

розвитку уваги підкреслює необхідність врахування індивідуальних особливостей уваги молодших школярів у навчальному процесі та необхідність проведення з учнями цілеспрямованої розвивальної роботи.

Список використаної літератури:

1. Алмаші С. І., Матіко М. І. Психологічні особливості розвитку уваги дітей молодшого шкільного віку. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі*: зб. тез доповідей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Мукачево, 17-18 травня 2017 р. Мукачево, 2017. С.196-198.
2. Вишнівська І. О., Євдокимова Н. О. Розвиток та корекція уваги учнів молодшого шкільного віку. *Парадигма пізнання: Гуманітарні питання*. 2015. № 3(6). URL: https://naukajournal.org/index.php/Paradigm/article/view/479
3. Гетьман Т. О. Врахування індивідуальних особливостей уваги молодших школярів у навчальному процесі. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент:* зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 8. С. 204-212.
4. Жаболенко А. А., Бородулькіна Т. О. Особливості та взаємозв'язок сили нервової системи та уваги у молодших школярів експериментального навчального закладу. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі:* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 9-10 квітня 2018 р. Запоріжжя, 2018. С.249-253.
5. Калинина Т. В., Матвеева М. А. К проблеме развития внимания младших школьников. *Альманах современной науки и образования*: научн. журн. 2015. № 3 (93). С. 42-45.
6. Коняєва Л.Д., Романько Н.А. Особливості розвитку пізнавальної сфери дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми сучасної психології :* зб. наук. праць. Камянець-Подільський: Вид-во Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України 2011. Вип.14. С. 370-381.
7. Сидорина Е.В., Катушенко О.А., Фалина С.А. Особенности развития внимания в младшем школьном воздасте. *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 60-4. С.460-463.

Алексєєва Ольга Володимирівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Вольнова Леся Миколаївна

«Особливості сімейного оточення юнаків з психосоматичними розладами»

Саме юнацький вік може бути сприятливим періодом для виникнення перших психосоматичних проявів. Він пов'язаний з багатьма змінами: формуванням світогляду, високими вимогами до себе та до оточення (дружби), опануванням нових соціальних ролей, пошуком партнера, переструктуруванням учбово-професійної діяльності.

Хоча юнак уже відчуває себе дорослим, однак на розвиток його особистості все ж значущий вплив має сімейне оточення, яке залишається важливим для формування

його психологічних особливостей, сприйняття самого себе. Саме гармонійні відносини між подружжям (батьківською сім'єю) сприяють прояву в материнській і батьківській поведінці елементів співпраці зі своєю дитиною, що дорослішає. З іншого боку, стійка патогенна ситуація негативно впливає на емоційну сферу індивіда, а порушення міжособистісних відносин призводять до появи неповаги в сім'ї, зниження симпатій, втрати спільних інтересів тощо. Постійні конфлікти між батьками, агресивність і дратівливість членів сім'ї один щодо одного та дітей, звісно, не можуть не відбитися на психічному і фізичному здоров'ї усіх членів родини.

Як наслідок, одні молоді люди самі включаються в таку деструктивну взаємодію, а інші своєрідним способом вирішення внутрішньо-особистісних та соціальних конфліктів «вибирають» психосоматичні розлади. Останні виникають саме як внаслідок витісненого психоемоційного напруження, що панує в сім'ї та в результаті і призводить до соматичних (тілесних) проявів у вигляді функціональних синдромів. Найбільш поширеними з них є: запаморочення, слабкість, швидка втомлюваність, постійне виснаження (астенія), що супроводжується тривогою, занепокоєнням, страхом смерті, почуттям нестачі повітря, болями по типу кардіалгій та ін.

На тісному зв'язку середовищних чинників, внутрішніх їх переживань індивідом та психосоматичними наслідками наголошують психологи-класики. Так, З.Фройд вважав, що психосоматичні захворювання засновані на внутрішньому конфлікті бажань та заборон, які звичайно не усвідомлюються людиною та як правило не знаходять виходу, і по цій причині блокуються тілом [4]. Д.М. Ісаєв, цитуючи В.М. Мясищева, писав: «Досить поглянути на будь-яке глибоке переживання людини, щоб переконатися в тому, що в основі переживань лежать взаємини людини з різними сторонами навколишнього світу, що хворобливі переживання є лише наслідком порушених взаємин» [1, с.113].

Юнацький вік характеризується специфічним поєднання вікових особливостей дорослішання юнака та ще стійким сімейним впливом, що стають первинним чинником когнітивного дисонансу. Так, для юнацького віку характерне прагнення вийти з-під батьківського контролю. Однак не всі батьки здатні зрозуміти і розділити дане прагнення своєї дитини, що часто призводить до дитячо-батьківських конфліктів, які збільшують емоційно-психологічну напругу між дітьми і батьками, що і стає підґрунтям для психосоматики. Зокрема, результати низки досліджень [1] вказують на взаємозв'язок між формуванням психосоматичних розладів у дітей і: а) особистісними особливостями батьків (як-от, акцентуації характеру у матерів); б) неконструктивними стилями виховання (потураюча або домінуюча гіперопіка, виховання в стилі високої моральної відповідальності); в) нестійкими взаємовідносинами між дітьми і батьками (конфліктність, ворожість та ін.); г) низьким соціальним статусом сім'ї (алкоголізм, низьке матеріальне становище та ін.) тощо. Щодо останнього чинника, а саме соціально-економічного статусу сім'ї, то тут Н. Хілл і Д. Бромлей встановили таку закономірність: батьки з високим соціально-економічним статусом частіше готові приймати свою дитину, заохочувати її прагнення, нові інтереси і переглядати взаємини з юнаком в сторону рівноправності [2].

На формування психосоматичних розладів впливає і явище «сімейної тривоги» (страхи, побоювання, сумніви, викликані сімейними проблемами, погано усвідомлювана невпевненість в почуттях подружжя тощо). І. Шульте і Ф. Пітерман в своєму дослідженні також підтверджують припущення про те, що психологічні проблеми, психічні розлади та соматоформні симптоми часто мають спадковий характер, тобто частіше проявляються у юнаків, батьки яких самі страждають подібними проявами. Так, в обстежених сім'ях 39,3% матерів мали високі показники рівня тривожності; у частини батьків були епізоди депресії або генералізованого тривожного розладу [3]. Коли обоє батьків демонстрували високий рівень тривоги, то симптоматика соматоформного розлади проявлялася більш виражено, особливо, коли

мова йшла про депресії невротичного рівня: 1) незначно виражений знижений фон настрою; 2) дисфорічні стан - печаль, смуток, гіперестезія (підвищена чутливість органів чуття), дратівливість і налаштованість на конфлікт; 3) астенія - млявість, втома; 4) тривога - страх, напруга, внутрішній неспокій.

І. Шульте і Ф. Пітерман також говорять про вплив травматичного сімейного досвіду – загалом високий рівень стресу у дитинстві, особливо поєднаний з фізичним насильством (тілесні покарання) провокує розвиток соматоформних розладів в юнацькому і навіть більш зрілому віці [3].

Загалом, *ознайомившись* з низкою досліджень, ми можемо виокремити основні особливості сімейного оточення юнаків, що можуть спричиняти прояв у них тих чи інших психосоматичних розладів:

1. психосоматичні розлади батьків, схильність до тривожності та депресивності;
2. деструктивні стилі виховання (гіперопіка, авторитарний стиль виховання, потурання);
3. відсутність емоційної близькості (неспроможність вирішувати та обговорювати спільні питання, витримка дистанції між членами сім'ї);
4. відсутність співпраці з дитиною;
5. подружні конфлікти батьків, неповага у сім'ї, високий рівень тривожності батьків;
6. виміщення батьками злості на дітях, жорстке поводження;
7. соціально економічний статус родини;
8. бажання дитини сепаруватися від родини (особливо, якщо гіперопікаючий стиль виховання).

Список використанної літератури:

1. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей. СПб: Издательство "Питер", 2000. 512 с.

2. Вегетативная дисфункция детей и подростков : учебное пособие / Алимова И., Бекезин В., Козлов С., Козлова Л., Мурашко Е., Пашинская Н., Самсыгина Г., Царегородцева Л. Москва, 2008. 96 с.

3. Кондюрина Е.Г., Зеленская В.В., Елкина Т.Н. Профилактика психосоматической патологии у подростков. *Сибирское медицинское обозрение: науч.-практ. журн.* 2010. Вып. 4. С. 1-9.

4. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якичук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне: Хрестоматія: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ, 2021.

Андрусів Надія Ярославівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Характеристика основних факторів ризику виникнення стресу»

На сьогодні тема стресу є дуже актуальною для людства. Кожен із нас вживав цей термін хоч раз у житті, можливо, навіть повністю не розуміючи значення цього слова. Для початку варто уточнити, що ж таке стрес і саме, які є фактори ризику виникнення стресу.

Загалом стрес — це стан психічної напруги, неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, до яких потрібно адаптовуватися. У такому стані людина може здійснювати неадекватні емоційні реакції; людині може бути складно перемикати та розподіляти свою увагу; може порушуватися координація рухів, а також перебіг пізнавальних процесів; виконується гальмування всієї діяльності. Частіше всього стрес виникає у важкій або новій для людини ситуації, у випадках вираженого ризику. Стрес — це захисний механізм поведінки людини, що виникає в цілях підтримки її виживання. Проявляється в таких системах як: нервова, імунна, серцево-судинна та м'язова [1].

Причиною виникнення стресу може послугувати усе що завгодно. Ми всі різні, тому і на подразники реагуємо по-різному. Але все ж виділяють основні види стресу: психологічний, фізіологічний, короткочасний та хронічний.

Психологічний стрес виникає внаслідок сильних емоційних переживань, порушення психологічної стійкості особистості. Причиною такої реакції є такі події: розлучення, весілля, смерть, народження дитини, образи, робота, що не відповідає кваліфікації, тощо. Також стрес такого характеру може бути наслідком психологічного перенавантаження людини: виконання дуже великого обсягу робіт та відповідальність за те, як ця робота буде зроблена.

Фізіологічний стрес — це вплив навколишнього середовища на тіло людини, фізичне перенавантаження організму або дія на нього шкідливих чинників. Прикладом чинників такого стресу є: зміна клімату, біль, хірургічне втручання, зависока чи низька температура, недостатнє освітлення, сильні запахи, дуже високий рівень шуму.

Короткочасний стрес — це коли людина отримала неочікувану взаємодію з навколишнім середовищем або непередбачуваний результат такої взаємодії, тут важлива раптовість і короткочасність стрес-чинника. Прикладом чинників короткочасного стресу є такі ситуації: раптові звуки, предмет, що падає, чиїсь дотики, падіння людини.

Хронічний стрес — є найбільш небезпечним типом нервового перенапруження. Щоб із нього вийти, потрібно докласти додаткових зусиль. Прикладами такого виду стресу є: травматичні спогади, життя в неблагополучній родині, насилля, постійна робота без відпочинку (також, це ще називають робочим стресом) [3, с.230-234].

Крім основних видів, також виділяють наступні.

Громадський стрес – пов'язаний з проблемами в суспільстві. Такий стрес розвивається у якоїсь групи людей. Причинами такого стресу можуть бути економічні та політичні проблеми.

Внутрішньоособистісний стрес — це коли наші внутрішні переживання, незадоволення собою чи навколишнім середовищем, проявляються постійною роздратованістю. Причиною такого стресу, зазвичай, стають нереалізовані потреби, нездійснені мрії та надії.

Стрес, що виникає внаслідок інформаційних перенавантажень, називається інформаційним стресом. Також, дуже поширеним є професійний стрес. Це емоційний стан людини, який виникає від несподіваної та напруженої ситуації у трудовому колективі, від конфліктних взаємовідносин, інтелектуальних та емоційних перенавантажень. Також, виділяють фінансовий стрес, причиною якого являються ситуації, коли грошові затрати людини значно більші ніж її дохід.

Через те, що за своєю природою людина є істотою соціальною, це зумовлює виникнення такого нового виду стресу як психосоціального. Це патофізіологічні зміни в організмі, що виникають як відповідь на те, що відбувається у повсякденному житті. Прикладом психосоціального стресу є такі чинники: депресія, тривога, побутовий стрес, стрес на роботі чи вдома, екологічний стрес, фінансовий стрес.

Загалом різні види стресу можуть спричинятися різними чинниками. Це так звані чинники навколишнього середовища, або особисті, які можуть виводи фізіологічні та психічні функції людини, називається стресорами [2, с.154-159].

Таких стрес-подразників виділяють три типи:

1. Перша категорія, на яку ми не можемо вплинути та якось змінити, це погода, темперамент людей, які нас оточують, ціни, податки.

2. Друга категорія – це ті стреси, на які ми повинні впливати, коли вони нам заважають. Це, наприклад: неправильні, необдумані дії, нездатність виконувати все заплановане.

3. До третьої категорії стресорів відносять явища та події, з яких ми самі робимо проблеми. Тобто в якихось ситуаціях людина виділяє тільки негативні аспекти, хоча там є безліч позитиву [4, с.241-243].

Підбиваючи підсумок, можна констатувати, що дуже важливо знати, які є фактори ризику виникнення стресу. Кожна людина, має встановити, які події є стресогенними саме для неї, це допоможе зробити наслідки менш негативними.

Список використаної літератури:

1. Богданов О. Стресс. Благословение или убийца? [Электронный ресурс]. URL: http://live-for-life.ru/simptomi_stressa

2. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. К. : Медицина, 2013. 296 с.

3. Медична психологія / С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. Максименко, М. В. Папуча; за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.

4. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. К. : Знання, 2011. 407 с.

Аносова-Сидельнікова Дар'я Іванівна
аспірантка 2 року навчання
спеціальності «Психологія

Науковий керівник
доктор психологічних наук, професор
Булах Ірина Сергіївна

«Проблема прокрастинації в психологічній науці»

Актуальними на сьогоднішній день є дослідження того, як, зволікаючи із виконанням необхідних завдань, особистість все ж планує, конструює власне майбутнє та приймає різноманітні життєві рішення. Переживання людиною значущості таких рішень та неможливість спрогнозувати успішність їх реалізації у власному майбутньому спричинює відкладання здійснення різноманітних життєвих планів. Останнє являє собою спосіб життєдіяльності, на основі якого особистість переживає потребу в здійсненні власних життєвих цілей, але водночас якомога довше відтягує власні дії з їх реалізацією, що означується як прокрастинація. Саме вона спричинює гальмування життєвої активності людини, переживання нею стійкого розчарування в собі та своєму житті, значною мірою ускладнює як подальше проектування власного майбутнього, так і згортання процесів особистісної саморегуляції життєдіяльності з втілення життєвих планів у реальність. Людина сьогодення часто відчуває необхідність відтермінування, відкладання справ, які можуть призводити до неефективності у їх виконанні або навіть неуспішності, а це, у свою чергу, змінює шляхи побудови людиною власного майбутнього.

На сьогодні в психологічній науці немає однозначного розуміння того, чи є прокрастинація специфічною властивістю психіки конкретної людини, чи це психічний стан особистості, чи це її певна схильність. Прокрастинація зазвичай виявляється у

взаємодіях (діяльності, спілкуванні, взаєминах), результат яких дуже важливий для особистості.

Підвищена значущість для людини результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може зумовити в неї такі явища, як тривожність, мотивацію до уникнення невдач, ригідність, автономність, уникання виконання дій. У психології цей термін трактують як свідоме відтермінування особистістю намічених дій та прийняття рішень, оскільки вона стикається з певними бар'єрами на шляху до свого успіху [4].

Визначаючи історичний контекст дослідження прокрастинації, зазначимо, що ще в науковій школі К.Левіна встановлена закономірність сприйняття особистістю часу та події, зокрема чим далі очікувана подія в часі, тим менший вплив вона справляє на прийняття рішення людей. Отже, було визначено зв'язок між відкладанням прийняття рішення і відставленою подією в часі.

Стрімке зростання теоретичного інтересу до проблеми прокрастинації супроводжується збільшенням числа наукових позицій вчених, щодо аспектів її дослідження. Увага цілого ряду зарубіжних науковців спрямоване на наступне: А.Елліс, У.Кнаус зробили перші клінічні спостереження, Дж.Бурка, Л.Юен визначили особливості прокрастинації та структуру, Н.Мілграм здійснив першу класифікацію, К.Лей визначив шляхи попередження та корекції цього явища. Вагомий внесок у вивчення особливостей розвитку прокрастинації та її причин зробили такі вітчизняні дослідники: Я.І.Варварічева виявила залежність прокрастинації від інтелекту і тривожності, Є.П.Ільїн вивчив психологічні особливості прокрастинатора, В.С.Ковилін описав типи (активні і пасивні) прокрастинації. М.С.Дворник виокремила провідні причини (страх відповідальності, недооцінка готовності до виконання завдань, знижений рівень зацікавленості) відтермінування.

Попри наявність широкого спектру психологічного дослідження прокрастинації, зауважимо, що досить багато аспектів цієї тематики потребує більш детального вивчення. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує той факт, що стрімке зростання теоретичного інтересу до цього питання та прагнення науковців до більш точного розкриття психологічної природи досліджуваного явища супроводжується впровадженням у науковий обіг нових дефініцій, а це призводить до понятєвих розбіжностей у наукових позиціях вчених. Отже, це психологічне поняття потребує більш детальнішого і глибокого вивчення.

У науковий обіг термін був введений у 1977 р. У цей самий період А.Елліс та У.Кнаус здійснили спробу в межах когнітивного підходу пояснення змісту зазначеного феномена. Вчені поставили акцент на тому що, прокрастинація є негативне явище, яке призводить до емоційного розладу й ґрунтується на ірраціональному мисленні [1]. Інші вчені Дж.Бурка та Л.Юен розглядали прокрастинацію як психологічний механізм захисту особистості від низької самооцінки. Крім того дослідники вважали, що вагомий вплив на формування самоцінності особистості, на їх думку, підвищує рівень продуктивності її діяльності [3, с.54].

Вперше наукове трактування поняття «прокрастинації» було зроблено Н. Мілграм, який розглядав його як соціальне утворення, поява якого обумовлене тенденціями розвитку суспільства, що наділяє життя сучасної людини безліччю зобов'язань та часових обмежень. Згодом К. Лей зробив спробу відобразити наступну смислову сутність цього терміну: «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, незважаючи на негативні наслідки через затримку» [2, с.267].

Таким чином, розуміння прокрастинації дозволяє виділити її змістове навантаження, а саме: відкладання виконання особистістю необхідних дій для реалізації будь-якої поставленої нею мети [2; 4] раціональна затримка поведінки, яка полягає в усвідомленості вибору неефективного плану дії, незважаючи на справжню об'єктивну вигоду для особистості [1]. Отже, можна стверджувати, що прокрастинація це–свідоме

відтермінування особистістю прийняття рішень чи виконання справ, при певному суб'єктивному відчутті нею внутрішнього дискомфорту. Прокрастинація є важливим соціально-психологічним утворенням особистісного ґенезу людини, яке має значний вплив на психологічний розвиток. Цим і обумовлюється актуальність дослідження психологічного утворення.

Список використаної літератури:

1. Ellis A., Knaus W. J. Over coming procrastination. New York : New American Library, 1977. P. 152–167.URL: http://www.apa.org/pubs/index.aspx

2. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*. 1997. Vol. 11. P. 267-278.

3. Yuen L. M. Procrastination: Why do you do it, what to do about it. Reading, PA: Addison-Wesley, 1983.

4. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. №3. С. 121–131.

Антонова Анна Анатоліївна,
аспірантка 1 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бігун Неля Іванівна

«Феномен становлення самодостатності у сучасній психології»

В реаліях сучасності, де особистість щоденно потрапляє під інформаційний та психологічний вплив, де здійснюється активна маніпуляція її свідомістю через засоби масової інформації призводить до втрати особистістю можливості самостійного вибору та розмивання кордонів "Я". Тому до важливих питань сучасної психологічної практики належить питання формування самодостатності особистості, як специфічної властивості, що дозволить особистості бути гнучкою і швидко адаптуватися до змін середовища, зберігаючи при цьому власну цілісність та автономність.

Отже, в контексті соціальної та наукової полеміки чільне місце належить феномену становлення самодостатності особистості, який включає в себе набуття особистістю таких особистісних якостей як високий рівень емоційного інтелекту, незалежність, самостійність, самоефективність, "пошук опори в собі", здатність брати на себе відповідальність за свої почуття, рішення та дії, що в результаті є провідною психологічною умовою психологічного благополуччя та ефективності особистості у різних сферах життєдіяльності.

Інтерес до феномена «самодостатність» значно зріс протягом XX століття та почав широко використовуватися і набувати високої актуальності в різних галузях практичної діяльності, в наукових та суспільних сферах, в тому числі й в психології. У психологічній науці зарубіжні та вітчизняні науковці феномен самодостатності розглядали як: механізм та прояв самозбереження нарцисичної людини (А.Х. Моделл), риса інтровертованої особи (К.Юнг), особливість поведінки людини в її фінансовому благополуччі (К.Д.Вос, Р.М.Гуд), прояв невротичних тенденцій (К.Хорні), асертивністю, впевненістю, незалежністю, прагненням до досягнень (Д.Гарфілд), самоефективність (А.Бандура, І.А.Ніконова), функціональна автономія (Г.Олпорт), цілісності

(Р.Ассаджіолі), соціально-активна особистість (А.Адлер, С.Д.Максименко), здатністю до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку (Н.І.Бігун).

Одна з найбільш відомих сучасних дослідниць, яка вивчала феномен самодостатності, І.А.Ніконова, трактувала становлення самодостатності як процес складної організації особистості, який являє собою формування внутрішніх якостей, які дозволяють особистості успішно реалізовувати себе в творчій, соціальній та професійній діяльності, відповідаючи при цьому вимогам, що висуваються суспільством і відчувати внутрішнє задоволення від результатів цієї діяльності [5].

Вітчизняна психологиня А.С. Бугайцова характеризувала становлення самодостатності як набуття особистістю якостей (впевненість, наполегливість, завзятість у досягненні успіху), що допомагають їй діяти незалежно від нав'язаних суспільством моделей поведінки та самостійно приймати важливі рішення [3].

На думку сучасної дослідниці Н.І. Бігун самодостатність особистості - це "безперервний процес становлення якісно своєрідних властивостей особистості, що забезпечують її здатність до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку, максимального можливого вивільнення і застосування внутрішнього потенціалу, та оптимального його використання для успішної адаптації і продуктивної життєдіяльності" [1, с.17]. Авторка також зазначила, що на становлення самодостатності особистості впливає історичний період та соціокультурне середовище, що вимагає певних складових і показників самодостатності, завдяки яким людина здатна бути максимально адаптованою, ефективною та самореалізованою адекватно до вимог часу та соціуму, у якому вона проживає [2].

Згідно з поглядами дослідниці Н.І. Каргіної, що вивчала самодостатність в рамках психологічного благополуччя, зазначила, що самодостатність - це надбана якість у процесі свого особистісного становлення. Вчена наголошує, що становлення самодостатності особистості підтримує загальний рівень її психологічного благополуччя та надає можливість для різностороннього розвитку, пізнання своєї природи та свого внутрішнього "Я" [4].

Здійснений аналіз сучасних досліджень феномена самодостатності дає підстави для висновку про те, в психологічній літературі становлення самодостатності особистості розглядається як процес набуття внутрішніх якостей, що забезпечують здатність людини до повноцінного задоволення власних потреб, застосування свого внутрішнього потенціалу та успішну адаптацію до вимог соціуму.

Список використаної літератури:

1. Бігун Н. І. Генеза та стан категорії самодостатності у сучасній психології. *Humanitarium/SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University»* - Pereiaslav-Khmelnytskyi (Kyiv reg.) ; Nizhyn (Chernihiv reg.) / Lysenko M. M., 2017. Vol. 39, Iss. 1 : Psychologe. P. 7-15.
2. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Психологічні науки* : зб. наук. праць. Серія №12. № 6 (51). К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 17-25.
3. Бугайцова А. С. Аналіз структурних компонентів самодостатності в контексті соціально-психологічної адаптації особистості. *Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / ред. кол. І. В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 58-61.
4. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №7. С. 76-82.
5. Никонова И. А. Определение понятия «самодостаточность личности». *Вестник Башкирского университета.* 2010. Т. 15, №3. С. 767-770.

Артеменко Єлизавета Костянтинівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Теоретичний аналіз співвідношення понять тривога та тривожність особистості»

У період юнацтва більшість студентів стикаються з тим, що рівень їх особистісної тривоги підчас навчання доволі сильно збільшується. Тривожність посідає своєрідне місце серед негативних відчуттів людини. Часто тривожність призводить до таких наслідків: зниження працездатності, зниження рівня якості сну, хронічна втомлюваність, погіршення фізичного та психічного здоров'я особистості та проблеми з успішністю студента.

Однак, на сьогоднішній день, рівень тривожності у студентів ЗВО збільшився також і через пандемію. Варто зауважити, що тривожність – це реакція психіки людини на загрозу її існуванню чи реалізацію благополуччя особистості. В умовах пандемії COVID психіка особистості реагує переважно підвищенням рівня тривоги також через те, що хвороба змусила людство самоізолюватись. Така різка зміна звичного способу життя, погіршення фінансового становища особистості та переважно низька рухова активність – стали додатковими чинниками, що вплинули на підвищення рівня тривоги у студентів. Дослідження, які проводились вченими у 2020 році вже підтвердили негативний вплив пандемії на психічне здоров'я особистості [7]. Проте, на психічне благополуччя людей з підвищеним рівнем тривожності самоізоляція вплинула найбільш сильно [8].

За останні десятиліття вказана проблема стає все більш актуальною, адже високий рівень особистісної тривожності впливає не тільки на вищезазначені сфери життя особистості, а й на продуктивність навчальної діяльності студента, а також на спілкування з однолітками. Вказану проблему досліджували Г. Айзенк, С. Васьківська О. Волошок, А. Гринечко, Е. Ейдеміллєр, А. Захаров, В. Кисловська, Б. Кочубей, Н. Левітов, О. Новікова К. Роджерс, В. Сафін, Ч. Спілбергер, А. Прихожан, Ю. Ханін, П.Чамата, К. Шафранська та багато інших.

При аналізі літератури у нас з'явилась потреба в розрізненні відмінностей поняття тривоги як стану і як риси характеру та властивості особистості. В цьому аналізі можна відслідкувати певний взаємозв'язок між поняттями тривожність, страх та невротичні реакції, а також відмінності між ними. За висновками вчених існують різні види тривожності: 1) тривога ситуативна – характеризує стан особи в поточний момент; 2) як риса особистості, тобто «тривожність» – підвищена схильність відчувати тривогу внаслідок реальної або уявної небезпеки [5].

Ситуативна тривожність – динамічний у часі стан емоційної напруги, обумовлений конкретною ситуацією зі змінною інтенсивністю. Цей стан є своєрідним мобілізуючим механізмом і має позитивне значення, що допомагає у вирішенні деяких проблем. Особистісна тривожність має такі характерні риси: схильність індивіда до постійного відчуття тривоги; стан неконтрольованого страху перед загрозою та готовністю до сприйняття будь-якої події як небезпечної і несприятливої [2].

Відмінність між поняттями тривога та тривожність можна описати таким чином: тривога – певний емоційний стан, який утворюється в результаті конкретної загрози, а під тривожністю розуміють рису індивіда, яка полягає в підвищеній схильності особистості до відчуття небезпеки. Отже, умовою виникнення тривожності є вплив на особистість стресових чинників, незадоволеність потреб, конфлікт особистісних мотивацій тощо.

Дослідник Ч. Д. Спілбергер, при дослідженні тривожності розділив це поняття на «ситуативну» й «особистісну», «реактивну» та «активну тривожність». Пропонуємо розглянути ці поняття нижче. Ситуативною тривожністю вважають тимчасовий (а іноді стійкий) стан конкретних та реальних ситуацій. Гарним прикладом цього виду тривожності можна вважати екзамени, спілкування з неприємними людьми чи розмову з керівником. Особистісна тривожність – риса особистості індивіда, якій властиво проявлятись у неспокійному ставленні особи до життєвої ситуації та постійному очікуванні небезпеки [3].

Науковці В. Долгова, О. Напрімєров та Я. Латюшин схильні вважати досліджуване нами поняття як стійку особистісну психологічну властивість, яка характеризується слабкістю нервових процесів індивіда. Проявляється така слабкість в дискомфорті, який відчуває особа, причиною якого слід вважати зацикленість та концентрацію на передчутті загрози та небезпеки [1]. М. Скворцова розглядає тривожність як властивість особистості, якій притаманне загострення ірраціональної реакції особистості на небезпеку та посилює її переживання за своє майбутнє [4].

Г. Гольєва, В. Долгова та Н. Крижановська вважають, що тривожність є станом, характерними рисами якого є схильність індивіда переживати та відчувати неспокій [1].

Тривожність, як негативний емоційний стан розглядала також О. Царькова, як головну особливість – очікування негативного розвитку подій, який проявляється в ситуаціях небезпеки [6, с. 479-491].

Підсумовуючи проведений аналіз літературних джерел, зауважимо, що всі науковці вважали тривожність негативним станом, який впливає на особистість та має свої ознаки і прояви. Розуміння особливостей формування та протікання тривожності допоможе студентам зрозуміти які саме чинники впливають на них негативно, підвищуючи її рівень. На нашу думку, розуміння цих процесів допоможе особам юнацького віку значно знизити рівень тривожності та в подальшому контролювати свій стан.

Список використаної літератури:

1. Долгова В. И., Например о А. А., Латюшин Я. В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Санкт-Петербург. РГПУ им. А. И. Герцена. 2002. 167 с.
2. Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч./ Р.С. Немов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 352 с.
3. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
4. Скворцова М. В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: дисс. канд. псих.наук: 19.00.05. Самара, 2004. 215 с.
5. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. *Стресс и тревога в спорте* / Сост. Ю. Л. Ханин. М., 1983. С. 12–24.
6. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні спекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.

7. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14; Vol.395(10227). P.912-20

8. Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020 Apr; Vol.7(4) : e21. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30090-0

Базарбаєва Карина Феліксівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Причини прояву вербальної агресії у підлітків»

У поведінці підлітків найбільше проблеми виявляються у спілкуванні з дорослими. Зумовлені вони впливом соціального середовища, недоліками у розвитку та вихованні. Досить часто комунікативна поведінка є наслідком і причиною ізольованості, соціального відчуження окремих підлітків у колективі, які у відповідь прагнуть протиставити себе колективу та всьому світу, завоювати й утримати авторитет серед однолітків фізичною силою, негативними вчинками або ж вербальною агресією. Саме тому така ситуація вимагає від батьків та вчителів пошуку і впровадження оптимальних шляхів профілактики соціально-комунікативних девіацій підлітків, ефективних методів попередження вербальної агресії дітей.

Причинами вербальної агресії підлітків здебільшого є: 1) прагнення привернути увагу однолітків; 2) бути головним серед них; 3) досягти бажаного; 4) недостатній розвиток інтелекту та комунікативних навичок; 5) знижений рівень саморегуляції; 6) порушення взаємовідношень з однолітками; 7) трансляція звичного, прийнятого у сім'ї стилю поведінки й ін. Отже, вербальна агресія – це певна модель словесної поведінки, яка можлива на різному емоційному фоні: в стані збудження чи спокою. Вербальна агресія може виявлятись як дія недеструктивна (самозахисна неворожа поведінка, спрямована на досягнення мети, коли підлітки адаптуються до середовища, намагаються задовольняти свої бажання, боротися і захищатися), та деструктивна (озлоблена поведінка, зумовлена неприйняттям, ненавистю, лютою, жагою до помсти). Вербальна агресія підлітків зумовлена загалом прагненням до самозахисту в ситуаціях сильних неприємних переживань (біль, стрес, насильство тощо).

Комунікативні девіації є соціально-педагогічним та психологічним явищем, до якого входять елементи специфічно деформованої поведінки у підлітково-юнацькому комунікативному середовищі (молодіжний сленг) і вербальної поведінки з використанням ненормативної лексики чи кримінально-субкультурного жаргону. Вербальна агресія, яку зазвичай застосовують підлітки, має певним чином свої функції: 1) образити, принизити, зганьбити адресата мовлення; 2) сигналізувати про приналежність мовця до «своїх»; 3) продемонструвати співрозмовнику свою реакцію на категоричні заборони; 4) видатися вільним, розкутим, «крутим»; 5) зробити мовлення більш емоційним; 6) зняти психологічну напругу тощо. В. Жельвіс зауважує, що лихослів'я є формою сублімації фізичної агресії; остання може заміщатися більш соціально прийнятими засобами прояву негативних емоцій чи у формі інвективи – вживання в мовленні лайок і висловів, чи у формі підкресленої ввічливості, етикету, різноманітних словесних ритуалів.

Зазначимо, що питання причин виникнення вербальної агресії у підлітків вивчали Б. Алмазов, А. Бєлкін, О. Змановська, Л. Зюбін, Н. Максимова, Г. Паренс, М. Раттер, Д. Фельдштейн та ін.. На їх думку не вирішені питання по корекції виявленої агресії надалі дає розвиток у незадоволенні життя в цілому так і життєво важливих потреб особистості та може призвести до активізації психологічних захистів, результатом чого є формування особистісних новоутворень, що викривлюють сприйняття довкілля на користь уявлень, які задовольняють суб'єкта. Поведінка підлітків у цьому випадку стає сурогатом тієї соціально цінної діяльності, яка б дійсно призвела до задоволення їх життєво важливих потреб. Викривлене уявлення особистості про ставлення до неї з боку оточуючих, закріплюючись, стає своєрідною позицією, що визначає весь її подальший розвиток. Підліток знаходить виправдання своєї незадоволеності, бачить причини невдач не у власних недоліках, а в несправедливості, недоброзичливості з боку інших, в несприятливих обставинах, якомусь випадку тощо. Таким чином, це може призвести до невідповідності між усвідомленням особистістю свого ставлення до себе, до інших, до власної діяльності та стати реальним змістом та проявом цих відносин, причиною виникнення неузгодженості ставлень або когнітивного дисонансу.

Відповідно, вимоги суспільства можуть залишатися зовнішніми щодо поведінки такої особистості, тому вона не прийматиме їх. Оскільки з розвитком особистість дедалі стає незалежною від зовнішніх впливів, існує загроза, що її поведінка все помітніше відхилятиметься від соціально-прийнятих норм.

Список використаної літератури:

1. Агресивна поведінка дітей і підлітків [Електронний ресурс]. За матеріалами сайту "Розвиток дитини". URL: https://osvita.ua/school/method/44708/
2. Бовть О.Б. Причини агресивної поведінки дітей молодшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 1. С. 15-30.
3. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. К.: МАУП, 2006
4. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издат. Центр "Академия",2003. 288с.
5. Корекційна робота з агресивними дітьми. Методичні рекомендації з питань правової освіти [Електронний ресурс]. URL: https://bilyaivka-rda.odessa.gov.ua/bilyaivka-mskrajonne-upravlnnya-yustic-povdomlya/metodichn-rekomendac-z-pitan-pravovo-osvti-korekcjna-robota-z-agresivnimi-dtmi/
6. Максименко Д. С. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 200 с.

Бас Дарія Петрівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кузьменко Віра Ульянівна

«Теоретичний аналіз проблеми консультування підлітків з нестабільним настроєм»

Підлітковий вік - це стадія розвитку, впродовж якого молода людина повинна перейти від залежності до незалежності та розвинути самостійність і зрілість. Це період

швидких фізичних та біологічних змін, що можуть призвести до розгубленості, напруженості, розчарування та почуття незахищеності. Крім того, поява сексуальних потягів спонукає молодих людей до вивчення нових форм взаємин, що спричиняє соціальні та міжособистісні проблеми. Дехто з підлітків успішніше переживає стрес і має кращі стратегії подолання труднощів. Однак інші не можуть успішно протистояти проблемам і справлятися з ними. Формування особистості, батьківські та соціальні очікування, вплив однолітків є складними ситуаціями для більшості молодих людей.

Підлітки з розладами настрою мають менше вегетативних симптомів (наприклад, втома та низький рівень енергії) та більше дратівливості, ніж дорослі з розладами настрою, часто займаються самолікуванням за допомогою алкоголю та інших речовин і більш схильні до суїцидальної поведінки [1].

Враховуючи всі ці факти, слід надавати більше значення питанням, що стосуються підліткової вікової групи. Звернення за професійною допомогою у формі консультування може мати корисний ефект, однак до 19% підлітків розповідають про свої проблеми друзям, а не професіоналу. Є інформація, що старші підлітки частіше звертаються за допомогою до однолітків, тоді як більша частина молодших респондентів у дослідженні просили порад у членів сім'ї [2].

Консультування є одним із важливих методів подолання проблем, пов’язаних з емоційними розладами у підлітків. Консультування підлітків – це професійне втручання, спрямоване на розв’язання або попередження психологічних проблем у дітей даного віку. До найбільш поширених розладів підліткового віку належать: гіперактивність з синдромом дефіциту уваги, поведінковий та опозиційний розлад (непослух, негативізм, провокаційна поведінка), тривожність, депресія і проблеми з навчанням.

За Г. В. Бурменською [3], процес консультування підлітків має такі особливості:

1. Підлітки майже ніколи не звертаються за допомогою самі, зазвичай у зв'язку з їх проблемами звертаються до консультанта дорослі.

2. Ефект від психотерапії має бути досягнутий дуже швидко, оскільки одна проблема може породжувати нові.

3. Процес може бути ускладнений проявами негативізму, опору вербального спілкування з дорослим, тому консультування підлітків вимагає залучення у терапевтичний процес додаткових засобів, які допомагають активізувати пізнавальні процеси дитини, наприклад, утримання уваги чи активізація розумових дій.

Ефективність психологічної допомоги підліткам залежить насамперед від професіоналізму психолога-консультанта, психотерапевта.

Щоб процес був ефективним і мав результат, Й. Шванцара [4] рекомендує психологам займати позицію, яка визначається принципами недирективної психотерапії:

1) створити м'яке, тепле ставлення до дитини;

2) приймати підлітка таким, яким він є;

3) дати дитині відчути атмосферу доброзичливості, щоб вона могла вільно проявляти свої почуття;

4) не засуджувати і не виправдовувати позиції дитини, розуміти їх, причому так, щоб дитина це відчувала.

Для партнерського спілкування з підлітками психолог-консультант повинен знати особливості їхньої субкультури (особливості світогляду, ігри, література, ігри, особливості мови тощо). З огляду на вікові властивості дітей, психолог повинен створювати комфортне у фізичному сенсі перебування підлітка в кабінеті: меблі, предмети інтер'єру, книжки, ігри, які можуть зацікавити клієнта.

Варто зазначити, що профілактичній функції консультування приділяється недостатньо уваги. А між тим саме превентивне втручання є більш ефективним і дає більш сприятливі результати, ніж пізніші спроби вирішити проблему.

Консультування підлітків допомагає їм та їхнім близьким приймати кращі рішення у критичних життєвих питаннях. Забезпечуючи адекватне та ефективне консультування та освіту, ми сприятимемо формуванню здорових впевнених у собі молодих людей, які можуть без страху говорити про те, що їх турбує.

Список використаної літератури:

1. Ponton LE. The Romance of risk: Why teenagers do the things they do? Basic Books: New York; 1997.
2. Boldero J, Fallon B. Adolescent help seeking: what do they get help for and from whom? *J Adolesc*. 1995. Vol.18(2). P.193-209.
3. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. М., 1990.
4. Шванцара Й. [и др.]. Диагностика психического развития. Прага, 1978.

Бойко Сергій Володимирович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Чернобровкін Володимир Миколайович,

«Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ЗВО»

Вступивши до вищого навчального закладу, студент-першокурсник стикається з абсолютно новими для нього способами організації навчального процесу: з одного боку, висока інтенсивність вивчення навчального матеріалу, з іншого боку – недостатні навички самостійної роботи та звичка освоювати навчальні знання в готовому вигляді. До того ж студент стикається з новими видами діяльності (освоєння професії, виробнича практика), новим колективом навчальної групи.

Адаптація до комплексу нових факторів, специфічних для студента, супроводжується значною напругою компенсаторно-пристосувальних систем організму студентів. Постійне розумове та психоемоційне напруження, а також порушення режиму праці, відпочинку, харчування часто призводять до зриву процесу адаптації та розвитку цілого ряду захворювань. Процес адаптації до навчання у ЗВО - явище вельми складне та багатогранне. Тривалість адаптації визначається індивідуальними особливостями студента, що включають здібності, психічні установки, матеріальну забезпеченість і, звичайно, здоров'я. На другому курсі у студентів виникає нова мотивація. Вони приступають до вивчення спеціальних дисциплін, які потребують засвоєння великого обсягу нової спеціальної інформації. Вважається, що процес адаптації завершується, як правило, до кінця другого курсу.

Студенти стикаються з новими формами та методами навчання, новими емоційними переживаннями, у них змінюється режим праці та відпочинку, сну та харчування. Адаптація особистості студента до навчання обумовлена необхідністю відмови від звичного, неминучістю подолання численних і різнопланових адаптаційних проблем та професійних труднощів.

Початок навчання на новому місці, зазвичай перехід із загальноосвітньої школи до вищого навчального закладу – досить різка зміна в житті, тому що навчання в школі та університеті сильно розрізняються за змістом та навантаженнями, що вимагаються результатами.

Труднощі зростають тоді, коли студент не старанний у навчанні, не виробляє в собі правильної організації часу. Дуже важко вчитися також студенту з низькою мотивацією до досягнення успіху, позначається віддаленість студента від рідної домівки при проживанні в гуртожитку. Серед психологічних детермінант якості адаптації на початковому періоді навчання у ЗВО слід зазначити такі, як самооцінка (цей показник значимо пов'язаний зі ставленням до навчання, до викладачів і до однокурсників). Нові обставини, новий режим, нові відносини, нова соціальна роль, новий рівень відносин з батьками, інше ставлення до себе. У першокурсників відбувається зміна звичного способу життя, що автоматично включає адаптаційний процес. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі це багаторівневий процес, який включає основні елементи соціально-психологічної адаптації та сприяє розвитку інтелектуальних і особистісних можливостей студентів.

Ю.О.Бохонкова виділяє такі складнощі, з якими стикаються студенти на даному етапі життя:

- Переживання, пов’язані з переходом від шкільного до дорослого життя.
- Невизначеність мотивації вибору професії.
- Неготовність до самостійного життя, налагодження побуту (особливо для нерезидентів).
- Психологічна неготовність до відповідальності за себе, свої вчинки, прийняття рішень.
- Невміння управляти часом, відведеним на навчання і відпочинок.
- Відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та діяльності.
- Несформованість мотивації навчання у вибраній професії.

А.М.Мамедов пояснює створення цих складнощів рядом особливостей. Наприклад, тим, що навчання у вищих навчальних закладах вимагає опрацювання великого обсягу навчального матеріалу, самостійністю і відповідальністю студентів; зміною провідного типу діяльності у зв'язку із входженням в новий колектив; зміною соціальної позиції при переході зі шкільного соціуму, зміні способів навчальної діяльності, зміні стереотипів поведінки, звичок. Дуже важливим є усвідомлення індивідом того, що він більше не школяр при вступі у ЗВО, а після його закінчення те, що він більше не студент. Отже, адаптацію студентів до навчання у ЗВО слід розглядати і як процес, і як результат.

Необхідною умовою для швидкої адаптації першокурсника до ЗВО є його здатність до постійного та інтенсивного вдосконалення, до оновлення і розвитку власних здібностей і якостей, що передбачає наявність умінь усвідомлювати власні емоційні ресурси. Допомогти студенту увійти в соціум ЗВО з мінімальними втратами та швидко адаптуватися до його вимог - одне із завдань соціально-психологічного супроводу студентів на першому курсі.

Список використаної літератури:

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2004. 22 с.
2. Бохонкова Ю.А. Особенности социальной адаптации студентов к условиям ВУЗа. *Психолого-педагогічні проблеми розвитку сучасних освітніх технологій*. Луганськ: Вид-во СНУ, 2004. С. 45–48.
3. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО*: наук. ст. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С. 57–65.

4. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 6. С. 23–31.

5. Мамедов А.М. Особенности реакции студентов младших курсов на воздействие комплекса факторов, связанных с обучением в вузе. *Вопросы гигиены и здоровья студентов вузов / Тез. науч-практ. конф. МГПИ.* М., 1974. С. 155–156.

6. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти*: наук. статті держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1999. С. 70–71.

Бойко Юлія Валеріївна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності "Психологія"

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Мозгова Галина Петрівна

«Булінг як соціально-психологічний феномен»

Не має значення, ким Ви є: студентом, вихователем, батьком/матір'ю дитини чи підлітка чи членом громади. Кожен грає роль у запобіганні шкільним знущанням, і більшість людей прямо чи опосередковано брали участь, були свідками або переживали певні форми знущань у школах.

Насильство в школі та в деяких сім'ях,на превеликий жаль,останнім часом постало надзвичайно гострою проблемою в нашому суспільстві. Про насильство раніше ні в якому разі не прийнято було говорити вголос, так би мовити: «не виносьте сміття з хати». Той, хто ж наважувався сказати, у відповідь чув – «Сам винен». Все більше психологів та педагогів акцентують увагу на причинах, наслідках та запобіганнях будь-яких проявів булінгу в школах, дитячих та підліткових колективах.

Вітчизняні вчені досліджують проблему насильства спираючись здебільшого на зарубіжний досвід. Зокрема, проблему насильства в освітньому середовищі на сучасному етапі розробляють українські вчені С. Бурова, М. Дмитренко, О. Лавриненко, В. Панок, В. Синьов та ін.

На сьогодні немає чіткого визначення цього явища, застосовуються різні, переважно західні, терміни. Термін «булінг» був запропонованим англійським журналістом Едді Адамсом на початку 90-х років XX століття. Незабаром з'явився й конкретніший термін "шкільний булінг". Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, бешкетник, задира, грубіян) означає систематичне, навмисне цькування інших з одержанням моральної або фізичної вигоди [1].

Булінг повинен відповідати певним критеріям, щоб вважатися знущанням. Це: зловмисність, дисбаланс сил, повторність, страждання та провокація. Шкільні знущання можуть траплятися як у школах, так і в університетському містечку або поза школою, але це пов'язано із стосунками, створеними в шкільних умовах.

В Україні в 2009 році було проведене масштабне дослідження насильства в школах серед вчителів (загальна кількість – 332 особи) та учнів , а також учнів трьох вікових груп: 9-11 років, 12-14 років і 15-16 років (загалом 1236 учнів). Дослідження охопило Вінницьку, Одеську, Київську та Черкаську області. 95% педагогів підтверджують наявність проблеми насильства серед дітей. Більше третини позитивно відповіли на запитання «Чи зазнають діти, з якими Ви працюєте, насильства?» Це

підтверджують і самі діти. Приблизно третина з них зазначила, що не тільки регулярно зазнає насильства, а й не отримує адекватної допомоги в такій ситуації [3]

Згідно з результатами анкетування, проведеного Міністерством юстиції України, приниженню у школі піддавалося 45% опитаних дітей у Закарпатській області, половина опитаних школярів Київської області, і більше половини юних одеситів були свідками чи жертвами булінгу в школі. Серед чернівецьких школярів морального приниження хоч раз у житті зазнавали 48% учнів; фізичного кривдження − 27%; нападу з боку групи − 14%;пограбування − 12%; сексуальної загрози − 8% опитаних [2, 4].

Отже, булінг-це форма психічного насилля в формі дискримінації, цькування, бойкоту, травлі, дезінформації, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного чи психічного) з боку дитини чи групи дітей до іншої дитини, яка не в змозі захистити себе в такій ситуації. Кількість жорстоких конфліктів між учнями постійно зростає. Агресивна, насильницька поведінка дітей у школі стала звичайним явищем та соціальною проблемою, яка загрожує життю та здоров'ю дітей саме тому психологи, соціальні працівники, педагоги та, звичайно, батьки повинні приділити вивченню цього питання більше часу та акцентувати свою увагу на даній проблемі.

Список використаної літератури:

1. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Булінг у середовищі молодшої школи –соціально-психологічні й особистісні аспекти. *Вісн. Харків. нац.ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків, 2013. Вип. 51, No 1046. С. 216-221.

2. Коваль Г. В., Алєксєєнко Г. О. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових коллективах. *Наук. пр. [Чорном. держ. ун-ту ім. Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Серія: Педагогіка* : наук. журн. Миколаїв, 2016. Т. 269, Вип. 257. С. 7-11.

3. Лубенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів (булінг та його причини). *Наука і правоохорона* : наук. журн. Київ, 2016. No 1. С. 218-223. – Текст статті доступний в Інтернеті: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nip_2016_1_34/

4. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім.Лесі Українки: Педагогічні науки:* наук. журн. Луцьк, 2015. No 1. С. 169-173.

Бондар Анна Василівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Психологічні особливості розвитку творчої уяви в молодшому шкільному віці»

У дітей молодшого шкільного віку відбувається активний розвиток усіх навичок, умінь та здібностей, процесів, у тому числі й творча уява. Варто відзначити, що роль творчої уяви дитини не варто недооцінювати. Адже саме завдяки цьому у неї формуються такі особистісні якості, як адаптованість, креативність, гнучкість мислення, що дозволяє йому досягти успіху в подальшому дорослому житті

У Законі України «Про освіту» особистість дитини розглядається в контексті розвитку суспільства в цілому, підкреслюється важливість розвитку творчої уяви дітей, відзначається її роль в якості реалізації провідних ідей суспільного прогресу. В певній сфері навчальної, дослідницької діяльності, і художній творчості [1].

Питання розвитку творчої уяви розглянуті в працях видних психологів і педагогів (Л.С. Виготський [4], І.О. Ігнатюк [5], В.О. Моляко [6], Н.І. Черепковська [9], Л.Г. Чорна [10]). На думку різних авторів (Б.Б. Айсмонтас [2], В.Л. Бєлкіна [3], Л. Обухова [7], Г.А. Урунтаєва [11] та ін.), своєрідність розвитку творчої уяви дитини визначається особливою емоційною забарвленістю, індивідуальністю образного бачення, способами художнього рішення. Ці положення знаходять підтвердження і в висловлюваннях дослідників різних видів мистецтв (О. Терещенко [8] та ін.), які підкреслюють, що творча діяльність – це великий вираз внутрішнього духовного змісту людини, який відповідає його чуттєвому образу. І саме через нього можна розвивати творчу уяву у молодшому шкільному віці.

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання розвиток творчої уяви в молодшому шкільному віці, можна зазначити що молодший шкільний вік – це особливий вік для розвитку творчої уяви, де головну роль в житті школяра відіграє педагог. Користуючись цим, вмілі педагоги здатні не тільки закласти міцний фундамент творчо-активної особистості, а й за допомогою художньої освіти закласти справжній світогляд людини, адже саме в цьому віці формується ставлення дитини до світу і відбувається розвиток сутнісних естетичних якостей майбутньої особистості.

Провівши емпіричне дослідження розвитку творчої уяви молодших школярів, вибірку якого складали учні Київської спеціалізованої школи № 72 (50 дітей віком від 5 до 7 років), ми змогли виділити психологічні особливості її розвитку. До них можна віднести наступні:

- діти з високим рівнем розвитком творчої уяви легко й за короткий проміжок часу малюють оригінальні малюнки, їхні малюнки відрізняються деталізованістю, всі елементи прописані добре; ці ж діти придумають розповіді швидко, вводять декількох персонажів, у кожного з яких є окрема лінія розвитку, їхньої фантазії вистачає на придумування незвичайних імен;

- діти, які малюють вже відомих персонажів, витрачають на це багато часу, у своїх розповідях говорять про одного ж того самого персонажа, його характеристики є бідними та одноманітними;

- школярі, що не впоралися з малюванням, зобразили прости лінії та штрихи, деталі не промальовані, в своїх розповідях не мають початку або кінця, сюжет майже повністю відсутній.

Для розвитку творчої уяви в молодшому шкільному віці необхідно займатися за спеціальною психологічною програмою. Заняття повинні проводитися систематично й регулярно. Ми пропонуємо програму, що включає в себе 35 занять, які проводяться 1 раз на тиждень. Кількість дітей у групі: 10 – 15 осіб. Тривалість заняття: 30-40 хвилин. Тривалість заняття може змінюватися в залежності від настрою, емоційної рівноваги та втомленості дітей. Структура кожного заняття включає в себе 3 етапи: 1 етап — підготовчий (включає в себе ритуал привітання, розминку), 2 етап — основний (включає в себе сукупність арт-терапевтичних вправ і прийомів, направлених на рішення завдань даного заняття), 3 етап — завершальний (рефлексія, прощання).

Для успішної роботи за даним напрямком слід враховувати кілька умов:

- наявність спеціального приміщення або виділення постійного місця в кімнаті, яке повинно містити засоби для творчості (фарби гуаш, акварель, пензлики різних розмірів, кольорові олівці, постіль), папір, прості олівці, гумки;

- організація занять з обов'язковим включенням різних форм організації навчання, за розробленим планом роботи.

Приміщення для занять можна умовно розділити на 4 зони.

1. Стелажі і ящики для зберігання матеріалів для роботи.

2. Виставкова зона (кілька полиць і столів, де виставляються кращі індивідуальні та колективні роботи дітей по заданій темі або їх можна вішати на стіну; також можна створити альбом, де будуть зібрані найкращі роботи).

3. Робоча зона (діти повинні займатися стоячи за столами-подіумами або сидячи за зручними столами або мольбертами).

4. Зона для обігравання (наприклад, міні-містечко для обігравання своїх робіт).

Приміщення повинно бути просторе, виконане в світлих тонах (наприклад, зелений). Заняття проводить психолог або вчитель. Діти вчаться виробляти найпростіший аналіз своєю роботи, удосконалювати художні вміння, називати, розрізняти і використовувати матеріали для творчої роботи, виробляти нові об'єкти, використовуючи набуті раніше вміння.

Таким чином, хочемо зазначити, що творчу уяву дітей молодшого шкільного віку можна і потрібно розвивати, враховуючи її психологічні особливості.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (Редакція станом на 02.04.2020) [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19 (дата звернення 8.03.2021)
2. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. М.: ВЛАДОС, 2013. 291 с.
3. Белкина В.Л. Психология раннего и дошкольного детства М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2019. 383 с.
4. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл, Эксмо, 2018. 512 с.
5. Ігнатюк І.О. Розвиток творчих здібностей дітей в образотворчий діяльності. Зачепилівка, 2012. 121 с.
6. Моляко В.О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема *Психологічна газета*. 2015. №6. С.4-5.
7. Обухова Л. Возрастная психология [Электронный ресурс] URL: https://books.google.com.ua/books?id=QIAyDQAAQBAJ&pg (дата звернення 8.03.2021)
8. Терещенко О. Інтеграція мистецької діяльності. *Дошкільне виховання*, 2018. №8. С. 8-13.
9. Черепковська Н.І. Виявлення та стимуляція розвитку творчого потенціалу дітей. *Обдарована дитина*. 2016. №1. С. 18-21.
10. Чорна Л.Г. Психологія забезпечення розвитку творчих здібностей учнів. *Психологічна газета*. 2015. №2. С.42-46.
11. Урунтаева Г.А. Детская психология: Учеб. для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, 6-е изд. перераб. и доп. М.: Академия, 2011. 198 с.

Бородін Олексій Віталійович,
студент 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Історичний аспект психосоматичних розладів»

Історія розвитку психосоматики здебільшого йде певним відображенням й розвитку медицини, від початку античних часів і до нині. Проблема природи психіки, свідомості та їх зв'язку з діяльністю мозку цікавила Арістотеля, Платона, Демокріта.

Одними із перших діячів, які стояли біля витоків психосоматики, можна вважати Гіппократа та Арістотеля, адже саме Гіппократ об'єднував психічне та соматичне, підходячи до хворого як до єдиного цілого. Так, Гіппократ вивів залежність між типом статури та духовним складом, а також схильністю до певних хвороб [3].

Одним із духовних отців становлення психосоматичного підходу слід вважати Ф. Ніцше. Він створив філософію, що «виходить з тіла і потребує його, як в дороговказній нитці». Однак класична медицина не звертала увагу на роздуми філософів, та продовжувала вивчати інформацію про окремі органи та системи, аж до 19 сторіччя [4, с. 19-31].

На думку німецького філософа та психіатра Й. Хайнрота, різноманітні почуття можуть стати причинами таких захворювань, як: епілепсія або туберкульоз. Також Хайнрот вважав, що більшість тілесних захворювань в своїй основі мають психогенні фактори, найбільш значущими з яких він виділяє фактори морального характеру. Саме він першим увів у наукову літературу поняття "психосоматика" у 1818 році [1, с. 24-26].

Через декілька років, у 1822 р., німецький психіатр та психоаналітик М. Якобі ввів термін "соматопсихіка", який водночас є і протиставленням, і доповненням терміну "психосоматичне", чим підкреслюється зв'язок тілесної складової здоров'я з психічною [2, с. 9-17].

Загальновживаним у медичній практиці термін "психосоматика" став лише через сто років. Його ввів Венський психоаналітик Ф. Дейч, сформулювавши основну концепцію психосоматики у 1922 р. У 20-х роках XX сторіччя Г. Гроддек на основі конверсійної моделі Фрейда, створює концепцію "психічної обумовленості органічних страждань", згідно якої соматичні прояви є вираженням чогось символічного, несвідоме "воно" є джерелом прямого впливу на орган.

В радянській медицині дослідженнями психосоматики цікавились такі вчені, як: І.П. Павлов, І.М. Сєченов, С.П. Боткін. Дослідження психосоматики було здебільшого за матеріалістичними традиціями. Так, І.П. Павловим було введено в наукову літературу поняття "невризм".

У 50-х роках XX сторіччя американський психоаналітик Ф. Александер займається вивченням психосоматики та видає книгу "Психосоматична медицина", в якій висловлював думку про те, що захворювання в своїй основі мають такі фактори: 1) провокуюча психологічна ситуація, наприклад, психологічна травма або внутрішній конфлікт; 2) зовнішня диспозиція, тобто навички психологічного захисту людини, вироблені впродовж онтогенезу; 3) соматичні, такі як: спадковість, несприятливість зовнішніх умов. Він вважав, що психосоматичне захворювання – це фізіологічне відображення хронічної або періодично повторюваної емоційної напруги, що є глибинним особистісним конфліктом [2, с. 9-17].

Радянський вчений Ю. М. Губачев створив радянську школу психосоматики та виокремив такі варіанти розвитку психосоматичних хвороб, як: ситуаційний, особистісний, психопатологічний, церебральний, соматичний. На базі цієї концепції у 90-х роках В.І. Семенковим було розроблено онтогенетичну теорію психосоматичного процесу.

Загалом за всю історію розвитку психосоматики сформувались декілька підходів до вивчення питання психосоматики, такі як: 1) психоаналітичний підхід, представниками якого були Ф. Александер, Ф. Данбар, К. Хорні та ін.; головним фактором розвитком психосоматичних захворювань вважався внутрішній психологічний конфлікт; 2) когнітивний підхід, що брав за основу психосоматичних розладів порушення пізнавальних процесів розвитку людини; 3) гуманістичний підхід,

який бачать причину психосоматичних порушень у кризах, викликаних неможливістю самовираження особистості [3].

Останньою тенденцією до вивчення стану соматичних хворих стало дослідження їх якості життя. Першим кроком до вивчення цього аспекту стала робота американського вченого B. Karntsky, що запропонував нефізіологічні методи оцінки стану хворих на рак. Другим кроком стала робота E. Engel у 1980 р., що розробляла біопсихічну модель медицини, яка пропонувала при лікуванні та вивченні медичних понять враховувати психосоціальні, що повинно зробити медицину більш "людяною". В результаті розвитку та підвищеного інтересу до психосоціальних аспектів медицини, з'явилась наука про якість життя.

Згідно з визначенням ВОЗ "здоров'я - це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань або фізіологічних дефектів" [2, с. 9-17]. Це уявлення про здоров‘я дозволяє нам зрозуміти різницю між патологіє, нормою та психосоматикою. Ці знання дозволяють краще розуміти природу виникнення психосоматичних розладів, тобто ми можемо не тільки виправляти існуючі наслідки, але й не допускати їх в майбутньому.

Список використаної літератури:

1. Грицик О. Ю. Історія становлення психосоматики як напряму науки. [Електронний ресурс]. *Архіваріус*. 2020. №7 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-psihosomatiki-kak-napravleniya-nauki (дата обращения: 25.03.2021).

2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Руководство практического психолога. Москва: Изд-во "Эксмо", 2005. 992 с.

3. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / сост. К.С. Карташова. Электрон. дан. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. URL: http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/OSNOVY_PSIHOSOMATIKI.pdf (дата звернення - 18.03.2021)

4. Рябова С.И. Психосоматические расстройства в практике психотерапевта. Руководство для врачей. Санкт-Петербург: Изд-во "СпецЛит", 2008. 336 с.

Брюханова Інеса Вячеславівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації студентів»

Сучасне суспільство постійно розвивається і, за цих умов, швидка адаптація відіграє важливу роль. Особливо, якщо адаптація стосується нових умов, міжособистісних взаємин та спілкування у студентському середовищі.

Аналіз літературних джерел показав, що, незважаючи на велику кількість психологічних досліджень з проблеми адаптації, роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації учнів недостатньо досліджена. Серед них взаємозв'язок між:

а) рівнем здатності розуміти та управляти емоціями й адаптаційними здібностями в стресових умовах студентського життя,

б) адаптаційними здібностями студентів на внутрішньоособистісному (психологічне благополуччя) та соціально-психологічним рівнем (сприятливий статус у групі).

Також бракує методологічно правильної програми для спрямованого розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості до стосунків у досліджуваній групі.

Емоційний інтелект (EI) – це здатність людини розуміти і контролювати емоції, які вона відчуває, та їх до людей навколо себе. Ті, хто має високий рівень EI, демонструють кращі результати в житті та на роботі, адже їм легше приймати рішення та брати на себе відповідальність. Крім того, це допомагає спілкуватися з людьми та знаходити більше задоволення від спілкування.

Емоційний інтелект є фактором соціально-психологічної адаптації особистості та є двокомпонентним конструктором, який складається, з одного боку, з внутрішньоособистісних елементів (здатність розуміти власні емоції та управління ними), а, з іншого, з міжособистісних елементів (здатність розуміти та керувати емоціями інших). Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації проявляється через повідомлення про емоційні переживання, що реалізують процеси міжособистісної взаємодії.

На основі праць І. М. Андрєєва [1], Р. Бар-Она [3], Е. Л. Носенка [2], ми можемо виділити основні сфери впливу емоційного інтелекту, адже емоційний інтелект справді може мати вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості.

Отже, до цих областей належать такі:

1) емоційні (як людина почувається емоційно);

2) поведінкові (придбання певної ролі, формування стереотипу поведінка);

3) когнітивні (самосвідомість, установки, установки).

Іншими словами, досить важлива роль емоційного інтелекту у процесі соціально-психологічної адаптації усвідомлення та прийняття власного досвіду та вміння боротися з емоціями через зміни в навколишньому середовищі.

Тобто можна встановити зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища, які проявляються на двох рівнях, по-перше, на процесуальному, а, по-друге, на результативному рівнях. Щодо процесуального рівня, то тут різними є способи подолання дискомфортних емоційних станів: 1) з усвідомленням пов'язаний високий рівень емоційного інтелекту, 2) з варіативністю співволодіння і нейтралізацією пов'язаний середній рівень емоційного інтелекту, 3) з витісненням фрустраційної, депресивних переживань пов'язаний низький рівень. На ефективному рівні взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками соціально-психологічної адаптації проявляється у співвідношенні внутрішньої (особиста конгруентність) та зовнішньої (соціометричний статус) компонентів адаптації: характеризується високий рівень емоційного інтелекту за гармонією внутрішнього та зовнішнього (збіг уявлень про себе та інших, сприятливий соціометричний статус), середнього та низького рівнів емоційного інтелекту - переважання зовнішнього над внутрішнім (сприятливий соціометричний статус, але недостатня збіжність ідей).

Список використаної літератури:

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте. *Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития :* междунар. науч.-практ. конф., 28-29 апр. 2006 г. : статьи. СПб., 2006. Ч. 1. С. 17-21

2. Емоційний інтелект і можливості його розвитку [Електронний ресурс]. URL: https://www.empatia.pro/emotsijnyj-intelekt-i-shlyahy-jogo-rozvy/

3. Іванова Є.О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015 №3 (28). С.51-59. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/229859176.pdf

4. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов. *Инновационные образовательные технологии*. Минск, 2007. №1(9). С. 92-95.

Бугера Максим Віталійович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кашпур Юрій Михайлович

«Дистанційне навчання як чинник навчальної мотивації студентів в умовах карантину»

На сьогоднішній день в систему освіти впроваджуються все більше інноваційних технологій і методів навчання, через що освіта стає більш доступною і зручною для студентів та учнів, а у педагогів розширюються можливості для викладання. Однією із таких інновацій є запровадження дистанційного навчання, що на сьогодні (2019-2021 роки) є актуальним і важливим для отримання студентами освіти, що ускладнилось через ситуацію з пандемією COVID-19.

Але при використанні навіть самих сучасних інноваційних технологій дистанційного навчання воно має багато проблем, головною з яких виділяється мотивація студентів до навчання. Згідно із статтею, яку опублікував Вашингтонський університет у Сент-Луїсі про мотивацію студентів та їх участь у он-лайн курсах [6], вагомою проблемою є відсутність особистісного контакту між студентами та викладачем. Без міжособистісної взаємодії із студентами педагогу при викладанні в он-лайн форматі важко зрозуміти, в який момент їм може стати нудно, до того ж при відео зв'язку, наприклад, на лекції студенти можуть вимкнути камеру і залишатись анонімним, а, отже, викладачу буде важко сприймати вербальні сигнали студентів і ділитись своїми емоціями з ними. До також вони можуть розслабитись в будь який момент.

Виявляються також проблеми контролю мотивації та самоорганізації діяльності студентів в цих умовах, оскільки відсутній зовнішній контроль (з боку викладачів). Студенти в звичайних умовах навчання підпорядковані певним графікам занять, часу занять, консультацій з науковими керівниками тощо. В умовах дистанційної освіти при пандемії Covid-19 виявляється проблема організованості студентів, оскільки вони можуть пропустити заняття і організувати власний графік через власні плани, оскільки відсутній контроль з боку педагогів, то студент може навіть проігнорувати завдання, яке йому необхідно виконати.

Питання мотивації студентів до навчання за допомогою дистанційних засобів вивчали С.А. Зайцев і Г.А. Нікітіна, вони вважають, що запровадження дистанційного навчання є більш ефективним саме для студентів гуманітаріїв, ніж для студентів технологічного напряму. Автори роблять висновок, що дистанційне навчання практично не можливе для отримання вищої освіти для деяких спеціальностей і що такий спосіб можна застосовувати тільки для підвищення кваліфікації тих, хто вже має базову освіту і хто має мотивацію для покращення знань [1] .

В свою чергу Мл.Ал.Х. Теріса та Р.Л. Да Коста акцентують увагу на тому, що якісна дистанційна освіта є можливою як для гуманітаріїв, так і техніків при комбінованій формі навчання: наприклад, має бути баланс між роботою онлайн та роботою в аудиторії (автори вказують від 20 до 50% в залежності від напрямку підготовки студентів), вчителі курсу повинні бути спеціалістами в своїй справі і мати освіту педагога, а також вважливо розуміти що робота в аудиторії є більш корисною для практичних занять, а не тільки для оцінки знань, як це прийнято в Бразилії [2].

На активність студента у навчанні впливають його особистісні мотиви, сенс, який він вкладає в свою діяльність та вибір професії, всі ці фактори по різному відображаються на його мотивації. В. І. Ковальов підкреслює, що мотиви діяльності та поведінки людини є доволі специфічними і вони мають тенденцію до змін. За підсумками вчених розвиток мотивації відбувається під дією виховних засобів які направлені на студента, а також навколишнього середовища і його оточення [3].

Ми проаналізували літературу і можемо зробити висновок, опираючись на дослідження та публікації статей, що під час пандемії COVID-19 виникло багато соціально – психологічних проблем [4;5], і оскільки в історії ще не було таких прецедентів (Коли всі країни впроваджують карантинні обмеження та дистанційні засоби навчання/роботи) проблема впливу карантинних умов та даної ситуації загалом на особистісні переживання людини та її мотивацію тільки досліджується, науковці ще шукають підходи та методи до їх вирішення.

Загалом психологи які вивчають психологічні наслідки пандемії на людей роблять такі висновки:

- Адаптація до нових умов життя – робота на навчання в он-лайн форматі.
- У людей підвищується страх і тривога під час пандемії, вони втрачають відчуття, що вони в безпеці і можуть «підчепити» Ковід в будь-якому місці.
- Змішуються соціальні ролі, наприклад, начальник компанії в умовах дистанційної роботи виступає не тільки в ролі її керівника, але бере ще на себе роль батька, оскільки він працює в дома. В нашому випадку те ж саме зі студентами – оскільки, крім здобуття освіти дистанційно, вони в дома до того ж мають власні обов'язки.

Аналізуючи літературу і джерела ми можемо зробити висновок, що на даний час поки мало свідчень про психологічні наслідки через пандемію, однак її негативний вплив не викликає сумнівів і дослідження з цього приводу активно ведуться.

Список використаної літератури:

1. Дистанционное обучение бакалавров технического и гуманитарного направлений Зайцев С.А., Никитина Г.А. *Известия Московского государственного технического университета МАМИ*. 2012. С. 421–428.
2. Да Коста Р.Л., Териса Мл. Ал. Х. Дистанционное техническое обучение: результаты опыта в Бразилии. *Научный результат. Педагогика и психология образования*. 2018. Т. 4, № 4. С. 32–40.
3. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности. М., Наука, 1988.
4. Зубіашвілі І.К. Монетарна культура як складова економічної культури особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т.1. Вип. 52. С. 40-45.
5. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М.. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. 1 (16). С.22-33.
6. Student Motivation and Engagement in Online Courses / Selby Cull, Don Reed, Karin Kirk. URL: https://serc.carleton.edu/NAGTWorkshops/online/motivation.html

Будко Ольга Анатоліївна,

студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Алєксєєва Юлія Аркадіївна

«Теоретичні підходи до вивчення мотивації успіху»

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що на процес будь-якої діяльності впливає мотиваційна складова. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що важливою умовою для повноцінної самореалізації особистості є формування ціннісних мотивів досягнення успіху, оскільки, маючи достатньо високий рівень мотивації досягнення успіху, людина може успішно реалізувати себе у особистому житті та професійній діяльності.

Вивченням мотивації успіху й мотиву досягнення займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема Джон Аткінсон, Генрі Мюррей, Пауль Мучинські, Дейл Макклеланд, Джорж Ніколс, Хайнц Хекхаузен, Ханс-Херман Хоппе, Юрій Михайлович Батурін, Леся Вікторівна Бороздіна, Віктор Костянтинович Гербачевський, Олексій Миколайович Павлюк та ін. Однак, незважаючи на такий дослідницький інтерес до мотивації досягнення успіху, немає єдиного визначення цього поняття.

Так, Х. Хекхаузен вважає мотивацію досягнення спробою підвищити рівень особистісного становлення. За його словами, зберегти максимально високими можливості людини у всіх видах діяльності, щодо яких можуть бути використані критерії успішності забезпечить виконання подібної діяльності та зможе привести або до успіху, або до невдачі [3].

Люди, орієнтовані на досягнення успіху, впевнені у власних силах, формують перед собою головну мету з позитивним тлумаченням, досягнення якої розглядається ними як успіх, а це викликає позитивні емоції. Високий ризик в ході виконання поставлених цілей викликає максимальну гордість та задоволення при досягненні успіху. А особистості, які від самого початку програмують себе на невдачі, уникають проблемних і відповідальних завдань, демонструючи страх можливої невдачі. Тобто, визначаючи діяльність, людина цілеспрямовано очікуватиме неприємних наслідків. Це є свідченням того, що різні автори по-різному дивляться на взаємозалежність особистих прагнень до успіху та ймовірності уникнути очікуваних невдач. Одні вважають, що це взаємопов’язані категорії і у ситуації, коли людина розраховує на успіх, то вона не зупиняється перед відчуттям страху невдач, і навпаки. На противагу, окремі дослідники доводять, що чітко сформоване прагнення до досягнення успіху в повній мірі може взаємовиключатися з не менш сильним страхом невдачі, особливо якщо це пов’язано з певними важкими ситуаціями.

Мотивація до успіху тісно пов’язана із самооцінкою та рівнем домагань особистості. Як вказують дослідники, успіх у діяльності залежить не тільки від здібностей і знань, а й від мотивації, прагнення самоствердж уватись, досягати високих результатів. Мотивація визначає потенційні можливості особистості, активність або пасивність суб’єкта в професійній діяльності, визначає професійний розвиток спеціаліста [3].

Мотив досягнення успіху – це прагнення людини досягнути успіхів у діяльності і спілкуванні. Мотивація досягнення успіху пов’язана також з такою характерною особистісною рисою, як локус контролю. Локус контролю – це характеристика, яка описує схильність людини проявляти відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам і обставинам (зовнішній локус) або власним зусиллям і здібностям (внутрішній локус).

О. І. Гребенюк розглядає мотиваційну складову як «сукупність усіх чинників, механізмів і процесів, що забезпечують формування спонукань до життєво необхідних цілей, що спрямовують поведінку на задоволення особистісних потреб» [3, с. 25].

За твердженням Р. С. Немова, мотивація — це сукупність причин психолого-особистісного спрямування, що інтерпретують поведінку людини, її сутність, спрямованість і активну позицію [1].

Н. Шестак підкреслює, що мотиваційна складова – це система взаємопов'язаних і супідрядних мотивів діяльності особистості, що цілеспрямовано визначають траєкторію її поведінки, при цьому мотивом виступає свідома причина, що є основою вибору активних дій і вчинків особистості [2].

С. В. Вознюк виділяє класифікацію типів мотивації: зовнішня та внутрішня (процесуальна) мотивація; мотивація допомоги; мотивація агресії; мотивація влади; негативна мотивація і покарання; мотивація досягнення [1].

Ціннісну систему Олена Тільна умовно поділяє на три категорії: матеріальні цінності (предмети людської діяльності і природних явищ); суб'єктивні цінності як способи і критерії, на засадах яких виробляються процедури оцінювання відповідних явищ; соціальні цінності як явища, прийняті певним суспільством, предметні і суб'єктивні цінності виступають ніби два полюси цілісного ставлення керівника до найближчого соціуму [4].

Отже, мотивація успіху в загальному розумінні є сукупністю сил, які спонукають людину до виконання певних дій. Розвиток мотивів відбувається через зміну і розширення кола діяльності. Розширення діапазону мотивів діяльності веде до перегляду або поновлення системи цінностей.

Список використаних джерел:

1. Гребенюк А. С., Сокольська І. Є. Шляхи підвищення мотивації мовленнєвої діяльності учнів на уроках за допомогою гри. *Педагогічний пошук.* 2019. № 1. С. 53–56.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.
3. Макаренко С. С. Формування мотивації досягнень в структурі мотиваційної сфери особистості вчителя. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2013. Вип. 1. С. 314–323.
4. Тільна О. С. Мотивація, контроль та оцінка діяльності педагогів у шкільному менеджменті : метод. зб. Обухів, 2012. 111 с.

Булава Анастасія Олексіївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Стрес та його вплив»

На сьогодні, у світі дуже швидкий темп життя, це дуже добре відчувається у великих містах, де всі кудись поспішають та запізнюються. Доросле життя насичене різними обов'язками, що може тиснути на психіку людини та збільшувати кількість стресогенних факторів. Наприклад, для того, щоб тебе вважали конкурентно спроможним робітником, ти повинен постійно бути зосередженим, багато працювати і бути ефективним, а тому не дивно, що стрес вважається хворобою XXI століття. Що ж

таке взагалі стрес? Стрес- це психологічна та фізична реакція тіла, яка допомагає людям краще впоратися з критичною ситуацією.

Відомий ендокринолог Ганс Сельє виділив три стадії розвитку стресової реакції:

1) Стадія тривожності. Найперша стадія, яка виникає коли з'являється подразник, що викликає стрес.

2) Стадія резистентності. Характеризується тим, що людина починає чинити опір стресу, тобто організм починає захищатися, витрачаючи "резервний" запас сил, з великим навантаженням на всі системи її організму.

3) Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояти стресові, тому що у людини виснажуються її резерви, і це в свою чергу може перерости у вигорання чи адаптацію [2].

Психофізіологічними проявами стресу є наступні симптоми: прискорення дихання- це прояв впливу стресу на респіраторну систему. Серце у цьому стані також починає працювати швидше. Це відбувається внаслідок того, що судини стискаються і починають направляти більшу кількість кисню у м'язи, для того щоб забезпечити силу для термінової відповіді, а в свою чергу все це сприяє підвищенню кров'яного тиску. Напруження м'язів, також є проявом впливу стресу, однак, потрібно розрізняти види цієї реакції. Якщо напруження проходить через деякий час, то це є нормою, але якщо воно переростає у больові відчуття по всьому тілу- це вже свідчить про хронічний стрес, адже саме він тримає ваші м'язи постійно напруженими [3]. Щодо нашої травної системи, то у стані стресу, печінка починає виробляти додаткову кількість глюкози, але якщо цей стан переростає у постійний, наш організм вже не може справитися з такою кількістю додаткового цукру, в свою чергу це може спровокувати виникнення діабету.

Дуже важливий компонент організму людини- це її імунна система, і саме стрес її стимулює [1]. Позитивно це проявляється в тому, що є можливість уникнути різного роду інфекцій та прискорити процес загоєння ран, однак, можливий варіант того, що гормони стресу навпаки зроблять імунну систему більш слабкою, для того щоб чинити супротив різним інфекційним захворюванням. Також вважливо сказати, що пригнічення емоцій, які виникають через стрес може призвести до більш складних психофізіологічних реакцій -психосоматики.

Люди реагують і справляються з стресом по різному, але ми виділили декілька пунктів, ефективного опанування стресу:

1. Не утримувати негативні емоції в собі;

2. Постаратися відволіктися від проблем, тобто переключитися на щось інше, наприклад, зайнятися спортом, прочитати нову книгу та таке інше.

3. Багатьом людям до вподоби робити медитації, адже під час них зосередження йде не на зовнішні чинники, а саме на внутрішні, також вони можуть сприяти розслабленню [4]. Варто зазначити про те, що такі методи опанування стресу, як алкоголь, спати увесь день, відсторонення від близьких людей та спілкування в принципі- не є ефективними, та можуть ще більше загострити ситуацію.

У підсумок хочемо сказати, що у наш час відсторонитися від стресу повністю просто неможливо, але ми можемо вчитися контролювати свою реакцію на все, що відбувається у нашому житті, і таким чином намагатися зменшити вплив стресу на наш організм.

Список використаної літератури:

1. Беденко Галина, Міхелікс: Стрес: вплив на імунітет. [Електронний ресурс]. URL: https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-imunitet

2. Механізм стресу. [Електронний ресурс]. Кітерра. URL: http://kiterra.kiev.ua/stress/

3. Морі Євгеній. Суспільні новини: Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. [Електронний ресурс]. URL: https://suspilne.media/2033-vpliv-hronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/
4. Тригранян Олександр. Стрес: вплив, фази, характеристика та подолання, реферат [Електронний ресурс]. Освіта.ua. URL: https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/

Булава Анастасія Олексіївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Розлади харчової поведінки»

Розлади харчової поведінки на сьогоднішній день є розповсюдженою проблемою у сфері психічного здоров'я молоді. Що ж це таке? Розлади харчової поведінки- це про зміщення психоемоційних потреб у бік харчування, коли воно починає виступати своєрідним регулятором психоемоційного стану. Незадоволення своїм тілом, стрес, страх їжі та перебіг до крайнощів в її споживанні - це все про розлади харчової поведінки, і, на жаль, це лише мала частина того, що може відбуватися при розладах.

На розвиток РХП впливають біологічні та психологічні фактори. Щодо біологічних факторів, до них можна віднести, наприклад, гормональні збої в організмі людини, також генетичні особливості. До психологічних факторів належать негативне сприйняття образу свого тіла, низька самооцінка.

Можна розглянути декілька можливих причин виникнення розладів харчової поведінки. До таких причин ми можемо віднести: стосунки у сім'ї, де може засуджуватися зовнішній вигляд дитини; також причиною може бути перфекціонізм та завищені вимоги до самого себе; не можна не сказати про наслідування кого небудь, наприклад, коли людині починає подобатися зовнішній вигляд іншої людини, зокрема її тіло, вона може поставити собі за мету мати таку ж вагу і почати йти до цієї мети. Ми повинні розуміти, що причини розладів харчової поведінки у кожної людини можуть бути різні, не можна виділити один пункт через який у людей починаються проблеми з харчуванням.

Давайте розглянемо симптоми та види розладів харчової поведінки. До симптомів можна віднести: надмірну худорлявість і при цьому відчуття наявності зайвої ваги; одержимість питаннями харчування та постійний підрахунок калорій; застосування дієтичних, сечогінних і проносних препаратів.

Розглянемо декілька видів РХП:

1. Неврогенна анорексія - характеризується суттєвим обмеженням споживання їжі, і при цьому наявний страх збільшення ваги.

2. Неврогенна булімія - для неї характерні приступи сильного переїдання, страх набрати вагу, і швидке запобігання цьому (зазвичай, самовикликанням блювання).

3. Розлад з приступами переїдання- на відміну від булімії приступи переїдання не супроводжуються компенсаторними діями, як-от самовикликання блюванням та ін. Втім, ці приступи є більш частішими, вони викликають дистрес і суттєво впливають на якість життя людини.

У підсумок хочемо сказати, що ризик виникнення розладу харчової поведінки можна суттєво знизити, якщо вже з дитинства дитині будуть прививати здорове

відношення до свого тіла та пояснювати цінність її життя. Люди повинні почати серйозно ставитися до розладу харчової поведінки, адже нехтування цією проблемою може призвести до наслідків, які вже не будуть підлягати виправленню.

Список використаної літератури:

1. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 19-33.

2. Корильчук Н. І. Вивчення типологічних порушень харчової поведінки у пацієнтів з ознаками надмірної маси та ожиріння. *Вісник наукових досліджень*. 2009. № 4(57). С. 42-44.

3. Шебанова В. І. Корекція порушень харчової поведінки по екстернальному типу. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 729-734.

Бунчук Артем Олександрович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Гендерні відмінності професійного самовизначення старшокласників»

Важливим компонентом професійного самовизначення індивіда є наявність у нього інтересів до обраної спеціальності. Формування професійних мотивів у юнаків та дівчат з різним рівнем гендерних стереотипів має значні відмінності.

Особливості формування професійних інтересів у старшокласників з різним рівнем гендерних стереотипів ми досліджували за допомогою диференціально-діагностичного опитувальника (ДДО) Є.А.Клімова [4].

Формування професійних мотивів і інтересів зумовлює становлення нового, інтегрального компоненту професійного самовизначення індивіда – професійної спрямованості. Особливості формування професійної спрямованості у старшокласників ми досліджували за допомогою анкети Н.Д.Дубовицької [2], модифікованої відповідно до наших умов.

Формування високого і середнього рівнів гендерних стереотипів зумовлює домінування у сучасної молоді мотивів, які мало пов’язані зі змістовними аспектами майбутньої професії і, як наслідок, мало сприяють їх професійному самовизначенню в цілому. Наявність високого рівня професійних стереотипів більшою мірою зумовлює специфіку формування професійних мотивів у хлопців, ніж у дівчат. На нашу думку, такі результати зумовлені домінуванням в сучасній українській культурі стереотипного образу «сильного» чоловіка, який повинен мати яскраво виражені чоловічі якості, матеріально забезпечувати родину тощо. Результати проведеного діагностування дівчат, на нашу думку, зумовлені суперечливістю суспільних очікувань до статево-рольової поведінки сучасних жінок. Так, з одного боку, соціально бажаною в українському суспільстві є «традиційна» роль жінки, яка передбачає фемінний гендерний тип формування особистості, проте сучасна нестабільна економічна та соціально-політична ситуація в країні створює умови для прояву жінками активності, наполегливості, інших суто «чоловічих» рис характеру, прагнення зробити кар’єру тощо.

Результати експериментального дослідження професійних інтересів і спрямованості юнаків показали, що найбільшу кількість опитуваних з високим рівнем досліджуваних феноменів виявлено в групах досліджуваних з низьким рівнем гендерних стереотипів.

На нашу думку, такі результати зумовлені тим, що вибір майбутньої професії учасниками цих груп часто здійснюється всупереч соціально бажаним гендерним моделям професійної самореалізації, а також очікуванням значущих інших. Це зумовлює необхідність юнаків відстоювати свій вибір професії, аргументувати його, що сприяє активізації їх професійної спрямованості та формуванню ґрунтовних професійних інтересів.

Дещо нижчі результати діагностування було виявлено в групі опитуваних з високим рівнем професійних стереотипів. На нашу думку, такі результати зумовлені тим, що більшість учасників експериментів цих груп впевнені в правильності свого вибору, проте цей вибір часто зумовлений соціальними гендерними очікуваннями, а не їх власними потребами, а мотиви старшокласників цієї групи є переважно "матеріальними" і "престижними". Це призводить до гальмування професійних інтересів і спрямованості юнаків.

Найбільшу кількість юнаків і дівчат з низьким рівнем професійних інтересів було виявлено в групі досліджуваних з середнім рівнем гендерних стереотипів. На нашу думку, такі результати зумовлені наявністю протиріч між традиційними статево-типізованими зразками поведінки і особливостями соціально-економічної ситуації в Україні, а також суперечливістю сучасних гендерних очікувань до поведінки жінок.

Таким чином, гендерні стереотипи є важливим фактором формування професійних мотивів сучасних юнаків. Високий рівень гендерних стереотипів зумовлює домінування у сучасної молоді мотивів, які мало пов'язані зі змістовними аспектами майбутньої професії і, як наслідок, мало сприяють їх професійному самовизначенню в цілому. Наявність високого рівня професійних стереотипів більшою мірою зумовлює специфіку формування професійних мотивів у хлопців, ніж у дівчат.

Гендерні стереотипи є важливим фактором, який призводить до гальмування всіх структурних компонентів професійного самовизначення. Це зумовлює необхідність розробки спеціальної програми активного соціально-психологічного навчання старшокласників з метою зниження рівня їх гендерних стереотипів та активізації професійного самовизначення.

Список використаної літератури:

1. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. К.: Наукова думка, 1988. 143 с.

2. Дубовицкая Н. Д. Особенности становления профессиональной направленности студентов педвуза. *Педагогика и психология.* 2004. №2. С. 26-32.

3. Клецина И. С. Самореализация и гендерные стереотипы. *Психологические проблемы самореализации личности.* Вып. 2. СПб.: Изд-во СП6ГУ, 1998. С. 188-202.

4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.

5. Савина М. С. Педагогические основы взаимодействия школы и семьи в процессе профессиональной ориентации учащихся: автореф. дисс. на соискание науч. степени д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 "Возрастная и педагогическая психология". М., 1993. 26 с.

Буряк Дарина Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури

спеціальності «Психологія»

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Психологічні особливості готовності до шлюбу у сучасної молоді»

В наш час проблема психологічної готовності до шлюбу є матеріалом для дослідження багатьох науковців. Дана проблема може включати в себе питання формування статевої ідентифікації особистості, психічний та тілесний розвиток людини, розуміння відмінностей жіночої і чоловічої поведінки тощо. За Карташовою Т.Є. сімейне благополуччя залежить від засвоєння людиною ролей членів сім'ї: батька-матері, дружини-чоловіка; а також від розуміння себе, як людина, що має приналежність до певної статі, соціальної групи, має власні інтереси та мотиви, ціннісні орієнтації та поведінкові реакції [1].

Зазначимо, що питаннями психологічної готовності молоді до шлюбу займалися такі визначні науковці, як М.І. Алексєєва, Т.В. Говорун, О.І. Захаров, З.Г. Кісарчук, В.П.Кравець, О.Б. Насонова, В.І. Стахневич. В своїх працях вони вказували, що майбутнє благополуччя сім'ї, перш за все, залежить від того, які сімейні цінності, правила, ідеї проявляли батьки або інші значимі люди для дитини. Наприклад, за Пителіним С.М. головною домінантою підліткового розвитку було наслідування батьківської вабо материнської моделі поведінки [4].

Також для молоді вагомим чинником мотивації вступу до шлюбу являється бажання здобути в житті новий, цікавий досвід. Шлюб здатен наповнити життя людини змістом, змінами, новими цілями тощо. Проте, нажаль, сьогодні в світі прослідковується деформація сімейного життя через збільшення кількості розлучень, сімейно-побутових конфліктів, зниженням рівня народжуваності дітей тощо. Можемо прослідкувати викривлення розуміння у молоді цінностей сімейного життя, зокрема, переважання значимості здобуття матеріального прибутку над народжуванням та вихованням дітей, тощо. Офіційні статистичні дані також свідчать про те, що багато молодих одружених не здобувають в шлюбі того щастя, на яке сподівалися.

За Кляпець О.Я. та Ларіною Т.О. виокремлюються наступні компоненти готовності до шлюбу [2, с. 15]:

Фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя, куди насправді відноситься не лише здатність жінки виносити та народити дитину, а чоловіка – зачати її, але й досягнення юридично допустимого віку для створення сімейної пари.

Соціальна готовність, яка є показником того, що молодята мають особливі соціальні закріплені ролі, усвідомлюють юридичні основи шлюбу, здатні взяти відповідальність один за одного та за майбутніх дітей, а крім того здатні заробити і прогодувати сім'ю.

Етико-психологічна сформованість подружжя, що, перш за все, визначає їх розумінні важливості правильного виховання дитини, а також їх уявлення про розподіл подружніх обов'язків, створення здорової психологічної атмосфери в сім'ї, проектування сімейного майбутнього з урахуванням таких аспектів, як матеріальні та економічні спроможності сім'ї.

Сексуальна готовність сім'ї, що визначає сексуальну сумісність подружжя, спільність їх сексуально-еротичних потреб і переживань.

Якщо подивитися на відсоткову картину базових цінностей сім'ї, помічаємо результати, що 74% юнаків та 92% дівчат основною цінністю вважають любов, а вже потім спільні інтереси і матеріальну зацікавленість [3, с.74].

«Орієнтація на сім'ю пояснюється тим, що для багатьох сім'я сьогодні -це важливе джерело морально-психологічної підтримки, позитивних емоцій для збентеженої сучасними подіями особистості. Сім'я - єдиний інститут, який більш-менш зберігся поміж зруйнованих інституцій суспільства», – зазначає Скок М.А. [5, с.130].

Отже, ми хочемо виділити те, що для створення благополучної здорової сім'ї одним з найважливіших компонентів є наявність здорового прикладу сімейних відносин, оскільки ми здатні повторювати ті форми поведінки, які використовували наші батьки або інші значні для нас люди у власному сімейному житті. Крім того, можемо виділити, що для створення зразкової сім'ї партнери повинні бути фізично та фізіологічно зрілими, соціально активними, психологічно сформованими та сексуально готовими.

Список використаної літератури:

1. Карташова Т.Е. Молодежь и брак в современном обществе. *Технологии психолого-социальной работы в условиях мегаполисе.* Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2010 г. СПб., СПбГИПСР, 2010. С. 24–27.
2. Кляпець О.Я., Ларіна Т.О. Підготовка молоді до подружнього життя: Методичні рекомендації. К., Міленіум, 2009. 104 с.
3. Крючков А.И., Крючкова Л.М. Мировоззренческий портрет современного украинского студента. *Вісник ЧДПУ.* Чернігів, 2003. Вип. 20: Серія: Філософські науки. С. 71-76.
4. Пителин С. М. Формирование готовности студентов к созданию семьи : дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Астрахань, 2005. 167 с.
5. Скок М. А. Ціннісні орієнтації особистості сучасного студента. *Вісник ЧДПУ*. Чернігів, 2002. Вип. 11: Серія: Психологічні науки. С. 128-132.

Білоус Ірина Володимирівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандитат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Сучасні тенденції міжнародних відносин Великої Британії»

На розвиток світової дипломатії в XIX-XX століттях вплинула саме англійська дипломатія. Можна сказати, що вона є класичною свого роду еталоном, що має величезний досвід дипломатичної діяльності. Саме в цьому і є актуальність даної теми, адже і по сьогодення на міжнародні відносини Великої Британії звертають багато уваги, їх розглядають і детально вивчають з усіх аспектів.

Мета написання даної теми полягає в тому, що розгляд сучасних міжнародних відносин потребує сучасний підхід та сучасна інформація, яку ми і розглянемо нижче, а конкретно на прикладі Великої Британії.

Великобританія є однією з провідних країн на світовій арені політики і міжнародних відносин. За результатами 2019 року, Сполучене Королівство зайняло 4 місце в світі в рейтингу найбільш сильних і впливових держав. Якщо брати до уваги, настільки ключову світову роль, найвищі стандарти життя, розвинену політико-економічну сферу і нескінченні можливості для стажувань і подальшого працевлаштування, Великобританію можна назвати ідеальним місцем для наслідування міжнародних відносин цієї країни [3, с.21-36].

Велика Британія все так само прагне відігравати якщо не провідну, то відчутно важливу роль на Європейському континенті, незважаючи на те, що країна вийшла з ЄС. 25 січня було підписано угоду про умови виходу Британії з ЄС. З 31 січня 2020 року Британія перестала бути членом Європейського Союзу [1].

Бездоганне знання предмета, проблем, що підлягають вирішенню, знання країн, енциклопедичні данні, які передаються із покоління в покоління – це сильні риси британської дипломатії.

Загалом описуючи англійську дипломатію не можна оминути даний вислів: «В Англії немає постійних ворогів і постійних друзів, у неї є тільки постійні інтереси». Перш за все англійська дипломатія дуже вміло захищає інтереси своєї країни та її громадян.

Налагоджувати зв'язки з британськими дипломатами необхідно знати, що вони не дуже люблять бесіди про глобальні проблеми, їм необхідні конкретні питання сьогоднішнього чи завтрашнього дня. Головною метою британської дипломатії є не дозволити жодній державі Європи зайняти домінуюче становище в Європі [2, с.175-208].

Щодо відносин між Україною та Великою Британією, то можна сказати, що позиція Сполученого Королівства щодо російської агресії є досить рішучою. Крім того, держава підтримує у межах програм підготовки та через спеціальні форми українських військовослужбовців, надаючи їм матеріально-технічну і гуманітарну підтримку. Загалом Великобританія нині лишається чи не найактивнішим у Європі прихильником залишення санкцій, уведених проти Росії.

Також Сполучене Королівство і далі в багатьох аспектах зовнішньої політики покладатиметься на Сполучені Штати Америки. Що ж стосується Росії, то Велика Британія, прагнучи перебрати на себе роль захисника демократії в Європі, вочевидь не змінить свого ставлення до країни-агресора і надалі підтримуватиме Україну.

Зважаючи на все вищесказане, можна зробити наступні висновки.

По-перше, на сучасні тенденції міжнародних відносин Великої Британії завжди звертали та будуть звертати велику увагу та, навіть, рівнятися до них.

По-друге, Великобританія є країною з багатою історією і культурою. Як і раніше, вона грає найважливішу роль в світовій політиці та економіці, займаючи не останнє місце в світі за ступенем впливу на зовнішньополітичний курс багатьох країн. Будучи однією з найбільших європейських і світових держав, Великобританія, володіє великими геополітичними інтересами в різних регіонах світу і користується міжнародним авторитетом в галузі дипломатії та політики. Великобританія входить в більшість європейських і міжнародних організацій.

По-третє, місце Великої Британії у міжнародному поділі праці визначає ряд чинників. Основні з них: своєрідне ЕГП, історичний чинник, багаті фінансові та матеріальні ресурси, значні науково-технічний, працересурсний, споживчий та природно-ресурсний потенціал.

Список використаної літератури:

1. Джонсон підписав угоду про Brexit [Електронний ресурс]. URL: https://www.rbc.ua/ukr/news/dzhonson-podpisal-soglashenie-brexit-1579889734.html
2. Дилеммы Британии: поиск путей развития / под. ред. А. А. Громыко. М .: Весь Мир. 2014. 480 с.
3. Дипломатия иностранных государств: учеб. пособие / под ред. Т.В. Зоновой; МГИМО(У) МИД РФ. М. : РОССПЭН, 2004. 351 с.

Василевський Дмитро Олександрович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці»

Юність - період стабілізації особистості. Ускладняються ставлення до себе та до інших, загострюється потреба юнацтва зайняти позицію якоїсь соціальної групи, з'являються дорослі ролі і обов'язки. Основними показниками готовності до дорослості є: 1) розвинені комунікативні здібності (можливість знаходити компроміс або досягати власних цілей); 2) розвинена самосвідомість (самокритичність, вміння оцінювати свої можливості); 3) сформовані власна думка (власні погляди), характер; 4) розвинений інтелект та вміння логічно мислити; 5) розвинене уміння ефективно використовувати та контролювати свої психофізіологічні особливості у повсякденному житті [6].

Під впливом перспективи самостійного життя для старшокласників характерна спрямованість на майбутнє, на самоосвіту. Це період життєво-трудового професійного вибору. Складається нове ставлення до навчання. Більша частина часу присвячується набуттю знань ширших за шкільну програму і праці. Цей вік вважають сенситивним для формування професійних ЗУН, для формування життєвих цінностей, світогляду.

Відбувається перебудова взаємин з дорослими, вони стають більш рівними і менш конфліктними ніж у підлітковому віці, відбувається на рівні довіри. Окремі питання обговорюються саме з дорослими, оскільки для їх вирішення для юнаків ще недостатньо досвіду.

Процес перебудови міжособистісної взаємодії з однолітками в даному віковому періоді має свої особливості. І. Д. Бех зазначає: «Потреба в глибокому особистісному контакті особливо гостро переживається в ранньому юнацькому віці, коли прагнення молоді до усвідомлення своєї індивідуальності, до самовираження вимагає як дзеркала (іншого “Я”), так і вияву співучасті. Цим самим можна пояснити потяг юнаків і дівчат до товариського і дружнього спільного спілкування» [1, с. 83]. На думку І. О. Ширшової юнаки витрачають багато часу на задоволення потреби у міжособистісній взаємодії, адже саме від вибору способу та результату реалізації цієї потреби значною мірою залежить особистісний розвиток [7, с. 52-53].

Взаємини з ровесниками виникають на основі симпатії, спільності поглядів, інтересів, компліментарності (доповнення один одного), неприязні та ін. В. С. Мухіна, описуючи психологічні особливості юнацького віку, зазначає що юність пора «безоглядної закоханості та невтримної ненависті», «період всебічного максималізму», коли юнаки в своїх рішеннях впадають в крайності (поділяють світ на «чорне та біле») часто приймають поспішні необдумані рішення, ідеалізують свої стосунки з друзями, які найчастіше не виправдовують їх очікування, тому можуть негативно впливати на

особистість юнака. Максималізм виражається і у бажанні завжди доводити свою правоту в будь якій ситуації [5, с. 421].

Особливе місце в юнацькому віці займає дружба. Для неї характерна висока ступінь взаєморозуміння, внутрішня близькість, відвертість, максималізація та ідеалізація свого партнера. Її інтеріоризованість дозволяє зберігати стосунки і на відстані, що для більш ранніх періодів онтогенезу було неможливим [3, с.106]. Однак емоційна напруженість дружби зменшується при появі ще більш високого почуття ніж дружба - кохання [4]. І.С. Кон розглядає кохання як специфічну форму міжособистісної взаємодії, що передбачає максимальну інтимність та близькість [2].

Отже, у період юності в людини з'являється можливість прояву всього арсеналу можливих форм міжособистісної взаємодії (дружба, кохання, ворожнеча, співпраця та інші). Актуалізація потреби особистості в міжособистісних стосунках в даному віковому періоді спрямована на вивчення різних способів та засобів її реалізації. Від вибору стратегії міжособистісної взаємодії в юнацькому віці залежить ефективність особистісної самореалізації та саморозвитку в процесі життя.

Список використаної літератури:

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Кон И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). М.: Просвещение, 1979. 175 с.
3. Кон И. С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1980. 192 с.
4. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.
5. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 456 с.
6. Невідома Г. Я. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка.* 2012. №17. С. 337–345.
7. Ширшова И. А. Развитие гуманистических убеждений старшеклассников в межличностных отношениях: дисс. … канд. пед. наук. Москва: Институт развития личности РАО, 1996. 225 с.

Вашкулат Ірина Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Благополуччя як психологічна проблема»

Благополуччя як термін (переклад з англійської поняття «well-being») почали використовувати не так давно. В той час, як пошуки щасливого, благополучного, якісного життя тривають упродовж століть, наукові дослідження щастя та людського

благополуччя, спроби його визначити та виміряти розпочали американськи психологи близько пів століття назад. Сьогодні ж інтерес до цієї теми розповсюдився на всі континенти та мови.

Щастя та дослідження його включають в себе цілий ряд понять, таких, як благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, гедонізм, евдемонія, здоров'я, розквіт тощо. Усі ці терміни певною мірою перекривають один одного і часто використовуються як взаємозамінні, хоча, разом з тим, мають деякі відмінності.

Більшість сучасних досліджень ставить щастя та людське благополуччя в одну з двох традицій: гедоністичну та евдемонічну. Гедоністичний підхід визначається у переслідуванні позитивних емоцій, у прагненні до максимального задоволення та приємного життя в цілому, у задоволені миттєвих бажань та потреб. Евдемонічний підхід виходить за рамки цього і стосується змін, зростання, вдосконалення, самоактуалізації, реалізації свого потенціалу. Ці два підходи беруть свій початок ще за античності. Термін “евдемонія” був використаний Арістотелем в одному з трьох його етичних творів та був підхоплений американськими психологами середини 20-го століття, у перших їх спробах визначення та дослідження щастя. За останні кілька десятиліть було розроблено цілий ряд моделей застосування евдемонічних ідей.

Гедоністична ідея натомість трансформувалася. Цілий ряд досліджень довели, що важливі не лише позитивні емоції та задоволення потреб та бажань, а співвідношення позитивних та негативних чинників. К. Рифф ще у 1989 році визначила «... щастя як баланс між позитивними та негативними впливами… Два виміри благополуччя, і те, що баланс між ними служить показником щастя» [7].

Ці та інші ідеї стали базою для багатьох досліджень, в результаті яких виокремилося поняття благополуччя в цілому, та суб’єктивне благополуччя зокрема. Поняття суб’єктивного благополуччя є однією з домінуючих концепцій благополуччя в психологічній літературі. Воно розглядається, як багатовимірна єдина конструкція з кількома різними, але пов’язаними аспектами.

На сучасному етапі психологічних досліджень про щастя виокремлюють три основні підходи до визначення суб’єктивного благополуччя: в контексті теорії невідповідності, як тристороння модель та як гомеостатично захищений настрій. Розглянемо кожну з концепцій.

Отже, теорія невідповідності як підхід виражає рівень задоволення життям людиною, як співвідношення між оцінкою та сприйняттям реальності та свого стану на цей момент та рівнем до якого вона прагне. Чим вище співпадіння, тим вищий рівень суб’єктивного благополуччя людини. Розуміємо, що в такому сприйнятті суб’єктивного благополуччя людини йдеться про задоволення життя, як продукт когнітивної обробки.

Тут варто зауважити, що суб’єктивне благополуччя охоплює те, як люди оцінюють своє власне життя як з точки зору впливів (як ми почуваємось), так і когнітивних оцінок (як ми думаємо). Компонент впливів стосується як настроїв, так і емоцій, пов'язаних з переживанням миттєвих подій. Когнітивний компонент представлений задоволенням життям, пов’язаний з тим, як люди сприймають, оцінюють своє життя, втілює розбіжності між нинішньою ситуацією та тим, що вважається людиною ідеальним або заслуженим стандартом. Тож теорія невідповідності втілює саме когнітивний бік оцінки рівня задоволення життям.

З іншого боку, велику вагу за такого підходу має здатність особистості до адаптації. Людина здатна пристосовуватися до поганих умов життя, тож через це високий рівень суб’єктивного благополуччя може не означати високу якість життя людини, а може просто свідчити про успішну адаптацію.

Тристороння модель бере свій початок у 1976 році, коли дослідники Ф. Ендрюс та С. Віті висловили свою думку щодо того, що хоча оцінки життєвого задоволення включають як когнітивний, так і афективний компоненти, афективні оцінки домінують.

Пізніше, у 1985 році, спираючись на цю концепцію, Е. Дієнер, Р. Еммонс, Р. Ларсен і С.Гріффін у своїй роботі «The satisfaction with life scale» запропонували свою тристоронню модель. Вона визначається трьома компонентами: позитивний вплив, негативний вплив та задоволення життям. Таким чином, високий коефіцієнт суб'єктивного благополуччя може бути визначений частими позитивними впливами, малою кількістю негативних та глобальним почуттям задоволення життям, де останній компонент знов таки посилається на когнітивні процеси оцінки.

У 2004 році кількість компонентів була розширена Е. Дієнером: задоволеність життям поділялася на «задоволеність життям у цілому» та «задоволеність окремими сферами життя». Згодом це стало базою для розробки PWI (personal well-being index) - міжнародної шкали вимірювання суб'єктивного благополуччя. Ця шкала включає в себе питання про задоволення сферами життя такими, як: рівень життя, особисте здоров'я, досягнення в житті, особисті стосунки, особиста безпека, зв'язок із оточуючими людьми, майбутня безпека та додаткове необов'язкове питання про задоволення духовно-релігійною сферою життя. Також тест включає одне глобальне питання: «Наскільки ви задоволені своїм життям в цілому?». Ми вже згадували вище, що оцінка особистістю тої чи іншої сфери життя втілює когнітивні процеси. Тож бачимо, що один з компонентів тристоронньої моделі має схожі принципи з теорією невідповідності.

Якщо ж повернутися до негативних та позитивних впливів, то тут варто зауважити, що більшість дослідників визнають той факт, що будь-яке питання про задоволення в цьому контексті буде мати певний рівень змінності від моменту до моменту, залежно від сприйняття особистістю свого життєвого досвіду у цю конкретну секунду. Тим не менш, прийнято вважати, що є певне домінуюче сприйняття моменту людиною, і це домінуюче сприйняття пов'язують з індивідуальними якостями людини. Це дало місце для дискусії про те чи є щастя станом чи рисою особистості, і цей диспут веде нас до найновішого підходу до визначення природи суб'єктивного благополуччя, який здійснюється за допомогою гомеостатично захищеного настрою.

Головна ідея гомеостатично захищеного настрою полягає в тому, що суб'єктивне благополуччя активно контролюється і підтримується організмом способом, аналогічним гомеостатичній підтримці температури тіла. Тобто, генетично захищена гомеостатична система намагається підтримувати нормальне позитивне почуття благополуччя, яке зазвичай проявляється як узагальнений, і досить абстрактний, позитивний погляд на себе. Деякі дослідники дотримуються думки, що цей загальний, абстрактний, позитивний погляд на себе породжується генетично і є індивідуальною особливістю кожної окремої людини. Одним з провідних дослідників цього напрямку у вивченні суб'єктивного благополуччя є Р. Каммінс.

Таким чином, проблема людського благополуччя це актуальна тема, що розвивається. Серед дослідників ще й досі немає єдності щодо того, що ж таке благополуччя людини та її щастя: задоволення її потреб та бажань, суб'єктивне бачення себе і світу у позитивному ключі, що пов'язане з когнітивною функцією, чи ж генетично закладений механізм регуляції. А отже, ми маємо унікальну можливість доєднатися до цих пошуків щастя, розвивати і сприяти цим дослідженням, тим самим вносячи і свій внесок в те, щоб людство було щасливішим у майбутньому.

Список використаної літератури:

1. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. NY: Russell Sage Foundation. New York, 1976.

2. Cummins, R. A. Measuring life balance through discrepancy theories and subjective well-being. In K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life balance: Multidisciplinary theories and research*. NY: Slack Incorporated. New York, 2009. 73–93.

3. David, S. A., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (Eds.). Oxford library of psychology. The Oxford handbook of happiness. Oxford University Press, 2013, 11–16, 155–200.
4. Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol 125(2), Mar 1999, 276–302
5. Diener E., Emmons R.A., LarsenR.J., GriffinS. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1), 71–75.
6. Michalos, A. C. Measuring the quality of life. In W. R. Shea & J. King-Farlow (Eds.), *Values and the Quality of life*. NY: Science History Publications. New York, 1976, 24–37.
7. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989 1069–1081.

Вдовиченко Софія Вікторівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Сімейне щастя як чинник психологічного благополуччя подружжя»

Щастя людини складається із безлічі факторів, одним з таких є сімейне щастя, яке, в свою чергу, будується із найголовнішого фундаменту – взаємної любові. Сім’я, в якій немає любові ніколи не буде щасливою. Кохати і бути коханим – одна з головних потреб людини. І найлегше її реалізувати в сім’ї. Так, сім’я – це інститут, ідеально відповідний для досягнення людьми їх справжнього, єдино вірного сенсу життя, – досягти досконалої любові. Родинне щастя поєднує в собі гармонійні стосунки між подружжям, повагу один до одного, розуміння і прийняття інтересів іншого, піклування один про одного, взаємопідтримку, злагоду, спільні погляди, уміння прощати, свободу кожного із членів родини, терпіння, увагу, мудрість, згуртованість тощо.

Сім’я – це як команда літака, що складається з командира та другого пілота. Вони дотримуються спільного плану польоту і в усьому діють злагоджено. Чоловік і дружина, між якими панує злагода, навіть у важкий час думають про те, що важливо для обох, а не для кожного поодинці [4].

Згуртованість сім'ї як інтеграційна характеристика її функціонування включає два моменти: по-перше, ступінь емоційної близькості або прихильності членів сім'ї один до одного; по-друге, сформованість сімейної самосвідомості, когнітивним аспектом якого є образ «Ми», а афективним - почуття «Ми» [1, с. 106]. Гармонію в шлюбі гарантують наступні чинники: спільність світогляду і ціннісні орієнтації подружжя, схоже розуміння сенсу життя, однакове ставлення до праці, суспільства, до себе та інших людей, взаємодія характерів і темпераментів, особистісно-вольові особливості подружжя, збіг поглядів на сімейні цінності, стиль життя [2, с. 69]. Гармонія в родині є основною ознакою психологічного здоров'я всієї сім'ї. Благополуччя родини визначається комфортом кожного її члена, безконфліктними та ненапруженими ситуаціями всередині сім`ї, перспективами, незначними труднощами і тд., що забезпечує адекватну їх життєвим умовам реалізацію діяльності та спілкування. Людина по-справжньому щаслива, коли вона щаслива в себе вдома, в колі своєї родини.

У сучасній психології благополуччя подружніх відносин визначається наступними факторами, такими, як: ідентифікаційні механізми (Ю. Дмитрук), особистісна автономність партнерів (О. Кляпець), умови та вимоги соціального середовища, співпереживання, контроль своїх почуттів та емоцій, уміння подружжя впоратися з повсякденним стресом (Т. Крюкова), ставлення до партнера, до шлюбу взагалі і до власного (Є. Кіжаєва) [3].

Сім`я формує людину, закладаючи досить багато в її особливості, майбутнє життя, стосунки з іншими, поведінку тощо. Кожна дитина копіює своїх батьків, їх поведінку, жести, розмови, слова, ставлення до чого-небудь, Виростаючи, дитина переносить ці особливості взаємодій в свою родину, а також закладає всі ті цінності, що отримала від батьків. Найчастіше, коли дитина виростає в благополучній і щасливій родині, в майбутньому вона створює свою таку ж сім`ю. Тоді, коли діти, які ростуть в неблагополучних родинах, не бачать прикладу позитивної взаємодії та створюють свою нещасливу сім`ю, передаючи особливості такої родини своїм дітям. Сім`я – це досить серйозний фундамент формування особистості.

Сім'я – суттєвий фактор емоційного благополуччя особистості, що визначає афективний тон її світовідчуття. Любов і шлюб вирішальним чином визначають переживання особистістю щастя і задоволеності життям. Люди, які перебувають у шлюбі, виявляються щасливішими самотніх людей. Згідно М. Аргайл, задоволеність шлюбом визначає загальну задоволеність життям і стан щастя [1, с. 10].

У щасливих сім’ях виростають впевнені в собі і щасливі діти, які вміють розрізняти добро і зло та мають високі моральні якості, важливі для розвитку суспільства. Родина – це і початок нового життя, і продовження прекрасного роду, і шанування святості традицій.

Гармонійна родина – є найвищою цінністю, яка робить життя кожної людини щасливим, повноцінним та плідним. Вчені-практики визначають сім’ю як справжню школу людських взаємовідносин, у якій людина росте, розвивається і вдосконалюється.

Список використаної літератури:

1. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.

2. Молодая семья в современном обществе [электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Е.В. Рыбак, Н.Г. Слепцова, А.Б. Федулова, Н.В. Цихончик, под общей ред. А.Б. Федуловой. 2-е изд., испр. и доп. Архангельск: САФУ имени М.В. Ломоносова, 2017. 238 с.

3. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя. *Психологічний журнал*. 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.

4. Чоловікові і дружині. 2. Злагода [Електронний ресурс]. URL: https://www.jw.org/uk/бібліотека/журнали/пробудись-2-2018-лип-серп/сімейне-щастя-злагода/

Веселий Кирило Олегович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Особливості психофізіологічного розвитку підлітків як фактор впливу на вибір майбутньої професійної діяльності»

Розуміння необхідності і перспективності вивчення впливу розвитку психофізіологічних процесів в організмі людини на вибір майбутньої професійної діяльності сприяють створенню уявлення, що розглядають психічне і фізіологічне в контексті відображувальної функції нервової системи [2]. Особливо це стосується підлітків, коли у віковий період їх розвитку відбуваються постійні зміни, обумовлені внутрішніми та зовнішніми впливами.

За визначенням ВООЗ, підлітковий вік є періодом росту і розвитку людини, який слідує після дитинства і триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років. Цей вік характеризується бурхливими змінами тіла та усього організму в цілому.

У цей період в особистості підлітка відбуваються досить суттєві та різноманітні зміни, завдяки чому його часто називають перехідним, критичним тощо

Дослідженням особливостей психофізіологічного розвитку дитини підліткового віку займалися В.М.Бехтерев, Д.Б.Ельконін, Л.С.Виготський, Т.В. Алейнікова, Ю.І. Александрова, О.М. Кокун, В.В. Клименко, а також інші вчені наукового психологічного простору, що досліджували це питання.

Ельконін Д.Б., називає підлітковим віком період від 11 до 17 років, ґрунтуючись на критерії змін провідних форм діяльності. Але поділяє його на два етапи: середній шкільний вік (11-15 років) і старший шкільний вік (15-17 років), коли провідною стає навчально-професійна діяльність [4]. У статті буде розкритий саме перший етап розвитку підліткового періоду.

Також варто зазначити, що Л.С. Виготський і Д.Б. Ельконін розглядали цей вік як стабільний, але лише в тих випадках коли він проходить у нормі та без суттєвого впливу різних чинників. Вони прийшли до цього висновку навіть не зважаючи на те, що саме у цей період відбуваються досить бурхливі в організмі перетворення, які можуть стати генезисом різних дій, думок та вчинків. Також Ельконін вказував на кризу 15 років, яка пов’язана з відокремленням підлітковий віку від юнацького [4].

Як вже було зазначено вище, підлітковий вік пов’язаний з виразними метаморфозами тіла, що випливають зі статевого дозрівання [3]. Варто відмітити, що психофізіологічні зміни можуть досить суцільно впливати на майбутню працездатність підлітка та вибір професійної діяльності, перетворюючи структуру його організму.

У перехідному періоді порушується баланс збуджуючого та гальмівного процесів при наростанні збудження і ослабленні всіх видів внутрішнього гальмування і при порушенні рухливості процесів (що призводить часто до патологічної рухливості, або до патологічної інертності) [1, с. 33]. Це у свою чергу може призвести до надмірної активності підлітків, порушуючи перебіг їх ключової сфери діяльності – навчання. Через подібні прояви, деяка частина дітей підліткового віку втрачає інтерес до тієї сфери професійної діяльності, на які орієнтувалися раніше або мали схильності.

Хочемо відмітити, що у підлітків також спостерігається психічна неврівноваженість, яка характеризується різкими переходами від екзальтації до депресії і знову до екзальтації. У цьому віці виникає негативізм у ставленні до дорослих і їх установок, посилюється образливість та непорозуміння з близькими. У той же час зростає роль словесних сигналів, коротшають латентні періоди у відповідь на словесні подразники при загальному наростанні збудливих і ослабленні гальмівних реакцій. До кінця перехідного підліткового періоду, коли встановлюються гармонійні відносини між корою і підкоркових стовбуровими структурами, організм може вважатися дозрілим за проявами вищої нервової діяльності [1].

Інша важлива особливість психофізіологічного розвитку дитини підліткового віку пов'язана з ускладненням навчального матеріалу в старших класах у закладі середньої освіти, яке призводить до підвищення напруження та включенням обох

півкуль головного мозку для виконання завдань з різних предметів та диференційним рівнем складності. Як наслідок, це може посилити інтерес до окремих сфер професійної діяльності або навпаки звузити їх, завдяки доступності та легкості запам'ятовування [1].

При цьому, під час перехідного вікового періоду також починає страждати увага та зосередженість. Підлітки стають більш розсіяними, їм важче фокусуватися на навчальному матеріалі, поданого від вчителів та викладачів. Це також пов'язано з домінацією на сексуальній сфері, яка викликана «гормональними змінами» у тілі підлітка. Даний процес призводить не тільки до емоційної нестабільності, але і до порушення уваги, яка є необхідною для засвоєння і розуміння нового навчального матеріалу. В наслідок чого, фіксування інформації на певній сфері навчання стає все важче, що тягне за собою деякі проблеми у виборі майбутньої професії [1].

Підсумовуючи, варто сказати, що особливості психофізіологічного розвитку підлітків можуть стати вагомим приводом до змін у виборі професії в майбутньому. З одного боку, це може підвищити інтерес до окремих сфер діяльності, зацікавивши їх або виокремивши певну перспективу, в іншому випадку, відбувається зниження зацікавленості, що призводить до втрати захоплення. Крім цього, перетворення які виникають в організмі підлітків, пов'язані з швидким розвитком та гормональними змінами, що призводять до гіперактивності чи гіпоактивності. Однак, при наявності достатньої вольової регуляції та докладанні власних зусиль вплив цих змін може бути мінімальним, а соціальний чинники підкріплюватимуть визначеність дитини підліткового віку у виборі майбутньої професійної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002.
2. Александрова Ю.И. Психофизиология: учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Ю. И. Александрова. СПб.: Питер, 2014. 464 с.
3. Гусарова, Н.Ф Возрастная психология [Электронный ресурс]. URL: http://de.ifmo.ru/--books/0050/
4. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. *Вопросы психологии*, 1971, № 4. С.32-39.

Вількович Анна Володимирівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Емоційний інтелект та його роль у житті людини»

В сучасному світі суспільство приділяє все більше уваги своїм емоціям, почуттям та їхній ролі у взаємовідносинах з оточуючими людьми. У цьому контексті, теорія емоційного інтелекту найглибше пояснює причини, через які певна людина краще або гірше адаптується у соціальному середовищі. Досліджуваний феномен є необхідною складовою особистості та допомагає їй відстежувати власний емоційний стан і розпізнавати емоції партнерів по спілкуванню. У наш час це поняття набуває більш значущого сенсу, адже відсутність емпатії та непорозуміння несуть проблематичний характер. Інтерес соціуму до проблематики емоційної сфери

особистості за останні декілька десятиліть набув неабиякої популярності, що в свою чергу збільшує можливість підвищити емоційний інтелект людства.

Вперше, поняття «емоційний інтелект», основоположниками якого можна вважати Д. Карузо, Дж. Майер та П. Саловей, було введено у кінці XX ст. Вчені-психологи розглядали теорію проблематики емоційної лабільності, результатом цих досліджень і став відомий до сьогодні феномен емоційного інтелекту. Видатним психологом та послідовником вчених, що зробив великий вклад у вивчення емоційного розвитку особистості став Деніел Ґоулман. Його розробки, теорії та вчення присвяченні поглибленому вивченню важливості емоційного інтелекту людини [1].

Термін «емоційний інтелект» розглядається як сукупність здібностей і навичок, які допомагають людині контролювати свої емоції, відстежувати та об'єктивно оцінювати поведінку співрозмовника, що у свою чергу підвищує популярність та повагу оточуючих до особистості, яка вміло контролює свій емоційний стан. Будь-яка людська діяльність нерозривно поєднана з вмінням комунікувати та знаходити підхід один до одного у взаємовідносинах. Вміння спокійно пояснювати своє бачення ситуації, сприймати думку та почуття іншої людини веде до розвитку емоційної стабільності особистості. Таким чином, вивчаючи власну поведінку у будь-яких ситуаціях, людина може вміло зреагувати та надати коректну відповідь співбесіднику.

Як згадувалось раніше, емоційний інтелект нерозривно пов'язаний з багатьма сферами нашого соціуму, а найяскравішим прикладом для пояснення цього феномену є дружні та особистісні взаємини між людьми. Зачатки емоційного інтелекту спостерігаються з перших років життя, коли дитина йде у садочок та починає комунікувати з іншими дітлахами у групі. Під час спостережень за розвитком дошкільнят, вчені почали помічати закономірність того, як за допомогою розвинутої моделі емоційного інтелекту, одні діти є невимушеними лідерами, котрі вдало вміють викорінювати негативні емоції дітей, з якими вони спілкуються за допомогою простих розмов, пояснень, та відволікань від негативу.

Вважається, що саме такі діти, чий розвиток емоційного інтелекту бере міцне зародження початку у дитинстві, в дорослому віці реалізуються як успішні та комунікаційні люди. Таким чином, проаналізувавши наведені вище приклади та теорії, можна дійти висновку, що закладенням успішності людини, вмінням ставити себе у соціумі, знаходити друзів та просто створювати здорові відносини з людьми, є саме емоційний інтелект. Також, у кінці XX ст. була створена «модель емоційного інтелекту Бар-Она». У ній, ізраїльський вчений розглядає поняття емоційний інтелект, як сукупність найрізноманітніших здібностей, за допомогою яких людина наділяється особистісними характеристиками, котрі допомагають успішно діяти в різноманітних ситуаціях. Бар-Он у своєму вченні виділяє п'ять компонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту, а саме:

1) саморозуміння (самоактуалізація, самоповага, впевненість у собі, усвідомлення власних емоцій);

2) комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність);

3) власне адаптаційні здібності (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна лабільність);

4) анти-стресовий потенціал (стійкість до стресів, самоконтроль);

5) загальний настрій (оптимістичність) [2].

Російський дослідник Д.В. Люсин, відштовхуючись від існуючих концепцій, пропонує власну модель емоційного інтелекту, який він розглядав як здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може встановити факт наявності емоційного переживання у себе або іншої людини; може ідентифікувати, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе [4].

Отже, відштовхуючись від наведеної вище інформації, можна зазначити, що емоційний інтелект є невід'ємно важливим у житті людини та найбільш впливовим для будь-якого колективу.

Список використаної літератури:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Х.: Вівіт, 2019. 512 с.
2. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «Емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика(серія: педагогіка)* №4 (63), 2018. Вип. 4. С. 35-40.
3. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості*. Вип. 14. Київ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.
4. Марченко А. Поняття емоційного інтелекту: Теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. 1 (20). С. 172-175.

Гідрайтіс Арніс Андрійович,
студент 1 курсу бакалаврату
спеціальності "Психологія"

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Нейропсихологія емоцій»

Емоції мають інтуїтивну природу, вони походять з нервової системи людини під впливом об'єктивних явищ, що впливають на нас через призму суб'єктивного відображення. Виділяють дві основних групи: базові емоції та складні, естетичні, міжособистісні емоції, які майже неможливо локалізувати в мозку, тому в нейропсихології розглядають саме базові.

Базові емоції: інтерес, подив, сум, гнів, страх, відраза, зневага, сором, ніяковість, провина, вони володіють базовими критеріями певні критерії. По-перше, вони мають чіткий, специфічний нейрональний субстрат, певну нейробазу, наприклад, як відомо, пов'язані з лімбічною системою (мигдалина, гіпокамп, гіпоталамус). По-друге, базові емоції мають виразну та специфічну експресію (зміна виразу обличчя, тембру голосу, тону шкіру і т.д.). По-третє, базові емоції викликають чітке та специфічне переживання, яке усвідомлює людина (суб'єктивні характерні переживання, які дуже важко сплутати з чимось іншим). По-четверте, базові емоції виникли внаслідок еволюційного добору. По-п'яте, базові емоції чинять організуючий та мотивуючий вплив, забезпечує швидку адаптацію людини (і багатьох тварин).

Виділяють три основних корелята емоційних станів, на основі яких була спроба систематизувати та узагальнити дані, які накопичено стосовно зв'язків між моноамінами та емоційними станами у "Куб емоцій Уго Льовхейма". Визначено низькі показники серотоніну при соромі, суму, страху, гніві, а високий при відразі, подиву, радості, інтересу. Низький рівень дофаміну при соромі, суму, відразі, подиву, а високий при страху, гніві, радості, інтересі. Низький рівень норадреналіну при соромі, страху, відразі, радості, а високий при суму, гніві, подиву, інтересі [2, с.341-348].

Вегетативний компонент емоцій виконує роль симпатичної та парасимпатичної активації. За полівагусною теорією Порджеса описується три функціонально різні гілки блукаючого нерва, вагуса, який виконує велику роль у парасимпатиці. Перша, вентральна вагусна система: викликає «класичну» парасимпатику – розслаблення, комфорт, затишок, спонукання до гри. Відповідає за систему соціального залучення – психічний апарат пошуку безпеки, соціальної належності, відновлення організму. Активується лише за умови, що система нейроцепції оцінює ситуацію чи стосунки як безпечні. Друга, стресова вісь: гіпоталамус, гіпофіз, наднирники. Активується, якщо ситуація, стимул, стосунки оцінюються як небезпечні. Реакція «бий або біжи». Емоції, що виникають: тривога, роздратування, паніка, страх, гнів, лють. Третя, дорзальна вагусна система: реакція завмирання, «заморожування». Активується, якщо стрес надто активний, після активації стресової вісі людина все ще не в безпеці. Має гірші наслідки, ніж стресова вісь. Емоції, що виникають: «оніміння», депресія, безнадія, сором, безпомічність, готування до смерті [1, с.123-146].

Мозкові системи поведінкового реагування на важливі стимули – це не нейропсихолоічні механізми переживання емоцій. Вивчання емоцій без феноменології (без опитування, що сама людина переживає) – неможливе. Емоційні переживання містять суб'єктивний компонент.

Сучасні дослідження нейропсихології емоцій важливі для розвитку нашого розуміння нейронних основ психіки, біологічних та штучних нейромереж, методів клінічної психологічної діагностики та корекції порушення нервової системи, покращення когнітивної та соціальної адаптованості людини, співвідношення фізіології й особливостей ментальних процесів, поведінки особистості, соціокультурного впливу на людину. Звісно, це розкриває уявлення про тісний взаємозв'язок між психікою та мікро сомою. Даний матеріал допомагає широко дивитися на проблеми клієнтів, адже такі випадки як апатія, фобія, нав'язливі думки, тривожність може впливати фізіологічний фактор, який можна проаналізувати, наприклад, за системою адаптивного реагування Аяка Парксеппа і виявити проблемні модулі (в частинах ВНЗ) чи процеси взаємодій у таких системах як пошуку, гніву, страху, пристрасті, турботи, паніки. Ми повинні розвивати нейропсихологію емоцій, вона є необхідною складовою у наданні будь-якої психологічної допомоги, чим краще спеціаліст розуміється у даній сфері, тим набагато комплексним може стати робота з клієнтом.

Список використаної літератури:

1. Porges W. Stephen, The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology.* 42(2) 2001, P. 123-146.

2. Lövheim Hugo. A new three-dimensional model for emotions and monoamine neurotransmitters. *Medical Hypotheses*, 78(2), 2012, P. 341-348.

Гаврилова Марія Андріївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Дьоміна Ганна Анатоліївна

«Психологічне здоров'я спортсменів»

Актуальність роботи визначається дослідженням психологічного здоров'я спортсменів та чинників, що допомагають досягти поставленого результату. У роботі досліджуються особливості вивчення механізмів формування й динаміки особистості; динаміка психічних процесів у змагальній діяльності; рішення проблем міжособистісного спілкування; організація та забезпечення умов стабілізації на різних рівнях спортивної підготовки.

Встановлено залежність рівня психічного здоров’я від двох груп чинників: об’єктивних і суб’єктивних. Об’єктивні – це масштабність змагань, насиченість їх екстремальними ситуаціями, інформаційна невизначеність, необ’єктивність суддівства. Суб’єктивні – переживання за результати власного виступу, здатність до протидії впливу психотравмуючих факторів [2].

Умовами підтримки і збереження психічного здоров’я спортсменів є опанування ними методами підвищення психологічної і емоційної стійкості та здатності до саморегуляції своїх психічних станів і процесів.

Поширене уявлення про міцне здоров’я осіб, які займаються спортом, базується на даних їх фізичної підготовленості, працездатності і, більшою мірою, спирається на показники їх фізіологічних функцій. Проблема психічного здоров’я спортсменів дослідників, навіть в межах психології спорту, не надто хвилювала. Така ситуація склалась тому, що максимальна увага психологів спорту була зосереджена на обґрунтуванні засобів впливу на психіку спортсменів з метою мобілізації їх психічних функцій у досягненні найвищих результатів на змаганнях [3].

Інакше кажучи, питання про те, якою «ціною» досягались бажані перемоги практично не ставилось і, безумовно, не вирішувалося. Водночас здобутком науковців, які займаються екстремальною психологією в останні роки є виявлення значної кількості негативних і, навіть патологічних, змін у психіці осіб, які вимушені здійснювати свою професійну діяльність в особливих, складних або екстремальних умовах [4].

Спортивна діяльність, особливо у змаганнях великого масштабу, де на спортсменів лягає персональна відповідальність за результати виступу на них, також пронизана значною кількістю стресогенних чинників і екстремальних ситуацій. У зв’язку з цим, психіка спортсменів теж зазнає тиску з боку обставин спортивної діяльності, а необхідність їх переживання викликає суттєві зміни в їх психологічній сфері. Як ці зміни впливають на психічне здоров’я спортсменів? Які шляхи та засоби попередження травмування психіки спортсменів? Які кроки має зробити спортсмен і його тренер, щоб уникнути поразок психіки? Яка має бути стратегія і поведінка спортсмена, що досягти спортивного довголіття, зберегти психічне здоров’я і після того, як він залишить спорт?

На вказані та цілу низку інших питань ґрунтовних, аргументованих відповідей немає, як і відсутні конкретні розробки і практичні рекомендації спортсменам стосовно збереження їх психічного здоров’я [5].

Закордонні вчені у своїх дослідженнях також акцентують увагу на можливості активізації фізичної працездатності шляхом зменшення когнітивного занепокоєння [1], тривожності, стресу або підвищення мотивації та самооцінки. Але знову ж у цих роботах мова йде не про те, яким чином зберегти психічне здоров’я спортсменів, а як вплинути на їх психіку, досягти найвищих результатів. Тобто вирішення проблеми психічного здоров’я та його збереження у спортсменів відкладається на другий план.

У зв’язку з цим можна зазначити, що проблема збереження психічного здоров’я здорових осіб (спортсменів) актуальна, має як теоретичне, так і практичне значення, і вимагає широкомасштабного дослідження [6].

Отже, ми можемо підкреслити, що проблема збереження саме психічного здоров’я спортсменів висвітлювалась у поодиноких дослідженнях, фрагментарно і більшою мірою з медичних позицій. Слід також зазначити, що у зв’язку з гуманізацією всього суспільства і, безумовно, гуманістичною направленістю наукових досліджень, зміни в психіці спортсменів слід розглядати не тільки з точки зору їх стимулюючого впливу на шалене бажання досягти блискучих результатів, а й з позицій підтримки, корекції та збереження їх психічного здоров’я [7].

Список використаної літератури:

1. Голованов Юрий Николаевич. Оценка и формирование психологической готовности сотрудников специальных подразделений МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.06. М., 2001. 230 с.
2. Даровская Надежда Дмитриевна. Индивидуальные особенности психической адаптации личности в опасных профессиях (На материале деятельности инкассаторов): дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03. Москва, 2000. 169 с.
3. Долженко О.С. Вимоги до якостей особистості працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. Вип. 5. Харків: УЦЗУ, 2008. С. 49-54.
4. Дьоміна Г. А. Вікова та педагогічна психологія: Методичні рекомендації для практичних занять, самостійної роботи та модульного контролю знань студентів. 2-е вид., випр. і доп. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 57 с.
5. Мальцева А. Б. Динамика показателей состояния здоровья, качества жизни и организация медицинской помощи спортсменам высшей квалификации: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. мед. н.: спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, курортология и физотерапия». Москва, 2009. 21 с.
6. Lopes L.L. Risk and distributional inequality. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 2007. V. 10. P. 265-485.
7. Scanlan T.K. ., Stein G. L., Ravizza K. An in-depth study of former elite figure skaters. Part 3. Sources of stress. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 1991. Vol. 13 (2). P. 103-120.

Гмір Анастасія Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Динаміка тривожності в старшому шкільному віці»

Новим для психології вектором досліджень є вивчення динаміки тривожності протягом раннього юнацького віку (9-11 класи) та чинників, що визначають цю динаміку. За «Шкалою соціально-ситуційного страху, тривоги» О.Кондаша, можна виявити рівень тривожності старшокласників, локалізований у трьох основних площинах: учбова діяльність (шкільна тривожність), взаємини з ровесниками та значущими дорослими (міжособистісна тривожність) та уявлення про самого себе (самооціночна тривожність). А.В.Мікляєва, П.В. Румянцева зазначають збільшення

кількості тривожних учнів в 11 класі, порівняно з 9 класом. При цьому в 9 класі переважає міжособистісна тривожність, пов'язана, в першу чергу, із відносинами з однолітками, а в 11 класі починає домінувати самооціночна тривожність, обумовлена необхідністю особистісного самовизначення та вибору подальшого життєвого шляху. Специфічними проявами шкільної тривожності старшокласників визначаються: уникнення питань, пов'язаних з власним майбутнім, або прояви показної байдужості; надмірна старанність при підготовці до іспитів, або, навпаки, відмова від підготовки [2].

О.М. Шевчик, О.М. Немеш, фіксуючи високий рівень загальної тривожності старшокласників та високі показники шкільної, міжособистісної, самооціночної тривожності, пов'язують це з тим, що в учнів старших класів виникає багато внутрішніх конфліктів і протиріч, і сама ситуація розвитку старшокласників має в собі протиріччя – вони вже відчувають себе дорослими, в той час як самі дорослі ще сприймають їх як дітей. Всі ці протиріччя за несприятливих умов (базальна тривожність, конфлікт в класному колективі, непорозуміння з дорослими) роблять старшокласників більш вразливими, що призводить до підвищеної тривожності [5]. За результатами дослідження Е.Е.Малкової ролі особливостей соціальних контактів старшокласників (з однолітками, вчителями, батьками) в розвитку тривожних станів, найбільш значущими є відносини з батьками. Виявлена нею різниця показників «тривога у стосунках з батьками» між учнями 11-12 років та 15-17 років свідчить про специфічну динаміку значущості дорослих на цих вікових етапах: від нівелювання авторитету до модифікованого варіанту прийняття. Тож гармонійність стосунків з батьками визначається свого роду маркером емоційної нестабільності учнів [1].

Стрижиус О.І. виділяє специфічний вид тривожності – тривожність випускника, яка включає два компоненти: тривогу перед екзаменами та тривогу перед майбутнім. «Тривожність випускника» старшокласників пов'язана із загальною тривожністю людини, тривога перед екзаменами - з шкільною та екзаменаційною тривожністю, а тривога перед майбутнім - з мотиваційною сферою. Зміни структури тривожності на протязі 9-11 класів визначаються в наступному: для дев'ятикласників найбільш значуща шкільна тривожність, на другому місці - міжособистісна тривожність, на третьому - тривожність випускника. Структуру тривожності десятикласників складають: шкільна тривожність; тривожність випускника; тривожність, пов'язана із спрямованістю особистості, а у одинадцятикласників - тривожність випускника; шкільна тривожність; тривожність, пов'язана із спрямованістю особистості. У дев'ятикласників чинники шкільної тривожність пов'язуються із соціальними контактами, навчальною мотивацією, тоді як у випускників – із невизначеністю життєвих перспектив, зміною учбової мотивації (головними стають мотиви, пов'язані з життєвими планами, світоглядом, самовизначенням) [4].

Інтелектуальні та емоційні навантаження, боязнь майбутнього, необхідність приймати важливі рішення, пов'язані з навчанням та подальшим життям, зумовлюють стан хронічного стресу , що призводить до зростання тривожності на кінець шкільного навчання [3].

Дослідження виявляють статеві відмінності тривожності старшокласників: показники тривожності у дівчат вище, ніж у юнаків, що характеризує їх як більш реактивних та вразливих [1,2,4].

Таким чином, тривожність старшокласників - динамічне явище, формально-змістові характеристики якого віково-специфічні; має складну структуру, що змінюється в процесі навчання, та детерміноване віково-специфічними психологічними чинниками.

Список використаної літератури:

1. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников. *Вопросы психологии*. 2009. №4. С.24-32.

2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб.: Речь, 2007. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
3. Прощенко И.В., Максимова Н.Е., Ромашевская А.О., Мурашова Л.А. Исследование взаимосвязи тревоги и агрессивного поведения школьников старших клас сов. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2020, т. 30 № 1. С.73-76.
4. Стрижиус Е.И. Динамика тревожности в старшем школьном возрасте. Дисс… канд. психол. наук. М. 2013. 173 с.
5. Шевчик О.М., Немеш О.М. Психологічні особливості тривожності у старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип.3. С.163-166. [Електронний ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_52 (дата звернення: 10.03.2021).

Гончаренко Володимир Миколайович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Мозгова Галина Петрівна

«Самооцінка та рівень домагань як чинники розвитку професійної діяльності особистості періоду ранньої дорослості»

У зв’язку зі значним технічним, науковим, культурним розвитком у сучасному суспільстві суттєво підвищуються та змінюються вимоги до: 1) професійних знань, компетенцій особистості; 2) рівня освіти; 3) навичок індивідуальної та колективної комунікації з іншими людьми; 4) вміння будувати конструктивні взаємини з людьми в соціумі, професійному колективі. Розкриття свого особистісного потенціалу, соціальна та професійна реалізація суттєво залежать від самооцінки та рівня домагань особистості і є важливими потребами в житті людини.

Особистість як суб’єкт діяльності велику частину власного життя присвячує професійному виду праці, як головному напрямку становлення людської сутності. Самооцінка впливає на формування психологічного складу особистості, здобуття освіти, оволодіння професійною майстерністю та успішність в діяльності, яку виконує людина. Серед різноманітних видів діяльності людини особливе, важливе місце займає професійна діяльність, що є невід’ємною частиною життя та розвитку кожної особистості.

Самооцінка суттєво впливає на результати діяльності людини та є одним з найважливіших показників успішності у професійній діяльності. Від оцінки особистістю власних професійних, особистісних знань, якостей, можливостей, компетенцій залежить продуктивність, ефективність, як її індивідуальної, так і колективної, групової діяльності. Відомо, що професійна самооцінка зумовлює реакції людини на успіх та неуспіх, ефективність її взаємодії з оточуючими, життєвий успіх особистості в цілому. Проблема самооцінки в аспекті її впливу на практичну діяльність людини відображена в роботах І.І. Чеснокова, Б.Г. Ананьєва, О.А. Столярчук, О.Ю. Воронова, Л.В. Бахмат та інших. В даних роботах підкреслюється зв’язок самооцінки з "Я-концепцією", "Я-образом", засобом формування яких і виступає самооцінка. Проблемою діяльнісного підходу, структури діяльності, її різновидів та впливу на різноманітні сфери життя особистості займалися наступні вчені А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Є.О. Клімов, О.М. Борисова, Н.О. Лаврова, А.К. Маркова, Н.В. Самоукіна Р.С. Нємов та інші.

Рівень самооцінки впливає на рівень цілей і широту професійних нахилів суб'єкта. Адекватна самооцінка професіонала визначає ступінь розбіжності між рівнем його домагань і реальним рівнем здійснення діяльності, точність постановки цілей, адекватну емоційну реакцію на різний результат діяльності. Завищена самооцінка сприяє постановці цілей, які не відповідають можливостям професіонала, вона орієнтована на успіх, нехтує необхідною інформацією, не докладає великих зусиль для досягнення своїх цілей. Занижена самооцінка призводить до пасивності, страху відповідальності, до схильності професіонала ставити легкі цілі та завдання, до очікування неуспіху. Неадекватна самооцінка не дозволяє професіоналу повністю реалізувати свої можливості у професійній діяльності.

Невміння правильно співвіднести свої можливості з дійсністю, свої домагання з реальними результатами діяльності призводить до різних негативних наслідків: виникненню афекту неадекватності, розвитку підвищеної тривожності, порушенню у спілкуванні, конфліктним ситуаціям з близькими людьми в родинному колі та колегами по роботі.

Для вітчизняної психологічної науки вивчення психологічного змісту поняття професійної самооцінки є актуальним в умовах пошуку і запровадження шляхів удосконалення професійної підготовки фахівців. Напрацьовані результати науково-практичних досліджень цього явища потребують поглиблення вивчення особливостей професіоналізації фахівців у сучасних суспільних умовах, що зумовлює необхідність їх аналізу для створення ґрунтовної методичної основи з формування адекватної професійної самооцінки та рівня домагань майбутніх суб'єктів праці.

Список використаної літератури:

1. Борисова Е. А. Оценка и аттестация персонала. СПб: Питер, 2003. 256 с.
2. Бороздина Л. В., Видинская Л. Н. Притязания и самооценка. М.: Издательство МГУ, 1996. 312 с.
3. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособ. [для студентов вузов]. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.
4. Лаврова Н. А. Влияние личностных особенностей на успешность профессиональной деятельности в системе «человек-человек». *Психодиагностика: области применения, проблемы, перспективы развития:* тезисы московской межвузовской научно-практической конференции. М.: МИССО, 2003. 195 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: МГФ «Знание», 1996. 308 с.
6. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЕКМОС, 1999. 352 с.

Горяча Юлія Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
Волошина Валентина Віталіївна
доктор психологічних наук, доцент

«Рухова активність як детермінанта самоактуалізації особистості дорослого віку»

Проблема життєдіяльності та повноцінного функціонування дорослої людини займає чільне місце в сучасних вітчизняних і закордонних дослідженнях. Адже рівень розвитку країни та добробут населення, безпосередньо залежить від стану здоров'я громадян цієї вікової категорії, які є найбільш продуктивними в усіх соціально-економічних сферах. З аналізу статистичних даних [3], можна констатувати, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, для якої характерним є старіння нації, низький рівень фізіологічного і психічного здоров'я, зменшення тривалості життя українців тощо. Поряд з цим, рухова активність є одним із способів підтримки здорового способу життя. Вона позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, сприяє профілактиці фізіологічних захворювань, що у свою чергу позитивно позначається на працездатності й самоактуалізації особистості. Тобто, виникає необхідність розглянути рухову активність дорослого населення України з точки зору однієї з ключових детермінант самоактуалізації особистості дорослого віку.

А. Маслоу визначав самоактуалізацію як «...прагнення людини актуалізувати те, що міститься в ній в якості потенціалу» [1, с. 294]. Цю тенденцію можна назвати прагненням особистості стати тим, ким вона може стати, досягнувши вершини власної акмеологічної сутності. З огляду на зазначене ми розуміємо самоактуалізацію особистості, як безперервний динамічний процес актуалізації та розвитку власних потенційних можливостей, що забезпечує спроможність особистості до соціально-психологічної адаптованості й рефлексивності і може реалізуватись через рухову активність.

Одним із таких методів, що допомагає в особистій еволюції людини через трансформацію власного тіла є тілесно-орієнтований метод «Усвідомлення через рух» М.Фельденкрайза. Метою цього методу є відновлення природної грації та свободи рухів особистості, утвердження позитивного фізичного образу «Я», розширення самосвідомості та розвиток фізичних і духовних можливостей людини. На думку автора, розроблена ним методика навчає особистість докладати менших зусиль в ході керування своїм тілом, але досягати більших результатів, усвідомлюючи тіло через рух. У процесі розвитку свободи рухів особистості, за розумінням вченого, необхідно враховувати вплив трьох груп факторів: спадковості, вихованості і міри самовихованості. За результатами лонгітюдного дослідження вчений прийшов до висновку, що навчання завжди повинне супроводжуватися рухом. Адже процесі життєдіяльності особистість отримує можливість і розвиватися, і набувати нового рухового досвіду. Втім, у дорослому віці настає час, коли особистість вдається до зменшення власних можливостей до саморозвитку, приділяючи свою увагу тільки тому, чим займається, а не тому, яким чином чи способом вона це виконує. З цього приводу М. Фельденкрайз зазначав, що будова людського тіла і «амплітуда» його рухів багато в чому залежать від рівня домагань, зокрема, як особистість себе оцінює й уявляє власні спроможності. Якщо особистість виконуючи певні автоматичні рухи не концентрує увагу на своїх діях, то досить швидко відбувається деформація м'язових рухів, виникають явища застійного характеру, знижуючи рівень лімфатичної активації в організмі [2].

Емпіричне дослідження залежності міри самоактуалізації особистості дорослого віку від рухової активності проводилось нами у вересні-грудні 2020 році на основі групи «Здоров'я» відділу денного перебування при Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг). Вікова категорія респондентів склала 45-65 років. Дослідження проводилось в ході групових занять по два рази на тиждень упродовж чотирьох місяців.

На основі отриманих емпіричних даних, можна стверджувати, що 20 % респондентів мають високий рівень рухової активності, як на заняттях так і вдома. Окрім групових занять ця категорія респондентів щоденно додатково займаються руховими вправами вдома. 65 % учасникам притаманний середній рівень рухової

активності, вони дуже активні на заняттях, але при цьому вдома майже не займаються додатково і рухова активність обмежується тільки роботою по домогосподарству. Відповідно 15 % – мало активні на заняттях та вдома.

Упродовж чотирьох місяців до програми занять групи «Здоров'я» було введено вправи методу «Усвідомлення через рух» М.Фельденкрайза. Результати повторних зрізів нам дали можливість констатувати певне зростання кількісних показників групи респондентів із підвищеним рівнем рухової активності. Так кількість респондентів з високим рівнем рухової активності зросла на 18 % і, відповідно, становила 38 %, при цьому рівень тих, у кого був середній рівень рухової активності зменшився на 16 % і становив 49 %. Однак відсоток тих хто мав низький рівень активності збільшився лише на 2 % і становив 17 %.

Після завершення групових занять за методом М.Фельденкрайза учасники групи відмітили, що завдяки йому більшість перестала відчувати біль в у спині, ногах, плечах, голові та інших частинах тіла, поліпшилась якість життя, більше відновилась рухливість тіла, і як наслідок, поліпшились результати не тільки в спорті, а й в щоденній діяльності в роботі та по господарству.

Підсумовуючи, варто підкреслити, що рухова активність людини, може впливати не тільки на фізичний стан, що є надзвичайно значущим чинником переживання особистісного благополуччя, але й на успіх самоактуалізації. Результатом рухової активності як самоактуалізації особистості дорослого віку стане не тільки покращення фізичного стану, психологічного, а й здобуття нових рухових навичок та якості життя.

Список використаної літератури:

1. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2007. 352 с.
2. Метод Фельденкрайза, система Фельденкрайза. [Електронний ресурс]. URL: http://medterms.com.ua/blog/metod_feldenkrajza_feldenkrajza/2014-05-29-2535
3. Чисельність населення та середня чисельність за періоди року. Чисельність населення (за оцінкою) на 1 січня 2021 року та середня чисельність у січні-грудні 2020 року [Електронний ресурс]. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/

Грицюк Іван Васильович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Копінг-стратегії особистості у сучасній психологічній літературі»

Нестабільність політичного і суспільного, соціально-економічного життя у світі і, зокрема у нашій країні болюче реформування усіх сфер життя, приводить до загострення та зростання психоемоційного навантаження на сучасну людину. Складні життєві ситуації все більше поглиблюються, їх не завжди вдається вирішити у звичайний спосіб, тому за короткий час вони набувають кризового характеру. Тому, перед «Психологією», як наукою про душу («псіхе») наряду з іншими науками: філософією («любов до мудрості») та «Богослів'ям» (вчення про Бога) з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю життєвих криз, особливо в дитячому та юнацькому віці.

Англійський словник (Вікіпедія) тлумачить копінг (англ. «coping»-долати) – як психологічну стратегію та спосіб подолання людиною стресу [1]. Загалом всі

копінг-стратегії поділяють на когнітивні, емоційні та поведінкові. Сучасна психологія розглядає копінг як посилення усвідомленої психологічної напруги задля вирішення життєвих негараздів і намагання опанувати складну ситуацію чи хоча б мінімізувати шкоду від неї. Ефективність подолання залежить від індивідуальних особливостей особистості, об'єктивних життєвих обставин, а також сили їх емоційного переживання суб'єктом.

Виникнення терміну «копінг» своїм корінням сягає в 1962: саме тоді Мерфі Л. вперше використав його при вивченні проблеми переборення дітьми криз розвитку. Згодом Р. Лазарус брав у вжиток цю термінологію при аналізі подій, що породжують тривогу, як усвідомленого подолання стресу. Під стресом розуміють широке кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори [3].

Як пояснює Р. Лазарус, стрес – це дискомфорт, який відчуває людина при відсутності рівноваги між суб'єктивним розумінням запитів середовища особою і наявними в неї ресурсами для вирішення питань, які виникли. З цієї точки зору, відбувається оцінка людиною ступеня стресогенності будь-якої ситуації.

Вітчизняні дослідник поняття «копінг-поведінка» інтерпретують, як поведінку людини, що своєю власною поведінкою впорається, або психічно здолає, переможе. Копінг-поведінка тут розуміється, як індивідуальний спосіб опанування людини скрутною ситуацією, відповідно до її значимості. А також обумовленої наявністю особистісно-середовищних ресурсів, що визначають стратегію подолання. Структуру копінг-стратегій складають почуття і дії індивіда, які проявляються в екстраординарних умовах.

Систематизувавши всі визначення, можна констатувати, що в поняття копінг включаються поведінкові і когнітивні зусилля індивідів з вироблення стратегій поведінки в системі «людина – середовище», отже індивідуалізуються реактивні (індивідуальні) особисті прояви в залежності від інтенсивності стресових впливів. При цьому дані реакції виступатимуть в якості довільних і мимовільних.

У контексті «людина – середовище» стресові ситуації набувають важливу роль складових елементів соціальної дійсності.

Особливості особистості індивіда виступають головними чинниками, що визначають стиль і стратегії копінг-поведінки. Структура особистісних ресурсів обумовлена наступними складовими: в першу чергу це: 1) самооцінка, самоприйняття, локус контролю і рівень тривожності; 2) вік, стать і гендер; 3) соціальна компетентність, приналежність людини до етнічної групи і соціальної верстви, наявний досвід.

Проблема копінг-стратегій досліджується психологами в різних сферах життя і діяльності осоистості. Копінг-стратегії оцінюються з а критерієм ефективності: ефективними вважаються ті, які зменшують уразливості людини до стресового впливу [3].

В процес подолання життєвих труднощів включаються когнітивні, моральні, соціальні й мотиваційні структури особистості, що забезпечує функціонування копінг-процесів суб'єкта. Натомість захисні механізми є ригідними, універсальними та сприяють пасивній адаптації. Вони виступають в якості дезадаптивних способів контролю над собою і виникають у зв'язку з неможливістю подолання проблеми адекватними способами. Л.І. Анциферова вказує на особливе значення домінуючих конструктивних, неконструктивних та самовражаючих стратегій [2]. Копінг допомагає особистості здійснити психологічне пристосування під час пережитого стресу, впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) певними способами, відповідними наявним у людини властивостям, а також умовам конкретної життєвої ситуації.

Таке розуміння поведінки-подолання є важливим аспектом соціальної адаптації людей. Стилі і стратегії подолання розглядаються, як окремі елементи свідомої

соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Іншими словами, вміння подолання або копінг – це те, як витримує, терпить, звикає, уникає і/або вирішує стресову, тобто напружену ситуацію. Дослідники встановили, що адаптивні можливості копінг-поведінки збільшуються під дією сильних стресорів. Це означає, що чим сильніший стресор, тим більше явно виражена поведінка подолання і адаптація людей до стресів. Існують три типові поведінкові копінг-стратегії.

1. Стратегія вирішення проблем – людина активно шукає можливі способи ефективного вирішення проблеми. Основою для такого типу подолання є його реактивність – коли реакція-відповідь слідує як реакція на стресор. Прогнозування та реагування на майбутній стресор власне є проактивним, орієнтованим на майбутнє [3].

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – особа звертається за допомогою та підтримкою до інших людей.

3. Стратегія уникнення – людина намагається ухилитися від контакту з реальністю, уникнути розв'язання складних питань. Способи уникнення можуть бути власне активні (уникнення складних ситуацій та відповідальності за їх вирішення) або пасивні (хвороба, різного роду залежності).

Отже, копінг-стратегії особистості сприяють подоланню нею стресових ситуацій. Дії особистості можуть бути спрямовані на вирішення труднощів, на залучення інших осіб та на зменшення негативного емоційного стану. Основними копінг-стратегіями є стратегія вирішення проблем, уникнення та пошуку соціальної підтримки.

Список використаної літератури:

1. Brannon, Linda; Feist, Jess (2009). Personal Coping Strategies. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. Pp. 121–23.

2. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки».* 2013/114. С. 17-20.

3. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.

4. Греческо-Русский словарь, Баркли М. Ньюмана, Российское Библейское общество. Москва, 2006. 240 с. С. 124-125.

Ді Фенца Юліана Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кузьменко Віра Ульянівна

«Теоретичний аналіз проблеми прояву страхів дорослих під час пандемії»

Проблема страху завжди хвилювала людство. В сучасному світі відсутність психологічного дискомфорту та страхів є вагомим показником успішної діяльності. За час стрімкого розповсюдження загрозливої пандемії людство зіткнулося з жорсткими обмеженнями, інформаційною атакою та масовою панікою, що продукує високий рівень напруженості.

В багатьох країнах світу в період пандемії активно проводяться дослідження страхів з метою їх подолання та покращення психологічного здоров'я населення. Японське медичне товариство розробило та представило ряд рекомендацій для населення в період пандемії. Корейський психологічний портал описує чинники кризових переживань у період нової загрози. Токійський центр психічного здоров'я запропонував перелік мір з мінімізації психологічних наслідків COVID-19. Вітчизняними науковцями та психологами розроблено інформаційні буклети з метою інформування населення щодо психологічного здоров'я та засобів його контролю.

Велику увагу дослідженню страхів приділяли М.Хайдеггер, П.Тілліх, З.Фрейд, К.Юнг, К.Ланге та ін. Серед сучасних науковців виникнення та подолання страхів дорослих вивчали Б.Д.Карвасарський, О.М.Кузнєцова, Ю.В.Щербатих, О.О.Прилутська. Страх визначали як почуття, емоцію, пристрасть чи фрустрацію. Страх – сильна негативна емоція, що виникає в ситуаціях небезпеки. Попри те, що емоція страху є досить реальною у нашому житті, ми не можемо сприймати її спокійно. Переживання страху запам'ятовується надовго, під загрозу ставиться наш внутрішній спокій та безпека.

Більшість авторів орієнтуються у своїх дослідженнях страхів на теорію диференційних емоцій. К.Ізард розглядав страх як емоцію, що викликається швидким підвищення активності нейронів [1]. У периферичній теорії емоцій Джеймса-Ланге страх розглядається як одна з трьох сильніших емоцій разом з гнівом та радістю. За цією теорією емоції мають фізичну основу в організмі, а страх – це усвідомлення людиною фізіологічних змін. У психоаналізі З.Фрейда страх поділяють на афективний стан очікування небезпеки та страх перед якимось об'єктом [2]. За інформаційною теорією П.В.Симонова позитивні емоції виникають у людини внаслідок отримання достатньої інформації, а негативні – частіше внаслідок отримання неприємної або недостатньої інформації [3].

Психотерапевт та автор багатьох книг з екзистенціальної психотерапії професор А.Ленгле розглядає сутність страху під час світової пандемії у незвичності і невизначеності ситуації, що склалася, і обумовлених переживань беззахисності. Психолог Стівен Тейлор, вивчаючи небезпеку пандемії, приділяє достатню увагу подоланню страхів та тривоги. У дослідженні «Психологічний стан людей у період пандемії COVID-19 та мішені психологічної роботи» О.М. Бойко, Т.І. Мєдвєдєва, С.Н. Єніколопов, О.Ю.Воронцова, О.Ю. Казьмина виділили наступні напрями психологічної допомоги: профілактика суїцидальної поведінки, перфекціонізм, відновлення образу майбутнього.

Під час пандемії, яка характеризується як період обмежень, соціальної ізоляції, підвищеної небезпеки погіршення свого здоров'я та здоров'я близьких людей, фінансової нестабільності та непередбаченості майбутнього, доросла людина стає особливо вразливою перед страхами, що прямим чином перешкоджає її нормальній життєдіяльності. Слід зазначити, що безліч різноманітної тематичної інформації частіше ускладнює ситуацію та не допомагає людині зорієнтуватися, а навпаки дезорієнтує, не даючи змогу адекватно відокремлювати достовірні дані та рекомендації від зайвих та деструктивних.

Брак збалансованої інформації спричиняє виникнення страхів та згубних наслідків для життєдіяльності, соціального життя, економічної та політичної стабільності. Такі чинники страхів та паніки були досліджені К.Коста у 2020 році в огляді публікацій про спалах тяжкого гострого респіраторного синдрому SARS у 2003 році [4]. Дослідник зауважив, що такий психічний стан опитаних осіб пояснюється браком чіткого інформування населення на глобальному рівні.

Спалах COVID-19 привів до значного психічного тиску та посилення страхів, що безпосередньо позначаються на поведінці, а саме зростанні дій, які спрямовані на самозбереження. Така суспільна психологічна реакція як страх призводять до втрати

орієнтирів, стресу та депресії. Слід зазначити, що страх ірраціональний стає більш деструктивним ніж страх об'єктивний (сама хвороба). За даними дослідження C.Wang та ін. (2020), яке охопило більш 1 тис. 210 респондентів із 194 міст Китаю, під час початкового спалаху хвороби 53,8 % опитуваних оцінили психологічний вплив як помірний або тяжкий [5]. Саме в сучасній реальності виникає гостра необхідність підтримки психологічного здоров'я населення та його корекції.

Підсумовуючи слід зазначити, що особливої значущості в умовах сучасної пандемії набуває проблема соціальних страхів дорослої людини. Страхи можуть підривати впевненість у собі, перешкоджати повноцінній взаємодії людини з оточенням та гармонійному самопочуттю. В складних умовах нової пандемії, яка викликає зміни соціальних умов життя, трансформацію суспільної системи цінностей та впливає на орієнтацію людини в навколишньому середовищі, проблема страхів стає особливо актуальною та вимагає від фахівців усього світу рішучих пропозицій щодо превентивних мір для мінімізації виникнення страхів та ефективних програм для подолання їх наслідків.

Список використаної літератури:

1. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
2. Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками. Київ: Основи, 1998. 709 с.
3. Симонов П. В. Что такое эмоция? М.: Наука, 1966. 93 с.
4. Costa K. The Cause of Panic at the Outbreak of Covid-19 in South Africa–A Comparative Analysis with Similar Outbreak in China And New York. Center for Open Science; 2020, Mar 9. (Preprint DOI 10.31730/osf.io/sy54p).
5. Bao Y., Sun Y., Meng S. et al. 2019-nCoV Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. The Lancet. 2020 Feb 22. Vol. 395, № 10224. P. 37-38.

Діденко Анна Петрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Стереотип як психологічний феномен»

На сьогодні з впевненістю можна говорити про значущу роль психологів в житті суспільства. З кожним роком збільшується їх кількість та звернень представників різних груп населення до них. В більшості державних і приватних організаціях існує штатна посада психолога. Ефективна психологічна допомога представникам різних груп населення є гостро актуальною проблемою сучасного суспільства.

Наукові дослідження свідчать, що стереотипи безпосередньо впливають на особистість, і є важливим чинником формування особистості в професії, дозволяють їй реалізувати власний професійний потенціал (Т.Березіна, І. Григорович, В.Зливков, О.Кочкурова, Н. Правдивець Т.Приходько, Л.Шнейдер). Також дослідники зазначають, що психологічна природа функціонування й виникнення стереотипів, як форми індивідуальної та суспільної свідомості особистості є однією з найскладніших та недостатньо вивчених проблем сучасної науки (М.Кліманська, Л.Огородник, М.Петрус, Л. Потапенко, Г.Теджфел, В.Ядов та ін.).

Більшість стереотипів засвоюються особистістю переважно без їх усвідомлення, деякі ще в дитинстві, а деякі через ЗМІ або при комунікаціях з іншими людьми, за

відсутністю вичерпної інформації або в умовах обмеженої інформації щодо об'єкта, що нас цікавить. Стереотипи засвоюються у процесі соціалізації завдяки нормам, традиціям тощо. Термін «стереотип» вперше був введений у науку відомим американським журналістом та дослідником У.Ліппманом в праці «Суспільна думка», де він визначає стереотип як спрощене, раніше сформоване уявлення, яке не є особистим досвідом, а наполегливо передане від представників інших поколінь [1]. Змістовним є визначення, запропоноване Д.Майєрсом: стереотип – це думка про особистісні якості людей. Також він додає, що стереотипи можуть бути надзвичайно узагальненими, неточними та резистентними до нової інформації [2].

Щодо структури стереотипу, то з цього приводу існує велика кількість досліджень. Так, досліджуючи проблеми вивчення науковцями стереотипів С. І. Світич зазначає, що науковці виокремлюють наступні її складові: когнітивний рівень, який відтворюється в усвідомленні емоційного компоненту, представлений в думках чи судженнях щодо самого об'єкту; рівень поведінки, що представляє саму програму дій, що стосуються даного об'єкту, афективне зростання, яке вміщує в себе почуття симпатії або ж антипатії – стосовно символічного або реального об'єкту. На думку В. Дуаза, структура стереотипу включає в себе такі рівні: уявлення, що складаються в ситуації міжособистісного спілкування; індивідуально-психологічні особливості формування уявлення людини про своє соціальне середовище; колективні уявлення, що формуються у міжгрупових відносинах (зароджується соціальний стереотип та функціонує тільки на цьому рівні); ідеологія, яка існує під впливом конкретих історичних умов даного суспільства [5].

Сила стереотипів полягає у тому, що вони автоматизують наше мислення, допомагають без ускладнень надавати оцінки тим явищам, яких стосуються стереотипні судження. О.М. Самкова вважає, що стереотип як психологічний феномен має ряд властивостей: цілісність, оцінювання, ціннісне забарвлення, наявність емоційного, вольового та раціонального елементів, наявність певної помилкової інформації, ригідність щодо нової інформації [4].

Також цікавий підхід М. Петрус щодо визначення властивостей стереотипу та його характеристик. У дослідженні до основних властивостей стереотипів автор відносить: а) здатність впливу на прийняття певного рішення індивіда; б) наявність конкретної спрямованості [3]. Саме ці властивості є доповненням вищевказаних та демонструють психологічний характер феномену стереотипу.

Проаналізувавши основні характеристики та властивості стереотипу, варто зазначити, що феномен «стереотипу» являє собою спрощене уявлення про навколишній світ чи певні соціальні явища, які постають у свідомості індивіда як узагальнені та певним чином структуровані схеми. За допомогою стереотипів людина швидше сприймає та аналізує певне явище чи об'єкт, що допомагає їй краще орієнтуватись у навколишньому середовищі.

Список використаної літератури:

1. Липпман У. Общественное мнение / пер. с англ. Т.В. Барчуновой; ред. перевода К.А.Левинсон, К. В. Петренко. Москва: Ин-т Фонда «Общественное мнение», 2014. 384 с.
2. Майерс Д. Социальная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2009. С.320-324.
3. Петрус М.І. Вплив професійних стереотипів на діяльність лікарів-терапевтів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2011. 19 с.
4. Самкова О. М. Особливості формування стереотипів професії у психологів. *Проблеми емпіричних досліджень у психології: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Вип. 13. Київ: Гнозис, 2016. С. 69–6.

5. Світич С.І. Проблеми вивчення стереотипів та стереотипізації: теоретико-методологічні підходи. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса.* 2013. Вип. 1. С. 310–324.

Данько Артем Ігорович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Ціннісні орієнтації як показник активної життєвої позиції особистості»

Ціннісні орієнтації характеризуються як найважливіші компоненти психологічної структури особистості, що визначають її світогляд, життєву спрямованість, сенс життя та регулюють її поведінку. Вони є цілісною системою індивідуальних, вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Ціннісні орієнтації виражаються через спрямованість, потреби, інтереси, переконання, установки, діяльність, поведінку людини.

У науковій літературі існує декілька підходів до тлумачення ціннісних орієнтацій як показника активної життєвої позиції: філософський, психологічний та соціологічний. Психологи вважають, що цінність є тим вихідним і необхідним психологічним механізмом, який обумовлює прагнення, спрямованість людини до максимальної реалізації в тій сфері життя, яка найбільш значуща для неї.

Над розробкою проблеми цінностей інтенсивно працювали О.Г. Дробницький, А.Г. Здравомислов, М.С. Каган, В.П. Тугарінов, В.О. Ядов та інші. На основі їхніх праць оформився категоріальний апарат аксіології. Він включає такі категорії як «цінність», «ціннісне відношення», «оцінка», «ціннісна орієнтація» та деякі інші.

На думку Т.М. Титаренко, ціннісні орієнтації не є первинними, вони виникають із співвідношення людини і світу, відтворюючи значущість чогось для особистості. Найзначніші ціннісні орієнтації пов’язані з появою суто людського плану психіки - плану моральних смислів і значень, нового виміру, світу – моральнісного [5].

Ті ціннісні орієнтації, які стали минулими, все ж зберігають свої структури в ситуації великого емоційного напруження, визначаючи мотивацію вчинків. Наше минуле містить у собі в перетвореному вигляді майбутні форми поведінки людини. Набутий досвід є дійсним багатством, що допомагає людині створювати певні образи, ідеї, твори, мотивує вирішальні вчинки.

Відмирання старих ціннісних орієнтацій, виникнення нових, визнання їх мотивами, що спонукають до вчинкових дій, створюють той життєвий шлях, наявність якого робить людину особистістю [5].

Психолог Д.А. Леонтьєв відзначає, що немає однозначного розуміння ціннісних орієнтацій як складової активної життєвої позиції. Ціннісні орієнтації служать важливим фактором соціальної регуляції поведінки особистості і взаємовідносин людей [3].

Вченим А.Г. Здравомисловим до ціннісних орієнтацій віднесені духовні прагнення, ідеали, принципи, норми моральності. Дослідник А.Г. Здравомислов підкреслює, що зміст цінностей обумовлений культурними досягненнями суспільства. Світ цінностей – це насамперед світ культури у широкому значенні цього слова, це

сфера духовної діяльності людини, її моральної свідомості, її прихильностей – тих оцінок, в яких виражається ступінь духовного багатства особистості [1].

Психологічний підхід до вивчення ціннісних орієнтацій полягає в тому, що вони розглядаються через призму особистісного ставлення людини, зокрема учнів, до оточуючої дійсності й характеру орієнтації в ній. Ціннісні орієнтації – це не тільки результат вибіркового відбиття в індивідуальній свідомості цінностей суспільства, але їх конкретизація, специфіка якої залежить від позиції учня в соціальній системі та від рівня її розвитку. З позиції психолого-педагогічного підходу, з одного боку, вивчаємо особистісні цінності (які ввійшли в психологічну структуру особистості й відображені в її свідомості у формі ціннісних орієнтацій), а з другого боку, – внутрішні потреби учня. Суспільні цінності вивчаються як об'єктивно існуючі елементи суспільної свідомості, що виступають елементами орієнтацій, інтеріоризованих учнем; вони об'єднуються в дві групи: цінності, що виступають засобами організації та регуляції поведінки учня (може оцінюватись як соціально схвальна чи засуджувана), до яких відносяться зовнішні умови або сукупність індивідуально заданих чи індивідуально сприйнятих зумовлень активності самої особистості; цінності, що трактуються як ідеальне відображення соціальних відношень людей у соціальних інститутах і структурах [2].

Цінність є тим вихідним і необхідним психологічним механізмом, який обумовлює прагнення, спрямованість людини до максимальної реалізації в тій сфері життя, яка найбільш значуща для неї. Цінність виявлялася, таким чином, вибраною установкою, яка утворювалася від потреб та інколи просто ототожнювалася з ними, „потреби чи цінності пов'язані одне з одним ієрархічно та еволюційно". На думку А.Маслоу, базовими цінностями являються, наприклад, такі: потреба у коханні, у безпеці, у повазі [4].

Проблема цінностей – це значною мірою проблема ставлення суб'єкта (людини) до об'єктивних матеріальних і духовних результатів людської праці. Поняття цінностей включає оцінку суб'єктом суспільних явищ, їх об'єктивного значення в певних історичних умовах. Цінності розкривають способи бачення світу, прийняття або заперечення дій. Це ті концентровані форми, в яких відливається ідеологічні і світоглядні уявлення людини. Цінності здаються пунктами опори, орієнтирами для визначення смислу і змісту життя.

Основне призначення цінностей полягає в тому, щоб вони, будучи предметом засвоєння у навчально-виховному процесі, забезпечували соціальну регуляцію поведінки і діяльності учнів, цілеспрямовано організацію їх дій. Без засвоєння особистістю системи цінностей, без визначення особистого відношення до них неможливий не тільки процес соціалізації особистості, а й відповідної підтримки нормативного порядку у суспільстві.

На основі аналізу багаточисельних досліджень можна зробити висновок, що цінність є багатомірним феноменом, який виражається в багатоякісності і створений в результаті суб'єкт – об'єктних відносин. Об'єктивно існуючі речі, явища, завдяки своїм природним якостям, які здатні задовольнити ті чи інші потреби та інтереси людей, через суб'єкт – об'єктні відносини набувають соціальних вимірів, до числа яких відносяться корисність, значущість, нормативність, актуальність. Ціннісну систему людини розуміють як складний регулятор людської життєдіяльності, який відображує у своїй структурній організації і змісті особливості об'єктивної дійсності, що охоплює і зовнішній для людини світ, і власне людину в усіх її об'єктивних характеристиках.

Список використаної літератури:

1. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. Москва: Политиздат, 1986. 223 с.

2. Леонтьев А.Н. Ценности как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции. *Вопросы философии*, 1996. №4. С. 15–26.

3. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. Москва: «СМЫСЛ», 1992. 17 с.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: «Евразия», 1999. 478 с.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

Долинська Валерія Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Теоретичні основи соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО»

Зміна місця навчання, як говорить життєва практика, - є типовим явищем для особистості раннього юнацького віку. Але не кожен спроможний швидко та безпроблемно адаптуватися до нових соціальних умов, а це може впливати не тільки на самопочуття студента, а й на процес засвоєння ним знань, взаємовідносини з сім'єю, друзями та викладачами.

Однією з найбільш цікавих проблем у сучасній психології є проблема соціальної адаптації особистості, яка дозволяє розкрити особливості та закономірності взаємозв'язків особистості та суспільства. Аналізуючи наукові праці вчених (І.Галецька, М.Лукашевич., І. Мигович, Г.Селіван, К.Хорні, С.В. Шевченко), які пов'язані із проблемою адаптації, ми можемо стверджувати, що їхні погляди на визначення цього поняття суттєво відрізняються [1; 2; 4; 6].

Наприклад, якщо розглянути твердження неофрейдистів (К.Хорні, Г. Селіван, Е. Фромм та ін.), то можна відзначити, що за їхніми поглядами, проблема соціальної адаптації - є суттєво важлива, адже вплив соціального середовища є одним із основних факторів розвитку психіки особистості та особливостей її взаємозв'язків із оточуючим середовищем [4].

У вітчизняній соціально-психологічній літературі М.Лукашевич, І. Мигович розглядали соціальну адаптацію як процес пристосування особистості до суспільно-моральних норм поведінки шляхом засвоєння нею складного комплексу ціннісних орієнтацій, які притаманні певному соціальному середовищу [2].

Звісно, на тему про поняття соціальна адаптація є багато думок та поглядів, кожний вчений трактує його залежно від своєї спеціалізації і наукових інтересів. А тому ми визначаємо для своєї роботи поняття "соціально-психологічна адаптація" як процес фізіологічного , психологічного та соціального пристосування особистості до нових соціальних умов функціонування.

Якщо розглядати чинники, які впливають на соціально-психологічну адаптацію першокурсників до навчання у ЗВО, то треба звернути увагу на індивідуальні психологічні особливості та здібності самого студента. За нашим спостереженням, процес адаптації до навчання простіше протікає у тих першокурсників, які мають розвинені комунікативні здібності, впевненість у собі, адекватну високу самооцінка та вміють приймати себе. Складніше ж адаптуватися тим, хто має такі індивідуальні особливості як інтровертовану спрямованість, закритість, невпевненість у собі. Також

на проблеми з адаптацією може впливати невдалий попередній досвід адаптації у новому середовищі [5].

Також важливим чинником адаптації першокурсників до навчання є вміння викладачів організовувати взаємодію зі студентами на засадах психологічної позиції рівності. Так, О.А. Ляшенко у своїх дослідженнях відзначає, що викладач має розуміти та приймати студентів такими, які вони є, дозволяти їм проявляти свої індивідуальні особливості та погляди, відчувати емоційних стан та почуття студентів. Вчений відзначає, що спілкування на засадах рівності не зменшує статусу викладача, а дозволяє, навпаки, підняти статус і самопочуття студентів [3].

Отже, здатність особистості до адаптації є важливою складовою під час переходу юнака до ЗВО. Соціально-психологічна адаптація студентів є невід'ємною частиною на початку процесу навчання й від її результату залежить місце особистості у соціальному середовищі навчального закладу, що впливатиме на навчальний процес. А тому варто детальніше дослідити особливості протікання адаптації студентів до навчання, що плануємо зробити у подальших дослідженнях.

Список використаної літератури:

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91-100.

2. Лукашевич М.П. Мигович І.І. Теорія і методи соціальної роботи. К.: МАУП, 2003. 168 с.

3. Ляшенко О.А. Рівність психологічних позицій у міжособистісній взаємодії викладача та студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2014. Т.1, Вип. 1. С. 210-215.

4. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности. Єреван: Изд-во АН АССР, 1988. 245 с.

5. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

6. Шевченко С.В. Експериментальне дослідження особливостей розумової працездатності студентів-першокурсників в умовах адаптаційного процесу *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія,* 2012. Вип.42. Частина ІІ. С.204-212.

Драгун Валерій Дмитрович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Причини приниження людей через національну приналежність»

Окремі особи або групи осіб часто сіють, розпалюють, підживлюють та направляють ненависть проти людей, громад, бо вони відрізняються від панівної більшості за етнічним походженням, мовою чи віросповіданням, нерідко з політичних причин або в умовах давньої і глибоко вкоріненої дискримінації. Існування більш широких соціальних, економічних та політичних проблем, або розколу в суспільстві створює особливо поживний ґрунт для розпалювання ненависті. Глибинні причини ненависті часто криються не просто в етнічних, або релігійних відмінностях, а й

вимагають більш детального осмислення. Саме тому означена тема не втрачає своєї актуальності.

Метою дослідження є проаналізувати, декларативні акти, що проголошують заборону демонстрації національної, расової або релігійної ненависті, що являє собою підбурювання до дискримінації, ворожнечі або насильства, відповідно до статті 20 Міжнародного пакту про громадянські і політичні права, а також розглянути практичну політику та програмні заходи для попередження дискримінаційної риторики, а також її приклади, що ведуть до скоєння злочинів на расовому підґрунті.

Дискримінаційні настрої часто насаджують, живлять, підтримують або направляють в потрібну їм сторону окремі особи або групи осіб, вибираючи жертвами інших людей або інші громади, що відрізняються від панівної більшості за етнічним походженням, мови або віросповіданням. Роблять вони це з політичних мотивів або в силу давніх і глибоко укорінених дискримінаційних традицій. Наявність більш широких соціальних, економічних і політичних проблем або розколу в суспільстві створює передумови для ненавистної риторики. Глибинні причини ненависті часто лежать за рамками суто етнічних або релігійних відмінностей.

Нерідко причиною виникнення дискримінаційних настроїв є більш широкі соціальні проблеми, такі як брак ресурсів і нерівний доступ до них, тенденційність проведеної політики, корупція, недостатньо якісне та інклюзивне управління, а також реальне чи передбачуване існування упередженості і фаворитизму за етнічними або релігійними ознаками, що може провокувати недовіру, підозрілість і озлоблення. Є докази того, що в умовах інклюзивного управління, рівноправності і поваги прав людини керівники користуються більшою довірою, між різними громадами виникає менше конфліктів, а права меншин рідше виявляються під загрозою. Влада, громадянське суспільство і міжнародне співтовариство повинні набагато раніше реагувати на тривожні сигнали, що свідчать про загрозу зростання ненависті і масштабів насильства. вони повинні реагувати, як тільки починають звучати перші людиноненависницькі висловлювання.

У багатьох країнах законодавство, яке забороняє дискримінаційні, або людиноненависницькі висловлювання, як і раніше відсутні, але навіть коли воно існує, його застосування на практиці часто є досить слабким і відповідні судові справи порушуються нечасто. Державам не слід робити поспішних або нічим не підтверджуваних висновків про те, що, оскільки права меншин закріплені на папері - в конституціях і в законодавстві, - вони повинні відчувати себе в безпеці. Важливо, щоб держави навчилися розуміти почуття і заклопотаності меншин, щоб їх проблеми удостоювалися належної уваги відповідних установ і щоб були створені необхідні консультативні органи і процедури.

Існує безліч прикладів, як давніх, так і зовсім свіжих, що демонструють, як засоби масової інформації можуть використовуватися для стереотипного і образливого зображення меншин, а в крайніх випадках і для безпосереднього розпалювання насильства. Наприклад, нацистський режим користувався ЗМІ для ведення масованих пропагандистських кампаній проти євреїв, ромських общин, Свідків Єгови, гомосексуалістів та інших меншин. Засоби масової інформації перебували під контролем Міністерства пропаганди, яке, піддаючи цензурі книги і інші праці, викорінювати опозиційні погляди та зміцнювали нацистську ідеологію расової переваги і антисемітизму. Євреїв постійно звинувачували у всіх соціальних проблемах та демонізували в очах громадськості. Під час Голокосту від рук нацистів загинуло близько шести мільйонів євреїв, а також чимало циган та представників інших меншин.

Під час геноциду в Руанді в 1994 році ЗМІ зіграли важливу роль у підтримці і розпалюванні ненависті та насильства за етнічними мотивами між Тутсі та нейтрально налаштованим населенням Хуту. Газета "Кангур" сіяла ненависть до Тутсі, публікуючи статті та карикатури, де Тутсі виступали об'єктом нападу. Ще більш широкою була

аудиторія радіостанцій, які грали ключову роль в пропаганді ненависті та розпалюванні насильства. "Радіо Руанди" і "Радіо телевізьон де миль Коллін" (РТМК) виступали підбурювачами, заохочуючи і направляючи різанину. У пропагандистських передачах, що виходили в ефір в період геноциду, звучали інструкції щодо винищення Тутсі, які іменувалися не інакше як "тарганами". Внаслідок чого, в країні загинув майже мільйон осіб.

Слід пам’ятати що існують також декларативні норми, що регулюють розпалювання ненависті та інші дискримінаційні питання, наприклад, Декларація про права осіб, що належать до національних або етнічних, релігійних та мовних меншин свідчить, що "Держави охороняють на їх відповідних територіях існування і самобутність національних чи етнічних, культурних, релігійних та мовних меншин і заохочують створення умов для розвитку цієї самобутності", а також вимагає від держав вживати належних законодавчих та інших заходів для досягнення цих цілей (стаття 1)[5]. В Декларації також підкреслюється, що належать до меншин особи "Мають право користуватися надбаннями своєї культури, сповідувати свою релігію і відправляти релігійні обряди, а також використовувати свою мову в приватному житті та публічно, вільно та без втручання чи дискримінації в якій би то не було формі "(пункт 1 статті 2). Коментар до Декларації вимагає від держав приймати закони, що забезпечують захист від актів або від підбурювання до актів, які ставлять під загрозу фізичне існування груп або загрожують їх самобутності.

У Конвенції про попередження злочину геноциду та покарання за нього визнається, що геноцид є міжнародним злочином, який тягне за собою міжнародну відповідальність окремих осіб та держав. Відповідно до статті 3 Конвенції караними є наступні діяння: a) геноцид; b) змова з метою здійснення геноциду; c) пряме або публічне підбурювання до здійснення геноциду; d) замах на вчинення геноциду; e) співучасть у геноциді.

Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінацій закріплює зобов'язання держав-учасників засуджувати "Будь-який прояв пропаганди або будь-яку організацію, засновану на ідеях або теоріях переваги однієї раси або групи осіб певного кольору шкіри, або етнічного походження, або намагаються виправдати, або заохочувати расову ненависть чи дискримінацію в якої б то не було формі, ... вжити негайних та позитивних заходів, спрямованих на викорінення всякого підбурювання до такої дискримінації чи актів дискримінації "(стаття 4) [4]. Далі, повинні каратися за законом: a) будь-яке поширення ідей, заснованих на расовій перевазі чи ненависті, всяке підбурювання до расової дискримінації, а також усі акти насильства або підбурювання до таких актів, спрямованих проти будь-якої раси або групи осіб іншого кольору шкіри або етнічного походження, а також надання будь-якої допомоги для проведення расистської діяльності, включаючи її фінансування; b) організації, а також організована і будь-яка інша пропагандистська діяльність, які заохочують расову дискримінацію та підбурюють до неї (Повинні бути оголошені поза законом і заборонені), а також участь в таких організаціях чи в такій діяльності; c) заохочення расової дискримінації або підбурювання до неї вимогами державних чи місцевих органів державної влади або державними установами.

Рабатський план дій щодо заборони пропаганди національної, расової чи релігійної ненависті, що являє собою підбурювання до дискримінації, ворожому ставленню або насиллю [1], являє собою комплексну платформу, яка допомагає державам виконувати свої зобов'язання з боротьби щодо розпалювання ненависті. В ньому містяться конкретні рекомендації та вказівки на рахунок того, як право на вільне вираження своєї думки, закріплене в статті 19 Міжнародного пакту про громадянські і політичні права, слід пов'язувати з забороннними положеннями статті 20, пропонуючи шість ступенів у якості тесту для відстеження тих форм мови, які заборонені кримінальним законодавством. У числі основних чинників, що сприяють

попередженню розпалювання ненависті, в плані називають колективну відповідальність держав, засобів масової інформації та суспільства, а також необхідність зміцнення соціальної відповідальності, терпимості, взаємної поваги та діалогу між представниками різних культур.

Отже, слід збільшувати кількість установ, які займалися б проблемами меншин і були уповноважені вести навчально-виховну роботу в цьому напрямку, здійснювати моніторинг і вживали заходів для вирішення проблем, актуальних з точки зору гармонійних соціальних відносин, а також до об'єктивного зображення різних груп населення у підтриманні миру між ними, пам'ятаючи в першу чергу про такі серйозні загрози, як розпалювання релігійної чи расової ненависті.

Список використаної літератури:

1. Annual report of the United Nations High Commissioner for Human Rights [Електронний ресурс]. URL: https://www.ohchr.org/documents/issues/opinion/seminarrabat/rabat_draft_outcome.pdf
2. FRA brief: Crimes motivated by hatred and prejudice in the EU [Електронний ресурс]. URL: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-brief_hatecrime_en.pdf
3. Загальна декларація прав людини [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
4. Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінацій [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_105#Text
5. Декларація про права осіб, що належать до національних або етнічних, релігійних та мовних меншин [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_318#Text

Дрозд Анастасія Ігорівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Психологічні особливості мотивації до навчання студентів-психологів в умовах карантину»

Кризове становище у країні, несе в собі певні зміни, одними з них є: карантинні умови, які трактуються як заходи з боку держави, направлені на забезпечення добробуту громадян, шляхом встановлення певних соціальних обмежень у життєдіяльності суспільства. Такими обмеженнями є: контроль пересування громадян, дотримання санітарних норм та правил, обмеження робити громадських, культурних заходів, встановлення змішаного навчання (частково вдома: через застосування комп'ютерних технологій, та навчання у класах, аудиторіях) у закладах освіти [1]. Однією із форм тимчасового обмеження є встановлення дистанційної форми навчання. Дистанційне навчання-форма здобуття знань та комунікація людей на відстані, шляхом використання сучасних технологій зв'язку, без відвідування навчального закладу. Така форма навчання на нашу думку в тій чи іншій мірі впливає на мотивацію особистості виконувати власні дії.

Мотивація - це стійка система мотивів, що спонукає людину до здійснення певного роду діяльності. Розглядаючи студентство, як соціальну групу, діяльність якої має певний напрямок, відповідно до цього мотивація набуває більш чіткого характеру,

що визначається як «професійна мотивація», сенс якої полягає в спрямованості дій особистості здобувати знання в рамках майбутньої професійної діяльності [2].

Система професійної мотивації складається з двох компонентів, таких як внутрішні та зовнішні мотиви. Внутрішнім мотив є тільки тоді, коли він спрямований на здобуття знань суб'єктом і є його кінцевою метою діяльності. Зовнішній мотив має дію у тому випадку, коли освітня діяльність спрямована на виконання інших цілей (отримання вищої освіти, набуття певного соціального статусу тощо) [4].

З метою вивчення психологічних особливостей мотивації студентів-психологів до навчання в умовах тимчасових обмежень (карантину) нами було проведено дослідження серед студентів II-IV курсів факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Києва. Студенти I курсу не входили до вибірки даного дослідження, оскільки попереднє вивчення даної проблеми показало, що першокурсники ще не пройшли стадію адаптації до навчання у ВНЗ, навчаючись дистанційно, вони не мають уявлення про очне навчання, тому і не можуть адекватно оцінити вплив дистанційної форми на отримання знань і порівняти її із навчанням в аудиторії.

В процесі емпіричного дослідження було використано: Анкету-опитувальник «Ставлення до дистанційного навчання» (авторська розробка), методику «Діагностика спрямованості навчальної мотивації» (М. Дубивницька).

Аналіз отриманих даних за анкетою-опитувальником «Ставлення до дистанційного навчання» показав, що студенти як II так і III курсу мають ідентичні результати (відсоткове співвідношення не відображають повноцінної різниці). Отже, 83,3% студентів розглядають дистанційне навчання як економію часу, 16,7% виявляють байдужість до цього фактору. 62% респондентів позитивно відносяться до дистанційної форми навчання, здебільшого вбачають у цьому альтернативу в засвоєнні навчальних дисциплін за короткий проміжок часу, 25% студентів вважають, що дистанційна форма не підходить для обраної професії, унеможливлює розвиток комунікативних здібностей та набування навичок в опануванні практичної діяльності психолога, 13% досліджуваних не бачать різниці між очною та дистанційною формою навчання (нейтральне ставлення), 83,4% студентів переживають за власний добробут та ситуацію, яка склалась у країні, тому обирають дистанційне навчання як безпечний спосіб засвоєння знань, 16,6% респондентів більш стурбовані особистими проблемами або внутрішніми переживаннями, тому, те, що відбувається зараз в самій країні мало їх турбує.

Відповідно до даного дослідження за анкетою 55% студентів IV курсу відносяться до дистанційного навчання тільки як до засобу економії часового ресурсу, інші 45% підтримують тільки очне навчання, адже саме така форма здобуття знань, умінь та навичок, професійних компетенцій забезпечує якісне засвоєння саме практичної частини психологічної освіти. 70% респондентів обирають дану форму навчання, як вимушений вихід із кризового становища країни, 30% досліджуваних байдуже ставляться до такої форми навчання.

Отримані результати за методикою «Діагностика спрямованості навчальної мотивації» (М. Дубивницька) показали, що студенти II курсу мають високий рівень внутрішньої мотивації (відповідно до сумарної кількості відповідей індекс становить 16 балів з 20 можливих). Респонденти, що навчаються на III курсі мають нищій показник, що відповідає середньому (сумарний індекс відповідає 14 балам з 20 можливих). Студенти IV курсу продемонстрували суму балів, що становить 13 з 20 можливих, він є нищим ніж у інших респондентів, проте за показниками це середній рівень внутрішньої мотивації.

За спільними результатами представлених методик можна зробити висновок, що психологічними особливостями мотивації до навчання в умовах карантинних обмежень є: особисте сприйняття та переживання студентами кризового становища у країні,

ставлення до дистанційної форми навчання та домінування внутрішніх чи зовнішніх мотивів здобуття професійної освіти.

Відповідно до динаміки розвитку мотивації студентів від початку навчання до випускного курсу чітко видно, що рівень внутрішньої мотивації знижується, проте показник залишається середнім, що є підставою вважати даний вибір професійного напрямку студентами є досить усвідомленим. Ми припускаємо, що показник даного виду мотивації може знижуватися через відносно негативне ставлення студентів до дистанційної форми навчання, які вважають його малоефективним та впливу кризового становища у країні, яке впливає на особистісні переживання студента. В результаті цього, навчання втрачає першочергове значення і важливості для студента, що й знижує його рівень внутрішньої мотивації до навчання.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про захист населення від інфекційних хвороб». *Відомості Верховної Ради України.* 2000 р. № 29, ст. 228; 2003 р. № 38, ст. 321; 2014 р. № 2-3. ст. 41.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
3. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. *Грані: наук.-теорет. і громад.-політ альманах.* 2012. № 1 (81). С. 102–104.
4. Benware, C., & Deci, E. Quality of learning with an active versus passive motivational set. *American Educational Research Journal*. 1984. № 21. P. 755–765.

Єрмоленко Валентина Павлівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Фактори психосоматичних розладів в дитячому та підлітковому віці»

Психосоматичні розлади — це стани, що виникають внаслідок взаємодії психічних та фізіологічних факторів. Такі стани є психічними розладами, які проявляються на фізіологічному рівні, а також фізіологічними розладами на психологічному рівні. Психосоматичні розлади виникають внаслідок взаємодії психічних та фізіологічних соматичних чинників в організмі людини. Проблематика психосоматичних розладів у дітей вивчалась Д.Н. Ісаєвим, А.І. Захаровим, Шевченко Ю.С. Антопов Ю.Ф. та іншими вченими.

Психосоматичні розлади можуть розвиватися під впливом сильних психологічних чинників, таких як: постійний стрес, психологічні травми. До групи ризику входять дитячі травми, оскільки зазвичай стимулом для розвитку захворювань психосоматичного характеру є перенесені в дитячому та підлітковому віці травми. Дитина ще мала, щоб розуміти, що відбувається навколо неї та самостійно боротися з душевним дискомфортом [1, с.12].

За ствердженням Єфімова Ю.О., явним психосоматичним розладам у дітей передують окремі ознаки емоційного напруження або стан хронічної тривожності. Такий стан суб'єктивно сприймався більш дорослими дітьми як душевний дискомфорт,

а у молодших можна було спостерігати різної вираженості метушливість, нестійкість та рухове занепокоєння [3, с.75].

Вивчаючи літературу щодо психосоматичних розладів в дитячому віці в сім'ї, можна констатувати, що їх причинами є:

- Недостатнє приділення уваги дитині;
- Надмірна турбота;
- Некомфортна атмосфера в сім'ї;
- Ігнорування дитини;
- Недостатнє приділення тепла;
- Незацікавленість життям дитини;
- Недостатнє або взагалі невиказування позитивних емоцій;
- Небажання дитини бачити те, що їй неприємно у взаємовідносинах між батьками [3, с.28].

Крім того, страждати від психосоматичних розладів також можуть діти:

- які не можуть висловлювати свої думки;
- які стримують свої емоції;
- які не відчувають себе захищеними;
- підлітки, які не знають чим хочуть займатися та бояться свого майбутнього;
- які не можуть проявляти емоції перед кимось, частіше перед батьками;
- які тривалий час страждають від страху, в якому знаходяться постійно [2, с.55-62].

Частіше за все через проблеми в сім'ї у дитини можуть виникнути психосоматичні розлади, оскільки сім'я – це первинне оточення дитини, з якого все починається. Проблеми бувають різні: дитина боїться не виправдати очікування батьків, бути небажаною та непотрібною.

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, що головне оточення для дитини це сім'я. Уникнення психосоматичних розладів у дитини може бути досягнено шляхом приділення уваги, піклування, виявлення своєї любові до дитини, прагнення виказувати тільки позитивні емоції, дозволяти дитині безперешкодно виражати свої емоції.

Список використаної літератури:

1. Антопов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М. : Издательство института Психотерапии, 2000. 320 с.

2. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л. : Медицина, 1982. 216 с.

3. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.

Жуковська Єлизавета Віталіївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Прояви патернів поведінки в юнацькому віці»

Зустрівши на своєму шляху нове і незвичайне, людина відчуває потребу до пізнання. Прагнення до пізнання нових знань є важливою частиною людського досвіду, завдяки якому відбувається перебудова наших образів, уявлень і відповідно поведінки. Варто відзначити, що у деяких людей спостерігаються базові поведінкові реакції (патерни) які заважають рухатися вперед і засвоювати новий досвід.

Патерн - це шаблон (стереотип) поведінкових реакцій, автоматизована модель поведінки, сформований образ дій за яким людина діє як у звичній ситуації, яка повторюється, так і у новій. На свідомому рівні патерни можуть здаватися ірраціональними навіть самій людині, проте на підсвідомому особистість знову вдаватиметься до певного шаблону який є зручним і знайомим. Ці переконання дають відчуття стабільності і передбачуваності, але в той же час завдають страждання та болю.

Зазвичай простіше виявити і виправити закономірності поведінкових реакцій, які ще не встигли стати шаблонами саме в юнацькому віці, оскільки можуть стати усталеними патернами поведінки. Для корекції патернів поведінки застосовують такі форми впливу: введення нового досвіду, який відкриває нові форми взаємодії; застосування позитивного підкріплення; наявність відповідності моделі світу з поведінкою людини, так щоб зміни в індивідуальній поведінці впливали на її досвід [2; 3].

Формуються патерни в ранньому дитинстві у людей які стали жертвами або спостерігачами поведінки аб'юзера в сім'ї, а також ті у кого батьки самі страждали хронічними руйнівними закономірностями поведінки і несвідомо демонстрували їх своїм дітям. Проблеми з'являються тоді, коли незадоволенні базові потреби дитини призводять до руйнівних закономірностей у поведінці - патернів, які називаються ще пастками.

Базова потреба «самостійність» пов'язана з патернами, які отримали назву – «залежність» і «вразливість». Самостійність означає прагнення юної особи відокремитися від батьків (сепарація). Сепарація – є важливим етапом у становленні особистості, призводить до здатності відрізняти себе, свої почуття і бажання від інших, розуміти, що належить мені, а що – матері, батьку або партнеру. Потрапивши у пастку залежності людина вважає, що не спроможна виконувати повсякденні забов'язання без сторонньої допомоги. Типовими думками індивіда з цією пасткою є: «Це занадто складно для мене», «Я з цим не впораюся», «Я зламаюсь», «Я не зможу виконати свої обов'язки», «Що я буду робити без цієї людини?», «Як мені впоратися самому?». Якщо батьки не змогли переконати свою дитину у тому що світ навколо неї це безпечне місце, то, як наслідок формується патерн вразливості. Вразливість - це постійне передчуття лиха, страх природних катастроф, захворіти на невиліковну хворобу, залишитися без матеріальної підтримки, стати жертвою нападу.

З особливостями самооцінки пов'язані дві пастки – «неповноцінність і неспроможність» в особистій та професійній сфері життя. Такі пастки приносять відчуття провалу в досягненнях і роботі. Постійні думки про себе, що «я є менш успішний, талановитий або розумний, ніж мої ровесники, що я маю вади, які неможливо виправити, тому мене ніхто не зможе ніколи покохати» призводять до розуміння особою своєї неспроможності, неважливо, виглядає вона успішною чи ні, все одно вважає себе невдахою. Найтісніше пов'язана з пасткою неповноцінності - це емоція сорому. Людині соромно, коли інші бачать її недоліки, тому вона прагне приховати свою неповноцінність. Заради задоволення потреб інших людина жертвує власними бажаннями, дозволяє контролювати себе із-за відчуття провини або страху бути покинутим, покараним, тому попадає в пастку покірності [1].

Підґрунтям для розвитку іншого патерну «завищених стандартів» пов'язаного із самовираженням могла стати невдоволення батьків у дитинстві від того, що робить їх син або донька (потрібно бути у сьому найкращим). Як наслідок в дорослому житті така

особа завжди прагне досягнути ідеалу, бути кращим у всьому: мати певний соціальний статус, визнання, велику кількість грошей, гарну зовнішність та ін. Це стає важливішим, ніж бути щасливим, відчувати задоволення від життя, роботи та взаємовідносин з іншими людьми.

Отже, патерни керують нашими думками, почуттями, діями і відносинами з оточуючими людьми. Через них ми відчуваємо гнів, смуток і тривогу, навіть коли здається, що у нас є все: високий соціальний статус, ідеальний шлюб, повага близьких, успіх. Своєчасна корекція відповідних шаблонів поведінки буде сприяти гармонізації життя особистості юнака.

Список використаної літератури:

1. Reinventing Your Life: The breakthrough to end negative behavior and feel great again / Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko, 1993. P. 1-20.
2. Гордон Д. Маэрс-Андерсон М. Фенікс терапевтические паттерны Милтона Эриксона М.: Прайм-Еврознак, 2004. С.21-23.
3. Maps of Meaning: The Architecture of Belief / J. Peterson, 1999. P. 108-110.

Загранична Єлизавета Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Ковчина Ірина Михайлівна

«Соціально-психологічні методи впливу на масову свідомість та їх наслідки»

Масова свідомість - це тип суспільної свідомості, найбільш реальна форма її практичного існування та втілення. Це особливий, своєрідний тип суспільної свідомості, властивий значним об'єднанням людей («масам»). Масова свідомість визначається як збіг у певний момент (суміщення або перетин) основних і найбільш значущих компонентів свідомості великої кількості різноманітних «класичних» груп суспільства (великих і малих), однак несвідомих. Зі змістовної точки зору, масова свідомість відображає знання, уявлення, ідеї, норми, цінності та зразки поведінки, що поділяються будь-якою сукупністю індивідів - масою. Вони виникають через процес спілкування між людьми та спільного сприйняття ними соціально-політичної інформації (наприклад, під час політичного мітингу). Згідно такого погляду, масову свідомість відрізняє, перш за все, загальносоціальна, а не лише групова типовість усіх компонентів. По-друге, її відрізняє їх загальносоціальне визнання, санкціонованість у тій чи іншій спільноті. У цьому сенсі масова свідомість є надгруповою і наділндивідуальною за змістом, але індивідуальною за формою функціонування свідомості [1].

Маніпулювання свідомістю здійснюється лише за допомогою контролю інформації та комунікації, які впливають на установки, сприйняття, правила та моделі людської діяльності. Маніпуляція, спрямована зазвичай на те, аби примусити когось взяти участь (або не брати участь) у певній дії. Маніпуляція служить інструментом соціального контролю і заснована на жорсткому використанні інформаційного апарату та апарату формування ідей. Маніпуляція передбачає навмисне цілеспрямоване спотворення інформації. При цьому, особлива роль відводиться символізації інформації прямо пов'язаної зі створенням уявних емоційних образів [3].

Сучасна наукова література класифікує маніпуляції таким чином:

– економічні маніпуляції, що застосовуються до всіх соціально-економічних верств: курс іноземних валют, зміни на фондовому ринку тощо;

– інформаційні маніпуляції, що стали можливими завдяки роботі ЗМІ. Цей тип не завжди можна контролювати на державному рівні, що дозволяє приватним особам маніпулювати свідомістю громадян, надаючи їм не зовсім правдиву інформацію. Серед методів та видів маніпулювання масовою свідомістю за допомогою ЗМІ, Костельнюк М.М. називає прес-конференції, конференції, презентації, прес-тури, публікації в ЗМІ (цікаві статті, кейси-історії, оглядові статті, інтерв'ю), поширення чуток, вплив телебачення і радіо, мережі Інтернет [2];

– адміністративні маніпуляції (часто проявляються у передвиборчих кампаніях);

– мовні маніпуляції (гіперболізація, надмірне емоційне забарвлення виразів, навішування «прізвиськ» та «ярликів»;

– рекламні маніпуляції, що поєднують вищезазначені типи та спрямовані на досягнення економічної реакції, вигоди;

– міжособистісні маніпуляції, більш поширені у повсякденному житті або робочій групі і можуть виникати як цілеспрямований вплив колективу на одну людину (аб'юз, газлайтинг, булінг) [4].

Таким чином, наявність маніпулятивних технологій, які неможливо контролювати на рівні соціальної політики, свідчить про те, що в цій галузі існує досить багато проблем з використанням технологій, заснованих на механізмах маніпулювання. Ефективні соціальні технології управління часто спотворюються на практиці. Широке використання маніпулятивних технологій може призвести до таких негативних наслідків, як зростання соціальної напруженості, поглиблення недовіри суспільства до органів влади та байдужість до їх діяльності. Подальші дослідження вбачаємо у визначенні раціонального способу застосування технологій управління масовою свідомістю, які принесуть користь суспільству та будуть мати конструктивний вплив на масову свідомість.

Список використаної літератури:

1. Бозаджиев В.Л. Политическая психология. М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. 474 с.
2. Костельнюк М. М. Маніпуляційні технології в політичних процесах: термінологічний інструментарій. *Грані*. 2018. Т. 21, № 5. - С. 123-132.
3. Кузнецов Д.В. Роль современных коммуникаций в формировании массового сознания. *Философия и общество*. 2004. № 3. С. 52-71.
4. Магдиш І. Маніпульована демократія [Електронний ресурс]. *Незалежний культурологічний часопис «Ї».* 2003. № 30. URL: http://www.ji.lviv.ua/n30texts/N30-manipul.htm.

Задибчук Юлія Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Данилюк Іван Васильович

«Причини формування співзалежних парних стосунків»

Міжособистісна залежність найповніше розкривається в інтимній взаємодії і може існувати в конструктивній та деструктивній формах. Деструктивна залежність є патерном міжособистісної взаємодії, яка стала для особистості, з одного боку, основою позитивної ідентифікації, і саме через це є необхідною, бажаною, важливою; а з іншого – приносить страждання, від яких хочеться звільнитися.

Намагаючись звільнитися від конкретного партнера, особистість реалізує тільки одну із зазначених потреб, тому не звільняється від залежності загалом. Вирішення цієї проблеми можливе тільки через з'ясування причин формування співзалежних парних стосунків, які запускають та зумовлюють цей процес [1].

Більшість дослідників міжособистісної залежності відмічає вирішальний та вагомий вплив саме батьківської сім'ї на формування адиктивної поведінки. Сучасні автори підкреслюють значення безумовної любові і прийняття у вихованні гармонійної особистості дитини, тому саме брак справжньої батьківської любові, особливо в ранньому дитинстві в період формування базової довіри, сприяє появі "емоційного голоду". Виховання у дисфункціональній сім'ї формує психологічні особливості, які складають ґрунт співзалежних стосунків. У дорослому віці така особистість буде прагнути задовольнити нестачу любові або в значущих близьких стосунках, посягаючи на автономію іншого, або встаючи на шлях алкогольної, тютюнової, наркотичної і будь-яких інших видів залежностей, які приносять почуття щастя, але лише на короткий час [9].

Як зазначав Л. Виготський, історія поведінки людини починається з моменту її народження [3]. У своєму індивідуальному розвитку людина проходить шлях від злиття з цілим (симбіоз мати-дитина) до сепарації від нього.

В періоді немовляти (від народження до одного року) у дитини повинна розвиватися довіра до близьких, навколишнього світу і почуття захищеності. Бажана, улюблена дитина, до якої батьки виявляють постійну увагу, ласку та турботу, знаходиться в більш вигідній позиції для вирішення майбутніх завдань свого розвитку порівняно з тією дитиною, яка не отримує необхідну їй любов і емоційне спілкування, або є небажаною.

У ранньому дитинстві (від 1 до 3 років) основним завданням стає розвиток автономії: якщо автономія в якійсь сфері не підтримується, то в такій і формується залежність. Без автономії можливий відхід від реальності в ілюзорний світ, залежна і співзалежна поведінка. Якщо в цей віковий період діти не навчаються деяким прийомам самоконтролю і у них не розвивається здатність знаходити спільну мову з оточуючими, то вони відчувають почуття сорому і сумніву в своїх здібностях.

У дошкільному віці (від 3 до 7 років) основним завданням стає набуття ініціативи. Ініціатива додає до автономії підприємливість, планування, активне прагнення вирішити певну задачу. Якщо батьки не дозволяють дітям приймати рішення, якщо вибір дітей піддається глузуванням або покаранню, то у дітей виникає почуття провини за те, що вони у своїй ініціативі перестаралися. У цьому випадку дитина може набути неконструктивного типу поведінки – відхід від ініціативної діяльності, і, як наслідок, в дорослому віці перекладати відповідальність за прийняття рішень на плечі інших людей.

Якщо не розвивати працьовитість у молодшому шкільному віці (від 7 до 11 років), у дитини на інших стадіях розвитку виникають такі проблеми, як неадекватність, нездатність до успішного навчання, відчуття свого нижчого положення при встановленні соціальних відносин, труднощі зі статевою ідентифікацією, небажання мати справу з новими стимулами щось зробити, втрата ініціативи, різноманітні залежності та негативне, хибне уявлення про себе.

Підлітковий вік (з 11 до 14-15 років) – це період ідентифікації. Якщо підліток обтяжений спадковими психічними захворюваннями, якщо в історії його роду наявні

патологічні залежності, якщо підліток є співзалежним або має емоційну залежність від матері, то його шанси на досягнення успішної ідентичності зменшуються.

В юності (з 14-15 до 20-23 років) перед молодою людиною стоїть завдання особистісного самовизначення та необхідність дати для себе відповіді на питання про сенс власного існування ("Навіщо я живу?"), про супутника по життю ("Що є справжня любов і кого любити?"), про професійне становлення ("Що в цьому світі є моєю справою?"). Важливим для юності є також усвідомлення і прийняття обов'язків перед самим собою, тобто відповідальності за своє життя [2; 5].

Таким чином, успішному вирішенню завдання особистісного самовизначення повинна передувати серйозна робота з особистісного розвитку, прийняття самого себе і світу, в якому ми живемо. Це непросто, тому у багатьох людей відсутнє бажання чи воля особистісно розвиватися (краще плисти за течією, так безпечніше і простіше), внаслідок чого можуть виникати різноманітні патологічні залежності і співзалежності.

Відносини, в яких один учасник співзалежний, а інший - протизалежний, на жаль, не рідкісне явище [4; 8]. Якщо людину виховували залежні і прив'язані батьки, то вона часто знаходить собі партнера більш незалежного. Людина, вихована емоційно холодними батьками, буде шукати собі чоловіка більш залежного і прив'язаного [2].

Подібна тяга до протилежностей є спробою вирішити не вирішені в ранньому дитинстві проблеми зв'язку та сепарації [6]. Але відносини «протилежностей» часто є більш конфліктними. Це конфлікт, зазвичай, є повторенням-програванням того конфлікту, який відбувався у пари в дитинстві з їх батьками або одним з них. Необхідно перетворювати його в можливості для зростання, а не розвивати як дисфункціональну поведінку. Таким чином, залежна особистість не може побудувати здорові партнерські стосунки, що унеможливлює створення нею щасливої родини.

Список використаної літератури:

1. Алешина Ю. Е. Индивидальное и семейное психологическое консультирование. 2-е изд. М.: «Класс», 1992. 204 с.
2. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1979. №4. С. 23–34.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991.
4. Гавриленко Я. А. Некоторые аспекты психологической зависимости / Гавриленко Я. А; за ред. С. Д. Максименка. *Актуальні проблеми психології: екологічна психологія: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К.: Міленіум, 2003. Т. 7, ч. 1. С. 64–69.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 1996. С. 344.
6. Кляйн М. Детский психоанализ / пер. О. Бессоновой. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. 157 с.
7. Макушина Ольга Петровна. Психологическая зависимость подростков от родителей: дис. … канд. психол. наук: 19.00.05. М., 2001. 132 с.
8. Понизовский А. М., Ротенберг В. Г. Психологические механизмы зависимых отношений и методы психотерапевтической коррекции. *Психологический журнал*. 1987. Т. 8. №2. С.118–124.
9. Слепакова В. И. Психология семьи. Минск: Харвест, 2006. 496 с.

Задорожна Кристина Сергіївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент

Федоренко Алла Федорівна

«Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я у сучасній науці»

Проблема здоров'я людини відноситься до найбільш досліджуваних тем, що не втрачають своєї актуальності. Увага до питання психологічного здоров'я є цілком зрозумілою, закономірною і своєчасною.

Слід зазначити, що проблема психологічного здоров'я для науки є не новою. Зокрема, у вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в рамках психології та психіатрії В.О. Ананьєв, П.Б. Аннушкін, В.М. Бехтєрєв, В.П. Войтенко, І.М. Гурвич, П.І.Калью, С.С. Корсаков, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, Н.В. Ходирєва та ін. Також значну увагу цій проблематиці приділено і в наукових працях зарубіжних авторів, зокрема: А.Адлера, С. Грофа, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Юнга та ін.

Проте, в сучасній науці досі не існує чіткого розмежування понять «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Досить часто ці поняття ототожнюються, а іноді деякими дослідниками робиться значний акцент на їх відмінностях. Зважаючи на це, вважаємо за необхідне провести власний аналіз щодо відмінностей зазначених дефініцій.

Так, зокрема, як зазначає В.О. Лефтеров, термін «психічне здоров'я» використовують здебільшого для опису і характеристики усіх рівнів емоційного і розумового благополуччя або відсутності психічних розладів. В свою чергу, показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів ЦНС. І, відповідно, протилежність психічному здоров'ю є психічні захворювання та психічні відхилення [1, с.47].

Щодо психологічного здоров'я, то В.О. Лефтеров наголошує, що: «…це не тільки душевне, але ще й особистісне здоров'я і визначається як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі….» [1, с. 48].

Окремо варто відзначити, що в наукову лексику, термін «психологічне здоров'я» вперше впровадила І.В. Дубровіна у 1991 році. Зокрема, дослідниця розглядає психологічне здоров'я як сукупність психічних властивостей у динаміці, які надають гармонію і рівновагу між усіма компонентами структури особистості, а також між людиною та соціумом, забезпечують можливість повноцінного функціонування в процесі життєдіяльності [2].

В свою чергу, О. В. Хухлаєва під психологічним здоров'ям розуміє таке динамічне об'єднання психічних якостей, що створює баланс між різними сторонами особистості людини, у тому числі рівновагу в соціальній міжособистісній взаємодії та гармонію в особистісному розвитку [5], М. К. Смирнов трактує психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в конструктивних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим особистісним потенціалом досягнення благополуччя в житті [4].

Психологічне здоров'я у відповідності до антропологічної теорії – це психічний стан, що характеризує процес і результат гармонійного розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя людини. Індивідуальна суб'єктивна норма психологічного здоров'я є тим найкращим, що можливе в певному віці для певної людини за відповідних умов розвитку [6].

Інші психологи-науковці визначають психологічне здоров'я як:

- стан гармонійного балансу між різними спектрами окремого індивіда (Р.Ассаджолі);

- функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський);

- процес життєдіяльності індивіда, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові аспекти (М.Г. Гаранін, А.Б. Холмогорова);

- баланс між потребами особистості та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрейберг).

Таким чином, підсумовуючи вище сказане, можна зробити висновок про те, що поняття «психічне здоров'я» - це основна складова частина медичного підходу до феномена здоров'я. Тобто, психічно здоровою вважають таку людину, у якої відсутні клінічні ознаки проявів психічних патологій та якій не встановлено і не підтверджено діагноз психічного захворювання. Відповідно, термін «психологічне здоров'я» в цьому аспекті є більш нейтральним для сприйняття і має пряме відношення як до психічно здорової людини, так і до розвитку її особистісної індивідуальності.

Список використаних джерел:

1. Лефтеров В.О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна Антропологія*. 2013. № 2 (22). С. 47-50.
2. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М. : Педагогика, 1991. 232 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: Методическое пособие. М. : АПК и ПРО, 2002. 121 с.
5. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М., 2003. 216 с.
6. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья. *Вопросы психологии*. 2004. № 6. С. 18–33.

Замерзляк Денис Валерійович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Психологічні особливості виникнення комунікативних бар'єрів у соціальній взаємодії»

Сучасний світ, що постійно розширюється, змінюється, з його відкритими для всіх кордонами, є сприятливим місцем для формування комунікативних бар'єрів у сучасному суспільстві. Бар'єри можуть виникнути внаслідок зіткнення різних націй, культур, стилів спілкування тощо. Можуть залежати від того, до якого соціального класу належить людина, або який характер і темперамент вона має. Тобто, на

виникнення комунікативного бар'єру між співрозмовниками впливають як їх внутрішні фактори, так зовнішнє соціальне оточення.

Серед внутрішніх факторів, а саме, особливостей інтелекту людини, які впливають на виникнення комунікативних бар'єрів, можна виділити наступні:

- Знання мови або теми розмови (різний тезаурус та лексикон)
- Різне сприймання ситуації спілкування
- Різні психологічні особливості співрозмовників (зайва відвертість, надзвичайна зухвалість тощо)
- Відмінності в релігійних, політичних, соціальних вподобаннях [1; 5].

Бар'єри спілкування також можуть залежати від того, через який «фільтр» спілкуються партнери. Це може бути довіра або недовіра, симпатія або антипатія тощо. Подібні соціально-психологічні стосунки здатні повністю викривити сказане один одним, внаслідок чого співрозмовники закінчать діалог з емоціями і переживаннями, які насправді можуть бути безпідставними. Проте, існують засоби, які допомагають зменшити вплив «фільтру» на сприймання інформації. Наприклад, засоби фасцинації, як роль додаткового фону для розмови (наприклад, шуми або музика).

За Б.Ф. Поршнєвим одним з основних чинників виникнення комунікативних бар'єрів є засоби сугестії та контрсугестії, оскільки зачасту люди, самі того не розуміючи, намагаються нав'язати свої переконання співрозмовнику навіть в невимушеній розмові. Але, так як навіюванню піддаються не всі люди, це може бути невдалим інструментом при веденні розмови, і зі сторони співрозмовника виникає опір у вигляді протинавіювання. Тоді між партнерами і виникає комунікативнийний бар'єр [2].

У своїх дослідженнях Б.Ф. Поршнєв виділяє наступні види контрсугестії:

- Уникнення є найпопулярнішим з видів протинавіювання. Використовуючи механізм уникнення, людина сприймає співрозмовника як чужого, або навіть як ворога. Вона уникає розмови з ним, не слухає, або тільки робить вигляд, що слухає, і як можна швидше намагається вийти з діалогу.
- Авторитет є таким видом контрсугестії, коли людина ділить співрозмовників на авторитетних і не авторитетних, прислухається до перших та ігнорує інших.
- Нерозуміння виступає як захист від навіювання таким чином, що повідомлення сприймається як щось незрозуміле, якщо воно надходить з ненадійного джерела [4].

За Л. Е. Орбан-Лембриком визначено також наступні комунікативні бар'єри:

Фонетичний бар'єр, куди відносяться такі особливості мови співрозмовників, як дикція, тон, деформація мови, велика кількість слів-паразитів, скороговоріння.

Семантичний бар'єр – перешкода в спілкуванні, зумовлена різними тезаурусами співрозмовників. Це і обмеженість словарного запасу, і використання жаргонних слів, невідповідність мовних засобів тощо.

Жаргон - мова соціальної чи професійної групи, що містить безліч властивих тільки цій групі слів і виразів [1]. Існує кілька видів жаргону: науковий, професійний, підлітковий, студентський та ін.

Смисловий бар'єр – проблема в розпізнанні сенсу сказаних слів, нездатність співрозмовника розуміти слова в залежності від контексту, зайва буквальність.

Стилістичний бар'єр виникає внаслідок неправильного підбору стилю спілкування. Як приклади можемо навести вибір панібратського стилю спілкування з керівником, або недоречні жарти в присутності людини, що має проблеми [3].

Перешкодою в спілкуванні можуть бути також не тільки проблеми, пов'язані з інтелектуальними особливостями людей, але і бар'єри, визначені соціальними відмінностями співрозмовників. Так, за Б.Ф. Поршнєвим розрізняють наступні види соціокультурних бар'єрів:

Соціальний бар’єр (приналежність людини до соціального класу).

Політичні бар’єри (підтримка різних поглядів, партій тощо).

Релігійні бар’єри (сюди відносяться як відмінності в віросповіданні, так і терпимість до проявів віросповідання або атеїзму) [4].

Отже, бар’єри в спілкуванні можуть залежати як від внутрішніх особливостей людини, так і від ситуації спілкування у соціальній взаємодії. Важливо правильно розуміти особливості спілкування вашого співрозмовника, щоб не завести розмову в «глухий кут» або не спричинити непорозуміння між вами.

Список використаної літератури:

1. Дунець Л.М. Психологія спілкування: Навчальний посібник для студентів спеціальностей "Соціальна педагогіка" та "Практична психологія". Хмельницький: ТУП, 2003. 142 с.
2. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія. К.: Наук. світ, 2009. 268 с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с.
4. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. 320 с.
5. Сучасна педагогічна риторика: теорія, практика, міжпредметні зв’язки: зб. наук. праць за матер. наук. семінару / за ред. Т. А. Космеди. Львів: ПАІС, 2007. 268 с.

Запорожець Оксана Михайлівна,
студентка І курсу магістратури
Спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Вплив сиблінгової позиції на взаємовідносини у подружній парі»

В психологічній літературі зазначається, що від вибору шлюбного партнера залежить задоволеність шлюбом і повноцінне виховання дітей. Якщо після укладення шлюбу виявиться, що партнери несумісні, наслідком такого несвідомого рішення стає розпад сім'ї.

Прагнення з'ясувати, як відбувається шлюбний вибір, і які чинники впливають на задоволеність шлюбом, привело до створення ряду психологічних теорій: «стимул-цінність-роль» або «обмін і максимальна вигода» Б. Мурстейна, теорія комплементарних потреб Р.Уинча, інструментальна теорія підбору подружжя Р. Сентерса, теорія «фільтрів» А. Керкгоффа і К. Девіса, «кругова теорія любові» А. Рейса та «теорія дублікатів» В. Томана [3].

Теоретичний аналіз усіх теорій показав, що людина шукає партнера, який максимально задовольняє її потреби. Вона цінує відчуття безпеки у стосунках, реалізацію її потреб, можливість психологічно доповнювати один одного. При виборі подружньої пари нею враховуються й несвідомі дії, а саме баланс позитивних та негативних характеристик особистості кожного з партнерів. Ці теорії не стверджують, що кожен може знайти людину, яка б повністю задовольняла його потреби, вони дають можливість зрозуміти, у чому полягає привабливість даного партнера.

В «теорії дублікатів» В. Томана зазначається, що для стабільного шлюбу велике значення має те, як в ньому повторюється позиція «сиблінгів», яку займав кожен серед братів і сестер, тобто сиблінги - це діти що мають спільних батьків (родичі другого ступеня споріднення).

Сиблінгів розрізняють: повнорідні (мають спільних матір і батька) і неповнорідні, якщо вони мають спільну матір (єдиноутробні) або спільного батька (єдинокровні).

Автор припускає, що вироблена сиблінгами модель поведінки автоматично переноситься у стосунки з чоловіком (дружиною). В. Томан виділяє найбільш сприятливі та несприятливі поєднання подружжя з позицій сиблінгових відносин, в яких перебували чоловік та дружина в своїх батьківських сім'ях. Сприятливими є: шлюб між старшим братом сестри і молодшою сестрою брата; шлюб між молодшим братом сестри і старшою сестрою брата. До несприятливих входять шлюби: старшого з братів і старшої з сестер, молодшого брата і молодшої сестри [1].

Нерідко партнерів обирають за типом сиблінга протилежної статі, а не матері або батька та очікують, що кожний із партнерів має задовольнити незадоволені в дитинстві потреби. Тобто, партнер повинен «вписатися» у життєвий сценарій, сформований під впливом батьківського програмування, або відповідати антисценарію у випадку, коли стосунки з батьками були неблагополучними.

Вироблена сиблінгами модель поведінки автоматично переноситься в стосунки з чоловіком, сиблінгові характеристики якого можуть бути комплементарними або не комплементарними. У зв'язку з цим, можна виділити комплементарний, некомплементарний і частково комплементарний шлюб. Автор вважає, що в комплементарному шлюбі старших і молодших дітей, партнерам легше домовитися і підлаштуватися один під одного, тому що вони відтворюють свій досвід взаємин із братами й сестрами.

Комплементарний шлюб - в ньому кожен із подружжя займає те місце, яке він мав по відношенню до братів і сестер в батьківській сім'ї [2]. На думку В. Томана, старший брат, який мав молодшу сестру, може створити виключно стійкий союз з дружиною, яка також мала старшого брата. Відповідно цьому, молодший брат маючи старшу сестру, очікує, що дружина буде так само дбати про нього. Дружина, яка в батьківській родині була старшою за брата, буде за своїм чоловіком піклуватися.

Ми дотримуємось точки зору Є.О. Тюгашева, який зазначає, що, коли партнери у шлюбі займають комплементарні ролі - один піклується, інший приймає турботу; один планує, інший здійснює ці плани; один хоче ходити на роботу, інший воліє залишатися вдома, то взаємовідносини в такій сім'ї будуть комфортними для обох із партнерів [4].

Некомплементарний шлюб - це шлюб партнерів з однаковою порядковою позицією в батьківській родині. Щоб домовитися і діяти узгоджено їм потрібно більше часу і зусиль, хоча умови залишаються рівними. Коли шлюб беруть дві старші дитини, вони можуть прагнути до влади і конкурувати у взаєминах. На відміну від молодших, які навпаки уникають відповідальності й певного змагання щодо піклування одне про одного. Положення серед братів і сестер може мати вирішальне значення для стабильного шлюбу в майбутньому [2].

Отже, теоретичний аналіз літератури свідчить про те, що вибір сиблінгової позиції впливає на взаємовідносини у подружній парі. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення комплементарності подружніх відносин у молодих сім'ях та виявлення взаємозв'язку сиблінгової позиції подружжя і задоволеністю шлюбом.

Список використаної літератури:

1. Немов Р. С. Психология. Словарь-справочник. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Т. 2, С. 135- 202.

2. Психологія молодої сім'ї: монографія / М.І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк; Луцьк, 2018. 235 с.
3. Райгородский Д.Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики, журналистики. Самара: БАХРАХ-М, 2002. 752 с.
4. Тюгашев Е.А. Семьеведение: учебное пособие. Новосибирск: СибУПК. 2006. URL: https://scicenter.online/pedagogika-obschaya-scicenter/semevedenie-uchebnoe-posobie-novosibirsk.html

Заєць Юлія Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
викладач Бондарчук Оксана Юріївна

«Психологічні особливості впливу політичної реклами на електоральний вибір молоді»

В умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства, важливим не персоніфікованим способом передачі інформації через різні ЗМІ є реклама. Особливої актуальності вона набуває під час політичних кампаній, надаючи суб'єктам політичного процесу можливість здійснення впливу на свідомість молодого електорату держави.

Відповідно до цілепокладання, політична реклама передбачає взаємодію з громадськістю. Сутність даної взаємодії може полягати у привернені уваги громадян (як потенційних виборців) до певного політика, покращення щодо нього суспільної думки, відпрацювання інформаційної атаки збоку конкурентів. В залежності від аудиторії, соціальної (адресної) групи змістова сутність та структура соціального повідомлення може суттєво відрізнятися [1, с. 4-5]. Специфіка політичної реклами полягає, у тому, що комунікативна взаємодія реалізується через специфічну символічно-знакову систему. Численність політичних сил, партій та лідерів потребує перенесення складних концепцій, ідеологічних конструкцій на зрозумілу пересічному виборцю мову. Маркетинговий підхід в рамках політичної реклами прямо окреслює виборців як «покупців» на політичному ринку, в якості «товару» розглядаються політичні програми, передвиборчі обіцянки, гасла, імідж кандидата, надії на краще майбутнє в широкому сенсі слова, які «купуються» голосами виборців певного територіального простору (виборчий округ) [3, с. 4-5].

Електоральна поведінка молоді становить собою сукупність об'єктивно детермінованих, суб'єктивно мотивованих вчинків. Зміна електоральної поведінки не тільки сигналізує про соціально-політичні трансформації, але одночасно виступає рушійною силою відповідних змін [5, с. 249]. Електоральна поведінка сучасної молоді також міцно прив'язана до ментальних, соціально-професійних, вікових та статевих характеристик виборців. Політична комунікація із молоддю повинна зважувати на специфіку вікової групи. Нетерпіння, схильність до бунтарства та політичний радикалізм призводить до категоричного не сприйняття молодими людьми стереотипно «офіційних» політиків [6, с. 118]. Саме студентський період життя характеризується становленням політизованості / не політизованості індивіда. На даному етапі відбувається включення особистості у соціально-політичне життя; формується певне усвідомлення себе в межах соціальної та політичної системи; розвиваються певні підсвідомі політичні установки, навички, стереотипи сприйняття, політичні інтереси [2,

с. 25]. І хоча у більш зрілому віці існує можливість ресоціалізації громадянина, базові патерни політичної поведінки закладаються саме в ранні, студентські роки.

У рамках якісного емпіричного дослідження, презентованого у праці С.В. Вітюка, було опитано 212 студентів ВНЗ, у віковій групі 18-22 років. Предметним полем дослідження було виявлення політичних орієнтацій, установок та інтересів студентської молоді, її інтегрованості у політичні процеси держави Результати дослідження продемонстрували несистематичний, ситуативний інтерес студентської молоді до політики: 43,8% проявляють ситуативний (в залежності від політичних подій) інтерес до політики; лише 23% відзначають високий рівень власної політичної активності, 47% вказують середній рівень і 30% відмічають низький. 44,7% студентів брали участь у масових заходах, у період Євромайдану. Водночас політичною активністю поза протестними акціями (наприклад, зустрічі з депутатами та політиками) відзначилися лише 19,8% студентів; тільки 27,3% респондентів заявили, що у перспективі будуть брати участь у політичних заходах, акціях чи політиці загалом [2, с. 25-26].

Таким чином, як продемонструвало дослідження, політична активність більшості студентів обмежена слідкуванням за політичними новинами та участю у виборах [2, с. 25-26].

Беручи до уваги короткий витяг з результатів дослідження наведемо один з інструментів політичної реклами, який в умовах розвитку інформаційно-комунікативних технологій, може мати суттєвий вплив на політичну мобілізацію молодіжного електорату. Одним з ефективних методів консолідації та мобілізації соціальних груп виступає технологія «психологічної інфекції». Ефективність методу інформаційної інфекції досягається шляхом емоційного зарядження, подачі яскравої забарвленої картини певної ситуації. Для реалізації цього методу джерелом інформації має бути суб'єкт, що володіє високим ступенем харизми, сугестивності, виключними комунікативними навичками, вмінням емоційно зарядити свою аудиторію. У сучасних умовах таким «медіаагентом» може виступати блогер, ведучий ютуб-каналу, відомий журналіст, що володіє авторитетом серед певної однорідної групи людей [4]. Разом з тим, варто зауважити, що «психологічні інфекції», в більшості випадків є прикладом «чорних» PR-технологій, які мають своєю ціллю дискредитацію політичного актора, суспільний резонанс та політичну дестабілізацію. Зазначена технологія особливо актуально для молодіжного електорату, глибоко інтегрованого в сучасні інноваційні технології комунікації.

Високий рівень технологічності інформаційних політичних кампаній, на нашу думку, може сприяти високому ступеню мобілізації студентської молоді, її інтеграції у суспільно-політичне життя, що у перспективі позитивно вплине на конвенціональну політичну участь громадян. Не дивлячись на частоту використання маніпулятивних, «чорних» рекламних технологій, підвищення політичної активності завдяки політичній рекламі, на нашу думку, сприятиме пожвавленню політичної конкуренції — необхідної умови ефективного функціонування демократичної політичної системи.

Список використаної літератури:

1. Акайомова А. Політична реклама як процес комунікації. *Віче.* 2011. № 6. С. 2-5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/viche_2011_6_2.

2. Вітюк С. В. Політичні установки як чинник політичної активності студентської молоді. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ*. Вид-во ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника". 2016. Вип. 21. С. 21–29.

3. Гурицька М. С. Політична реклама як невід'ємна складова виборчого процесу. *Політологічні записки.* 2013. № 7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Polzap_2013_7_24

4. Зазыкин В.Г. Психологияв рекламе. М. : *ДатаСтром.* 2002. 63 с.
5. Линейцева К. С. Электоральное поведение как элемент электорально-правовой культуры. *Молодий вчений.* 2013. №2. С. 248–250.
6. Лютко, Н., Психологічні аспекти політичного рекламування. *Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку: Зб. наук. пр.* Львів. 2007. Вип. 19. С. 113-119.

Казьмірук Анна Василівна,
студентка 3 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Методи формування саногенного мислення у підлітковому віці»

Підростаюче покоління є майбутнім будь-якої держави. Підлітковий вік як особливий життєвий період переходу від дитинства до дорослості є дуже важливим, оскільки в ньому концентруються три кризи: психофізіологічна, особистісна та соціальна, а також відбувається переорієнтація цінностей, формування ідеалів, напрацювання способів взаємодії із оточенням. Від того, які цінності та сенси будуть закладені у цей сензитивний період для особистісного та соціального розвитку, які риси характеру, поведінка, паттерни мислення будуть сформовані, залежатиме, чи зможе підліток стати повноцінною здоровою особистістю, адаптуватися до умов оточення та максимально розкрити і реалізувати власний потенціал. І саме тому важливо допомогти підлітку навчитися справлятися із життєвими труднощами. Одним із факторів, що на це вливають є саногенне мислення.

Дослідженню проблем підліткового віку присвячено значна кількість наукових праць, зокрема роботи О. Ю. Закусило, А. В. Калініна, В. І. Кириченко, В. П. Лютого та ін. Проблему саногенного мислення розглядали у своїх дослідженнях вчені як Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, О.М. Александровська, А.Б. Добровіч, І.В. Дубровіна, А.І. Захаров, М. І. Козлов, В.Л. Леві, В.Я. Семке, В.О. Тішков, М.С. Козловська, А.Ю. Гільман, Н.С. Ярош, І.П. Дмитренко та ін.

Одним із вагомих факторів, що впливають на становлення особистості є особливості її мислення. Стиль мислення безпосередньо впливає на те, як людина оцінює і переживає складні ситуації та події, будує відносини з іншими, досягає поставлених цілей.

Поняття саногенного мислення увійшло у вітчизняну психологію в контексті теорії, запропонованої професором Ю.М. Орловим. Мислення у цій концепції розглядається з позицій його впливу на якість життя людини, в тому числі на якість емоційної сфери. Ю.М. Орлов розглядає саногенне мислення як оздоровлююче мислення, спрямоване на керування емоціями шляхом рефлексії.

А.Н. Фомінова [3] вказує на те, що у підлітковому віці особистість повинна бути забезпечена психологічними засобами для вирішення вікових криз. Її дослідження свідчать про те, що найбільш актуальними питаннями цього періоду, на думку опитаних підлітків, є: напрацювання вміння вирішувати внутрішні конфлікти у діяльності, а не на рівні пасивного спостереження та невротичної рефлексії; розвиток емоційного проникнення у ситуацію, що впливає на її осмислення; пошук варіантів відходу від

«сценаріїв» впливу на інших людей; розширення свідомості як умова вирішення нагальних питань.

Виходячи із вищевказаного, у цьому віці важливо працювати над розвитком конкретних рис, таких як прийняття ризику, оптимізм, стресостійкість та адаптивність, навички саморефлексії. А також працювати над вмотивованістю до подолання перешкод. На нашу думку, усе вищеназване тісно пов'язане із поняттям саногенного мислення, оскільки воно сприяє формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань підлітка, а відповідно впливає на ті цілі, які він ставить перед собою та на успішність у їх досягненні. Відтак, особистість, у якої сформоване вміння мислити саногенно, буде спрямована на раціональну та навіть позитивну оцінку себе, почуватиметься впевненою у собі та своїх діях, а кілька помилок чи невдач не спричинить руйнування її «Я», не знизить рівень її життєвої та діяльнісної активності.

Методи формування саногенного мислення можуть бути різними. Пропонуємо розглянути деякі з них. Насамперед, метод соціально-психологічного тренінгу. Соціально-психологічний тренінг – це форма спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи; це запланований процес, призначений поповнити навички та знання учасників і перевірити їх ставлення, ідеї, поведінку з метою зміни та оновлення. Тренінг дозволяє учасникам свідомо переглянути сформовані раніше стереотипи, вирішити особисті проблеми.

Окрім класичного підходу для формування саногенного мислення можна використовувати елементи бібліотерапії та сінемалогії.

Бібліотерапія – це експресивна терапія, що включає розповідь або читання конкретних текстів з метою зцілення [3]. За допомоги прочитання книги можна відобразити стресову ситуацію, з якою стикається людина, зняти накопичену напругу, підвищити рівень особистісної задоволеності, а також розвинути певні навички. Робота із методом складається із трьох основних етапів: підбір літератури відповідно до актуальної життєвої ситуації, безпосередньо читання, розбір та обговорення прочитаного. Основними механізмами психотерапевтичного впливу спрямованого читання є ототожнення себе з героєм твору, співпереживання, емоційна розрядка, нормалізація самооцінки, зміна ставлення та поведінки, пробудження оптимізму, відволікання від сумних думок, допомога в подоланні фізичних страждань [1]. Читання виступає також як тренінг почуттів [3].

Існує осучаснений аналог бібліотерапії – сінемалогія. Це психотерапевтичний метод, що є дозволяє виявити неусвідомлені конструкти особистості за допомогою їх проекції на фільм. При роботі із ним, завдання учасників полягає у намаганні зрозуміти фільм на таких рівнях: продемонстрована проблема персонажа, варіанти її вирішення, використані у фільмі символи та їх можливі інтерпретації.

Переглядаючи фільм із чітко поставленою метою та відповідаючи на навідні питання, підлітки зможуть краще пізнати себе, напрацювати конструктивні способи виходу зі стресових ситуацій, намітити ціннісні орієнтації і смисли, розвинути навички рефлексії та емпатії, що є ключовими характеристиками саногенного мислення.

Підсумовуючи, зазначимо, що ці методи допоможуть підлітку навчитися відрефлексовувати власні почуття, змінювати ставлення до ситуації, якщо це необхідно, більш свідомо ставитися до життєвих ситуацій, розуміти свою позицію та цілеспрямовано діяти для досягнення мети, сформувати саногенне мислення.

Список використаної літератури:

1. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика : учебное пособие. СПб.: «Профессия», 2008. 269 с.
2. Оганесян Н.Т. Библиотерапия: Самоактуализация психических состояний через поэзию. Москва: Ось-89, 2002. 271 с.

3. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Москва: Прометей, 2012. 121 с.

Клевчук Анна Олександрівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Психофізіологія пам'яті»

Тема пам'яті є дуже актуальною для сучасного людства, адже це основа нашого всебічного розвитку і удосконалення себе. Саме завдяки нашій пам'яті ми еволюціонували, іншими словами, зазнали кращого життя, пізнали себе та Всесвіт, зуміли скористатися всім можливим на користь собі та своїм нащадкам. Якщо хтось думає, що наша пам'ять проявляє себе лише у вивченні віршів, правил, формул та гіпотез, то, насправді, все набагато складніше. Наша пам'ять проявляється у рухах, словах, емоціях, моториці, уявленнях, різних поняттях тощо. Обов'язково варто сказати «Спасибі!» своїй пам'яті за те, що ми маємо здатність пам'ятати свої рухи, орієнтуватися у часі, формулювати та запам'ятовувати свої думки.

Пам'ять – це психофізіологічна функція, що забезпечує закріплення (фіксацію), збереження і наступне відтворення людиною її досвіду [2]. З точки психофізіології, пам'ять – це такий механізм фіксації, тобто «сліди», які залишаються у нашому мозку. Ці сліди називають енграмами, вони є тимчасовими зв'язками в корі головного мозку.

Короткочасна пам'ять діє за принципом багаторазової циркуляції імпульсів у замкненому ланцюгу нейронів, а довготривала діє за принципом стійкої зміни нейронів на клітинному, молекулярному і синаптичному рівнях. Близькою нашому розумінню є теорія Д. Хебба про те, що короткочасна пам'ять є процесом, зумовленим повторним збудженням імпульсивної активності в замкнутих ланцюгах нейронів і тим самим не супроводжується змінам морфології. Щодо дострокової пам'яті, то вона основана на структурних змінах, вони виникають при зміні синапсів [2].

За допомогою такої психофізіологічної функції людського мозку, а саме пам'яті, ми здатні накопичувати та відтворювати, зберігати та використовувати будь-яку інформацію. Тобто ми можемо прослідкувати таку закономірність, що пам'ять є головною передумовою розвитку і навчання, а саме цих завдань повинна досягнути і досягати кожна людина, аби жити. В основі знань, навичок і умінь лежить пам'ять, тож, аби не така важлива основна функція була відведена пам'яті, то не існувало б людини і її вагомих внесків в історію Всесвіту та людства. Ніяка дія і процес немислимий без пам'яті, адже протікання будь-якого психічного акту передбачає утримання його елементів для скріплення з наступним. Цей психічний пізнавальний процес забезпечує єдність і цілісність особистості.

Хотілося б зазначити, що існують і порушення пам'яті, а для нашої життєдіяльності, звісно, це є негативним. Найпоширенішим порушенням є амнезія, яка широко розвивається у людей, які пережили психотравматичну ситуацію, що в результаті спричинило і ураження функцій головного мозку. Амнезія може виникати в результаті дифузного ураження мозку або двосторонніх осередкових уражень із залученням структур, що беруть участь в процесах зберігання і відтворення інформації в півкулях головного мозку. Дуже серйозною хворобою є деменція, яка виникає у зрілому віці і вагомо вражає пам'ять внаслідок захворювань головного мозку чи важко

пережитих психічних травм, в зв'язку з чим виникають психосоматичні розлади. Зумовлена ця хвороба атеросклеротичними змінами судин головного мозку, які призводить до розраду психічних функцій людини [1].

Аби подбати про своє здоров'я і здоров'я своєї пам'яті ми повинні постійно розвивати свій мозок і пам'ять. Для цього було створено безліч різних ігр, методик, головоломок. Наприклад, судоку, кросворди, звичайне читання, розв'язок математичних задачок. А також ми повинні не забувати правильно харчуватися (морепродукти, яйця, злаки, овочі), не зловживати алкогольними напоями, курінням, висипатися, адже мозку потрібний відпочинок, вести активний спосіб життя, адже це сприяє кращому кругообігу.

Отже, пам'ять – прояв вищої нервової діяльності людини, який все життя допомагає нам жити, еволюціонувати та досягати кращого і прагнути до кращого. Пам'ять обов'язково треба розвивати у будь-якому віці, адже проблеми з пам'яттю суттєво впливають на якість нашого життя. Всі ми хочемо жити добре, а щоб так жити ми повинні берегти і слідкувати за своїм здоров'ям. Кожен має право і може краще жити, але не кожен використовує цю можливість. У кожного з нас є свої слабкості, від яких ми не можемо відмовитися, але з часом ми за них розраховуємося, і частіше здоров'ям.

Список використаної літератури:

1. Амнезии / Авторы: Juebin Huang [Електронний ресурс]. URL: https://www.msdmanuals.com/ru/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9/%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0/%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B8-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0/%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B8

2. Кокун О.М. Психофізіологія: навч. посібник [Електронний посібник]. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL: https://studfile.net/preview/5550553/

Ковалевич Костянтин Олександрович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Психологічні особливості реабілітації осіб, залежних від психоактивних речовин»

У сучасному суспільстві стрімко зростає кількість осіб з адиктивною поведінкою, пов'язаною з вживанням різних психоактивних речовин (ПАР). Зростання та інтенсивність набирають соціально небезпечних масштабів як для суспільства, так і для самих осіб, які страждають на цю форму девіації. Це пояснюється з одного боку доступністю і легкістю придбання різних психоактивних речовин, а з іншого боку – невдоволення реальним життям, бажання змінити свідомість з метою відходу від реальності, уникнення вирішення проблем. Негативні наслідки даної проблеми набирають соціально небезпечних масштабів.

На початковому етапі вживання ПАР може носити розважальний характер, викликаючи інтерес, новизну, можливість легкого і швидкого отримання задоволення,

недооцінюється реальна загроза для фізичного і психологічного здоров'я, непомітно переходячи в форму важкого захворювання. Поступово індивід з адиктивною поведінкою починає втрачати свій внутрішній образ, руйнується цілісність його особистості, порушуються процеси саморегуляції і самоорганізації, він стає дезорієнтованим в сприйнятті себе, порушуються когнітивні, поведінкові емоційно-оціночні установки самоставлення. Виявляються негативні риси самоставлення, що несуть загрозу не тільки самому індивіду, а й навколишньому суспільству [1]. У зв'язку із цим зростає необхідність в дослідженні особливостей адиктивної особистості для побудови психологічної роботи та корекції адиктивної поведінки для подальшого відновлення цілісності особистості.

Різні аспекти залежної поведінки представлені в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів, таких як Е. Берн, К. Штайнер, Е. Еріксон, Р. Мей, Р. Конор, В.Д. Москаленко, А.Е. Лічко, Н.А. Сірота, Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитрієва, Е.В. Змановська, В.Д. Менелевич, Г.В. Старшенбаум, С.В. Дворяк, Г.А. Костенко та ін. [4].

Хімічно залежні особистості відрізняються рядом психологічних особливостей, таких як агресивність, самозвинувачення, внутрішня конфліктність. Негативні відносини оточуючих, неприйняття соціумом аморальної поведінки залежної людини призводить до неприйняття себе, до негативного ставлення до своєї особистості [2].

Комплексна система психологічної реабілітації осіб, залежних від психоактивних речовин, включає:

• лікувально-відновлювальні заходи, що ґрунтуються на збережених сторонах психічної діяльності;

• індивідуальні та групові психокорекційні і психотерапевтичні заходи з використанням даних об'єктивного вивчення особистості залежної особи;

• рекомендації щодо профілактики захворювань;

• психолого-педагогічну і соціально-терапевтичну роботу як з залежними особами, так і з їх родичами.

Цілями реабілітації є відновлення і сомато-неврологічного, і психічного, і соціального станів залежної особи. Особливе значення має відновлення соціального стану залежних осіб, оскільки психічні розлади, пов'язані із залежністю від ПАР, найбільше руйнують соціальні зв'язки, соціальний рівень особи [4].

Отже, реабілітація залежних пацієнтів ставить перед собою наступні завдання:

• відновлення комунікативних навичок;

• навчання пацієнтів навичкам протистояння стресовим ситуаціям і вмінню сказати наркотикам «ні»;

• навчання вмінню визначати провісники загострення потягу до психоактивних речовин і долати рецидиви захворювання;

• навчання аналізу й оцінки деструктивної і конструктивної поведінки;

• формування відповідальності за свою поведінку і здоровий спосіб життя;

• формування (або відновлення) навичок систематичної праці і навчання;

• стабілізації професійних відносин, відновлення позитивних соціальних контактів;

• нейтралізації залежної частини особистості і її вплив на особистість в цілому, усвідомлення і розвиток здорових конструктивних частин особистості;

• формування і закріплення нормативної ціннісної орієнтації і позитивних морально-етичних установок;

• формування реальної життєвої перспективи;

• відновлення сімейних відносин;

• психотерапевтична робота з родичами залежних осіб, спрямованої на розширення їх знань про медико-соціальні наслідки залежності від ПАР, навчання

навичкам надання психологічної підтримки та контролю їх стану з метою попередження рецидивів захворювання, подолання співзалежності;

• медико-соціальна профілактика зривів (одно- або дворазове вживання психоактивної речовини) і рецидивів захворювання;

• формування мотивації на участь в реабілітаційних програмах і прагнення до життя без психоактивних речовин;

• формування цілеспрямованої діяльності і підвищення нормативних рівнів домагань і соціальних інтересів;

• відновлення емоційної адекватності, вміння диференціювати позитивні і негативні емоції з акцентом на пріоритет позитивних емоцій при вирішенні особистих і соціальних завдань;

• підвищення якості життя залежних осіб, які прагнуть пройти програму реабілітації та уникнути рецидивів захворювання.

Реабілітаційна програма залежних осіб має охопити заходи на декількох рівнях:

• правовий захист і соціальна підтримка (включення в соціальну групу, юридичний захист, працевлаштування, рішення житлової проблеми);

• психологічна реабілітація (психологічна підтримка ремісії, розширення особистісних ресурсів);

• медична допомога (зняття абстинентного синдрому, протирецидивна терапія, лікування супутніх соматичних і нервово-психічних розладів).

Список використаної літератури:

1. Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2013. 352 с.
2. Короленко Ц.П, Дмитриева Н, Шпикс Т. Психология зависимости. Москва: LAP Lambert Academic Publishing, 2007. 188 с.
3. Пантилев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система (спецкурс). Москва, 1991. 108 с.
4. Руководство по аддиктологии. / ред. Менделевич В.Д. Санкт-Петербург: Речь, 2014. 522 с.
5. Столин В. В. Самосознание личности. Москва, 1987. 252 с.

Коваленко Анастасія Євгенівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Захист прав жінок на законодавчому рівні»

Актуальність теми полягає в довготривалій дискусії щодо статусу жінок на робочому місці, в уряді та в приватному секторі, а також в питаннях справедливої оплати праці та питань догляду за дітьми. Особливо увагу приділяємо важливим питанням виборчого права жінок, яке дає поштовх до утвердження ідеї рівності.

Метою даного дослідження є висвітлення прав жінок на законодавчому рівні як у національній так і міжнародній правових системах.

Щодо права, яке зараз є фактично універсальним, важко уявити, що в 1911 році було лише дві країни, в яких жінкам було дозволено голосувати. Історія переходу до

загального виборчого права, як і історія більшої частини руху за права людини, відображає взаємозв'язок між законом і політикою. Мабуть, більш дивним є те, що це також відображає зростаючу важливість міжнародного права - або, можливо, краще сказати, міжнародної доктрини - у просуванні прав на місцевому рівні. І навпаки, юридичні блокади, особливо на міжнародному рівні, мають згубний вплив на більш прогресивні національні зусилля. І зрештою, ми припускаю, відсутність застосування та забезпечення прав залишається найбільшою перешкодою на шляху виконання загальнолюдської обіцянки рівності.

Поява виборчого права жінок, є предметом тривалих затяжних битв у багатьох країнах. Він консолідує право жінок брати участь у власному управлінні та відкриває публічний простір для жінок, які в іншому випадку перебувають у більшості країн і в багатьох культурах - на місці, часто підпорядкованому приватним справам сім'ї. Таким чином, забезпечення виборчого права жінок було результатом сучасного поєднання двох важливих ідей: демократії та рівності [2].

В останній половині 20 століття спостерігалося зростання як на національному, так і на міжнародному рівні у сфері юридичного затвердження та захисту прав жінок. Необхідність закріплення прав у законодавстві, яке підлягає виконанню, виявилася критичною. Хоча деякі інтереси можна просувати політично, багато хто може бути забезпечений лише законом, належним чином реалізованим. Виборче право - яскравий приклад. Незалежно від того, скільки громадського визнання може отримати повне загальне виборче право, воно в кінцевому підсумку може бути забезпечене лише законом.

Багато проявів гендерної нерівності часто називають культурними, що відображають релігійні чи історичні традиції, закладені різноманітністю. Це говорить про те, що вони, ймовірно, з часом зникнуть, оскільки суспільства втрачають старі практики і висловлюють свою ідентичність у більш сучасних формах. Однак це затьмарює роль, яку відіграє закон або у заморожуванні старих норм, або, навпаки, у стимулюванні реформ. У цивільно-правовій системі статус заміжніх жінок залишався до 1964 р. подібним до статусу неповнолітніх та осіб, позбавлених правоздатності. Жінки в провінції Квебек отримали виборче право лише в 1940 році після більш ніж десятиліття напруженого лобіювання. На відміну від цього, коли гендерна рівність була закріплена в конституції в 1982 році, законодавча вимога про рівність відкрила двері для ряду перемог у залах суду за права жінок, що суттєво перетворило реальність життя жінок, головне, на мій погляд , з питання репродуктивних прав [6].

Отже, немає сумнівів, що закон відіграє вирішальну роль у реалізації ідеї рівності та недискримінації. Залишається питання: наскільки важливим є міжнародне право?

Починаючи з Загальної декларації прав людини 1948 р., Міжнародне право створило глобальну основу для сприяння рівності та послужило критичним стимулом для прийняття прогресивного законодавства на національному рівні. Одним з підходящих прикладів - є Кувейт у 2005 році [3].

Протягом десятиліть жінки в Кувейті боролися за своє право голосу та за політичну участь. У 1994 році, коли Кувейт ратифікував Конвенцію ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, він зробив це із застереженням до статті 7, зазначивши, що "пункт суперечить виборчому закону Кувейту, згідно з яким право бути обраним на виборах та голосувати лише чоловіки.

Десять років потому, у 2004 році, Кувейт представив комітету CEDAW свій перший звіт про стан своєї прихильності до Конвенції. Не дивно, що члени Комітету докорили рішення Кувейту ратифікувати конвенцію із застереженням до статті 7 (серед іншого) і наголосили на необхідності парламенту поширити виборчі права на жінок. Наступного року, у 2005 році, Кувейт офіційно відкликав своє застереження щодо статті 7, нарешті надавши жінкам всі їхні політичні права.

Я хотіла б зараз коротко звернутися до теми жінок, миру та безпеки. Взагалі кажучи, міжнародне право в галузі прав людини та міжнародне гуманітарне право, розглянуте через ґендерну лінзу, мають багато внести в основу захисту жінок у періоди конфліктів та їх права брати участь у механізмах вирішення конфліктів. Але це було в значній мірі обігнано прийняттям резолюції 1325 Ради Безпеки ООН у 2000 р. Та багатьма резолюціями, що відтоді послідували. Незважаючи на те, що вони закріплені за повноваженнями Ради Безпеки, ми боїмося, що ці резолюції досі привертали більше повторення намірів, ніж успіх у реалізації. Однак досить обнадійливо, останнє з них містить напрочуд прогресивну мову щодо репродуктивних прав. SCR 2122 включає в преамбулу посилання на необхідність надання жінкам, які перебувають у збройних конфліктах та постконфліктних ситуаціях, `` повного спектру медичних, юридичних, психосоціальних послуг та засобів до існування ", а потім - що найважливіше зазначає необхідність "доступу до повного спектру послуг із охорони сексуального та репродуктивного здоров'я, в тому числі щодо вагітності, що відбулася внаслідок зґвалтування, без дискримінації" [3].

Неодноразово зазначалося, що проблема Резолюції 1325 полягає в її реалізації; що йому бракує необхідного механізму для подальших дій та підзвітності. Майже за 14 років лише 43 країни реалізували свої національні плани дій. Норвегія - знову ж таки, послідовний лідер у просуванні жіночих питань - була однією з перших країн, яка зробила це, але навіть тут для цього знадобилося 6 років [5].

Отже, коли ми розглядаємо право голосу - область, у якій жінки досягли величезних успіхів, ми не повинні забувати, як довго і наполегливо велися битви. Лише зараз, приблизно через 150 років після початку виборчого права, ця концепція користується широким суспільним визнанням.

Ми кажемо це для того, щоб припустити, що, коли ми святкуємо подолання однієї перешкоди, і ми обговорюємо, куди і як зосередити наші зусилля, нас не стримують неминучі невдачі і ми продовжуємо користуватися юридичними інструментами, які нам добре допомогли в минулому.

Виходячи з вищевказаного, ми прийшли до висновку, що закон має відігравати вирішальну роль у реалізації ідеї рівності та недискримінації. Завдяки важливим досягненням правової теорії, таким як суттєва рівність та позитивні дії, жінки у зрілих демократіях зробили гігантські кроки, щоб подолати століття відторгнення та дискримінації. У багатьох громадах, де жінки все ще непропорційно зазнають неграмотності, бідності та дискримінаційних практик, вплив міжнародної системи прав людини дає найкращу надію на виправлення та зміни.

Список використаної літератури:

1. Аніщук Н.В. Правові засоби викорінення гендерного насильства в Україні: історико-теоретичний аналіз : автореф. дис. д-ра юрид. наук за спеціальністю 12.00.01 – теорія та історія держави і права; історія політичних і правових учень. Одеса, 2008. 36 с.
2. Захист від гендерної дискримінації в судових рішеннях українських судів: звіт за результатами моніторингу / Підготовлено: Олена Уварова, Марія Ясеновська. Харків : ФОП Бровін О. В., 2016.
3. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами (Стамбульська конвенція). Довідник для членів парламенту [Електронний ресурс]. URL: https://rm.coe.int/1680096e45.
4. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи, 2017. 256 с.
5. Навчальний посібник у сфері протидії торгівлі людьми для суддів та прокурорів. Ознайомчі матеріали для держав-членів ЄС, асоційованих членів і

держав-кандидатів на вступ. Міжнародний центр розвитку міграційної політики. Відень, 2006.

6. Питання заборони та протидії дискримінації. Методичні рекомендації для юристів / упорядник : Г. Христова. Рада Європи, 2015 [Електронний ресурс]. URL: https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016803040d8.

Козолуп Ангеліна Вікторівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Психофізіологія емоційних станів»

Людина – це істота, яка здатна переживати і відчувати, вона не тільки пізнає світ, але і виявляє своє ставлення до нього. Емоції – особливий клас психічних процесів і станів, що супроводжують людину протягом всього життя, які пов'язуються з інстинктами, потребами та мотивами, відображаються у формі безпосереднього тимчасового переживання, в значущості для людини і її життя явищ, подій. Завдяки емоціям ми пристосовуємося до мінливих умов навколишнього середовища. Вони супроводжують вияви нашої активності, є одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й зовнішньої поведінки, спрямовані на задоволення наших потреб [1, с. 18].

З давнини і до сьогодні фізіологи пов'язують різні емоційні переживання зі змінами в організмі, тілесними проявами. Є багато теорій, які намагаються пояснити та провести зв'язок емоцій, їх виникненням.

Еволюційна теорія Ч. Дарвіна визначає регуляторну роль емоцій. Емоційні рухи є виявом інстинктивних дій і відіграють біологічно значущу роль сигналів. Багато емоційних реакцій є природженими і проявляються з моменту появи людини на світ [2, с. 62].

Теорія Джеймса-Ланге свідчить, що виникнення емоцій є лише наслідком внутрішніх фізіологічних процесів в організмі. Це спроба провести взаємозв'язок емоційних переживань і вегетативних виявів організму людини, що їх супроводжують.

Теорія Кенона-Барда розглядає таламус як головний центр емоційного забезпечення. Під час виникнення емоцій нервове збудження поширюється на зовнішні і вегетативні прояви, призводячи до змін в організмі. Це будується на тій умові, що з навколишнього середовища надходять інформаційні сигнали до таламуса, де йде поділ: одна частина йде до кори, утворюючи суб'єктивне переживання, інша – до гіпоталамуса, запускаючи вегетативні реакційні відповіді [2, с. 63].

М. Бехтєрєв розглядав емоції як складні рефлекси, що виникають на підґрунті природних інстинктів. Емоційні реакції відтворюються за типом умовних рефлексів, де подразнення поширюється з кори великих півкуль на підкіркові центри, а звідти на органи тіла.

І. М. Сєчєнов пояснював емоційну реакцію як рефлекторний механізм з відповідними руховими виявами. Спочатку йде збудження чутливого нерва, потім – робота мозкового центру, і потім вже – рухове скорочення м'яза.

І. П. Павлов дав пояснення умовно-рефлекторному вияву емоцій, він доводив, що основою емоційних реакцій є спільна діяльність кори і підкірки головного мозку з їх

складними зв’язками. Функції підкірки знаходяться під контролем кори головного мозку. Кора в свою чергу контролює і регулює силу емоцій, затримує деякою мірою їх зовнішній вияв. В цей час підкірка має позитивний вплив на роботу кори великих півкуль і виступає своєрідним джерелом її сили. Руйнація утворень підкірки таламуса і гіпоталамуса веде до порушення зовнішнього вияву емоцій.

Щодо осередку виникнення емоцій можемо стверджувати, що вони закріплювалися у людини еволюційно в лімбічній системі, яка являє собою сукупність таких структур головного мозку, які утворюють певне кільце: гіпоталамус, передньовентикулярне ядро таламуса, поясна звивина, гіпокамп, мамілярні тіла, гіпоталамус («коло Папеца»). ЇЇ провідна роль - утворення емоцій і їх прояв. Гіпоталамус забезпечує вираження емоційних станів і передає сигнали в таламус. В поясній звивині ці емоційні переживання усвідомлюються, а гіпокамп, в свою чергу, здійснює інтеграцію цих сигналів. Також до складу лімбічної системи входять такі структури як мигдалеподібне тіло, тракт, горбок, нюхова луковиця, переднє і неспецифічне ядра таламуса. Основна діяльність лімбічної системи грунтується на запуску вже апробованих в ході нашої життєдіяльності емоційних реакцій [2, с. 66].

Говорячи про емоційні прояви, неможливо не зазначити про ретикулярну формацію, адже саме вона має вагоме значення в регулюванні станів, як визначає активаційна теорія Ліндслі [2, с. 63]. Ця структура розташовується в стовбурі мозку. Волокна від її нейронів йдуть до всіх частин головного мозку. Ці нейрони можуть бути неспецифічні, які передають сигнали від органів чуття до лімбічної системи, кори мозку, і спеціалізовані, такі як «блакитна пляма» - пробудження емоцій, «чорна субстанція» - вироблення дофаміну, який впливає на утворення приємних емоцій, може викликати стан ейфорії [3, с. 107].

Окрім дофаміну, є ще медіатор норадреналін, він впливає на запуск реакцій, тримає їх в стабільності. При нестачі норадреналіну з’являється депресивні настрої, при надлишку – тяжкі стресові стани [3, с. 107].

З усіх структурних частин мозку одну із головних ролей у виникненні емоцій та їхньому усвідомленні відіграють лобові частки. До них надходять сигнали від таламуса, ретикулярної формації і структур лімбічної системи по нейронним зв’язкам. Якщо пошкодити їх, то це може призвести до швидких змін настрою, відсутності орієнтування в середовищі, поведінка набирає психопатичних проявів [2, с. 67].

Не можна не згадати і про тім’яноскроневі ділянки правої півкулі, що беруть участь у регуляції інтенсивності емоційної напруги, що потім відгукуються у вегетативних функціях.

Необхідно звернути нашу увагу і на роль у формуванні емоцій асиметрії великих півкуль головного мозку. Більшу активність має права півкуля, тому більш виражена міміка емоційного характеру простежується на лівій половині обличчя. Також права півкуля контролює надходження і сприйняття емоційних сигналів. Негативні емоції більш виражено відбиває ліва половина обличчя, а позитивні – права. Звідси, права півкуля несе відповідальність за прояв негативних емоцій, а ліва – позитивних. Емоційні вияви також залежать від типу вищої нервової системи, хімічних і медичних препаратів, від стану здоров’я [2, с. 68].

Отже, емоційні стани і переживання – складні процеси людського організму, які мають складну фізіологію і відіграють важливу роль у нашому житті, забезпечуючи виконання життєвонеобхідних функцій. Психофізіологія емоційних станів дуже важлива для медицини, фізіології, психології, адже знання з цього питання дозволяють розумітися на причинах виникнення певних розладів емоційного характеру, їхній характер, дають зрозуміти на що звертати увагу в першу чергу і як усунути емоційні захворювання, розлади, допомогти людині.

Список використаної літератури:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина ІІ). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
2. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL: https://subject.com.ua/pdf/77.pdf (дата звернення 19.03.2021)
3. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. К.: МАУП, 2003. 136 с.

Коноваленко Олексій Сергійович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кашпур Юрій Михайлович

«Особливості сімейно-рольових очікувань у молодій сім'ї»

Створення сім'ї - це перехід до більш глибокого та інтимного типу міжособистістих і соціальних взаємовідносин. Цей процес зумовлює відмежування осіб, що створюють сім'ю, від батьківських сімей в соціальному, адміністративному і психологічному планах. Це виважений крок, який зумовлений готовністю двох індивідів, в більшості випадків. Наявність у індивідів своїх, неповторних, уявлень, досвіду, очікувань і домагань при їх взаємодії створює свою, унікальну, систему у кожному окремому випадку. В молодих сім'ях значну частку взаємодії особистостей займає балансування та гармонізація відносин, для створення надійного фундаменту подальшого співіснування як окремої системи.

Основною особливістю взаємодії партнерів на етапі молодої сім'ї є поступове формування сімейно-рольової структури. На даний процес відмічається вплив попереднього досвіду індивідів чи досвіду батьківських сімей.

Сімейно-рольові очікування нерозривно пов'язані з функціями сім'ї і тією особистістю, хто бере відповідальність за виконання тієї чи іншої функції. Серед праць дослідників (Е.Г. Ейдеміллер Е.Г. і В.В Юстіцкіс, А.Н. Волкова, Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська) можна виділити такі основні: виховна, господарчо-побутова, рекреаційна, годувальника, психотерапевтична, сексуального партнера, соціальна [2].

Також слід зазначити наявність такого феномену, як "невідповідність соціально-рольових очікувань соціально-рольовим домаганням" [1]. Приміром, це може бути у випадку, коли один з партнерів притримується гендерної системи розподілу, а інший прагне до гармонізації, незважаючи на гендер. Внаслідок цього у взаємовідносинах складається несприятливий психологічний клімат, що веде до конфліктних ситуацій і може сприяти руйнуванню сім'ї вцілому.

Саме відповідність сімейно-рольових очікувань домаганням являється маркером адекватності рольової поведінки, що веде міжособистісні взаємовідносини індивідів до гармонізації та створенню міцного базису сім'ї.

Не слід також відкидати фактор наслідування партнерами сімейно-рольових очікувань від батьківських сімей. Дослідники вважаються даний феномен підсвідомою реакцією, причому вибір партнера й схем взаємодії може бути або схожим, або протилежним батьківським сім'ям. Нерідко етап формування молодої сім'ї припадає на етап закоханості у взаємовідносинах партнерів, що може виражатися у деякому відході від внутрішніх, підсвідомо засвоєним від батьків, схем. По завершенню періоду

можливі виникнення внутрішніх суперечок індивіда - матиме прояв у несумісності партнерів, через різність засвоєних сімейно-рольових очікувань та домагань. Або ж - навпаки - підвищиться швидкість чи коефіцієнт гармонізації сімейних стосунків внаслідок відповідності партнером підсвідомих схем як міжособистісної взаємодії, так і рольового розподілу [5].

Загальна структура розподілу сімейно-рольових цінностей не є сталою системою і залежить від зрілості конкретної особистості [4]. Індивідуальна зрілість обох партнерів може суттєво вплинути, внаслідок здорової кооперації, на підвищення адекватності рольової моделі сім'ї в цілому або ж призвести до руйнування сім'ї, оскільки риси, притаманні зрілим особистостям, ґрунтуються на обачності, гнучкості, уважності, емоційній стабільності, а цього неможливо досягти при критичній несумісності сімейно-рольової адекватності в тій чи іншій функціональній ніші.

Підсумовуючи, хотілось би підкреслити важливість сумісності сімейних цінностей партнерів, що буде сприяти гармонізації адекватності сімейно-рольової поведінки з подальшим створенням позитивного психологічного клімату. Взаємоповага, розуміння, співпраця є факторами для створення гарного підґрунтя сім'ї та її подальшого функціонування і розвитку. Вчасне виявлення та аналіз підсвідомих схем, засвоєних з досвіду чи від батьківських сімей, призведе до зрілого усвідомлення та об'єктивізації сімейно-рольових очікувань, що допоможе в виборі сумісного партнера для подальшого життя.

Список використаної літератури:

1. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с. URL: http://socio.125mb.com/432-oprosnik-rolevyie-ojidaniya-prityazaniya-27171.html

2. Соклінська О.М.. Розподіл ролей в сім'ї як фактор тривалого шлюбу, Дипломна робота, Херсон, 2009. URL: https://works.doklad.ru/view/iLfTfzLtcb8.html

3. Лидерс А. Г.. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие прак-тикум для студ. фак. психологии высш. учеб. заведений. 2-е изд., Стер. М.: Изд. центр «Академия», 2007. 432 с. URL: http://socio.125mb.com/411-semeynyie-roli-oprosnik-raspredeleniya-24618.html

4. Сазонова О. В. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № (39), С.272–295. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295

5. Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Дучимінська Т.І., Магдисюк Л.І. Психологія молодої сім'ї. Луцьк: Вежа-Друк, 2008. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/286271731.pdf

Криворука Єлізавета Вікторівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Надійна прив'язаність як чинник формування та розвитку життєстійкості молодших школярів»

У зв'язку з загостренням кількості психотравмуючих та стресових проблем, до яких можна віднести нестабільність соціально-економічної ситуації в країні, значне

психоемоційне напруження населення через військовий конфлікт на Сході України та пандемію Covid-19, відбувається деформація дитячої особистості і нездатності до нормальної соціальної адаптації та подолання складних життєвих ситуацій. Слід зауважити, що серед основних ресурсів та потенцій, які закладені у психіку людини та забезпечують їй стійкість у подоланні стресів, дедалі більшу зацікавленість викликає феномен «життєстійкості». Життєстійкість залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка. Останнім часом з'являється все більше досліджень, що поглиблюють розуміння формування та розвитку життєстійкості, яка пов'язана із типом прив'язаності.

Зазначимо, що дане питання вивчали такі вчені як К.Г. Бріш, О.С. Калмикова, В.А. Чорнобровкіна, О.В. Залеська та інші науковці.

Здійснивши теоретичний аналіз поняття «життєстійкість», ми виявили, що у психологічній науці під цим поняттям розуміють важливу особистісну якість, яка передбачає особистісну здатність до ефективної діяльності в процесі подолання життєвих труднощів, а також здатність до самозбереження та збереження активної життєвої позиції.

І.М. Ющенко, говорячи про формування життєстійкості, наголошував на тому, що молодший шкільний вік є найбільш сензитивним періодом для розвитку даного феномену, оскільки на цьому віковому етапі відбувається трансформація незрілих адаптаційних механізмів у більш зрілі, а також формується свідома копінг-поведінка [3].

Разом з тим, поняття «прив'язаність» розглядається психологами як емоційні зв'язки, що формуються в ранньому дитячому віці зі значимим дорослим, однак продовжує відігравати важливу роль у становленні особистості молодшого школяра.

М. Ейнсворт виокремила типи прив'язаності надійну та ненадійну прив'язаність, яка представлена такими типами як: тривожно-уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізована тип [4].

- Надійна прив'язаність – дитина здійснює активну дослідну діяльність у незнайомих обставинах, використовуючи матір як «базу»; демонструє обережне, але відверте ставлення до незнайомого дорослого, готовність до взаємодії з ним; виражає незадоволення у випадку відходу матері, але швидко заспокоюється та радісно вітає її в разі повернення.
- Тривожно-уникаюча прив'язаність – дитина замкнена, понура, не допускає довірливих стосунків із дорослими й дітьми. Основний мотив такої поведінки – «нікому не можна довіряти».
- Тривожно-амбівалентна прив'язаність – дитина постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого: то пеститься до нього, то грубіянить, уникає. Компроміси у стосунках відсутні, а сама дитина не може пояснити свою поведінку і страждає від цього.
- Дезорганізована прив'язаність – дитина навчилася виживати, порушуючи усі правила і кордони людських стосунків. Їй не потрібно, щоб її любили – вона хоче, щоб її боялися. Такий тип прив'язаності характерний для дітей, котрі зазнавали жорстокого поводження.

Так, надійний тип прив'язаність є необхідною умовою для розвитку активної пізнавальної діяльності молодшого школяра, створює передумови для сприятливого розвитку самостійності, допитливості й готовності до співпраці з іншими соціальними групами, які характерні для школи, впливає на: самооцінку дитини, формування стратегій взаємодії та спілкування з оточуючими, швидкість і якість адаптації до нових умов та обставин [2], в тому числі стресових та психотравмуючих

Зокрема, К.Г. Бріш зазначає, що саме надійний тип прив'язаності стимулює розвиток і вдосконалення просоціальних моделей поведінки, забезпечуючи тим самим

стабільність психіки молодшого школяра та її здатність чинити опір стресовим факторам – тобто є основою формування життєстійкості [1].

Отже, у контексті формування та розвитку життєстійкості у молодших школярів надійна прив'язаність може розглядатися як позитивний чинник та ресурс, а ненадійна – як негативний чинник та дефіцит, що вимагає нейтралізації свого впливу на особистість дитини.

Список використаної літератури:

1. Бриш К.-Х. Терапия нарушений привязанности : от теории к практике. М.: Когито-Центр, 2012. 316 с.
2. Пупырева Е.В. Эмоциональная привязанность к матери как фактор становления автономии личности в младшем школьном возрасте: дисс. канд. психол. наук. М., 2007. 225 с.
3. Ющенко І.М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. No 128. С. 302-306.
4. Ainsworth M. D. S. The development of infant-mother interaction among the Ganda. *Determinants of infant behavior* / B. M. Foss (Ed.). London: Methuen, N.Y.: Wiley. 1963. Vol. 11, P. 67–104.

Кузьменко Олена Геннадіївна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Взаємозв'язок самооцінки і тривожності у молодших школярів»

Проблема взаємозв'язку самооцінки з тривожністю у молодших школярів не нова, але вона залишається дуже актуальною в умовах сьогодення. У Державному стандарті початкової школи - Нова Українська Школа зазначено, що громадянські та соціальні компетентності, навчання впродовж життя вимагають від здобувача освіти певний рівень сформованості самооцінки та створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку [6].

Поняття «самооцінка» означає здатність людини оцінювати себе, свої можливості і якості, вона виконує регулюючу та захисну функцію, впливаючи на взаємовідносини з іншими людьми, поведінку і розвиток. Самооцінка є основою ставлення особистості до себе та інших, до своїх та чужих успіхів, невдач та результатів діяльності.

Аналіз наукових праць Б.Ананьєва, Л. Божовича, Л. Виготського, Д. Ельконіна, Г.Ліпкіної, Г.Цукерман та ін. свідчить, що сенсетивним періодом для становлення самооцінки є саме молодший шкільний вік, тому що сприятливі умови для формування самооцінки створені лише в школі під час учіння. Самооцінка здобувача освіти формується під впливом двох факторів: оточуючих дорослих (вчитель, який виступає авторитетом в даному віковому періоді, а також батьки та однолітки) та результатів своєї діяльності [4].

Самооцінка має ряд характеристик: адекватність і неадекватність, висока або низька, стійка або нестійка, рівень диференціації. Адекватна допомагає особистості долати трудності в навчанні, формує впевненість в собі і доброзичливе ставлення до

оточуючих. Неадекватна самооцінка (як низька, так і висока) перешкоджають розкриттю різноплановості особистості школяра. А диференціація відрізняє розвинуту самооцінку від інфантильної та невротичної (неуспішність під час написання диктанту сприймається дитиною як помилки в певному виді робіт, а не характеризує особистість як невдаху, нездатною і не достойною уваги та любові), що викликає появу тривожності.'

Проблема підвищеної тривожності у молодшому шкільному віці вивчали як і українські так і зарубіжні вчені: А.Пригожан, К.Хорні, Ю.Ханін – як умову та результат соціалізації; О.Захаров, Н.Лєвітов – як вроджена психодинамічна характеристика; Л.Божович – як стійкий мотив та форма його реалізації. Схожої думки щодо визначення поняття «тривожності» знаходимо у наукових працях: Є.Калюжної, Я.Омельченко, С.Ставицької, О.Халіка, І.Ясочкіна та інші. Науковці зазначають, що тривожність є індивідуально-психологічної особливістю людини і виявляється в її схильності до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій [1-3; 5].

У своїх дослідженнях С. Ставицька зазначає, що особистісна тривожність є сталим особистісним утворенням, виявляється у схильності індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким порогом виникнення її реакції; стабільною індивідуальною властивістю особистості. Поведінкові прояви тривожності порушують продуктивність та спрямованість діяльності [7].

Результати досліджень В.Москаленко, Г.Жаркова, Є.Калюжної, М.В.Шевергіна свідчать, що існує взаємозв'язок самооцінки із тривожністю молодшого школяра. Невпевненість в собі є ознакою низької самооцінки. Підвищена тривожність в учня виявляється у схильності сприймати будь - яку інформацію як загрозливу не тільки для самої дитині, а і її самооцінки та відповідно негативно на це реагувати. Оцінювання навчальної роботи сприймається учнем як оцінка особистості і при його завищеній самооцінці не дає можливості зрозуміти критерії педагогічного оцінювання (низької оцінки). Як результат, негативне оцінювання роботи здобувачі освіти переносять на особистість, що викликає тривожність, дискомфорт, пасивність [2; 3].

Тривожна дитина має неадекватну самооцінку, що призводить до проблем у спілкуванні з однолітками, ворожої реакції щодо вчителя, агресивних проявах у поведінці. Надмірно тривожна дитина болісно сприймає низькі бали за свої навчальні досягнення, зникає бажання вчитися, падає пізнавальний інтерес, активність в учінні та житті класу. Домінування негативного емоційного напруження призведе у подальшому до шкільної дезадаптації.

Отже, самооцінка і тривожність тісно пов'язані між собою: чим вища самооцінка тим менша тривожність, що в свою чергу допоможе здобувачу освіти розкрити свій потенціал, підвищити особисті досягнення, не тільки у навчанні, а і в інших видах позашкільної діяльності та у житті.

Список використаної літератури:

1. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ. 2008. 160 с.
2. Калюжна Є.М., Шеверига М.В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти.* 2015. Том 2. С. 17-22.
3. Москаленко В.В., Жаркова Г.В. Взаємозв'язок тривожності із рівнем самооцінки молодшого школяра. Электронный архив Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина 2011. № 807. URL: http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/3703
4. Цукерман. Г. Оценка без отметки. Москва. Педагогический центр «Эксперимент». 1999. 133 с.

5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / 2е изд. СПб. Питер. 2007. 192 с.
6. Постанова № 688 від 24 липня «Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти». Київ. 2019.
7. Ставицька С. О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія. Збірник наукових праць*. Випуск 2. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1998. С. 168 - 173.

Курганова Олена Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Індивідуально-психологічні особливості переживання та подолання кризових станів»

У сучасному світі ми повсякчас натрапляємо на ситуацію, що різко змінює наше життя. Економічні кризи, екологічні катастрофи, військові дії і, нарешті, всесвітня пандемія COVID-19 – вся ця непередбачуваність та нестабільність загальної ситуації закономірно проявляється і на індивідуальному рівні. Кількість та частота усіляких ненормативних криз, що випадає на долю кожної людини сьогодні значно перевищує ту, з якою зіткнулися ми не лише 10 років, але і 5 років тому. Відповідно, актуальність питання подолання кризових станів та особливості їх індивідуального проживання є такою, що тільки збільшилась у сьогоденні.

Для початку слід розібратися з основними поняттями – що таке кризовий стан і в чому його шкідливість. Криза (від грецьк. crisis – рішення, поворотний пункт) – це стан, породжений проблемою, що постала перед людиною, яку вона не може оминути та яку неможливо вирішити звичним шляхом і за короткий період [2]. Кризою також можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли старий життєвий світ частково чи майже повністю руйнується. Людина змушена відмовитись від звичних уявлень, прагнень, цінностей та цілей, перед нею постають питання, на які неможливо однозначно відповісти. Однак, кризу не слід розглядати суто як руйнівну силу. Як зазначає Т.М. Титаренко, “життєву кризу варто розглядати і як рушійну силу, яка сприяє особистісному зростанню та дорослішанню” [4, с. 265]. Переживання кризи супроводжується втратою звичних форм поведінки та необхідністю вироблення нових поведінкових моделей (в тому числі й адаптивних). Кризовий стан особистості вимагає від людини використання психологічних ресурсів для відновлення порушеного гомеостазу.

Життєва криза, зазвичай, не може бути розв’язана виключно у пізнавальній і предметно-практичній діяльності. В цьому можуть допомогти лише процеси переживання, травмуючої ситуації. “Під переживанням розуміється своєрідна діяльність, особлива робота з перебудови психологічного світу, яка направлена на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою котрої є поліпшення рівня усвідомлення життя” [1, с.30]. Вихід із кризи відбувається через зміну свідомості суб’єкта і його психологічного світу взагалі. Для цього використовуються різні стратегії в межах власних можливостей.

Зарубіжні дослідники для позначення терміну “психологічне подолання” застосовують термін “coping”, або “coping behaviour”, розуміючи під ним індивідуальний спосіб взаємозумовленості особистості і ситуації відповідно до їх

власної логіки, важливості в житті суб'єкта, його психологічних можливостей. У системі адаптивних реакцій людини копінг-механізми тісно пов’язані з механізмами психологічного захисту, але не є тотожними поняттями, вони є більш усвідомленими, активними зусиллями людини, що спрямовані на оволодіння ситуацією або проблемою.

Існує тривимірна психологічна модель процесу подолання життєвих криз (О.Д. Донченко та Т.М. Титаренко), де психологічний захист характеризує перший вимір, який захищає людину від усвідомлення небажаного матеріалу, нівелюючи напругу та зменшуючи тривогу. Людина, котра зупиняється на даному рівні починає боятися всього, що може змінити її становище та викликати почуття небезпеки. Другий вимір адаптації потребує певного життєвого досвіду для пристосування до нових незвичних умов. Існування за таких умов вимагає перебудови свідомості, критичного осмислення ситуації та задіяння певних особистісних якостей. Третій вимір, або справжнє оволодіння ситуацією визначається потребою в активній свідомій зміні кризової ситуації та включення творчого потенціалу особистості. Саме на цьому рівні відбувається розширення свідомості та якісна трансформація особистості [2]. Психологічне подолання відповідає переважно одній із задач – розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми. Не існує загальновизнаних класифікацій типів психологічного подолання – вони виокремлюються дослідниками досить довільно. Проте вважається, що більшість із них побудовано довкола двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного подолання, спрямованого на 1) розв’язання проблеми, 2) зміну власних установок у ставленні до ситуації [5, с. 22].

Подолання життєвих криз залежить від професійної, вікової та соціальної приналежності індивіда. Це так званий «особистісний профіль подолання» [3]. Він складається з декількох компонентів: 1) орієнтованість, або локус подолання (на проблему або на себе), 2) сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, почуття, уявлення), 3) ефективність (досягнення бажаного результату у вирішенні проблем), 4) часова тривалість досягнутого ефекту (радикальне подолання ситуації чи створення умов для постійного повернення до цієї ситуації), 5) ситуації, які викликають (пробуджують, заохочують) поведінку подолання (буденні, навчальні, кризові, професійні).

Вік особистості також впливає на особливості психологічного подолання труднощів і має певні закономірності. Так у підлітковому та юнацькому віці переважають емоційні форми подолання. Проблемно орієнтовані, інструментальні форми подолання складних ситуацій характерні переважно для зрілого віку. Специфічна риса подолання для людей похилого віку – духовно-релігійні форми опору життєвим випробуванням.

Статеві відмінності психологічного подолання обумовлені статево-рольовими стереотипами: жінки та фемінні чоловіки схильні до психологічного захисту та емоційного вирішення проблеми, а маскулінні жінки і чоловіки схильні діяти інструментальним чином, шляхом перетворення наявної ситуації. При цьому жінкам властиво у разі виникнення труднощів у будь-якій сфері (сімейних, виробничих, міжособистісних стосунках) шукати соціальної підтримки, а чоловіки прагнуть змінити конкретну ситуацію [3].

Загалом можна сказати, що подолання кризових ситуацій особистістю відбуваються на чотирьох рівнях: інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному та має свій особистісний профіль подолання. Також існують соціальні, вікові,статеві (гендерні) та етнічні відмінності психологічного подолання, які значно різняться між собою. У процесі подолання життєвої кризи особистості в її поведінковій стратегії відбувається перегляд цінностей і самої ситуації кризи, людина не залишається такою, якою була до кризи, змінюється її

внутрішній світ, адже в нього додається новий життєвий досвід, відбувається трансформація різних структур особистості.

Список використаної літератури:

1. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. Москва, 1984. 200 с.
2. Личность: конфликт, гармония. / Е.А. Донченко, Т. М. Титаренко. Київ, 1989. 185с.
3. Психологія особистості: навч. посіб. / Л. В. Копець. Київ, 2007. 460 с.
4. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. Київ, 2003. 376 с.
5. Manual for the ways of coping questionnaire / Folkman S., & Lazarus R. S., CA:, 1988. 33 p.

Кучеренко Юлія Олегівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Зв'язок психологічного благополуччя та готовності до шлюбу у студентської молоді»

Психологічне благополуччя має дві важливі грані. Перша з них відноситься до того, наскільки люди відчувають позитивні емоції і почуття щастя. Іноді цей аспект психологічного благополуччя називають суб'єктивним благополуччям. Отже, два важливих аспекта психологічного благополуччя - це суб'єктивні щасливі почуття, які ми насолоджуємося, і відчуття, що те, що ми робимо з нашим життям, має певний сенс і мету.

Для створення функціональних взаємин між подружжям крім бажання вступити в шлюб необхідні певні знання, вміння і здатність бути сім'янином. Міцність сім 'ї та подружнє щастя залежать насамперед від особистих якостей подружжя, від їх соціальної зрілості, вихованості, соціально-психологічної грамотності та сумісності, від того, наскільки вони оволоділи знаннями закономірностей людського спілкування і наскільки вміло застосовують ці знання в повсякденному спілкуванні.

Психологічна готовність у вітчизняній та зарубіжній психології являє собою складне явище, яке має кілька сторін дослідження і потребує комплексного вивчення. На формування психологічної готовності до шлюбу безпосередній вплив робить мікро- і макросередовище, відповідно, з одного боку, сім 'я і найближче оточення молодої людини, з іншого боку, суспільство, в цілому, і вищі навчальні заклади, зокрема. Навчання у вищому навчальному закладі сприяє формуванню вольових, емоційних, когнітивних якостей і мотиваційної сфери особистості. В результаті психологічна готовність у вітчизняній та зарубіжній психології являє собою складне явище, яке має кілька сторін дослідження і потребує комплексного вивчення.

Психологічні особливості вибору шлюбного партнера займають окреме місце серед досліджень проблем сім'ї в науці і практиці. Уміння створити сімейні стосунки, при цьому, не втрачаючи власну індивідуальність, а також не нав'язуючи її іншим людям - це необхідний базис сім'ї. Задоволення потреб в психологічній близькості за

допомогою формування поваги до себе, до членів сім'ї, знаходити шляхи взаємодії, взаємоповаги, уміння працювати над собою і над стосунками.

Список використаної літератури:

1. Андреева Т. В. Семейная психология. Учеб. Пособие. Спб. : Речь, 2004.244 с.
2. Гребенников И. В. Основы семейной жизни. М. : Просвещение, 1991. 156 с.
3. Сысенко В. А. Молодежь вступает в брак. М. : Мысль, 1986. 255 с.
4. Целуйко В. М. Психология современной семьи. М. : Просвещение, 2003. 288 с.

Кучмук Надія Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ханецька Тетяна Іванівна

«Психологічні особливості розвитку вольових якостей особистості в підлітковому віці»

Дослідження волі в підлітковому віці зумовлено цілим рядом як соціальних, так і індивідуальних потреб. Суспільство, оточення, сім’я з кожним роком задає все більшу планку і ставить досить високі вимоги для підростаючого покоління [3]. Все це ще й ускладнюється тим, що на цей вік припадає процес статевого дозрівання, який істотно змінює нейродинаміку дитини, збільшує рухливість її нервових процесів, центральна нервова система підлітка нестійка, реагує досить активно, даючи відповідь на певні подразники, що безпосередньо впливає на вольову сферу. Фізіологічно вже формується дорослий організм, а психологічно підліток ще залишається дитиною. Важко уявити собі й ту кількість зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на підлітка, та на формування його поглядів на ті чи інші явища. Опрацювання великого обсягу інформації, яку отримує підліток із різних джерел: від батьків, вчителів, однолітків, ЗМІ, вимагає від нього її критичної оцінки. Також часто у них виникають певні труднощі у спілкуванні з іншими людьми, оскільки багато дітей просто не володіють навичками саморегуляції та самоконтролю й не вміють керувати своїми емоціями в процесі взаємодії [1]. Життєвий досвід підлітків недостатній, проте їм властиві прагнення до самоствердження, до демонстративної поведінки, а, саме, у прояві своєї самостійності та незалежності перед дорослими та у колі однолітків й вони намагаються довести, що мають таки багатий життєвий досвід [2; 4; 6]. Для підлітка воля як риса характеру стоїть на одному з перших місць. Люди, які мають вольові якості, стають для нього своєрідним авторитетом. Однак, якраз таки воля як якість, у підлітків розвинена недостатньо, їхні дії, слова, вчинки доволі часто не піддаються контролю, а мають більш емоційне підґрунтя, аніж обдумане й зважене. Більшість науковців, які досліджують психологію підліткового віку, звертають увагу саме на переважання у неповнолітніх емоційної сфери над волею, що проявляється, наприклад, в емоційній нестійкості, дратівливості й, навіть, агресивності.

Батькам, як правило, важко знайти спільну мову з дитиною, яка вступила в етап розвитку під назвою підлітковий вік. Конфлікти у них виникають частіше всього з

причин бажання дитини бути самостійною, щоб її сприймали як дорослу людину, й того ж ці конфлікти мають також емоційне підґрунтя. Інакше кажучи, іноді підлітки завдають певним ситуаціям настільки емоційного забарвлення, що самі вірять в правильність своїх дій, а думка батьків здається для них занадто прагматичною.

Переважання збудження над гальмуванням і є каталізатором в поведінці підлітка, знижується його витримка, самовладання, здатність до саморегуляції, самокорекції та аналізу власних дій. Підвищується рівень сміливості, що часто важко відмежувати від необдуманності вчинків. Для прикладу, під час Другої Світової війни, саме підлітки часто вчиняли героїчні вчинки, такі, на які навіть дорослі люди не могли наважитись, адже в них переважав інстинкт самозбереження та страх. Тому, деякі діти підліткового віку потребують психологічної підтримки. При використанні різноманітних методів та прийомів психологічної корекції поведінки підлітка, розвитку його саморегуляції, психологи повинні враховувати індивідуальні особливості кожної конкретної дитини, ставитися до неї як до рівноправного партнера корекційно-розвивального процесу. Важливо дитині підліткового віку пояснювати та проговорювати що і для чого вони будуть робити, причинно-наслідкові зв'язки різних явищ, на відміну від корекційно-розвивальних заходів, що реалізуються з дітьми молодшого шкільного віку, адже для них достатньо почути причину чому саме виникає запит.

Отже, дослідження розвитку вольової регуляції у особистостей, які досягли підліткового віку, займає одне із найголовніших позицій. Питання вивчення формування та розвитку волі в підлітковому віці було є і буде актуальним в усі часи, адже суспільство зазнає постійних змін в своїх поглядах, таких як культурних, релігійних, еволюційних, тому і вимоги до підлітків можуть бути змінними для різних поколінь.

Список використаної літератури:

1. Ільин Е.П. Психология воли. СПб., 2000. С.114-254.

2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. М., 1996. С. 154-157.

3. Немов Р.С. Психология / 4-е изд. М.: ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.

4. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л., 1989. 192 с.

5. Калин В.К. Волевая регуляция деяльности: автореф. докт. дисс. Тбилиси, 1989. 36 с.

6. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности. *Экспериментальные исследования волевой активности*. Рязань, 1986. С. 3-23.

Кіндрась Юлія Гаврилівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Мельничук Оксана Богданівна

«До питання психологічних особливостей девіантної поведінки підлітків»

В наш час проблема девіантної поведінки в підлітковому віці стоїть досить гостро. Девіантною є поведінка, яка відхиляється від прийнятих в суспільстві норм етики та моралі. Феномен девіантної поведінки включає в себе соціологічні, юридичні, економічні, психологічні та ін аспекти. Дослідження відхилень у поведінці з позицій

соціології знаходимо в роботах Г.Беккера, Р.Лінтона, Р.Мертона та ін., з позицій фізіології та психології — в працях Л.Виготського, О.Лентьєва, Д.Ламброзо, О.Петровського, В. Шелдона та ін., з позицій педагогіки — в наукових роботах П.Блонського, Я.Корчака, Г.Гордона, С.Шацького та ін.

Девіантна поведінка підлітків має свою особливу природу. Вона виникає в процесі соціалізації підлітка під впливом різноманітних як організованих, так і неорганізованих впливів на його особистість. Основними причинами, які викликають схильність до такої поведінки є психофізіологічні особливості в цей період, соціальна незрілість підлітка, його психологічні особливості, як то почуття дорослості, бажання пережити нові відчуття, прояв незалежності, схильність до бунтарства. Комплекс причин, що впливають на виникнення девіантної поведінки, доповнюють також спадкові захворювання. Фахівці відзначають у девіантних підлітків неврози і невротичний розвиток. У ряді випадків антисоціальні форми поведінки підлітків пов'язані з органічною поразкою нервової системи, явищами інтелектуальній неповноцінності і психопатичними рисами особи. Ці підлітки відрізняються більшою мірою навіюваності. Їх потяги приймають нерідко збочений характер (садистський відтінок, агресивність). Велике значення має соціальне мікросередовище, в якому виховується підліток, особливості його взаємин з близькими дорослими, бездоглядність, нездорові сімейні взаємини, прояви жорстокого поводження з дитиною у вигляді фізичного, психологічного чи сексуального насильства, причому негативний слід на ще несформованій психіці підлітка залишають як безпосередні переживання, так і спостереження за ситуаціями насильства у власній сім'ї та приклади такого поводження в засобах масової інформації. В цілому, чинниками, що обумовлюють девіантну поведінку підлітків, є також і процеси, що відбуваються в суспільстві, стан та атмосфера в родинах, особливості організації шкільного життя. Мають значення також особливості соціальної позиції підлітка серед ровесників, його інтереси та вподобання на період досягнення підліткового віку тощо [2; 3; 5].

В своїх роботах О.Змановська виокремлює такі специфічні *ознаки девіантної поведінки* особистості [2]: 1) багаторазові тривалі порушення найважливіших норм певного суспільства на даний час; 2) поведінка не є наслідком кризової ситуації, а зумовлена загальною особистісною спрямованістю; 3) поведінка супроводжується різними формами соціальної дезадаптації та викликає осудження зі сторони інших людей; 4) поведінка не ототожнюється з психічними захворюваннями чи патопсихологічними станами, хоча за певних обставин може набувати патологічних форм (алкоголізм, наркоманія тощо); 5) наслідками такої поведінки є реальне заподіяння шкоди чи самій цій особі чи іншим людям. Як бачимо, девіантна поведінка є агресивною чи стосовно самої особистості чи стосовно інших людей.

До психологічних проявів девіантної поведінки особистості О.Змановська та Ю.Клейберг загалом відносять [2; 3]: а) *духовні проблеми* (відсутність або втрату сенсу життя, блокування самореалізації тощо); б) *деформацію ціннісно-мотиваційної сфери* (несформовані чи редуковані моральні цінності, переважання девіантних цінностей, ситуативно-егоцентрична спрямованість, депривація, внутрішні конфлікти, малоефективні механізми психологічного захисту); в) *емоційні проблеми* (тривога, депресія, домінування негативних емоційних станів, емоційна грубість, афективність тощо); г) *проблеми саморегуляції* (неадекватна самооцінка та рівень домагань, слабкий розвиток рефлексії, проблеми з самоконтролем, низький рівень адаптаційних можливостей); д) *викривлення у когнітивній сфері* (стереотипність, ригідність, обмеженість знань, наявність забобонів тощо); ж) *негативний життєвий досвід* (досвід психотравм, шкідливі звички, соціальна некомпетентність тощо).

Залежно від виду норм, з якими співставляють девіантну поведінку, та її негативних наслідків дослідники виокремлюють такі види девіантної поведінки: антисоціальна (делінквентна та кримінальна), асоціальна (аморальна) аутодеструктивна

(адиктивна, порушення харчової поведінки, гемблінг, релігійний фанатизм) та ін. [1; 2; 3].

Дослідниці Міщик Л. та Білоусова З. виділяють типові риси підлітків, що схильні до девіантної поведінки [4]: а) відставання в інтелектуальному розвитку (нерозвиненість чи вибіркове сприйняття, нерозвинені розумові процеси); негативні риси характеру (лінь, байдужість, жостокість тощо); б) підвищена конфліктність у взаєминах; в) афективність, несформованість механізмів емоційної та вольової саморегуляції; г) неадекватні механізми психологічного захисту, що допускають тлумачення девіантної поведінки як нормальної, нечесність, агресивність; д) вибір негативних способів самоствердження. При цьому всі форми девіантної поведінки в підлітковому віці мають характерні вікові особливості — наприклад, психологічне експериментування як то пошук нових вражень та відчуттів, наслідування старших, прагнення зменшити стан тривожності, неможливість самостійно розв'язати проблеми тощо.

Отже, девіантна поведінка підлітків різноманітна за формами прояву та ступенем вираженості та детермінується групою загальних чинників — соціальних, соціально-психологічних, педагогічних та індивідуально-психологічних. При цьому всі прояви та форми девіантної поведінки в підлітковий період мають властиві для даного вікового періоду особливості, що й потрібно враховувати при організації психологічної допомоги.

Список використаної літератури:

1. Дроздов О.В., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навч. посібник. Чернігів: ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка, 2000. 156 с.

2. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: учебное пособие. М.: «Академия», 2004. 287 с.

3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учеб. пособие для вузов. М.: ТЦ Сфера, 2003.160 с.

4. Міщик Л.І., Білоусова З.Г. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей та підлітків. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 108 с.

5. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический Проект, Трикста. 2005. 309 с.

Линник Тамара Ярославівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Влив умов тимчасового обмеження на емоційну сферу студентів-психологів»

Емоційна сфера кожної людини є основою для формування соціального життя індивіда. Ця сфера являє собою сукупність почуттів, емоцій та емоційних станів і також відповідає за регуляцію багатьох функцій. Однією з провідних є регуляторна, що і дає можливість за допомогою вираження власних емоцій та почуттів зберігати сталість не лише нервової системи, а і всього організму.

Становлення та опосередкування емоційного спектру кожної особистості є безперервним процесом, що формується під впливом багатьох чинників. Таких як,

індивідуальні особливості кожної людини, зовнішні фактори, специфічні обставини виникнення та інші. Немалий внесок в цей процес вносить сфера діяльності, умови середовища, праця та навчання, в якому перебуває людина [1].

Сьогодення постає проблема впливу умов тимчасового обмеження (карантинні умови), на які сам студент не може мати вплив, а тільки підлаштовувати спосіб отримання нових знань відповідно до ресурсів, що надає суспільство. Відповідно до цього постає нова проблема, з якою людство і відповідно система освіти в Україні стикається вперше. Нею є обмеження «умови карантину», що змінюють структуру здобуття знань студентом.

Більшість студентів на початку були задоволені можливістю спробувати нову форму навчання - дистанційну, але перебуваючи достатньо тривалий період в умовах тимчасового обмеження стали відчувати самотність, нестачу спілкування [2]. Очікування, які були на початку вступу до ЗВО із-за виниклих умов в країні не виправдалися.

Не лише навчання, а й самовираження особистості розпочалося у новому форматі, де всі охочі могли виразити свою думку чи позицію, залишаючись при цьому не ідентифікованими особистостями, тобто анонімно. Це виявилося не лише в позитивному світлі, коли можна було дізнатися обгрунтовані думки багатьох, а в соціальному хейтерстві та булінгу. Такі поняття виражаються в некоректних висловлюваннях, недоречних коментарях. Для емоційно вразливої людини вони є дуже образливими і можуть нести безповоротні наслідки.

Постійне перебування в одному місці може по різному вплинути на вираження, формування та адаптації емоційного спектру. Деякі студенти могли витратити цей час для саморозвитку, пізнання та дослідження нової інформації, а могли і перестати цікавитися чимось новим і поступово замкнутися в собі, сконцентровуючись на своїх думках ніж на здобування певних знань з навчальних дисциплін.

Людина виражає емоції в більшій мірі коли знаходиться у соціальному середовищі та в процесі міжособистісної взаємодії, коли спілкується, обмінюється думками, почуттями, переживаннями. Тим самим розширюється коло її спілкування, набуваються навички комунікативної взаємодії, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та власної ерудиції [3]. Умови тимчасового обмеження на давали можливість підтримувати комунікацію із більшістю людей, і як наслідок відбувається згасання емоційної реакції на те, що оточує.

З метою вивчення впливу тимчасового обмеження на емоційну сферу особистості було проведено емпіричне дослідження серед студентів І курсу факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова. У ньому взяли участь 20 осіб (13 жінок та 7 чоловіків), вік респондентів від 17 до 28 років.

В процесі дослідження було використано методику для діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою «САН», яка дозволила визначити три основні функціональні психоемоційні стани особистості. Психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності особистості за певний період часу, є системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття людини навколишнього світу.

Отримані результати показали, що у 45 % студентів рівень самопочуття високий,

40% досліджуваних самопочуття на середньому рівні, на низькому 15% респондентів. Внутрішній стан студентів, у яких виявлений низький рівень самопочуття можливо вказує відчуття дискомфорту, який може бути пов'язаний із станом здоров’я, почуттям власної невпевненості, боязкості, недостатньої підготовкою до заняття. Показник активності знаходиться у більшості у студентів на середньому рівні, що становить – 80% порівняно з високими показниками - 20%. Рухливість і швидкість реакцій у студентів виражається в тому, що своєчасно приєднуються до занять, активно

приймали участь в обговоренні важливих питань із заданої теми, тобто більш вмотивовані до навчання, здобування знань. Показник настрою, як суб'єктивний стан задоволеності/незадоволеності теперішнім знаходиться у більшості респондентів на середньому рівні - 85%. Студенти задоволені умовами в яких перебувають вдома і таки умови для них є комфортними. Високий рівень у 15% опитаних, низького рівня не виявлено. Отже можна припустити, що зміна умов особливо ніяк не вплинула на емоційну сферу студентів, хоча самопочуття за певних умов може змінювати варіації.

Провівши опитування серед студентів про переваги та недоліки дистанційного та очного навчання можна дійти висновку, що більшість вже адаптувалася до навчання онлайн. Основною причиною таких висловлювань є перевага часу та його раціональний розподіл. Не зважаючи на те, що часу для навчання стало більше, але в деякій мірі знизилася активність студентів в різних видах наукової та студентської діяльності.

Отже, можна зазначити, що одноманітні умови в яких знаходяться студенти, навчання та робота в онлайн режимі, недостатня кількість живого спілкування в деякій мірі впливають як на їх настрій так і на самопочуття. Але більшість юнаків та юнок змогли адаптувати до нового ритму життя.

Список використаної літератури:

1. Кириленко Т.С. Психологія: Емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 253 с.
2. Лук'яненко В.В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис.... доктора психол. наук: Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2011. 269 с..
3. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр. 2007. 332 с.

Лис Марія Миколаївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник :
Старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Вивчення феномену стресостійкості особистості»

Дослідження природи стресостійкості, її шляхів та засобів формування має важливе місце для особистості як в аспекті життєв х, так і професійних подій. У процесах різних діяльностей ми стикаємось з психоемоційними впливами, які пов'язані з найрізноманітніших життєвими ситуаціями. За аналізом наукових досліджень, проблему стресостійкості розглядають як бар'єр психічної адаптації індивіда.

Інтенсивні дослідження стресу та стресостійкості припадають на 50-ті роки XX століття. Після відомого нам визначення «стрес» Лазарус ввів поняття «психологічний стрес», який розуміється як опосередкована оцінка загрози і процеси захисту, тобто під час стресу відбувається втрата контролю і відсутня адекватна реакція індивіда [2]. Подібних визначень є досить багато, але головна ідея зрозуміла. Не будь що викликає стрес, а лише та вимога, відповіддю на яку є неспецифічна реакція внутрішнього організму, загроза, порушення адаптації тощо.

В узагальненому вигляді говорять про такі різновиди стресу: гострий, інформативний, фізіологічний, хронічний, психологічний. Менеджерський – це особливий вид стресу. Також виділяють три стадії розвитку стресу: 1) Зростання

напруги (мобілізація); 2) Внутрішній стрес (дезаптація); 3) виснаження (дезорганізація). В умовах стресу в людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів: біохімічні, психологічні та фізіологічні.

Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, і, відповідно, визначень цього поняття. Так, в одних роботах стресостійкість представляється як проблема бар'єру психічної адаптації людини, в інших – як емоційна стійкість і здатність контролю емоцій [4, с.116]. Ряд дослідників основою стресостійкості вважають здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях; саморегуляцію людини, яка складається із певних ланцюгів і стилістично досить різноманітна.

По суті, поєднання стресостійкості з емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій [4, с.99]; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії тощо.

Необхідно відзначити, що важливо виокремлювати місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах.

Для розуміння психологічних механізмів стресостійкості для нас важливим є висновок В. М. Русалова, який в структурі емоційності виділяє тільки «один фундаментальний параметр – поріг чутливості до неспівпадання реального результату дії з акцептором результату дії, в якому відображається основна властивість емоційності – вразливість, ранимість» [3]. Стресогенний поріг, очевидно, також, у свою чергу, визначається рівнем афективної толерантності до невизначеності, силою «Я», наявністю установки на активну діяльність, орієнтації на концентрацію на проблемі і активний пошук шляхів її вирішення.

Стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність; як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності; як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я; як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях [3].

До неї відносять властивість темпераменту, що дає можливість ефективно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; стабільну спрямованість емоційних переживань за їхнім змістом на позитивне розв'язання завдань [1, с.142]; стійке переважання позитивних емоцій; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують оптимальне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації.

Підсумком всього сказаного, можна зазначити, що, якщо нині досить чітко визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це стосовно психологічних стресорів набагато складніше.

Список використаних джерел:

1. Аболин Л М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологии*. 1989. № 4. С.141-149.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 «Психофізіологія». К., 2007. 38 с. [Електронний ресурс]. URL: http://links.dir.com.ua/linkinfo.php?linkID=26590
3. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник / пер. Р. Д. Обухів. К. : Знання-Прес, 2007. 510 с.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.

Лисенко Тетяна Валентинівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Психологічні особливості студентських конфліктів під час навчання у ЗВО»

У сучасному світі конфлікти міжособистісної взаємодії стали однією з основних проблем нашого суспільства, зокрема, актуальною проблемою виступає збільшення кількості студентських конфліктів. Адже причинами виникнення конфліктних ситуацій можуть бути різні проблеми з якими стикаються студенти під час навчання у ЗВО. Вони охоплюють усю сферу студентської життєдіяльності, міжособистісні та міжгрупові стосунки та викладацько-студентську взаємодію. Причиною виникнення студентських конфліктів є протилежно направлені думки щодо навчання, несумісність інтересів, принципів і цінностей. Отже, студентський конфлікт – це відкрите протиборство, зіткнення двох і більше суб'єктів та учасників соціальної взаємодії, причинами якої є несумісність потреб, інтересів та цінностей у студентів як суб'єктів освітнього процесу у ЗВО.

Сучасне наукове знання демонструє зростаючий інтерес до питання конфліктів у міжособистісній взаємодії, зокрема, специфіки протікання студентських конфліктів у процесі навчання в ЗВО. Даний інтерес відображається у наукових дослідженнях, де це питання займає домінуюче місце і виступає предметом досліджень.

Так, проблему міжособистісних конфліктів, їх передумов, шляхів попередження і подолання розглядали у своїх працях С. Аша, Д. Бернард, М. Дойч, Г. Зіммель, Р. Кілмен, Л. Коузер, Р. Мак, Т. Парсонс, Л. Понді, А. Рапопорт, К. Томас, К. Хорні та ін. Окремі негативні функції конфлікту і способи їх розв'язання досліджували видатні вчені К. Левін, М. Дейч, Дж. Картрайт, Р. Ліпіт. Конфліктну взаємодію у соціальному

середовищі вивчали Р. Ф. Бейлз, У. Ф. Уайт, соціально-суспільні системи під час конфлікту – Т.М. Ньюк, Р.М.Стогділл; моделі конфліктної поведінки та динаміку в них – Р. Р. Буш, Г. А. Сайман, Дж. Френч, Дж. К. Хемфілл; соціометрію і референтометрію конфліктної взаємодії – Е.Ф.Богатт, Г. Ліндсей, К. Морено.

Загалом науковці визначають конфлікт як зіткнення двох або більше сторін у свідомості окремо узятої людини, у міжособистісних чи міжгрупових соціальних взаємодіях, які протилежно спрямовані, несумісні одна з однією та мають негативне емоційне забарвлення. Виходячи з цього тлумачення конфлікту, в основі виникнення міжособистісних конфліктних ситуацій між окремими людьми лежить протидія між різними власними інтересами, мотивами, поведінкою, різними уявленнями і способами їх досягнення [4; 5].

Як ми вже зазначали, середовище студентської взаємодії не уникає конфліктних стосунків, так як у ньому виникає багато різноманітних проблем. Вони складаються безпосередньо у закладі вищої освіти або ж за його територіальними межами. Конфліктна поведінка студентів носить широкий та об'ємний характер за своїм проявом. Проте, варто відмітити, що найчастіше вони корелюють з неуспішністю у навчанні, з особистими проблемами та особистісними конфліктними особливостями. Студенти долають усі проблемні ситуації по-різному, зі своєї позиції, кожен у міжособистісній взаємодії за основу бере власні принципи, ідеали, переконання та цінності [1].

Хочемо відмітити, що значний внесок у розробку і дослідження проблеми міжособистісних конфліктів, які виникають в учасників освітнього процесу, внесли: Г.В. Антонов, В.Є. Василюк, Н.В. Грішина, Є.А. Донченко, О.С. Калмикова, Л.А. Петровська, І.В. Пономарьов, Т.М. Титаренко та ін. А саме, Н.В. Грішина, досліджуючи міжособистісні конфліктні відносини, які виникають і проявляються у вищій школі, наголошує, що це відносини, в яких наявне протиріччя між її опонентами, що виражається в їх протидії один одному, й підтримується афективними особистісними проявами [3].

Необхідність прискореного соціально-економічного розвитку суспільства вимагає від Закладів вищої освіти підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних самостійно і творчо працювати і вирішувати непрості завдання його перетворення. У цьому контексті важливу роль відіграє проблема попередження та конструктивного вирішення конфліктів у студентському середовищі, оскільки саме вони визначають динаміку розвитку, запровадження інноваційних технологій в освітньому процесі, реорганізаційні зміни тощо.

Певної уваги при попередженні та вирішенні студентських конфліктів слід приділяти функціям педагогів, які безпосередньо працюють зі студентами в навчальній, науковій і виховній діяльності (насамперед кураторам). Зокрема, вони повинні надавати студентам можливість реалізувати потреби в організації діяльності з формування власного досвіду конструктивного вирішення конфліктів. А результативність формування особистого студентського досвіду багато в чому залежить від дотримання певних психолого-педагогічних умов. Так, створення комфортного психологічного клімату в академічній групі, наповнення змісту освітніх програм підготовки студентів і викладачів ЗВО спеціальними знаннями про причини виникнення, суть, структуру, функції студентських конфліктів і способів їх вирішення, розробку механізму, системи методів, що формують уміння і навички конструктивного врегулювання конфліктів як серед студентів, так і серед педагогів тощо.

Варто відзначити, що запобіганню студентських конфліктів сприяє також впровадження технологій психологічного супроводу освітньої діяльності студентів та оптимізація умов навчально-виховного процесу [1; 2; 4].

Отже, підсумовуючи, хочемо наголосити на актуальності дослідження проблеми психологічних особливостей студентських конфліктів у ЗВО та пошуку шляхів їх психопрофілактики та вирішенні.

Список використаної літератури:

1. Антонов Г.В. Педагогічні засади запобігання і розв'язання конфліктів у навчально-виховному середовищі вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.пед.наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Харків, 2006. 20 с.
2. Барановська Л.В. Психологія взаємодії: навч.-метод. посіб. Біла Церква, 2003. 79 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2005. 544 с.
4. Конфліктні ситуації та шляхи їх розв'язання. *Психологія: підручник* / за ред. Трофімова К., 2000. С 495-510, 486-495, 463-467.
5. Конфліктологія: підручник / за ред. О. М. Герасінової., Л. К. Панова. Х.: Право, 2002.

Луценко Марина Олександрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Автономія як вихід із сценарію за теорією транзакційного аналізу»

У 1964 році у книзі «Ігри, в які грають люди» Ерік Берн (основоположник теорії транзакційного аналізу) писав: «Досягнення автономії проявляється в звільненні чи відновленні трьох здібностей: усвідомленості, спонтанності, близькості» [1]. Е. Берн визначає усвідомленість, як спосіб по-справжньому переживати все те, що відбувається навкруги, не піддаючись надмірному впливу інтерпретації дійсності іншими людьми. Такий прямий, сенсорний підхід дозволяє нам самостійно оцінювати наш особистий досвід. Коли людині вдається покладатися на особистий досвід переживання внутрішньої або зовнішньої реальності, її мислення ймовірніше буде реалістичним і заснованим на особистому досвіді, а не сформованим численними «треба». Спонтанність для Е. Берна означає можливість і свободу вибирати і виражати свої почуття, вибираючи із всього існуючого різноманіття. У цьому сенсі спонтанність передбачає звільнення від почуттів, відчувати які ми були привчені, і відновлення доступу до наших справжніх почуттів і потреб. Розкриття спонтанності також включає звільнення від почуття сорому, пов'язаного з деякими із наших природніх, фізичних проявів, які не були прийняті оточуючими в силу культурних і сімейних причин. Близькість описується Е.Берном як «спонтанна, вільна від психологічних ігор відвертість свідомої людини». В терапії задача проаналізувати, зрозуміти і знайти альтернативи іграм, щоб клієнт зміг навчитися відчувати справжню близькість. Коли дитина зростає при взаємодії з батьками, ці здібності придушуються через умовності і «виховання». При взаємодії із турботливими фігурами ці здібності активізуються і відновлюються через досягнення автономії.

Автономія є метою терапевтичного втручання і представляє собою стан, в якому люди знаходяться в рівновазі із собою, іншими та оточуючим світом і діють вільно. Е. Берн описав цей стан, як вільний від сценаріїв, і він контрастує з індивідуалізмом чи незалежністю, в яких люди діють в рамках свого дисфункційного життєвого сценарію,

підтримуючи переконання, що Я або інші не ОК. Люди можуть мати свої особисті потреби і бажання, а не догоджати іншим; можуть проявляти інтерес до свого особистісного розвитку чуттєвої людини, яка має внутрішню цінність. Ідея Е. Берна в тому, що: люди, які володіють внутрішньою свободою можуть діяти спонтанно і виходити за кордони виховання, яке їх обмежувало; люди, які здатні відчувати близькість з іншими людьми – схильні оцінювати і ділитися тим, що кожен відчуває по відношенню до іншого, замість того, щоб терпіти відчуження – була революційною. Автономія відчиняє двері у новий світ і цей світ заселений «деякими щасливими людьми, у яких є щось, що виходить за межі всіх класифікацій поведінки і це усвідомленість; щось, що підіймає над програмування минулого і це спонтанність; щось більш корисне, ніж ігри, і це близькість.

Американський психотерапевт К. Штайнер, який широко досліджував транзакційний аналіз, у своїй книзі «Сценарії життя людей» написав, що автономія блокується трьома видами сценаріїв: 1) сценарій «Без любові» блокує близькість; 2) сценарій «Без розуму», блокує усвідомленість; 3) сценарій «Без радості», блокує спонтанність. Автономія передбачає збалансований розвиток Батька, Дорослого і Дитини (структура особистості за теорією транзакційного аналізу), тобто включає здатність до самотрансцендентності: самовіддачі і турботливій любові (Батько); здібності до фізіологічної усвідомленості, спонтанності та близькості (Дитина); усвідомлення справжнього моменту відносно минулого і майбутнього (Дорослий). Мета К. Штайнера полягала в тому, щоб допомогти людям отримати автономію від шкідливого батьківського і суспільного програмування [4].

Дж. Хей, учениця і послідовниця Е.Берна, запропонувала Матрицю автономії [3], яка включає: усвідомленість – це хто ми насправді; альтернативи – є вибори і варіанти; прив'язаність – здібність вступати у взаємодію і обмінюватися позитивними погладжуваннями; аутентичність – знання того, що я та інші Ок, навіть з нашими недоліками; відповідальність – готовність брати відповідальність за ті рішення, які ми приймаємо і дозволяємо це робити іншим [3]. Батьки хочуть підтримати своїх дітей, щоб розкрити їх потенціал, однак батьки обмежені своїми сценаріями.

Обмеженість сценаріїв сприяє тому, що послання не доходять напряму до маленької людини і це значить, що вона сама інтерпретує свої повідомлення від батьків. Зазвичай повідомлення виражаються не відкрито, а мають психологічний сенс, а тому інтерпретуються дуже суб'єктивно.

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, коли зустрічаються дві людини можливості для зростання їх особистостей безмежні. Під зростанням у трансакційному аналізі розуміється усунення блоків, які процес соціалізації поставив на шлях природнього розвитку людини. Чим більше таких блоків видаляється при зустрічі з іншою людиною, тим більше розширюються її здібності до усвідомленості, спонтанності і близькості. Прагнення до автономії людини – це прагнення до здоров'я і близькості. У практичній роботві з клієнтом ми знову і знову виявляємо, що по мірі того, як людина стає все ближче до свого істинного Я, яке завжди включає почуття соматичної і органічної цілісності, воно все глибше пов'язано із внутрішнім зціленням і самоактуалізацією.

Список використаної літератури:

1. Berne, E. (1964). Games people play: The psychology of human relationships. New York: Grove Press.
2. Clarkson, P. (1992). Physis in transactional analysis. *TAJ,* 22 (4).
3. Hay J. (2019) The Autonomy Matrix. URL: www.juliehay.org
4. Steiner, C. (1974). Scripts people live: Transactional analysis of life scripts. New York, NY: Grove Press.

Макарчук Юрій Миколайович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кашпур Юрій Михайлович

«Особливості прояву стресостійкості у студентів-психологів»

Сучасний світ стає все більш напруженим і насиченим: зростає потік інформації, збільшується навантаження на психіку, сама людина зазнає значних трансформацій. Людина поставлена перед необхідністю вирішувати все більш відповідальні завдання, включається в нові міжособистісні та суспільні відносини, з'являється необхідність враховувати все більшу кількість факторів, які сприяють продуктивній та успішній діяльності. Тенденції інтенсивного і напруженого сучасного ритму життя людини призводять до збільшення негативних емоцій, які, накопичуючись, формують яскраво виражені та тривалі стресові стани. Питання стресостійкості стає все більш важливим і актуальним. Особливо це відноситься до людей, робота яких - допомагати іншим.

Складність роботи психолога полягає у необхідності постійного тісного душевного контакту з людиною, глибокого пізнання особистості, поваги до індивідуальності. Це потребує, з одного боку, творчого підходу до праці, а з іншого - точності професійного впливу, який є запорукою його ефективності. Такий підхід висуває особливі вимоги не лише до якості засвоєння знань, умінь, навичок, а й до особистісного розвитку психолога, його когнітивних, емоційно-вольових та комунікативних якостей.

Вивченням питання стресу і стресостійкості займались: А.О. Прохоров, Т.А. Немчин, Ю.В. Щербатих, С.Коухен, В. Кеннон, Г. Сельє та інші.

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Стресорами для індивіда можуть виступати як фізіологічні так і психоемоційні чинники. Фізіологічними стресорами можуть стати мікроклімат, шум, природні негаразди. Психоемоційні стрес формується, власне, у свідомості людини. Коли людина потрапляє під дію певних зовнішніх факторів, її реакція буде залежати від власних характеристик особистості, її статусу у суспільстві, рівня сформованості власної свідомості і пережитого досвіду. Таким чином, втративши певну свою цінність, одна людина зможе побачити у цьому можливість досягти для себе іншої цінності, буде здатна переключити увагу із втрати на реалізацію можливості що до цього була не досяжна, чим тільки просунеться вперед у своєму розвитку. Інша людина, у такій самій ситуації, буде відчувати тільки свою велику невдачу і неспроможність, неможливість прийняття і, можливо, апатію.

Американський дослідник Р. Лазарус, вважав, що у тому як наша свідомість сприймає і відображає складну ситуацію, великий вплив здійснює активність суб'єкта. На його думку, між стресором і тим як ми на нього реагуємо, існують певні елементи психологічного характеру. Вони з'являються через індивідуальність сприйняття людиною кожного епізоду нашого життя. Так виникає "оцінка загрози". Це зважування певних негативних наслідків ситуації що на нас впливає. Тоді починають працювати власні адаптивні механізми, роль яких, це впоратися із загрозою що виникла.

У своїй психологічній моделі «стресор-оцінка-реакція» Р.Лазарус, розглядав «реакцію» як результат невідповідності між вимогами середовища і власними ресурсами індивіда. Ключовими факторами тут дослідник називав саме пізнавальні процеси.

У навчальній діяльності студента основним є розв'язання завдань навчання, власне, контролювання і оцінення досягнень навчання. Провідну роль у навчальній діяльності будуть відігравати саме пізнавальні процеси, оскільки студенти постійно стикаються із великими об'ємами інформації, починаючи із її сприймання, переходячи до аналізу, засвоєння і відтворення. Важливою вимогою до професійного становлення студента-психолога є постійна самоосвіта і самовиховання. Адже хорошого психолога характеризує довершеність інструменту його діяльності чим є його власна особистість.

Стресостійкість є якістю що дозволяє психологу захистити його особистість від можливих шкідливих чинників. Така професія вимагає тривалої і вимогливої роботи над собою, де серед іншого, важливим є розвиток навички контролювати власні емоційні стани та реакції, вміння правильно реагувати на вплив стресогенних факторів.

У підсумку, варто зазначити що переживання стресу людиною є постійним компонентом її існування. Коли цей компонент втрачається це може означати тільки смерть людини. Тому щоб мінімізувати неприємний досвід необхідно прийняти та адекватно оцінити складну ситуацію що виникла. Описаний підхід дозволить ухвалити максимально вигідне для себе рішення.

Список використаної літератури:

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / под ред. Л. Леви. Ленинград : Медицина, 1970. С. 178–209.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ника, 2007. 431 с.
3. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / В.И.Розов. М.: ЭКМОС, 2000. 281 с.
4. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма / отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1988. 176 с.
5. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН. К. 2009. 511 с.

Малигін Олександр Павлович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Особливості спілкування підлітків в інтернет-просторі»

Людина завжди мала потребу в спілкуванні. Мова та писемність обслуговують цю потребу. Навіть, знаходячись на відстані від об'єкту спілкування, людина винаходила засоби, якими можна було передавати інформацію: листування, за допомогою телеграфа, дзвінки по телефону, за допомогою Інтернет.

На сьогоднішній день спілкування в Інтернет просторі є найбільш поширеним та найбільш популярним засобом спілкування. І не тільки для молоді та підлітків, а для дорослих. Спілкування в інтернеті може бути анонімним, воно доступне, та дає почуття безпеки, тому що люди знаходяться на відстані. Ці чинники сприяють встановленню довірливих відносин, навіть, з малознайомими людьми та заохочують вільно висловлювати свої думки. Таким чином, інтернет-спілкування дозволяє формувати нову ідентичність, новий образ, що може допомогти реалізувати сховані потреби.

Вивчаючи тему спілкування підлітків, слід відзначити науково-педагогічні дослідження цієї проблеми таких авторів як О. М. Леонтьєв, Б. Г. Ананьєв, К. Левін, Д. Б.Ельконін та інших. Ці вчені відзначали, що спілкування є провідним видом діяльності в підлітковому віці. Під час спілкування підлітки будують відносини з іншими, формується їх прихильність до певної групи людей.

Наприкінці минулого століття починаються дослідження спонук користування Інтернетом такими вченими як: О.М. Арестова, Л. М. Бабанін, О. Є. Войскунський, І. Вессерман, М. Лінд, М. Річмонд-Аббот та інші.

В роботах О. Гостимської, К. Зотової, Г. Солдатової, А. Чекаліної висвітлені проблеми безпеки спілкування в Інтернеті та наведено результати досліджень діяльності підлітків в Інтернеті та їх типологізацію (За [1; 3]).

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання спілкування підлітків в Інтернеті, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають його успіх, є [2]:

- можливість зберігати анонімність;
- можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, фрустрованих в реальному житті;
- добровільність та бажаність контактів;
- ускладненість емоційного компонента спілкування і, в той же ча, компенсація цього компонента за допомогою спеціальних символів - смайликів;
- потяг до ненормативної поведінки та інші.

Враховуючи вище наведені чинники, стає зрозумілим чому спілкування в інтернет-просторі таке поширене серед підлітків, що часто призводить до формування інтернет-залежності.

Так, Кімберлі Янґ 1996 року розробила коротку анкету, яка давала можливість виявити інтернет-залежність особистості [4]. Запитання анкети стосувалися основних симптомів інтернет-залежності, а саме – покращення настрою внаслідок Інтернет-активності; потреби проводити в Інтернеті дедалі більше часу; фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що зумовлюються його використанням; невдалі спроби контролювати інтернет-активність і «синдром відміни».

В ході подальших досліджень К. Янґ виділила чотири симптоми інтернет-залежності:

- нав’язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато часу для Інтернету;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає забагато грошей на Інтернет.

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, що спілкування в інтернет-просторі формує особистість підлітків. Під час цього спілкування вони висловлюють свої думки і бажання, можуть наслідувати приклади поведінки інших. Тому дуже важливо вивчати психологічні особливості спілкування підлітків в інтернет-просторі. Це дасть можливість як батькам, так і педагогам діяти адекватно до потреб дітей та надавати актуальну допомогу у разі необхідності.

Список використаної літератури:

1. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність призводить до стресів і депресій. К.: Наш Формат. 2020.

2. Девтерова С. В. Психологічні особливості спілкування підлітків у глобальній мережі Internet. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та педагогіки:* Зб-к наук. праць. Луганськ: Вид-во СНУ, 2001. № 2 (2). С. 136-142.

3. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2011. 20 с.

4. Тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг [Електронний ресурс]. URL: https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/

Манічева Вікторія Вячеславівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Гендерні особливості конфліктної поведінки у ранньому дорослому віці»

Конфліктна поведінка представляє собою поведінку особи, яка носить суб'єктивно – об'єктивний характер, проявляється у зовнішніх діях під час взаємодії двох чи більше суб'єктів, спрямованих на реалізацію власних цілей та інтересів, що у кінцевому випадку детермінує виникнення конфлікту. Вона детермінована віковими, статевими, гендерними, індивідуально – психологічними особливостями особистості, з її специфічними внутрішніми умовами, інтересами, мотивами, установками, спрямованістю, активності, нормами регулювання поведінки та діяльності.

Дослідження особливостей конфліктної поведінки присвячені наукові праці як вітчизняних так і зарубіжних вчених: О.Богач В. Бурлачук, Л. Ємельяненко, Л. Коберник, Н. Непомняща, Н. Пов'якель, Н. Сергієнко Т. Титаренко, К. Хорні [1-4].

Особливої актуальності вказані особливості конфліктної поведінки набувають в період ранньої дорослості коли особа досягає свого максимального психофізіологічного розвитку та найбільш активно здійснює реалізацію свого потенціалу у різних сферах життєдіяльності.

Конфліктна поведінка чоловіків та жінок періоду ранньої дорослості зумовлюється передусім тим, що вони по різному сприймають цінність міжособистісних відносин, сутність розв'язування протиріч, вдаючись до різних форм прояву агресії. Жінки при виборі форми та виду конфліктної поведінки віддають перевагу тим, які можуть завдати менше шкоди наявним взаємовідносинам, ніж тим, які можуть сприяти досягненню власних цілей. Під час конфліктної поведінки жінки є маніпуляторами, оскільки використовують більш широкий і гнучкий спектр вербальних і невербальних методів та засобів впливу. Відкритий прояв агресії жінками зазнає засудження, у зв'язку з чим їм притаманне використання непрямих форм агресії.

Чоловіки більше віддають перевагу здійсненню тиску на суб'єкта конфліктної взаємодії та демонстрації свого домінування, є менш гнучкими та більш ригідними. Відмінності щодо форм прояву агресії зумовлюються тим, що суспільство досить часто диктує чоловікам необхідність прояву агресії. У випадку коли конфліктна поведінка має місце під час гетерогенної взаємодії поведінка жінок є більш активною, інтуїтивною та конструктивно рефлексивною, у той час як поведінка чоловіків відрізняються меншою агресивністю та афективністю, має пасивний характер [2; 3].

Вплив гендерної складової на поведінку людини, зокрема, конфліктну поведінку, зумовлюється тим, що вона з одного боку філогенетично обумовленою властивістю психіки, з іншого соціокультурним утворенням, яке склалося за результатами онтогенезу як чоловічих, так і жіночих образів. Гендерні особливості поступово стають

усталеними шаблонами поведінки, в тому числі, конфліктної, у вигляді «ролі» яка відображає ймовірну та усталені форми поведінки.

Особливості конфліктної поведінки залежно від гендерного типу особистості в період ранньої дорослості полягають в наступному. Для маскулінних чоловіків поряд із зайняттям домінуючої ролі у взаємовідносинах та виявленням власного авторитету, властивим є обмірковування можливих сценаріїв розвитку та наслідків конфліктної поведінки, вдаючись до поступок на адресу суб'єкта взаємодії. Їм притаманний помірний рівень особистісної та низький рівень ситуативної тривожності, низький рівень комунікативної толерантності, перцептивно-невербальної компетентності. Домінуючими стратегіями поведінки виступають компроміс, співробітництво та суперництво.

Жінки маскулінного типу в період ранньої дорослості поряд з високим рівним самооцінки мають низький рівень особистісної тривожності, низький рівень комунікативної толератності та перцептивно-невербальної компетентності. Для них характерним в конфліктній поведінки є обрання стратегій співпраці та компромісу.

Чоловікам фемінного типу в період ранньої дорослості притаманним є високий рівень особистої тривожності та надання переваги стратегіям компромісу, уникнення, співробітництво під час конфліктної поведінки. Хоча для жінок фемінного типу характерним є позитивне самосприйняття, високий рівень комунікативної толератності, перцептивно-невербальної компетентності водночас вони характеризуються високим рівнем особистої тривожності. Серед стратегій конфліктної поведінки вони віддають перевагу пристосуванню та компромісу, але можуть обирати стратегію співробітництва, стратегія суперництва майже не використовується.

Чоловікам андрогінного типу періоду ранньої дорослості притаманним є середній рівень особистісної та ситуативної тривожності, комунікативної толерантності, середній рівень перцептивно-невербальної компетентності. Серед стратегій конфліктної поведінки вони відають перевагу компромісу та співробітництву. Для жінок андрогінного типу властивим є помірний рівень особистісної та ситуативної тривожності, високий та середній рівень комунікативної толерантності, середній рівень перцептивно-невербальної компетентності. Серед стратегій конфліктної поведінки вони віддають перевагу компромісу, співробітництву та уникненню [1].

Отже можна зробити висновок, що конфліктна поведінка осіб періоду ранньої дорослості має свої особливості, які залежать від статі так і від типу гендерної ідентифікації. Відмінність у конфліктній поведінці чоловіків та жінок зумовлюється, різним розумінням сутності конфліктної поведінки та можливими формами прояву агресії. Гендерні відмінності конфліктної поведінки полягають, як у різному прояві особистісних характеристик, які впливають на виникнення та перебіг конфліктної поведінки, так і у особливостях вибору стратегій поведінки.

Список використаної літератури:

1. Богач О.В. Гендерні особливості вибору стратегій поведінки в конфліктах студентами. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. праць. Рівне: Вид-во Рівненського державного гуманітарного університету, 2015. Вип. 5. С. 22-29.

2. Коберник Л.О. Психологія прояву конфліктних форм поведінки в студентському віці. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології:* монографія / За ред. проф. Н.І. Пов'якель. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 232 – 240.

3. Сергієнко Н. П. Гендерні особливості поведінки особистості в конфліктних ситуаціях [Електронний ресурс]. *Вирішення колективних трудових спорів (конфліктів) та забезпечення здійснення соціального діалогу в Україні*: матеріали науково-практичної конференції, «Вирішення колективних трудових спорів (конфліктів)

та забезпечення здійснення соціального діалогу в Україні». URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4135

4. The Unknown Karen Horney: Essays on Gender, Culture, and Psychoanalysis, by Karen Horney / edited by Bernard J. Paris. New Haven, Conn: Yale University Press, 2000. 384 p.

Маро Ніна Сюнівна,
студентки 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Техніки маніпуляцій у спілкуванні»

У повсякденному житті людина постійно стикається з різними видами психологічного впливу. Одним з таких видів є маніпуляція. Маніпуляції можуть бути усвідомленими і неусвідомленими. Причини здійснення маніпуляцій різні. В основі маніпуляцій лежать наступні причини: недовіра до себе; почуття безпорадності; нездатність любити; страх тісних міжособистісних контактів; бажання отримати схвалення [3].

Маніпуляція – це вид психологічного впливу, намір однієї людини, заради своєї вигоди, змінити поведінку чи сприйняття іншої людини проти її волі, свідомого вибору, шляхом спеціальної тактики, яка зазвичай має прихований, оманливий характер. Людину, що здійснює маніпуляцію називають маніпулятором, який спонукає іншу особистість до досягнення побічно вкладеної ним мети. Найчастіше маніпулятори впливають на: емоційний стан людини; спосіб мислення, стиль поведінки, звички; навички та уміння (часто саме професійні); переконання, світогляд; потреби та інтереси.

Ступінь успішності маніпуляції значною мірою залежить від того, наскільки широкий арсенал використовуваних маніпулятором засобів психологічного впливу і наскільки маніпулятор гнучкий в їх використанні [1]. Саме в комунікації з людьми маніпулятори можуть застосовувати різноманітні техніки, знання і розуміння яких допоможуть розпізнати маніпуляцію, а отже і запобігти її впливу.

Існують такі техніки маніпуляції в спілкуванні:

Емоційний тиск (емоційний шантаж). В особистих відносинах за допомогою слів маніпулятор може тиснути на почуття обов'язку, підсилювати страхи і породжувати відчуття провини. Одним з інструментів емоційного тиску є сльози. Щоб протидіяти даному впливу, важливо мати критичність мислення, перевіряти слова співрозмовника на правдивість, в голос проговорювати дії маніпулятора [2].

Використання складних, незрозумілих термінів. Маніпулятор застосовує цю техніку для створення відчуття високого професіоналізму і обізнаності з теми бесіди. Для того, щоб протидіяти, важливо не соромитись перепитати значення незрозумілих слів, понять. Така техніка конкретизації дозволить розпізнати маніпуляцію. В такому випадку маніпулятор спробує ухилитися від відповіді.

Високий темп обговорення. В результаті маніпуляції жертва не встигає сприйняти і зрозуміти всю інформацію, і мимовільно погоджується з усім сказаним. Але помітивши таку поведінку, співрозмовника можна зупинити, попросити повторити, або говорити повільніше. Якщо під час розмови потрібно прийняти важливе рішення, то можна попросити надати інформацію письмово, для ознайомлення з нею.

Несправжня ущербність. Маніпулятор проявляє свою слабкість, намагаючись досягти поблажливого ставлення до себе. Жертва при цьому розслабляється, припиняє сприймати співрозмовника серйозно і тому попадає під вплив маніпулятора.

Найкращий захист – це ставлення до свого оточення, як до сильних, серйозних людей.

Хибне повторення. Для того, щоб оказати певний вплив на співрозмовника маніпулятор повторює його слова, але придає їм інший зміст, вигідний саме для нього. Щоб не піддаватися даному впливу, необхідно уважно слухати, звертати увагу на неточності, і у разі необхідності просити маніпулятора ще раз повторити або пояснити.

Невмотивований гнів. Під час розмови маніпулятор починає поводити себе агресивно і демонстративно з метою привернення до себе уваги, отримання розуміння, заспокоєння, поступки. В такому випадку важливо не піддаватись, не реагувати на таку поведінку, виявляти байдужість.

Посилання на авторитети. Маніпулятор застосовує слова, цитати відомих, впливових людей. Потрібно уважно слухати та задавати уточнюючи запитання.

Іронічне ставлення. Маніпулятор не звертає увагу на те, що йому хочуть сказати, нехтує словами жертви, тому вона втрачає самоконтроль і піддається впливу. Єдиним механізмом захисту є байдуже ставлення до демонстративної поведінки маніпулятора.

Хибна закоханість. Демонстрація ніби «захоплення», кохання завдяки використанню приємних слів, обіймів, поцілунків затьмарюють свідомість жертви так, що вона не помічає істинного наміру маніпулятора. Критична оцінка подій, розвинена інтуїція, проникливість допоможе розпізнати справжнє ставлення маніпулятора і не підпадати під цей вплив.

Отже, можна зазначити, що в комунікації з оточенням потрібно бути уважним, особливо, якщо ви зустрічаєтесь із незнайомою людиною, намагатися відстоювати особисті кордони. Вони потрібні для того, щоб ми ясно могли відчувати: де «я», а де «не я», де мої власні емоції, вчинки, переконання і думки, а де – чужі, і я за них відповідаю та їх контролюю. Так само прагнути не порушувати кордони інших людей.

Список використаної літератури:

1. Доценко Е. Л., Психология манипуляции: феномены, механизмы и защиты. М.: ЧеРо, Изд-во МДУ. 1997. 344 с.
2. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний шантаж. Харків: В-во Фабула. 2019. 336 с.
3. Шостром Е. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. Мн.: Изд-во Полифакт, 1992. 128 с.

Маслянікова Ольга Федорівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Міжнародне право та екстратериторіальне регулювання внутрішнього права»

Актуальність теми дослідження обумовлена як теоретичними, так і практичними проблемами забезпечення захисту прав особистості в контексті екстратериторіального

регулювання внутрішнього права. До числа найбільш значущих чинників, які підсилюють актуальність, відноситься небезпека виникнення і поширення правових конфліктів міжнародного характеру, велике бажання окремих держав значно знизити важливу роль екстратериторіальних механізмів, які забезпечують міжнародну безпеку та ін.

Метою дослідження є вивчення питань, пов'язаних з міжнародно-правовим забезпеченням екстратериторіального регулювання захисту прав особистості на сучасному етапі.

Екстратериторіальне право, тобто те, що виходить за межі державної території —досить поширене явище, значення якого досі зростає [3, с. 37]. Екстериторіальне регулювання внутрішнього права — це ситуація, коли держава поширює свою юридичну владу за її територіальні межі. Прикладами є випадки, коли держава зберігає юрисдикцію над своїми громадянами, коли вони перебувають за кордоном, і де певні кримінальні правопорушення можуть бути притягнуті до відповідальності в державі незалежно від того, де вони були скоєні (наприклад, піратство та дитячі сексуальні правопорушення). Екстериторіальна юрисдикція та її застосування є одним із найбільш гострих питань у галузі прав людини загалом, а також у сфері бізнесу та прав людини.

Керівні принципи ООН з питань бізнесу та прав людини (UNGP) визнають принцип екстериторіальної юрисдикції. Зокрема, UNGP зазначено, що: «У даний час держави, як правило, не зобов’язані міжнародним законодавством про права людини регулювати екстериторіальну діяльність підприємств, що мають доміциляцію на їх території та / або юрисдикції. Вони також не забороняють це робити за умови, що існує визнана юрисдикційна основа. У рамках цих параметрів деякі договірні органи з прав людини рекомендують державам, що проживають в країні, вжити заходів щодо запобігання зловживанням за кордоном з боку підприємств, що знаходяться під їх юрисдикцією [1, с. 273].

Існують вагомі політичні причини для батьківських країн чітко висловити сподівання, що бізнес поважає права людини за кордоном, особливо там, де сама держава бере участь у цих бізнесах або підтримує їх. Причини включають забезпечення передбачуваності для підприємств бізнесу шляхом надання послідовних та послідовних повідомлень та збереження власної репутації держави.

Держави застосували низку підходів у цьому відношенні. Деякі з них є внутрішніми заходами з екстериторіальними наслідками. Приклади включають вимоги до “материнських” компаній щодо звітування про глобальні операції всього підприємства; багатосторонні інструменти м'якого права, такі як Керівні принципи для транснаціональних підприємств Організації економічного співробітництва та розвитку та стандарти діяльності, які вимагають установи, що підтримують закордонні інвестиції. Інші підходи стосуються прямого екстериторіального законодавства та правозастосування. Сюди входять злочинні режими, які дозволяють притягнути до відповідальності за національністю винного, незалежно від того, де відбувається злочин. Різні фактори можуть сприяти сприйняттю та фактичній обґрунтованості дій держав, наприклад, чи вони ґрунтуються на багатосторонніх угодах" [4,с. 44].

Деякі аналітики критикують позицію, сформульовану в UNGP, за недостатнє відображення обов'язку "країни проживання" перед транснаціональною корпорацією (ТНК) щодо захисту від зловживань, що відбуваються на території держави "перебування". Уявлення про те, що держави мають екстериторіальні зобов'язання з прав людини, є також однією з підстав, на якій закликають до розробки міжнародного договору про бізнес та права людини.

Ряд договірних органів з прав людини також рекомендували державам походження вживати заходів щодо запобігання зловживанням за кордоном з боку підприємств, що перебувають під їх юрисдикцією. Наприклад, Комітет з економічних соціальних та культурних прав (КЕСКП) заявив у Загальному Коментарі щодо

державних зобов'язань в контексті підприємницької діяльності, що «Держави-учасниці зобов'язані вжити необхідних заходів для запобігання порушенням прав людини за кордоном корпораціями мають місце проживання на своїй території та / або юрисдикції (незалежно від того, зареєстровані вони згідно із їхнім законодавством, або мають офіційне місце перебування, центральну адміністрацію або основне місце діяльності на національній території), не порушуючи суверенітету та не зменшуючи зобов'язань приймаючих держав".

У Загальному Коментарі далі зазначається, що «екстериторіальне зобов'язання захищати вимагає від держав-учасниць вживати заходів для запобігання та усунення порушень прав Пакту, які трапляються поза їх територіями через діяльність суб'єктів господарювання, над якими вони можуть здійснювати контроль, особливо у випадках, коли засоби захисту, доступні потерпілим перед національними судами держави, де наноситься шкода, недоступні або неефективні» [2, с.363]. З багатосторонніх актів також можна виділити Міжамериканську конвенцію про юрисдикцію в міжнародній сфері в зв'язку з екстратериторіальною дійсністю іноземних судових рішень 1984 р. Проект резолюції «екстратериторіальна юрисдикція держав» підготував в 1993 р. Інститут міжнародного права.

Таким чином, проблема екстратериторіальної дії внутрішнього права явно має ґрунтовне міжнародне правове врегулювання. Робляться все нові спроби в цьому напрямку. Багато міжнародних органів так чи інакше стикалися з цією проблемою, але рішення не завжди знаходили. Сьогодні ведеться активна розробка відповідних норм в рамках ЄС. Все це, однак, лише перші кроки до мети.

Список використаної літератури:

1. Гнатовський М. М., Кулеба Д. І. Мирні засоби вирішення міжнародних спорів. Українська дипломатична енциклопедія: у 2-х т. К.: Знання України, 2004. 812с.

2. Гурвич Г. Д. Філософія та соціологія права: вибране. К.: Знання України, 2004. 456 с.

3. Дмитрієв А. І. Інститут постійного нейтралітету в міжнародному праві. К. : ТОВ «Юридична думка», 2005. 437 с.

4. Мельник А. Я. Правонаступництво України щодо міжнародних договорів СРСР: монографія. К.: Юридична думка, 2005. 178 с.

5. Нуруллаєв І. С. Міжнародно-правове співробітництво в системі Ради Європи у боротьбі з корупцією: монографія. К. : Прав. єдність, 2009. 375 с.

Мачульська Валентина Володимирівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Порівняльний аналіз становлення професійної ідентичності у студентів-психологів»

Феномен ідентичності вивчається у різних галузях гуманітарних наук і все частіше стає предметом дослідження в психології професійної діяльності. Становлення професійної ідентичності завжди було актуальним питанням, яке поставало перед людиною, яка прагне до самоактуалізації. Виступаючи в ролі системоутворюючої властивості особистості, професійна ідентичність гарантує високий рівень самосприйняття себе професіоналом, швидке пристосування до нових умов діяльності.

Сформована професійна ідентичність виступає в ролі внутрішнього джерела професійного зростання і особистісного розвитку людини.

На думку Е.Ф. Зеєра: «Професійна ідентичність - це професійний «Я-образ», що включає в себе професійні стереотипи та унікальність власного «Я»; це усвідомлення людиною своєї тотожності з професійним образом» [2, с. 147].

За визначенням Г.В. Ложкіна, Н.Ю. Волянюка ідентичність та її зв'язок із професією «є складною психічною реальністю, яка утворює своєрідний стрижень особистості професіонала і є одним із провідних критеріїв його становлення» [1, с. 121].

Формування професійної ідентичності тісно пов'язаний з самоусвідомленням своєї цінності та компетентності, з відчуттям відповідальності за виконання правил та дотримання норм у професійній діяльності, з мотиваційною готовністю до розвитку себе як професіонала, а також, важливим є аспект академічної успішності та задоволення від проходження практичної підготовки.

З метою вивчення процесу становлення професійної ідентичності у юнацькому віці нами було проведене емпіричне дослідження серед студентів I-IV курсів на базі Факультету психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Вибірку склали 74 респондента.

Для визначення рівня сформованості професійної ідентичності та її компонентів була використана методика «Опитувальник професійної ідентичності» (О.В. Радзімовська) [3], а для виявлення рівня професійної спрямованості студентів застосовувалась методика «Тест-опитувальник для вивчення рівня професійної спрямованості» (Т.Д. Дубовицька) [4].

Аналіз результатів отриманих за «Опитувальником професійної ідентичності» (адаптований для студентів) показав, що на I курсі сформована професійна ідентичність простежується у 46% студентів, на II курсі – 27%, III – 50%, IV – 53%. При цьому найбільша вираженість компонентів профідентичності прослідковується так: I – мотиваційно-ціннісний (64%) та емоційно-вольовий (64%), II – емоційно-вольовий (60%), III – когнітивно-рефлексивний (50%), мотиваційно-ціннісний (64%), проектно-поведінковий (50%), емоційно-вольовий (79%), IV - мотиваційно-ціннісний (53%), емоційно-вольовий (65%) та діяльнісно-практичний (65%) компоненти. Це свідчить про те, що на першому курсі сформована професійна ідентичність складається з емоцій, які вказують на задоволення діяльністю, із відчуття цінності та значущості професії для студентів, із вираженої потреби самореалізації в ній. На другому курсі складається лише з переважаючих позитивних емоцій щодо обраної професії та з високого рівня вольових якостей, а саме завзятість в досягненні мети, цілеспрямованість, наполегливість та рішучість. На третьому курсі прослідковується поява інших важливих складових, це говорить про відповідність професійних інтересів та прагнень студентів, їхні особистісні якості відповідають професійним вимогам, вони усвідомлюють себе представником певної професії. Студенти починають самостійно будувати професійні плани, в них формується бажання надалі залишатися в професії. На четвертому курсі до складу профідентичності входить три основні компоненти і це вказує на адекватність її будови. Тобто у студентів виникають не тільки приємні емоції та думки щодо професії, а у них вже є професійні цінності, які відповідають особистісним та життєвим орієнтирам, а також вони мають змогу оцінити свій рівень засвоєних в процесі навчання знань, умінь та навичок. У таких респондентів не лише у повній мірі сформоване ставлення до майбутньої трудової діяльності за обраною спеціальністю, вони вже починають робити перші кроки у професійній діяльності.

Використовуючи методику «Тест-опитувальник для вивчення рівня професійної спрямованості» (Т.Д. Дубовицька) було виявлено, що високий рівень професійної спрямованості на I курсі становить 79%, II – 73%, III – 79%, IV – 65%. Це свідчить про те, що студенти прагнуть опанувати обрану ними професію, їм подобається

спеціальність за якою вони навчаються; вони планують у майбутньому реалізовувати себе у професії, вдосконалювати свою майстерність, прагнуть до професійного розвитку. Але, ми помітили, що показник професійної спрямованості дещо змінюється на кожному курсі. На нашу думку, це пов'язано з тим, що на першому курсі у студентів дещо завищені очікування щодо професійного майбутнього, вони ще недостатньо усвідомлюють, які вимоги ставить до них професія, у них не було практичної підготовки. Ставлення до професії в них підкріплюється тільки емоційним захопленням. На подальших другому та третьому курсах, як показало наше дослідження, студенти більш раціонально відносяться до свого професійного майбутнього, їхні очікування були або виправдані або спростовані під час практики, відбулося переосмислення та уточнення варіантів професійного розвитку, можливо сформувались нові перспективні цілі для подальшого удосконалення себе, як фахівця. На четвертому показник значно знижується в порівнянні з іншими курсами, бо студенти усвідомлюють, що на цьому етапі вони мають визначитись зі своїм професійним майбутнім, а саме, чи будуть вони пов`язувати своє життя з роботою за спеціальністю. Це може бути пов'язано з виникненням деякого страху перед майбутнім входженням в самостійну професійну діяльність та переходом від ролі студента, до ролі працівника.

Отже, можна зазначити, що у процесі фахової підготовки у студентів з кожним курсом формується більш адекватна професійна ідентичність і рівень професійної спрямованості також стабілізується.

Список використаної літератури:

1. Ложкін Г.В., Волянюк Н.Ю. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб'єкта. *Соціальна психологія*. 2008. № 4 (30). С. 120-132
2. Макарова О. П., Мілорадова Н. Е. Напрямки дослідження професійної ідентичності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 3 (40). С. 268-273.
3. Дубовицкая Т.Д. Диагностика уровня профессиональной наравленности студентов. *Психологическая наука и образование*. 2004. № 2. С. 82–86.
4. Радзімовська О.В. Опитувальник професійної ідентичності учнів ПТНЗ (презентація авторської методики) [Електронний ресурс]. Молодий вчений. 2015. № 8. URL: https://lib.iitta.gov.ua/707179/1/Radz.pdf

Мельниченко Євгенія Андріївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ханецька Тетяна Іванівна

«Психологічні чинники виникнення подружніх конфліктів у сучасної молоді»

Проблема конфліктів є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства. Конфлікти виникають в різних сферах життєдіяльності людини й проникають також у сферу приватного життя – сімейні конфлікти, подружні конфлікти. Сімейні конфлікти стали широко розповсюдженим явищем. Проблема виявлення чинників виникнення

сімейних конфліктів, їх видів та форм прояву є досить актуальною для психологічної науки, оскільки на сьогоднішній день, а, особливо в період пандемії, в Україні значно зросла кількість розлучень. Кількість чинників, що спричиняють виникнення конфліктів в сім'ях, швидше збільшується, ніж зменшується.

Досліджуючи феномен конфлікту, науковці наголошують на тому, що ліквідувати його повністю не тільки неможливо, але й не потрібно, оскільки конфлікти, зокрема, й сімейні, можуть бути не тільки деструктивними, але й конструктивними [4].

Варто зауважити, що сучасне суспільство, а з ним і сучасна сім'я, перебувають у безперервній динаміці розвитку. Для молодих сімей характерні перші кроки у пізнаванні один одного у рамках сімейних відносин, відбувається розподіл домашніх обов'язків, регулювання побуту, створюються й приміряються соціальної ролі чоловіка та дружини, з'являється життєвий досвід, вони дорослішають. А з появою дитини, як правило, виникає брак часу, обмежуються варіанти для професійного росту, для реалізації своїх захоплень, обмежується соціальна активність молодого подружжя, накопичується фізична та нервова перевтома. При цьому, кожен із членів подружжя хоче жити згідно своїх інтересів, ідеалів, поглядів і не завжди спроможний узгодити їх з іншими членами родини, що часто призводить до конфронтацій та подружніх конфліктів. Тому, чимала частина молодих сімей розпадається на самому початку спільного життя [3].

Дослідити саме подружні конфлікти, досить непросто, адже це область суто особистісного інтимного життя людини. Як правило, доступ до цих малих груп закритий. Нормальним є той факт, що при дослідженні взаємин та конфліктів присутній дефіцит інформації про справжні причини та дійсний перебіг конфліктних ситуацій. Проте, є доступні, на теперішній час, накопичені теоретичні та практичні знання, які дозволяють все ж зробити певні висновки про природу конфліктів в молодій сім'ї.

Функції сім'ї та їх вплив на сімейну взаємодію розглянуто в дослідженнях А. І. Антонова, І. В. Гребенікова, Е. Г. Ейдеміллера , В. М. Медкова, А. Г. Харчева, В. В. Юстіцкіса [4]. Аспекти сімейних конфліктів відображено в працях І. В. Ващенко, С. М. Ємельянова, С. Л. Маркова, В. А. Сисоєнко, С. Г. Шумана [3].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання сімейних конфліктів, можна стверджувати, що основними чинниками їх виникнення можуть бути:

- неадекватний рівень самооцінки;
- невиражені почуття;
- невміння домовлятися, конструювати діалог;
- високий рівень або низький агресії, роздратування;
- різні погляди на сімейне життя;
- незадоволені потреби й порожні очікування;
- залежність одного із подружжя;
- невірність;
- неповажне ставлення один до одного;
- небажання брати участь у вихованні дітей;
- побутова невлаштованість;
- небажання допомагати по дому [1; 2].

Партнери часто вступають у відносини, не маючи розуміння та усвідомлення особливостей спільного життя. Іноді вони занадто молоді, щоб зрозуміти, що ж таке шлюб. До того ж, також виникають несприятливі ситуації: відсутність знання базової психології – незнання жіночої та чоловічої гендерної психології, базових понять емоційного спілкування та розуміння емоцій як явищ; відсутність статевої обізнаності – незнання сексуальності, розладів чоловічої та жіночої статевої природи; відсутність педагогічних знань та закономірностей дитячого та дорослого розвитку – незнання корінних відмінностей між віковими періодами тощо. Отже, можна припустити, що однією з основних причин сімейних конфліктів є недостатня обізнаність подружжя

один про одного. Наслідком є і особистісне нерозуміння, і різні погляди на виховання дитини, і нетерпимість до провини іншого, і, нарешті, незадоволеність сімейним життям.

Підсумовуючи, хочеться підкреслити, що вивчення основних чинників виникнення сімейних конфліктів є досить актуальною проблемою. Вона потребує ретельного дослідження. Виявлення причин подружніх конфліктів та форм їх прояву у молодих сім'ях допоможе підібрати комплекс психотехнологій їх подолання та попередження у майбутньому.

Список використаної літератури:

1. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. К.: МАУП, 2007. С. 99-100.
2. Мягер В. К., Мішина Т. М. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Л. : Медицина, 2000.
3. Андреева Т. В. Психология современной семьи : монография. СПб. : Речь, 2005. 436 с.
4. Семья. Социально-психологические и этические проблемы : справочник / В. И. Зацепин, Л. М. Бучинская, И. Н. Гавриленко [и др.]. К. : Политиздат Украины, 1990.

Мещерякова Марина Павлівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Виходцева Ольга Анатоліївна

«Формування психологічної готовності до навчання в школі у дітей старшого дошкільного віку»

Проблема психологічної готовності дітей до школи не нова, але досі не втратила своєї актуальності. Сучасні батьки прагнуть ледве не з народження записати дітей до різноманітних гуртків, які націлені на проведення великої кількості розвивальних занять. В гонитві за розвитком різноманітних здібностей дитини батьки забувають про необхідність малечі відпочивати та гратися. Відомо, що соціальна ситуація розвитку у дитини дошкільного віку передбачає наявність такого провідного виду діяльності, як гра. Якщо дитину віддають до школи занадто рано, коли вона ще «не награлася», то такий маленький школяр має труднощі в адаптації до шкільного навчання та проблеми з мотивацією до учіння. Тому і батькам, і працівникам школи, і працівникам закладу дошкільної освіти так важливо знати про особливості психологічної готовності до навчання у школі.

Зазвичай до складових психологічної готовності до навчання у школі відносять мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, комунікативний, моральний, емоційний компоненти [1]. Ці компоненти ретельно досліджені та описані в психологічній літературі. Але не варто забувати про фізичну готовність, адже нормальні антропометричні дані, достатній рівень розвитку рухової сфери, готовність руки до виконання рухів, які необхідні для оволодіння письмом, достатній рівень розвитку культурно-гігієнічних навичок -- всі перераховані вище ознаки мають вказувати на те, що за своїм фізичним розвитком та станом здоров'я дитина здатна витримувати навчальне навантаження. Кожен з перерахованих вище компонентів психологічної готовності до навчання є важливим, тому при підготовці дитини до навчання у школі

варто приділити увагу роботі по розвитку усіх цих компонентів психологічної готовності до навчання [2].

Ми вважаємо, що дуже важливим для дитини є бажання посісти нову соціальну позицію – позицію школяра. Якщо у дитини переважає зовнішня мотивація на кшталт «стану школярем – куплять новий красивий рюкзак, новий телефон, багато красивих зошитів, олівці, лінійки», то навантаження, які дитина отримає в школі, призведуть до ситуації фрустрації – так, красивий рюкзак купили, але тепер доводиться багато часу приділяти навчанню, а на ігри з друзями часу вже замало. Коли переважає внутрішня мотивація, то фрустраційна ситуація переноситься легше, адже дитина морально більше готова до подолання труднощів, тому процес адаптації до навчання проходить легше.

Ми дотримуємось думки, що формування психологічної готовності дошкільнят до навчання у школі можна проводити за допомогою систематичного використання розвивальних ігор та вправ. Увагу варто приділити не тільки розвитку інтелектуальної сфери, а також і перцептивної, і емоційно-вольової, і задіяти фізичну активність дитини. Наприклад, під час проведення різноманітних змагань, коли діти бігають, стрибають, виконують різноманітні фізичні вправи, варто формувати позитивне ставлення до фізичної культури та спорту, до уроків фізкультури, які незабаром діти будуть відвідувати у школі. Також позитивне ставлення до школи можна і варто формувати під час занять ліпленням, малюванням, співами, готуючи дітей до уроків праці та уроків мистецтва.

Не всіх дітей вдома привчають до того, що до співбесідника треба ставитися з повагою, вміти його вислухати, а власну думку варто висловлювати чітко та доброзичливо (по можливості). Тому вправи, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, варто включити у план підготовки дітей дошкільників до навчання у школі.

Готовність дошкільняти до навчання в школі є важливим підсумком навчання і виховання дитини як в родині, так і в закладі дошкільної освіти. Система шкільних вимог до дитини має бути врахована при побудові системи занять, які проводяться зі старшими дошкільниками; тоді формуються відповідальне ставлення до школи, довільне керування власною поведінкою, прагнення до засвоєння знань, побудова взаємовідносин, що ґрунтуються на взаємоповазі.

Список використаної літератури:

1.Букіна С. Проблема формування мотиваційної готовності дітей до навчання в школі. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 49–51.

2.Програма занять формування психологічної готовності дітей до навчання у школі «Крок за кроком» / Укладач : А. В. Андроник. Чернівці, 2012. 18 с.

Міхеєв Кирило Ігорович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Психологічна робота із «важкими» підлітками»

В сучасній віковій психології приділяється значна увага підлітковому віку. Це спричинено тим, що саме в цей період йдуть значні зміни в фізіології та психології

дитини. Зміни стають помітними в поглядах, смаках, поведінці підлітка. Також дитина все більше приділяє уваги спілкуванню з друзями та ровесниками. При цьому зменшується вплив батьків на парубка.

Також проблемним є те, що авторитетність батьків та учителів відходить на другий план і на зауваження чи спроби наладити контакт підліток реагує негативно і більше прислуховується до друзів. Л. Божович зазначала, що: «Підлітковий вік зумовлює нову позицію учнів щодо вчителів, своєрідно звільняє їх від безпосереднього впливу дорослих, робить їх самостійнішими» [3].

Такі зміни викликають занепокоєння не тільки в вчителів, а й в батьків, оскільки через зміну поглядів змінюється поведінка та успішність школяра. Негативний вплив ровесників на дитину може спричинити такі негативні явища як неуспішність в школі, спроби паління, вживання алкоголю, девіантна поведінка. Водночас позитивний вплив однолітків може збільшити його комунікативні якості, сприяти його самореалізації та самоідентифікації. В цьому віці головними видами діяльності є спілкування, збільшення фізичної активності і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом [4].

Працівники освіти, психологи, соціальні працівники радять родичам та вчителям налагоджувати контакт із своїми дітьми по новим правилам, оскільки старі методи виховання, які були ефективними в більш ранньому віці дитини, вже не діють [5].

Проблеми змін в підлітковому віці вивчали такі видатні науковці як Ж.В. Піаже, Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, Е.О.Смірнова. Л.Божович. Однією із особливих проблем цього періоду є дезадаптація, вона виражається у:

1) відхиленнях у навчальній діяльності;
2) утруднення у навчанні;
3) конфлікти з однокласниками;
4) агресивна поведінка [6].

Як ми бачимо, шкільна дезадаптація багато в чому схожа своїми проявами із девіантною поведінкою. Тому і в вирішені цих проблем можна використовувати суміжні методики.

Відсутність швидкого та ефективного втручання з боку психолога може спричинити подальше погіршення ситуації. Найперше, що повинен виявити психолог чи педагог, це причини, які змінили поведінку учня. Далі завданням психолога є обрання правильних методик які будуть підходити для роботи із дитиною. Їх слід обирати опираючись на вікові особливості, оскільки дитина не зможе або не захоче працювати із методиками, які більш підходять для дорослих [2].

А.Г. Лідерс радить при роботі із підлітками дивитись на проблему із їхньої (підліткової) точки зору. Це допоможе при налагоджені контакту із учнем та зробить його більш відкритим для співпраці [3].

Л. М. Вольнова в своїй праці «Профілактика девіантної поведінки підлітків» [1] радить використовувати такі методи впливу:

- Методи стимулювання до зміни поведінки – опрацювання причин дій дитини задля подальшої їх корекції;
- Методи корекції емоційних станів – навчання підлітка заміщувати свої негативні емоції шляхом тренінгів з релаксації та тренінгів з підвищення впевненості у собі;
- Метод систематичної десенсибілізації – зменшення дратівливості з приводу певних явищ чи предметів, що викликають тривожність;
- Методи саморегуляції – навчання школяра прийомам із регуляції власних емоцій;

- Методи формування позитивної поведінки – показ підлітку позитивних результатів нормальної поведінки. Сприяння його зміни до нормальної поведінки шляхом заохочення і мотивації.

Також до цього списку слід додати ще інтерактивні способи психологічної роботи – дебати, психологічні та соціально-педагогічні ігри, арт-терапевтична методика колажування (допомагає в розритті цінностей підлітка) а також не слід забувати про тренінги.

Підсумовуючи варто зазначити, що, хоча робота із підлітками не є простою, але, при правильному підході та вмінні доносити свою думку, вона є більш успішною, аніж робота, наприклад, із людьми із залежностями. Підлітки, як і всі діти, дуже гарно відчувають фальш, тому, якщо фахівець вирішив працювати із цією категорією, то слід робити це від чистого серця.

Список використаної літератури:

1. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки у підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с.
2. Гурняк Л. В. Робота психолога з підлітками у період підліткової кризи: методичний посібник [Електронний ресурс]. Хмельницький; Відділ освіти, молоді та спорту Хмельницької районної адміністрації. 2014. 84 с. URL: https://hm-rmk.ucoz.ru/pedvustavka/pedideja_gurnjak_l.v..pdf
3. Робота практичного психолога з підлітками-девіантами [Електронний ресурс]. *Всеосвіта*. URL: https://vseosvita.ua/library/robota-prakticnogo-psihologa-z-pidlitkami-deviantami-130139.html
4. Особистісний ріст у підлітків [Електронний ресурс]. *Освіта.ua*. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10131/
5. Корекція відхилень у поведінці підлітків в навчальному процесі [Електронний ресурс]. URL: http://um.co.ua/8/8-3/8-36230.html
6. Що треба знати про дезадаптацію учнів [Електронний ресурс]. *Харківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №121 Харківської міської ради Харківської області.* URL: http://school121.edu.kh.ua/pro_shkolu/psihologichna_sluzhba/storinka_psihologa/poradi_psihologa_vchitelyam/scho_treba_znati_pro_dezadaptaciyu_uchniv/

Мокрогуз Олена Василівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, викладач
Федоренко Любов Петрівна

«Аналіз основних підходів до вивчення темпераменту людини у психології»

Вчені ще в давнину звернули увагу на відмінності між людьми. Вони цікавилися індивідуальними особливостями людської поведінки, намагалися виділити характерні комбінації якостей людей, співвіднести їх, виділити та описати. Тому метою нашої роботи є аналіз основних теорій, які розкривають сутність темпераменту та його типи. Завдання: 1) проаналізувати основні підходи до трактування темпераменту в історичному аспекті; 2) визначити сутність темпераменту в межах кожної теорії.

Темперамент – вроджена форма поведінки, яка виявляється в динаміці, тонусі та врівноваженості реакції людини на життєві впливи [3]. Це характеристика індивіда з боку динамічних властивостей його психічної діяльності [6].

Питання, пов'язані з вивченням темпераменту, розглядали у своїх дослідженнях Гіппократ, Гален (гуморальні теорії); К. Сіго, Е. Кречмер, У. Шелдон (конституційні теорії); І. Павлов, Г. Айзенк, Я. Стреляу, М. Акімова, В. Небиліцин, В. Русалов та ін. (фізіологічні теорії) [3].

Гуморальна теорія темпераменту, запропонована Гіппократом (V ст. до н.е.) і доповнена Галеном (II ст. н.е.), трактує залежність темпераменту від поєднання та співвідношення чотирьох основних рідин, які входять до складу нашого тіла: якщо переважає кров («sanquis») – сангвінік, жовта жовч («chole») - холерик, чорна жовч («melania chole») - меланхолік, лімфа («phlegma») - флегматик [7]. Важливо сказати, що ця теорія говорить виключно про темперамент окремих органів нашого тіла: печінки, серця. У середні віки вчені припускали, що темперамент людини визначається через переважання в організмі людини ртуті, солі, та сірки. Інші казали, що це залежить від злиття повітря та ефіру [4].

На початку XX ст. дедалі більшої популярності набувають так звані конституційні теорії темпераменту, які пов'язують будову тіла з якостями темпераменту індивіда. Так, французький лікар К. Сіго виділив чотири основні типи конституції людини: травний, мускульний, церебральний та дихальний. Доповнив цю теорію німецький психіатр Е. Кречмер, наголошуючи на зв'язку будови тіла з психічними якостями, характерними для психічних захворювань, хоча і не яскраво проявленими [3]. Дослідником було виділено чотири конституційних типи та відповідні їм типи темпераменту:

- астенік («asthenes» - слабкий) – слабка мускулатура, вузькі плечі, плоска грудна клітка, нижні кінцівки довгі та худі. Така людина замкнута, уперта, холодна, має складності з пристосуванням до реальності. Тип темпераменту – шизотимік;
- атлетик («athletes» - борець) – міцна будова тіла, гарно розвинена мускулатура, широкі плечі, середній зріст. Ця людина прямолінійна, спокійна, стримана, не конфліктна. Тип темпераменту – іксотимік;
- пікнік («pyknos» - товстий) – повнота, кругла голова на досить короткій шиї, широка грудна клітка, малий або середній зріст. Людина з такою будовою тіла добра, комунікабельна, весела, схильна до рефлексії, має мінливий емоційний стан, приймає спонтанні ситуативні рішення. Тип темпераменту – циклотимік;
- диспластик («dys plastos» - погано сформований) – будова тіла безформна, диспропорційна. Люди цього типу, частіше за всього страждають деформаціями фігури (карликовість, гігантизм, анорексія, надмірна повнота) [7].

В той час, як вищезазначена типологія набувала популярності у країнах Західної Європи, в Америці достатньо поширеною була концепція психолога У. Шелдона. Згідно цієї теорії, тіло і темперамент являються двома параметрами одного і того самого об`єкта – людини. В залежності від функцій певних органів тіла, психологом було виділено такі типи темпераменту: вісцеротонія, соматотонія, церебротонія [3].

Найбільш науково достовірною вважається фізіологічна теорія, розроблена російським фізіологом І. Павловим, яка пов'язує темперамент з властивостями нервових процесів: збудженням та гальмуванням, їхньою врівноваженістю та рухливістю. Дослідником виділено чотири типи нервової системи:

- флегматик – людина сильна, врівноважена, повільна, вайлувата, має виражену слабкість емоційного стану, не схильна до частої зміни поведінки та настрою;
- холерик – людина сильна, неврівноважена, запальна, захоплива, має високу активність нервово-психічного процесу, схильна до різких рухів, надмірної імпульсивності, має яскравий емоційний стан, погано стримує себе, іноді не обдумує свої дії та вчинки, та здійснює їх під станом афекту;
- сангвінік – людина сильна, рухлива, легка на підйом, комунікабельна, швидко реагує на зовнішні чинники, весела, має виразну міміку обличчя;
- меланхолік – людина слабка, замкнена, чутлива, стримана, вразлива, схильна до надмірного перебільшення життєвих труднощів, самотня по у соціумі. Будь-яка незначна ситуація може викликати сльози та погане почуття [2].

У подальших дослідженнях, В.Д. Небиліцина, В.С. Мерліна, Г. Айзенка типлогію І.Павлова було доповнено новими елементами і якостями темпераменту: лабільність, сензитивність, реактивність, активність, темп реакцій, пластичність, ригідність, екстраверсія, інтроверсія, емоційна збудливість [5; 6].

В останні десятиліття вивчення темпераменту проводиться методами маркерної молекулярної генетики. Проводиться пошук генів, що контролюють поведінкові ознаки людини та вивчається молекулярно-генетичний поліморфізм за цими генами [1].

Отже, результати проведеного теоретичного аналізу свідчать про неоднозначність у підходах до трактування темпераменту. Подальші наукові пошуки полягають у проведенні емпіричного дослідження темпераменту студентів-психологів.

Список використаної літератури:

1. Алфимова М. В. Влияние генетической наследственности на поведение ребёнка, изменение влияния с возрастом, влияние наследственности на поведение. Сборник статей. Справочно-информационное пособие из серии «В помощь приемным родителям и специалистам». 2004. 49 с.
2. Бабынин Э. В. Генетические аспекты темперамента. *Психологический журнал*. 2003. № 5. С. 95–102.
3. Загальна психологія: Підручник / О.В Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2017. С. 326–338.
4. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 429 с.
5. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. Москва : ИП РАН, 2012. 528 с.
6. Сабліна Н. В. Значення дослідження темпераменту студентів для оптимізації процесу адаптації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць І-ту психології ім. Г. С. Костюка.* К., 2017. Т.V. Вип 17. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. С. 110–117.
7. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии (пер. з польського). Москва : Прогресс, 1982. 232 с.

Молочко Ярослав Анатолійович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Зміни при статевому дозріванні у психоаналітичній концепції»

З настанням пубертатного періоду починаються зміни, які мають трансформувати інфантильне сексуальне життя в його кінцеві нормальні форми. Сексуальний потяг до цього моменту мав переважно аутоеротичний характер, тепер він знаходить сексуальний об'єкт. До цього часу його дії виходили з окремих потягів і ерогенних зон, незалежних один від одного і шукали певну насолоду як єдину сексуальну мету. Тепер з'являється нова сексуальна мета - встановлення близьких стосунків з об'єктом, для досягнення якої спільно діють всі раніше окремі потяги, між тим, як ерогенні зони підкоряються верховенству генітальної зони [5, с. 89].

У більшості психоаналітичних праць протягом останніх 80 років пубертат розглядається як проміжна стадія із характерними особливостями - зміною об'єкта, що супроводжується сильними афектами та стрімкими біологічними змінами. Питання змін які відбуваються під час статевого дозрівання вивчали З.Фрейд, А.Фрейд, Е. Еріксон, Ж.Лакан, М. Ердхайм, П.Блос та інші психоаналітики. Зокрема, З.Фрейд у своїй статті «Перебудова в пубертаті» («Три нариси з теорії сексуальності», 1905) вказує на «двоетапність розвитку сексуальності у людини». «Ранній розквіт» інфантильного сексуального життя у віці від двох до п'яти років, який в своїй піковій точці має вигляд інтересу до власних геніталій, у віці між шістьма і одинадцятьма роками припиняється аж до настання процесу статевого дозрівання, який розглядається батьком психоаналізу як друга стадія розвитку сексуальності особистості [5, с. 90]. Таким чином, в ході «латентного періоду» сексуальні фантазії відходять на задній план. Замість цього дитина зміцнює свої ідентифікації з батьками і поширює їх на представників зовнішнього оточення (наприклад, на вчителів), які набувають функцію зразка або моделі. Латентний період вважається періодом «щасливого зростання», «затишшям перед бурею» статевого дозрівання. У цей період у дитини розвиваються важливі функції «Ego», які дозволяють їй, наприклад, ходити в школу і отримувати зворотній зв'язок про себе від оточуючих людей. Далі ці функції стануть необхідними в процесі інтеграції своїх природних потягів та суспільних норм. Однак, психоаналітики не бачать ніякої переваги в збереженні нейтральності і асексуальність емоційного життя, властивих латентному періоду, зокрема, Анна Фрейд вказує: «Якби характер латентного періоду виявився постійним, це призвело б до спотворення життя потягів». Захисні механізми латентного періоду функціонують лише для того, щоб приглушати передчасний розвиток генітального потягу, проте самі по собі вони ведуть не до зрілого, а до сексуально загальмованого життя [4, с. 26].

Загалом завдання розвитку в підлітковому віці полягає в тому, щоб з настанням статевої зрілості знайти дорослий сексуальний об'єкт для встановлення близьких любовних стосунків поза межами батьківської сім'ї. З.Фрейд, кажучи про переживання пубертатного конфлікту, відзначає відречення від інцестного об'єкта та від схильності до об'єкта своєї статі, він зазначає ті ж конфлікти, що є схожими до ранніх едіпальних переживань. При такому розгляді пубертат виявляється не «початковою, а, скоріше, пізньої фазою раннього розвитку потягів»[5, с. 90].

Після свого батька, Анна Фрейд сформулювала думку про те, що пубертат є повторенням інфантильного сексуального розвитку. В якості загальної риси, що об'єднує ранній період сексуального становлення і пубертат, вона виділяє поєднання сили «Id» із одночасною слабкістю «Ego». Анна Фрейд також вважає, що підлітковий вік характеризується якісною зміною потягів, через розвиток генітальної зрілості, яка, за її словами, може подіяти як «раптове фізіологічне зцілення» (оскільки відхід від

прегенітального збудження несе з собою значну уніфікацію потягів). Однак вона розглядає це як зміну одного потягу іншим, оскільки з її точки зору «сексуальні бажання залишаються одними і тими ж», тоді як «Ego щоразу інше». Анна Фрейд пише: «У людини Id залишається практично завжди незмінним. Потяги ж можуть зазнавати змін, зіштовхуючись з Ego і з зовнішнім світом. Однак в області Id, крім розвитку цілей потягу, змінюється дуже небагато або взагалі нічого » [4, с. 27].

Соціолог і психоаналітик Маріо Ердхайм вважає, що специфічним досягненням підліткового віку є формування почуття гордості за власну історію життя. «Той факт, що людина досягає статевої зрілості не в п'ять або шість років, а тільки у підлітковому віці, дозволяє знайти дистанцію, завдяки якій відбитки раннього дитинства перетворюються і включаються в своєрідний символічний космос. Тільки в підлітковому віці людина стає "здатною до історії", тобто здатною віднайти свою історію, що символізує її минуле, і опановує процес «ретроактивної аттрібуції» [3, с. 956]. М.Ердхайм може послатися тут на самого З.Фрейда, який ще в 1895 р. звернув увагу на те, що «настання пубертату після всього попереднього розвитку індивіда дає можливість іншого розуміння минулого» [5, с. 91].

У «Трьох нарисах з теорії сексуальності» З.Фрейд також писав: «Двоетапна структура сексуального розвитку, тобто переривання цього розвитку латентним періодом, заслуговує на особливу увагу. Вона є необхідною умовою, що дає людині можливість розвивати високу культуру, але одночасно містить і передумову для розвитку неврозу» [5, с. 92].

М.Ердхайм бачить в двоетапній структурі сексуального розвитку абсолютно нові можливості: «Ця двухфазність при виникненні смислів здається мені важливим моментом побудови символічного світу. Справа не в тому, що смисли детерміністично виникають один із одного і один сенс продукує інший; а в тому, що у часовому середовищі виникає постійна взаємодія між минулим і сьогоденням, яке породжує просто немислиму кількість смислів і їх повну непередбачуваність». І далі: «На мою думку, теорію ретроактивної аттрібуції можна осмислено застосовувати лише тоді, коли передбачається, що пубертату або, відповідно, підлітковому віку властива своя власна, незалежна від раннього дитинства, функція. Саме двоетапність сексуального розвитку дає можливість нової інтерпретації дитинства і тим самим породжує новий, непередбачений ланцюг подій» [3, с. 956].

Ерік Еріксон у своїх працях також використовував подібне до ретроактивної атрибуції поняття, коли він пов'язував почуття ідентичності з відчуттям власної статевої приналежності: «Бути дорослим означає, крім усього іншого, бачити своє власне життя в його постійному плині від минулого до сьогодення» [2, с. 45].

Одним з найвідоміших дослідників підліткового віку в сучасному психоаналізі став Пітер Блос, який отримав неформальне прізвисько «містер підлітковість». Автор вважає, що ключовим процесом підліткового віку є вторинна індивідуація, яка спрямована на переробку процесів сепарації - індивідуації перших трьох років життя. Вторинна індивідуація виражається в розриві раніше існуючих залежностей і психологічних зв'язків з батьками та переорієнтації на однолітка або групу однолітків. Вторинна індивідуація кінцевим результатом передбачає виділення «Ego» як ключової функції, що дозволить збудувати нові відносини зі значним соціальним оточенням [1].

Підсумовуючи вище сказане, варто зазначити, що пубертат є не просто періодом переходу людини від дитинства до дорослого віку, це період значних особистісних змін, які, в першу чергу, пов’язані із стрімким статевим розвитком організму та закономірним збільшенням інтенсивності сексуальних потягів. Психоаналітики вбачають цю стадію психосексуального розвитку повторним програванням дитячої сексуальності, яке в наслідок накопиченого соціального досвіду дозволяє інтегрувати природні потяги та суспільні норми у дорослу сексуальність. З’являється можливість усвідомлено контролювати і реалізовувати біологічні імпульси, приймати самостійні рішення про

необхідність відповідності соціальним нормам і правилам, формується здатність до встановлення близьких любовних стосунків з об'єктами поза межами батьківської сім'ї. Психоаналітичне розуміння періоду статевого дозрівання дозволяє розширити концепцію психологічних та психофізіологічних змін особистості під час пубертату та дає можливість розробити ефективну психотерапевтичну концепції терапії підлітків та дорослих, які мають не вирішенні конфлікти з цієї стадії психосексуального розвитку та як наслідок зіштовхуються з певними складнощами у житті.

Список використаної літератури

1. Блос П. Психоанализ подросткового возраста. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010

2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Перевод: Андреева А., Прихожан А., Ривош В. 1996.

3. Erdheim M. Psychoanalytische Ansätze in der Jugendforschung. *Krüger HH. (eds) Handbuch der Jugendforschung. VS Verlag für Sozialwissenschaften*. 1992. pp 91-108. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-322-93670-7_6

4. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 1999.

5. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / пер. с нем. А. Вяхитерева, И. Полякова. СПб. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2021. 224 с.

Молочко Ярослав Анатолійович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кашпур Юрій Михайлович

«Історична ретроспектива поняття «нарцисизм» та характеристика нарцисичного симптомокомплексу особистості»

Масштабні соціокультурні зміни, що відбуваються на межі XX-XXI століть, схвалюють розвиток індивідуалізму в різних сферах життя та підсилюють нарцисичні тенденції сучасного суспільства, створюючи набір певних домінант, які сприймаються як норма, формуючи характерне світосприйняття (ідеал вільної індивідуальності) та специфічний душевний стан людини (автономної особистості, зосередженої на власному благополуччі). Одночасно відбувається дискредитація багатьох моральних орієнтирів, що обумовлює байдужість людей до зовнішніх подій і концентрацію уваги на собі. Невипадково дослідники називають сучасний період Епохою нарцисизму (Г.Валь, 2001), Ерою пустки або часом Нарциса (Ж. Липовецьки, 2001), сучасну культуру - нарцисичною (А.Лоуен, 1997), а сучасне покоління - поколінням «мені» (С.Роуз, 2010) [3].

Останнім часом в науці активно дискутується питання психологічної природи і суті нарцисизму. Зазначається, що таке поняття як «нарцисизим» до сьогоднішнього дня не має загальноприйнятого визначення та розглядається переважно виходячи із методологічних уподобань дослідників, відображаючи достатньо розрізнену картину підходів, концепцій, теоретичних знахідок та експериментальних даних, які загалом не були інтегровані до кінця та не осмислені психологічною наукою [1].

Таким чином, існує ряд протирічь: з однієї сторони, у сучасному суспільстві спостерігається посилення нарцисичних тенденцій, підвищується інтерес до

нарцисичної проблематики в психології особистості, збільшується потреба в експериментальних та емпіричних дослідження даного феномену; а з іншої, - відсутність операціонального визначення поняття «нарцисизм» і релевантного діагностичного інструментарію, спрямованого на його визначення в контексті психічної норми.

Вперше нарцисизм вивчався З.Фройдом, який розглядає його у своїх працях одночасно з точки зору особистісного та клінічного феномену. Поняття «нарцисизм» він визначає як специфічний стан людини, згідно з яким вона концентрує свій інтерес та увагу на собі [2]. Подальше вивченням феномену нарцисизму займалися А.Міллер, С.Є. Пульвер, Е.Фромм, О.Кернберг, Н.Д.Дмитрієва, Ц.П.Короленко та ін. Сучасні вчені трактують його як мотиваційний стан людини, що спрямований на підтримання відносно позитивного самоуявлення у соціальному середовищі, через різноманітні способи поведінки [4].

Розглядаючи питання ретроспективи поняття «нарцисизм» важливо звернути увагу на те, що уявлення про патологічність феномену, які були притаманні класичним представникам психоаналітичного напрямку, із часом розмиваються, даючи місце для вивчення нормальних проявів нарцисизму. Сучасні підходи до вивчення нарцисизму є інтегративними, вони враховують напрацювання класичного психоаналізу та ґрунтуються на гуманістичній парадигмі, глибше розкривають феномен та акцентують увагу на тому, що нарцисизм - це не лише особистісна характеристика, а глобальне соціокультурне явище.

Отже, в науці починають з’являтись тенденції до розвитку цього феномену не в патологічних формах, а в межах різновиду норми. Вивчивши і зіставивши існуючі підходи та їх доказові бази, ми припускаємо можливість існування у кожній людині набору певних особистісних структур, які безпосередньо пов’язані із самоставленням та способами регуляції стосунків між «Я» та зовнішнім світом, які доцільно означити «нарцисичним симптомокомплексом». Нарцисичний симптомокомплекс відрізняється від класичного розуміння нарцисизму тим, що розглядається не як психопатологія, а як нормативне явище, набір особистісних характеристик, що виникає під впливом життєвого досвіду. Нарцисичний симптомокомплекс має динамічний характер, він може загострюватись та послаблюватись, в залежності від поточної ситуації, будь то вікова криза, де він виступає як адаптаційний інструмент розвитку, чи конкретна точкова ситуація у житті особистості. Різниця між нарцисизмом та нарцисичним симптомокомплексом полягає у тому, що перше поняття є глобальним характеорологічним феноменом, який описує конкретну структуру особисті та її домінуючий патерн взаємодії із оточуючими та собою, в той час як нарцисичний симптомокомплекс є позначенням когнітивних, поведінкових та емоційниї особливостей особистості які можуть проявлятися час від часу, мають збалансований характер (тобто у людині присутні й інші способи регуляції) та які лише у частковій, можливо навіть малій формі, визначають характер та структуру особистості. Таким чином, можна казати про те, що якщо нарцисичний симптомокомплекс є визначальним способом регуляції психічної енергії особистості - це людина яку можна віднести до категорій нарцисичної психопатології (будь якої глибини - невроз, розлад особистості, психоз тощо), на противагу, якщо він лише частково визначає особистість та має ситуативний характер, він є нормативним явищем, що сприяє адаптації.

До нарцисичного симптомокомплексу, як до набору особистісних структур, можна віднести наступні нарцисичні характеристики: віра у власну унікальність, високий рівень самооцінки, невілювання власних недоліків, чутливість до критики, спроби продемонструвати себе у найкращому світлі, фантазії про своє всемогуття, тенденція до осуду інших, схильність до домінування, схихьність до створення ієрархії оточуючих людей за ступенем впливовості, самовпевненість, страх емоційної близькості. Безумовно, всі ці характеристики перегукуються із симптомами

нарцисичної особистості, проте важливо розуміти, що нарцисизм передбачає повномірне та стійке їх поєднання, в той час як нарцисичний симптомокоплекс може бути частковим набором зазначених особливостей, які носять динамічний та ситуативний характер.

Також, варто зазначити специфічні критерії саме нарцисизму, які не стосуються поняття «нарцисичний симптомокоплекс». Зіставши різні підходи до того, яке місце займає нарцисизм та нарцисичний тип особистості в різних класифікаціях особистісних типів клінічного і неклінічного характеру, ми дійшли висновку, що діагностичними критеріями для віднесення особистості до нарцисичного типу а є: 1)фокус заклопотаності у вигляді коливання між «грандіозною» і «нікчемною» самооцінкою; 2)сором як центральний афект, який провокує презирство і заздрість; 3)характерне патологічне переконання щодо себе самого: «Щоб відчувати себе добре, я повинен бути досконалим» [3].

Підсумовуючи вищесказане, нарцисичний симптомокомплекс є необхідним для диференційного розмежування поняттям, яке характеризує динамічні та обумовлені поточним контекстом поведінкові, емоційні та когнітивні прояви конкретного індивіда, що пов’язані із характером регуляції стосунків особистості із оточуючим та внутрішнім світом, який ще не може називатися нарцисизмом, проте безумовно має зв’язок із ним.

Список використаної літератури:

1. Дедюлина М. А., Датченко С. А. Нарциссизм в эпоху hi-tech. *Гуманитарные научные исследования*. 2014. № 7. [Электронный ресурс]. URL: http://human.snauka.ru/2014/07/7401.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ (лекции) [Електронний ресурс]. Питер: Мастера психологи, 2007. URL: https://bookap.info/psyanaliz/freyd_vvedenie_v_psihoanaliz/.
3. Dammann G., Sammet I., Grimmer B. Narcissismus: Theorie, Diagnostic, Therapie. *Psychotherapie in Psychosomatic*. Gestaltungskonzept Peter Horlacher. 448 p.
4. Pulver Sydney E. Narcissism: The Term and the Concept. *Essential papers on narcissism*. NY. 1986. P. 91-120 p.

Мошура Валерія Валеріївна,
аспірантка 2 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Зеленін Всеволод Володимирович

«Вплив сучасних інформаційних технологій на рівень розвитку екологічної свідомості старшокласника»

Актуальністю вивчення питань генезису екологічної свідомості, перш за все, є збереження навколишнього середовища нашої планети не лише у сьогоденні, а й для майбутніх поколінь. Проблеми психологічного взаємозв’язку людини і природи вивчалися багатьма зарубіжними та вітчизняними вченими: Дж. Дж. Гібсон, Р. Баркер, С.Д.Дерябо, Т.О.Євдокімова, А.М.Льовочкіна, В.О.Скребець, Ю.М.Швалб, В.А.Ясвін та ін.

За основу нашого дослідження взято визначення екологічної свідомості В.О. Скребець: «Найвищий рівень психічного відображення природного та штучного середовища, власного внутрішнього світу, рефлексією відносно місця і ролі людини в

біологічному, фізичному і хімічному світі, а також саморегуляцією цього відображення» [1, с. 36].

Сучасне суспільство, як правило, прийнято вважати глобальним та інформаційним, що характеризується не лише активним використанням комп'ютерної техніки у повсякденному житті, а й те, що одну із провідних ролей відіграють знання та сама інформація. Як вважав Д. Форрестер, рівень росту технологічного виробництва і людської діяльності прямо пропорційний розвитку людини із навколишнім середовищем [2]. Таким чином, із прогресом людства мають бути сформовані нові елементи екологічної культури. Що стосується екологічної свідомості, то вона формується шляхом стимулювання мислення безпосередніми категоріями.

Задля формування високого рівня екологічної свідомості сучасна школа має розвивати екологічну культуру учнів, використовуючи не лише базові форми роботи: лекція, тренінг тощо, а й активно та системно залучати сучасні засоби медіаосвіти: соціальні медіа, створення спільнот у соціальних мережах, медіатренінги, квести, віртуальні екологічні стежки тощо. Сьогодні вплив інформаційних технологій на старшокласників особливо помітний: інфлюенція блогерів у соцмережах, інформація на Youtube, відео на TikTok та ін. – потужно генерують світогляд та вподобання молоді.

Спостереження доводить, що у формуванні екологічної свідомості старшокласника засобами інформаційних технологій є важливими такі аспекти роботи: не перенасичувати свідомість учня, щоб не заплутати їх уявлення; фільтрувати контент, який надається учням для ознайомлення; важливість самостійного виявлення при роботі з ІТ: створення, адміністрування спільнот, написання постів, зйомка, монтаж відеороликів або фото, тощо.

Підсумовуючи вищезазначене, слід підкреслити, що сформованість у старшокласників екологічної свідомості передбачає: позитивне адекватне ставлення до природних об'єктів, здатності до рефлексії цього ставлення, розвиток потреби «спілкування» з природою, виявлення турботи щодо її стану в теперішній час та в майбутньому, сформованість здатності до емотивної оцінки екологічної ситуації, прийняття учнями системи емотивнозабарвлених «еталонів» особистості естетичного, етичного та вітального характеру як таких. Усе це може бути розвинуто у школярів за допомогою залучення сучасних інформаційних технологій.

Список використаної літератури:

1. Скребец В. А. Экологическая психология : учеб. пособие. МАУП. К., 1998. 142 с.
2. Форрестер Д. Мировая динамика. М. : Наука, 1978. 304 с.

Мусієнко Аліна Олександрівна,
Пархоменко Богдан Олександрович,
студенти 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Виходцева Ольга Анатоліївна

«Емпатійність та асертивність як особистісні характеристики психолога»

Професія психолога в наш час є дуже затребуваною, адже внаслідок глобалізації в суспільстві зростає увага до проблем транскультуральної взаємодії, постійного професійного та особистісного самовдосконалення, самопізнання, при цьому акцент зміщується з накопичення матеріальних благ на накопичення емоцій, вражень, духовного досвіду. Професіонали, які працюють в системі «людина-людина» (психологи, соціальні працівники, лікарі, вчителі, тренери, священники, поліціянти, а також волонтери) мають враховувати тенденції, які панують в суспільстві. Не всі суспільні тенденції, на наш погляд, позитивно впливають на духовний розвиток особистості. Наприклад, орієнтація на надмірне споживання матеріальних благ призводить до розвитку нарцисичних рис особистості, до зниження відповідального ставлення до своїх духовних потреб, до суспільства, до природи. А розвиток тенденції до опанування соціально свідомої громадянської позиції є позитивним, люди активно приймають участь в різних екологічних ініціативах, стають волонтерами, які опікуються найбільш незахищеними верствами населення, допомагають безпритульним тваринам. Розвиток мотивації соціально активних громадян, на нашу думку, варто пов'язати із такими характеристиками особистості, як відповідальність, альтруїстичність, емпатійність та асертивність [1].

Ми вважаємо, що асертивність та емпатійність є дуже важливими для психолога [2; 3], адже професіонал, який працює з широким спектром запитів клієнтів, має бути впевненим у собі, у власних знаннях та компетенціях, має розуміти, що він може надати адекватну та ефективну допомогу у вирішенні тих проблем, з якими звертаються клієнти. Уміння стати на позицію Іншого, визнати, що Інший так само може бути правий; здатність зрозуміти, *що саме* переживає клієнт, чому *саме такі* реакції виникають (або не виникають) у клієнта у відповідь на впливи суспільства або внаслідок взаємодії з психологом під час сесії – спеціаліст має бути в змозі максимально точно і глибоко зрозуміти психологічну ситуацію клієнта, щоб надати саме таку допомогу та підтримку, якої потребує клієнт, при цьому враховуючи систему цінностей людини, яка звернулася за психологічною допомогою. Спеціаліст, який не може стати на позицію Іншого, який не здатен до безоцінного ставлення до клієнта, який не прагне оцінювати ситуацію з урахуванням системи цінностей клієнта – не може вважатися професіоналом у сфері психології, адже емпатійність йому не притаманна.

Обираючи прийоми та техніки роботи з клієнтом, психолог має відповідально поставитись до створення безпечного середовища, в якому клієнт може почуватися максимально комфортно. Впевнений у своїх силах, емпатійний, відповідальний спеціаліст, котрий здатен з розумінням поставитися до труднощів, які переживає клієнт, сприяє саморозкриттю клієнта та стимулює його до прийняття відповідальності за зміни, які клієнт прагне втілити у власне життя.

Список використаної літератури:

1.Виходцева О.А. Соціальна відповідальнсть та альтруїзм як складова мотивації волонтера *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* 2017. Випуск 15. С. 53-62.

2.Лучків В.З. Вікові особливості гендерних відмінностей емпатійної детермінації асертивності. *Наука і освіта*. № 5. 2016. С. 205-211.

3.Сакалюк О.П. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки.* 2013. Вип. 110. С. 147-153.

Некіз Тетяна Анатоліївна,
аспірантка 2 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Булах Ірина Сергіївна

«Моральний вибір особистості юнацького віку у філософському та психологічному контексті»

Людина змінюється постійно – зі зміною життєвих обставин, значущих осіб, віку, соціального статусу, – і це відбувається не завжди усвідомлено. В умовах сьогодення, маючи складне соціально-економічне становище, напружену ситуацію на Сході країни, а тим паче в умовах пандемії, молоді надзвичайно складно будувати життєві плани та здійснювати свідомий вибір. Питання такого вибору постає перед молодою людиною кожного дня і вирішення нею тієї чи іншої проблемної чи екстремальної ситуації буде цілком залежати від правильності прийняття рішення.

Вибір особистості у зв'язку зі складними життєвими ситуаціями, які мають відбиток у житті абсолютно кожного громадянина України, потребує усвідомлення, переосмислення, виокремлення засобів його здійснення та впливу на особистісне зростання. У сучасній психологічній науці залишаються недостатньо вивченими аспекти морального розвитку особистості юнацького віку та процеси моральної саморегуляції нею власною діяльністю та поведінкою. Психологи вказують, оскільки сучасній молоді властива тенденція щодо лібералізації моральних цінностей, моральності та моральної саморегуляції, то гостро постає питання саме про здійснення нею морального вибору. Проблема морального вибору постає в психології як одна з найскладніших і найактуальніших. Для вивчення специфіки цього вибору важливо спочатку зануритися в контекст самого поняття, консолідувати увагу на змісті його здійснення особистістю як такою та особистістю юнацького віку.

Аналіз та детальне вивчення наукових доробків філософів, таких як Платон, Арістотель, Ф. Аквінський, Дж. Бруно, І. Кант та ін., показав, що здійснюючи моральний вибір, людина свідомо віддає перевагу певній лінії поведінки, керуючись особистими уявленнями про моральні цінності. Все життя людини складається з низки таких ситуацій, в яких формується як моральність особистості, так і її моральний простір.

З давніх часів моральний розвиток мислителі традиційно пов'язували зі становленням самої особистості й розглядали його в контексті таких проблем як: становлення моральних якостей, засвоєння моральних норм і правил поведінки, роль етичних ідеалів, зразків у вихованні людини.

Ґрунтуючись на позиції античних та середньовічних філософів [5], можна вказати на важливу роль людських чеснот, на основі яких людина схильна до певних вчинків, які конкретизують її моральний вибір у тій чи іншій ситуації.

Так, філософи [1] визначають вибір як формування послідовності дій задля досягнення певної мети на основі діалектики можливості та реальності й конкретної інформації про ситуацію вибору, що забезпечує його свободу.

Звичайно, що проблема морального вибору розглядалася і такими сучасними психологами, як Е. Фромм, А. Маслоу, Л. Кольберг, І.Д. Бех, І.С. Булах, Ю.А. Алексєєва, С.Б. Кузікова та ін., які пояснювали механізми реалізації морального вибору особистості на різних вікових етапах, вивчали її моральне зростання, формування людських чеснот і цінностей та їх влив на прийняття рішень. Зокрема, І.С. Булах підкреслює важливу роль у здійсненні морального вибору розвиненістю моральної самосвідомості. Природа морального вчинку особистості визначається в її моральних цілях і мотивах. Вчена довела, що саме моральні мотиви як більш чи менш глибинні, значущі психологічні механізми – смислові утворення, виступаючи у ролі внутрішніх детермінант, зумовлюють дійову участь особистості у певній ситуації, події чи справі [3].

Психологічні особливості здійснення морального вибору саме в юнацькому віці пов'язані з активністю в цей період ціннісних орієнтацій молоді, формуванням поглядів, опануванням суспільного досвіду, загостренням почуття справедливості, що є регуляторами моральної поведінки дівчат та хлопців. Активний розвиток моральної самосвідомості припадає саме на цей вік, провокує й підвищує таку форму її активності як моральна саморегуляція, що значною мірою впливає на реалізацію морального вибору особистості, як довів І.Д Бех [2].

Усвідомлення норм і правил моралі, їх адекватне розуміння веде не тільки до самостійності молодого покоління в моральному виборі форм моральної активності, а також зумовлює формування системи цінностей, ідентифікацію з уявним ідеалом дорослого майбутнього. Варто зазначити, що соціально-економічна нестабільність, зміна етичних, виховних, моральних, духовних орієнтирів на межі століть у нашому суспільстві зумовлює нагальну потребу формування взаємодій на моральних засадах[4].

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, що моральний вибір особистості – це відображення нею своєї автономності, взаємодія з системою моральних цінностей і спосіб їх виконання, визначений у її моральних вчинках та діях.

Сучасні психологи зазначають про такий важливий етап, як формування власної життєвої позиції в цей період, оскільки молодь опановує суспільний досвід та робить його своїм надбанням, що в подальшому також впливає на реалізацію їх морального вибору, який в свою чергу є важливою умовою особистісного зростання в період юності.

Можна виділити деякі умови, що сприяють моральному вибору особистості, під впливом яких, вона вирішує діяти з почуттям того, що вона вільна і моральна. По-перше, для реалізації свободи мають бути відсутніми зовнішній примус та заборона. По-друге, для того, щоб моральний вибір відбувся, необхідні моральна рефлексія, спроможність побачити всі існуючі варіанти і зупинитись лише на одному з них. Отже, наявність в особистості діапазону об'єктивних можливостей порівнювати і надавати перевагу певним вчинкам, а також свідомо визначати сенс свого життя, означає мати суб'єктивну здатність вибирати.

Список використаної літератури:

1. Бердяев Н. Философия свободы. Москва: АСТ, 2005. 59 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: Наук. видання. Київ: Либідь, 2006.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
4. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
5. О жизни и философии. Беседа Б.И.Пружинина с В.А.Лекторским. *Вопросы философии*. 2012. № 8. С.5-31.

Неміш Болеслав Богданович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
Волошина Валентина Віталіївна

«Особливості становлення професійної рефлексії майбутніх психологів»

Сучасний світ відрізняється стрімкою змінюваністю. Часта зміна соціально-політичного вектору розвитку країни, складні економічні умови життя громадян, військові дії на сході країни, пандемія світового масштабу, - все це далеко не завершений перелік катастроф, які переживають наші співвітчизники і людство в цілому. Емоційний стан кожної людини вже тривалий час перебуває під гнітом тривалого напруження. У таких умовах професійна діяльність психолога набуває відтінків життєвої значущості й необхідності. Водночас, процес взаємодії психолога з клієнтом породжує нові професійні ризики, оскільки консультант чи тренер безпосередньо взаємодіє із психікою людини, яка є надзвичайно вразливою, «крихкою» і непередбачуваною.

Реформування системи освіти трансформувало ставлення до психологічних професій і в цілому до психологічної спільноти. Поширення включення психологів до різних сфер діяльності у якості окремих фахівців, в складі служб професійних організацій сприяє усвідомленню студентами психологами значущості обраної професійної діяльності і, відповідно, зміні вимог, що висуваються до фахівця, до рівня його підготовки за Європейськими стандартами освіти. На сьогодні існують різні системи підготовки фахівців психологів, набуття ними професійної майстерності та компетентності: від базової освіти до короткострокових спеціалізаційних курсів. Актуальним в процесі професійної підготовки, крім ознайомлення з теоретичними основами професії, стає формування особистості як професіонала, що видається можливим тільки з урахуванням особистісних якостей і спроможностей студента, які слугують підґрунтям розвитку його професійної рефлексії. Питання професійного становлення майбутнього фахівця привертало увагу ряду вітчизняних та зарубіжних дослідників. Зокрема, ця проблема стала предметом вивчення В. Знакова [4], Н. Гуткіної [2], В. Шапарь [8, с. 540-541] та ін. Методичне забезпечення дослідження розвитку рефлексивності представлено в роботах Т. Болдінової [1], А. Карпова [5; 6], А. Реан, Н. Бордовської, С. Розум [7], А. Меграбяна і Н. Епштейна [3] тощо.

Метою нашого дослідження стало теоретико-емпіричне вивчення розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

Емпіричне дослідження особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів було здійснено у 2020 році в режимі електронного тестування (за допомогою платформи https://docs.google.com/). Вибірку досліджуваних становили 50 осіб студентів 4 курсу ОС «Бакалавр» факультету психології НПУ імені М. П. Драгоманова. Вибір у якості опитуваних студентів 4-го курсу пов’язаний з тим, що саме у цієї категорії студентів завдяки тривалій теоретико-методологічній підготовці та участі у чотирьох видах практики вже має сформуватись усвідомлення про можливості професії, власний потенціал до здійснення фахових дій та особливості спеціалізації, яка конкретизує сферу фахового функціоналу. З огляду на зазначене, припускаємо, що у студентів четвертокурсників вже має бути сформована така особистісно-професійна

компетентність як рефлексивність, що засвідчувало б їх готовність до майбутньої професійної діяльності.

З метою діагностики особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів було обрано опитувальник А.Карпова, який дозволяє визначити індивідуальний ступінь рефлексивності кожного респондента. На рис. 1 представлено результати дослідження та інтерпретації відповідей респондентів за опитувальником А. Карпова.

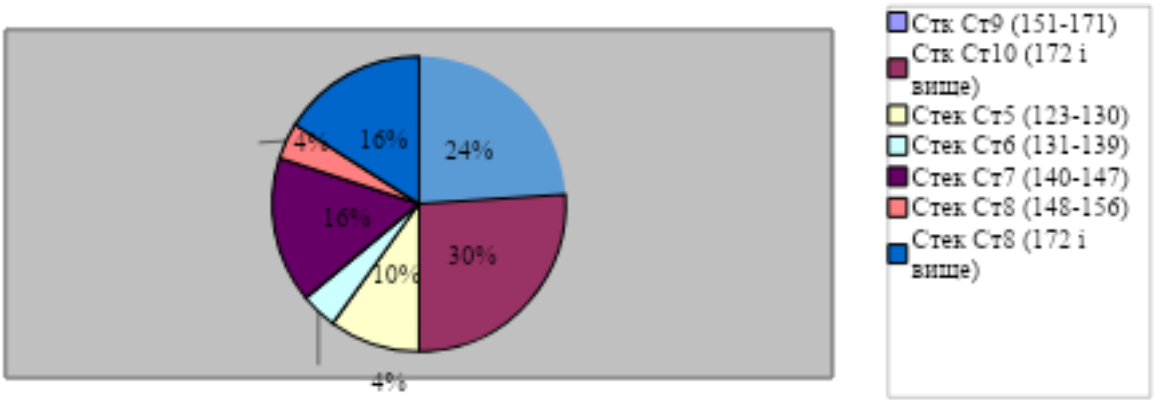


Рис. 1. Результати оцінки індивідуального ступеню рефлексивності за методикою А. Карпова

Позначення: Стк – студенти контрольної групи; Стек – студенти експериментальої групи; Ст – стени

За результатами аналізу емпіричних даних нами визначено особливості розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів, які полягають у наступному:

1) для 10 % респондентів характерний низький рівень рефлексивності, виявляють незначну схильність до самоаналізу діяльності, діяльності та вчинків інших їх майже не хвилюють, визначення факторів, наслідків дій в часовому вимірі (минуле, сьогоднішній час, майбутні перспективи) цими респондентами не здійснюється взагалі;

2) середній рівень рефлексивності притаманний 54% опитуваних. Ці респонденти продемонстрували вміння планувати власні дії, розуміння ситуацій власних дій та дій інших. При цьому, встановлено, що їх рефлексивні процеси та рефлексивний аналіз поверхові та ситуативні;

3) високий рівень рефлексивності мають 16% респондентів, результати опитування яких віднесено до сьомого стену (140-147 балів), 4% опитуваних – до восьмого стену (148-156 балів), 16% опитуваних – до десятого стену (172 бали та вище). Ці респонденти вирізняються високорозвиненою рефлексивністю, мають високий рівень самоаналізу діяльності, аналізу дій, вчинків інших, схильність до оцінки причин, наслідків дій в часі.

Таким чином, за результатами емпіричного вивчення рівнів розвитку рефлексивності майбутніх психологів за опитувальником А.Карпова, можна стверджувати, що на час завершення процесу професійної підготовки на освітньому рівні ОС «Бакалавр» 36% майбутніх психологів притаманний високий рівень професійної рефлексивності, що засвідчує сформованість їх професійних компетенцій та особистісну готовність до професійної діяльності. Поряд з цим, варто звернути увагу на більш як 50% респондентів четвертого курсу ОС «Бакалавр», яким притаманний середній рівень розвитку професійної рефлексивності. Подібні результати можуть свідчити про те, що за період тривалого карантину, спричиненого світовою пандемією COVID – 19, певна кількість студентів переглянули власні професійні уподобання і зорієнтовані на зміну майбутньої фахової діяльності.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у формулюванні оптимізаційних шляхів розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів відповідно до проблем, характерних для певних категорій студентів.

Література

1. Болдинова Т. Н. Динамика развития рефлексии студентов-психологов в процессе обучения в вузе. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 2016, №5А, 100-110.
2. Гуткина Н. И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий. *Психология личности: теория и эксперимент*. Москва : Педагогика, 1982. С.100-108.
3. Диагностика эмпатии по А. Меграбяну и Н. Эпштейну (2020). https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=847.
4. Знаков В. В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема. *Психологический журнал*, 2005, №1, С.18-28.
5. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, 2003, №5, С.45-57.
6. Опросник А.В.Карпова (2020). https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v.
7. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., & Розум, С.И. Психология и педагогика. Санкт-Петербург : Питер, 2002.
8. Шапарь, В.Б., Россоха, В.Е., & Шапарь, О.В. Новейший психологический словарь. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006.

Нога Руслана Вікторівна,
студентка 1 курсу бакалавратури
спеціальності «Філологія. Германські
мови та літератури»

Науковий керівник:
викладач Бондарчук Оксана Юріївна

«Психологічні особливості ефективного навчання англійської мови студентів-міжнародників»

Згідно закону України «Про державну службу» [4], важливою вимогою професійної компетентності працівника дипломатичної служби є обов'язкове володіння іноземною мовою, яка б сприяла безперешкодному виконанню професійних обов'язків. Враховуючи це, навчальна діяльність студентів спеціальності «Міжнародні відносини» повинна бути спрямована не лише на розвиток загальнопрофесійних знань, умінь та навичок, а й на вільне володіння та здатність спілкуватися декількома іноземними мовами, окрім державної.

Важливими детермінантами для ефективного навчання студентом іноземної мови, зокрема й англійської, є врахування викладачем:

1) індивідуально-психологічних особливостей особистості (інтелектуальний рівень розвитку, сприйняття, уява, пам'ять, мислення, увага, пізнавальний інтерес тощо);

2) вікової специфіки студентської групи;

3) рівня розвитку загальнокомунікативних умінь особистості, які сприяють швидкому опануванню практичних навиків використання англійської мови.

Для успішного вивчення англійської мови важливими також є мотивація до навчання, любов до предмету, задатки та здібності особистості, впевненість у власних силах та постійне звернення до фонових знань студента [1; 5].

Серед психолого-педагогічних умов розвитку англомовної комунікативної компетентності у майбутніх фахівців дипломатичної служби виділяють виховання готовності студента до індивідуально-професійного розвитку та самовдосконалення; створення іншомовного розвивального середовища у рамках професійно-орієнтованого опанування мови; створення науково-методологічної бази розвитку іншомовної комунікативної компетентності; організація навчального процесу, з використанням діагностичних і активних форм занять [3, с. 441].

І. Андрійко, Н.Голуб, М. Фіцула зазначили, що ефективність навчання англійської мови залежить від подачі матеріалу викладачем, який повинен містити аудіальні, візуальні та кінестетичні засоби інформації та демонстраційний тематичний матеріал. Усі форми навчальної діяльності повинні ґрунтуватися на поєднанні інформаційної прогалини (information gap), виборі (choice) та зворотньому зв'язку (feedback). Під час навчального заняття доцільно використовувати автентичні матеріали – підручники, тексти з газет та журналів, навчальні чи художні фільми, що сприятиме кращому розумінню студентом використання мови в реальному професійному житті.

Зміст заняття, розроблений викладачем, повинен складатися з невеликої за обсягом, але інформаційно значущої, презентації нового матеріалу, що спрямована на формування навиків правильного говоріння (accuracy). Інша ж частина заняття (production stage) відводиться на взаємодію між студентами, де головний акцент зроблено на вільному говорінню (fluency) [6].

Крім розвитку мовлення, для студентів – майбутніх дипломатичних працівників важливим є професійно орієнтоване читання та робота з фаховими текстами. Найдоцільнішими формами опанування цих умінь є когнітивно-комунікативна модель навчання, яка передбачає активне використання під час учбових занять автентичних матеріалів, застосування мови в рамках відповідного соціо-культурного контексту, формування умінь та навичок прогнозування змісту тексту, подолання когнітивного розриву та інтерактивність особистості [2].

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, що професійно-орієнтоване навчання студентів-міжнародників англійській мові є сучасною вимогою та складовою успішної професійної підготовки майбутніх фахівців. Зазначені індивідуально-особистісні детермінанти, психолого-педагогічні умови та особливості змісту заняття сприятимуть більш ефективнішому засвоєнню знань, досягненню продуктивних результатів у учбово-професійній діяльності з оволодіння іншомовної комунікативної компетентності майбутній дипломатичних працівників та дозволять студентам оптимізувати свої професійні навички спілкування.

Список використаної літератури

1. Зірка І. В. Особливості ефективного навчання англійської мови магістрів освітньої галузі «Державне управління». [Електронний ресурс]. URL: http://www.academy.gov.ua/ej/ej13/txts/Zirka.pdf

2. Ковнір О. І. Іноземна мова в публічній службі: комунікативний аспект. *Підготовка управлінських кадрів в контексті нового Закону України «Про освіту»* (2017 р.): матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Херсон: ХДУ, 2018. С. 123-128.

3. Олександренко К. В. Психолого-педагогічні умови і фактори, що забезпечують розвиток іншомовної комунікативної компетентності майбутнього фахівця. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К. : [б. в.], 2008. Т. 10. Ч. 5. С. 438-445.

4. Про державну службу: Закон України від 10 грудня 2015 року №889-VIII. URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/889-19 (дата звернення: 01.03.2018).
5. Череповська, Т.В., Падура, М.Ф. Психологічні умови успішного вивчення іноземної мови. *Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З Ґжицького. Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С.З. Ґжицького.* 2008. Том 10 № 2(37) Частина 5. С.215-221.
6. Scrivener J. Learning Teaching. A Guidebook for English Language teachers. Oxford : Macmillan Education, 2005. 431 p.

Нойок Анастасія Ігорівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

Сучасна дипломатія США

Актуальність теми дослідження обумовлена як теоретичними, так і практичними проблемами сучасної дипломатії Сполучених Штатів. Професіоналізм дипломата у сучасному світі є невід'ємною складовою успішної зовнішньої політики будь-якої країни. Враховуючи могутність такої країни, як США, на нашу думку, тема сучасної дипломатії та дипломатичних кадрів є досить актуальною та цікавою. Не дивлячись на високу розвиненість американської дипломатії, її і досить продовжують вивчати різні дослідники та науковці.

Метою дослідження є вивчення питань, пов'язаних з розвитком та специфікою дипломатичних кадрів та дипломатичних представництв Сполучених Штатів Америки на прикладі сучасних підходів.

США є впливовим гравцем на міжнародній арені та однією із найбільш економічно розвинених держав світу. Досить велика кількість різних країн світу спираються та ставлять в приклад зовнішню політику та дипломатію США, адже саме ця країна є величною та розвиненою у всіх сферах зовнішньої політики.

На розвиток світової дипломатії за період останніх десятиліть вплинув саме досвід американської дипломатії. На досвід дипломатичної служби спираються багато країн світу, серед яких: Сполучене Королівство, Російська Федерація, Китай, Німеччина, Франція та багато інших достатньо сильних за своєю зовнішньою політикою держав.

У 1990-х роках у зовнішній політиці Америки почали відбуватися кардинальні зміни. На початку XXI століття почала досить кардинально змінюватися та оновлюватися модель підготовки дипломатів.

Дипломатична служба Сполучених Штатів Америки – традиційно є відносно невеликою за своєю чисельністю, але одночасно найбільш компетентною, кваліфікованою та ефективною частиною зовнішньополітичного механізму Сполучених Штатів Америки. Історично так склалося, що Державний департамент США розташований на відстані кількох кварталів від Білого дому у Вашингтоні в будинку імені Гаррі Трумена. Державний секретар США є головою Державного департаменту США і безпосередньо підпорядковується президентові США. Держсекретар США організовує діяльність і керує департаментом та персоналом [6, с.245].

Дипломатична служба США та її інститути, у відповідь на нові виклики і загрози часу відповідно реформуються й інституціоналізуються. З метою своєчасної адаптації до нових умов, зокрема – умов екстремальних, відбувається удосконалення дипломатичного механізму США в контексті перспективних напрямів дипломатичних ініціатив [3].

Таким чином, у рамках нашого дослідження було виявлено, що дипломатична служба Сполучених Штатів Америки є відносно невеликою за чисельністю робочих кадрів, але є одною з найбільш компетентних та кваліфікованих. Саме США є прикладом для багатьох країн світу, а як ми знаємо, професіоналізм та компетентність дипломата є невід'ємними складовими сучасного світу, які сприяють розвиткові країни. Будучи однією з найбільших країн світу, США володіє великими геополітичними інтересами в різних регіонах світу і користується міжнародним авторитетом в різних галузях, а саме: економіка, освіта, культура та багато інших.

Список використаної літератури:

1. Дипломатичний словник. [Електронний ресурс]. URL: https://diplomacy.state.gov/discoverdiplomacy/references/169792.htm.
2. Education & Exchanges. URL: https://eca.state.gov/programs-initiatives/youth-programs; "Support for American Jobs Parts I & II". URL: http://www.uscib.org/uscib-content/uploads/2017/07/Support-For-American-Jobs-II.pdf.
3. The 9/11 Commission Recommendations on Public Diplomacy: Defending Ideals and Defining the Message/ Patricia S. Harrison, Assistant Secretary of State for Educational and Cultural Affairs, Statement Before the House Committee on Government Reform: Subcommittee on National Security, Emerging Threats, and International Relations. Washington, DC, August 23, 2004. URL: http://exchanges.state.gov/news/2004/082304.htm
4. Примаченко Л. В. Система державного управління Сполучених Штатів Америки: досвід для України. Київ, 2011.
5. Тищенко-Тишковець О.М. Трансформація публічної дипломатії Сполучених Штатів Америки: від легітимізації «жорсткої сили» до побудови діалогу зі світом. [Електронний ресурс]. URL: http://www.socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2009/4/4.pdf
6. Ціватий В. Зовнішня політика і дипломатія США XXI століття: інституціонально-кадровий і регіональний аспекти. [Електронний ресурс]. URL: http://www.americanstudies.history.knu.ua/wp-content/uploads/2017/01/Ціватий-В..pdf
7. Цветков И. А. Дипломатическая служба США после 11 сентября. *Современные США: тенденции внутренней и внешней политики*. СПб., 2004. С. 11-16.
8. Чаграк Н. І. "Час другого зростання": можливості та перспективи освіти людей похилого віку в умовах демографічних і соціальних викликів. *Вища освіта України*: теор. та наук.-метод. часопис. К., 2013. № 3. (дод.2). С. 161–165.

Односум Діана Петрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Сидоренко Ольга Борисівна

«Психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці»

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема виникнення міжособистісних конфліктів серед підлітків постає надзвичайно гостро. Це обумовлено тим, що спостерігається посилення напруги, агресивності та конфліктності в поведінці підлітків. Конфлікти представляють собою ситуацію протиставлення мотивів і поглядів суб'єктів в процесі міжособистісної взаємодії. Супроводжують людину впродовж всього її життя і часто оказують позитивний вплив на становлення особистості, а саме, дають можливість з'ясувати виникнення непорозуміння між людьми, відкрити альтернативні можливостей у пошуку перспектив для взаєморозуміння і розвитку [1].

Підлітковий вік – це своєрідний період переходу від дитинства до дорослості. Є вирішальним етапом у соціалізації особистості. Саме на цьому етапі особистісного становлення формується світогляд, ціннісні орієнтації, ідеали тощо. Отже вимоги, які пред'являються суспільством до підлітка, не завжди збігаються з його потребами. Тому проблема самореалізації особистості підлітка полягає в тому, щоб максимально забезпечити рівновагу суспільних і особистих його інтересів.

Цей період серйозної вікової кризи, яка впливає як на фізичне так психічне здоров'я дитини. У підлітків виникає інтерес до себе, до своїх якостей своєї особистості, потреба порівнювати та оцінювати себе з іншими, прагнення розібратися в у власних почуттях та переживаннях. Рівень адаптації підлітків до навчально-виховного процесу школи в значній мірі залежить від рівня комунікативних здібностей та сформованого вміння встановлювати стосунки зі своїми однокласниками, вчителями, батьками. Низький неофіційний статус підлітка в класному колективі є наслідком вибіркових відносин однокласників і призводить до формування у нього занижену самооцінку і розчарування у власних можливостях. На цій основі часом виникають конфлікти, породжувані протиріччями між рівнем домагань підлітка і його об'єктивним становищем в колективі [5].

Даний період характеризується підвищеною конфліктністю у всіх сферах, в тому числі в міжособистісних стосунках. Міжособистісний конфлікт виявляє відсутність згоди в розробленій системі взаємодії між людьми. При такій взаємодії протилежні думки, інтереси, різні точки зору, погляди на ті ж самі проблеми призводять до конфліктів.

Чинниками виникнення міжособистісних конфліктів є:

- інформаційні, які проявляються у дезінформації, ненадійності джерел інформації, неприйнятності інформації для однієї із сторін;
- поведінкові, виявляються в недоречності, грубості, нетактовності, агресивності, егоїзмі під час взаємодії;
- міжособистісні, проявляються в незадоволеності від взаємодії між сторонами, невідповідності цінностей, інтересів, манери поведінки й спілкування, негативному досвіді відносин у минулому, низькому рівні довіри і авторитетності;
- ціннісні розкривають: прихильність до групових традицій, цінностей, норм; релігійні, культурні, політичні й інші цінності; етичні цінності (уявлення про добро і зло, справедливість і несправедливість);
- структурні, до яких входять об'єктивні обставини які важко піддаються зміні (влада, система управління, норми поведінки, "правила гри"; соціальна приналежність) [2].

Міжособистісний конфлікт має деструктивні функції: руйнування існуючої спільної діяльності; погіршення стосунків; негативне самопочуття учасників конфлікту; низька ефективність подальшої взаємодії. Однак варто відзначити, що міжособистісний конфлікт є невід'ємною частиною становлення особистості, тому він має суттєвий конструктивний потенціал [4].

Науковці виділяють наступні конструктивні функції міжособистісного конфлікту в підлітковому середовищі: є джерелом розвитку особистості та розвитку

внутрішньо-групових відносин серед підлітків; дає можливість змінити, розширити сферу та способи міжособистісної взаємодії; через відкрите протистояння звільняє групу від негативних факторів розвитку; сприяє розвитку взаєморозуміння між підлітками, розвиває їх соціальний інтелект [3; 6].

Отже, підлітковий вік характеризується підвищеною конфліктністю у всіх сферах, в тому числі в міжособистісних стосунках. Однак міжособистісний конфлікт є невід'ємною частиною становлення та розвитку особистості. Дослідження чинників виникнення міжособистісних конфліктів серед підлітків, забезпечить своєчасне їх попередження та подолання.

Список використаної літератури:

1. Дмитриев А. В. Конфликтология: Учебное пособие. Москва: Гардарики, 2000. 320 с.
2. Дранков В. Л. Психология конфликта. Москва: Педагогика, 1989. 323 с.
3. Иванова Е. Н. Эффективное общение и конфликты. Рига: Експеримент, 2007. 217 с.
4. Кащенко В. П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков. Москва: Просвещение, 1994. 304 с.
5. Киричук В.О. Соціально-комунікативна активність старшокласників: сутність і засоби її стимулювання. Луцьк, 2000. 88 с.
6. Лисецкий, К. С. Психология межличностного конфликта в старшем школьном возрасте. Самара: Самарский институт управления, 1995. 127 с.

Омельченко Юрій Олегович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Діагностика та психотерапія дезадаптивних когніцій партнерів у парах та сім'ях в процесі міжособистісних стосунків»

Діагностику та психотерапію дезадаптивних когніцій особистості ми розглядаємо через парадигму когнітивно поведінкової терапії (КПТ). Основним теоретичним підґрунтям КПТ є когнітивна модель.Ця модель передбачає, що не сама ситуація (неприємна подія) викликає у людини дезадаптивну реакцію або розлад, а інтерпретація цієї ситуації[3,с. 30-31]. Саме когніції особистості, які формують інтерпретацію життєвих подій, мають серйозний вплив на психічний стан людини [5, с. 9;1,с.16-17].

У спрощеному вигляді когнітивна модель має наступну схему: ситуація → автоматичні думки → реакція (емоційна, поведінкова, фізіологічна).

Автоматичні думки – це усвідомлюваний рівень когніцій особистості. Окрім автоматичних думок до когніцій належать проміжні переконання та глибинні переконання. Як правило особистість не усвідомлює власних переконань. Автоматичні думки створюються глибинними та проміжними переконаннями [3, с. 35]

Дезадаптивні когніції особистості - це такі думки, проміжні переконання та глибинні переконання особистості, які обумовлюють дезадаптивні реакції на життєві ситуації. Дезадаптивні когніції можуть викликати, бути однією із причин або

погіршувати протікання депресії, панічного розладу, тривожних розладі, обсесивно-компульсивного розладу, розладів особистості та ПТСР.

Однією із причин психологічних проблем в парах та сім'ях є дезадаптивні когніції. Однією із основних цілей КПТ в парах та сім'я є виявлення та корекція дезадаптивних когніцій. До діагностичних інструментів когніцій КПТ пар та сімей відносять: опитувальники самозвітів, спільні та індивідуальні інтерв'ю та поведінкове спостереження психотерапевта[2].

Для точного діагностування дезадаптивних когніцій пропонується опитувальник «Переконання у стосунках» Ейдельсона і Епштейна (The relationship belief inventory, Eidelson&Epstein, 1982) в російськомовній адаптації Омельченка Ю.О. Пропонований опитувальник вимірює за 5-ма шкалами рівень проявленості переконань, які негативно впливають на стосунки партнерів. Назви 5-ти шкал [4]:

- розбіжність у поглядах є деструктивною;
- читання думок;
- партнер не може змінитися;
- сексуальний перфекціонізм;
- упередженість щодо відмінностей чоловіків і жінок.

Для корекції дезадаптивних когніцій в КПТ пропонують використовувати когнітивні та поведінкові техніки. Для психотерапії дезадаптивних когніцій особистості, а саме проміжних переконань, ми пропонуємо використовувати модифіковану когнітивну техніку «Когнітивно-аналітична корекція» (автор Омельченко Ю.О.). Вона спрямована наусвідомлене звільнення клієнта віддезадаптивного переконання. В результаті обробки переконання за авторським протоколом клієнт перестає вірити у нього, підтримувати його, воно перестає бути для нього єдиною істиною.

В нашому магістерському дослідженні при психотерапевтичних втручаннях в роботі з психологічними проблемами в парах та сім'ях ми використовували для діагностики дезадаптивних когніцій адаптований опитувальник «Переконання у стосунках» Ейдельсона і Епштейна, а для зміни виявлених дезадаптивних когніцій авторську когнітивну техніку «Когнітивно-аналітична корекція».На формувальному етапі дослідження булопродіагностовано 40 людей, а на констатувальному етапі дослідження психотерапевтична робота була проведена із 17 людьми. Остаточні результати будуть представлені в магістерській роботі та науковій статті.

Висновки. Дезадаптивні когніції особистості – є однією з причин психічних розладів. Психологічні проблеми в парах та сім'ях обумовлюються дезадаптивними когніціями. Для успішної психотерапії психологи-психотерпевти мають виявляти дезадаптивні когніції у клієнтів та володіти техніками, які допомагають особистості звільнитися від дезадаптивних когніцій. Для діагностики дезадаптивних когніцій в психотерапевтичній практиці з парами та сім'ями пропонується використовувати адаптованийопитувальник «Переконання у стосунках» Ейдельсона і Епштейна та когнітивну техніку «Когнітивно-аналітична корекція».

Список використаної літератури:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
2. Даттилио Ф.М. Когнитивно-бихевиоральная терапия с парами и семьями. М.: ФОРУМ, 2016. 304 с.
3. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: basic sand beyond. 2nd ed. NewYork, NY: The Guilford Press, 2011. 391 p.
4. Eidelson, F. I., &Epstein, N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.1982. Vol. 50, No. 5. P. 715–720.

5. Ellis A., Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy. 2nd ed. NewYork, NY: Springer Publishing Company, 2007. 280 p.

Орчікова Аліна Віталіївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Особистісна характеристика життєстійкості співробітника як фактор лояльності»

Лояльність співробітників – це емоційна прихильність до організації з великим бажанням залишатися причетним до її діяльності, обумовлена прийняттям основних цілей, цінностей і місії компанії. Лояльність до організації виникає в процесі взаємодіючих, змінних індивідуальних відмінностей (вік, стать), особистих психологічних змінних (особистісний потенціал) і аспектів конкретної робочої ситуації (функціонал, характер роботи).

Під особистісним потенціалом розглядають «системну організацію індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежать в основі її здатності виходити з стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на фоні тиску і змінюваних зовнішніх умов» [2].

Д.А. Леонтьєв зазначає, що найкраще поняттю особистісного потенціалу відповідає поняття «життєстійкість» (hardiness). На думку С. Мадді, який ввів це поняття в психологію [4, с.351], життєстійкість є тією базовою характеристикою особистості, яка опосередковує вплив на свідомість людини і його поведінку за всіляких сприятливих і несприятливих чинників, починаючи від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов.

Першим складовим компонентом життєстійкості є «залученість». Залученість - це переконаність людини в тому, що участь у навколишніх подіях дає йому можливість знайти в житті щось вартісне і цікаве. Андрєєва Г. М. [1, с.167] стверджує, що люди з розвиненим компонентом залученості вміють отримувати щиру радість від своєї діяльності. За рахунок заглибленості в робочий процес, а також активної творчої позиції вони знаходять в повсякденних справах багато всього цінного і цікавого, що дозволяє їм успішно долати актуальні і потенційні стреси [3, с.45]. Відсутність у людини відчуття залученості, навпаки, сприяє виникненню пригніченості людини і переконаності, що життя проходить повз нього.

Наступним компонентом в структурі життєстійкості є «контроль». Контроль - це своєрідна установка на прояв життєвої активності. Людині, наділеній високорозвиненим контролем властива активна життєва позиція, відчуття, що він самостійно, незалежно ні від кого вибирає свій власний шлях, і що тільки він сам може вплинути на результат того, що відбувається. На противагу цьому може формуватися почуття власної безпорадності, відчуття, що від власного вибору нічого не залежить, і що все вирішується кимось іншим, але ніяк не самою людиною.

І третій компонент життєстійкості - це «виклик», або як його ще називають - «прийняття ризику». Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що

все те, що з ним відбувається, сприяє його особистісному розвитку, а з будь-якої життєвої події, позитивної або негативної можна почерпнути корисний для себе досвід. Нос Е.Ю. [5, с.428] констатує, що така людина може вважати прагнення до повсякденного комфорту і безпеки нудними, а дії всупереч труднощам, і під час відсутності гарантованого успіху - дуже корисними. Навпаки, люди з низькими показниками виклику не вміють належним чином користуватися отриманим досвідом і не бажають виходити із зони комфорту.

Таким чином, ми бачимо, що для збереження оптимальної працездатності, активності в стресових ситуаціях, і найголовніше - психологічного здоров'я, особливо важлива висока розвиненість кожного з трьох представлених компонентів життєстійкості [2].

Отже, підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що яскраво виражена особистісна характеристика життєстійкості персоналу дійсно може рахуватися фактором, що впливає на формування емоційної прихильності до компанії і як наслідок – лояльності. Висока ступінь залученості, здатність до контролю і схильність приймати виклики – є найбільш актуальними характеристиками сучасного бізнесу і вкрай важливо, щоб його співробітники могли не тільки розділяти ці реалії та органічно до своєї психологічної природи реагувати на них, а і знаходити ресурс для розвитку як особистісного, так і професійного.

Список використаної літератури:

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. 303с.
2. Большакова А.М. Суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу та життєстійкість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2014. Вип. 1(1). С. 14-19.
3. Карамушка Л.М. Психологія відданості персоналу організації (на матеріалі діяльності Банківських структур): монографія. К.-Львів: Галицький друкар, 2012. 212 с.
4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика. М : Смысл, 2011. 679 с.
5. Нос Е.Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерий личностного потенциала и условие достижения психологического благополучия. *Сибирский психологический журнал*, 2009. Вып. 34. С.106-108.

Остапченко Сергій Миколайович,
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ханецька Тетяна Іванівна

«Психологічні особливості психосоматичних розладів в осіб дорослого віку»

Сьогодні, в умовах зростаючої світової соціальної та економіко-політичної нестабільності, психологічне навантаження і стреси все посилюються. Відповідно, в таких умовах проблема розуміння психологічного аспекту здоров'я стає однією із найактуальніших, адже емоційне ставлення особистості до свого здоров'я і хвороби має

важливе значення й безпосередній зв'язок із збереженням здоров'я та подоланням хвороби.

Із розвитком цивілізації і науки динамічно розвивалися уявлення про здоров'я людини та її природу. Також змінювались погляди щодо розуміння понять «здоров'я» і «хвороба». У наукових джерелах, можна знайти різні варіації трактувань терміну «соматичні розлади», проте, здебільшого до цієї групи захворювань входять хвороби, що зумовлюються зовнішніми впливами або ж внутрішніми порушенням роботи органів і систем, які не пов'язані із психічною діяльністю людини [2].

Слід також зазначити, що проблема психології соматичної хвороби завжди розглядалася науковцями у двох аспектах, зокрема:

- з точки зору впливу психічних факторів на соматичну сферу людини;
- з точки зору впливу соматичних факторів на психіку людини [3].

Відповідно, в сучасних медико-психологічних дослідженнях чітко сформувалися два протилежних напрями. До одного з них відносять аналіз сутності патогенного впливу хвороби на особистість, змін перебігу психічних процесів та операціонально-технічних можливостей пацієнтів в умовах певної хронічної соматичної хвороби. Інший напрямок досліджень спрямований, навпаки, на аналіз особистісних рис, що виявляються за довго до маніфестації певного соматичного захворювання.

Варто зазначити, що зміни в економіко-політичному, соціальному та екологічному становищі населення нашої країни і планети в цілому, призвели до того, що структура захворюваності змінилася в бік зростання соматичних розладів і захворювань. Слід також звернути увагу на те, що статистично ці показники є вищими у людей дорослого віку, адже, саме в цей період життєдіяльності, людина відчуває соціальну відповідальність за рідних, намагається допомогти їм. Також, цей період характеризується підвищеною професійною активністю, посиленням інтимності у сімейних стосунках, а також приходить усвідомлення незворотності фізіологічних змін і пристосування до них. Все це підвищує вплив психосоматики на організм людини у дорослому віці.

Отже, життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування, зокрема: біологічному, психологічному та соціальному. Відповідно, на кожному із зазначених рівнів здоров'я людини має свої особливості прояву. Так, зокрема, здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. В свою чергу, здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане із особистісним контекстом, у рамках якого людина проявляється як психічне ціле. І, відповідно, здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, адже психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена [1, с.144].

Отже, слід зазначити, що в умовах прогресуючої тенденції збільшення кількості випадків прояву психосоматичних розладів, що супроводжуються низькою ефективністю їх лікування, диктує потребу подальшого вирішення в першу чергу тих питань, що пов'язані з механізмами їх виникнення, методами досліджень, а також ефективної комплексної психологічної, соціальної і медичної допомоги.

Список використаної літератури:

1. Перетятько Л.Г., Тесленко М.М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 137-147.

2. Соматичні захворювання [Електронний ресурс]. *Електронна енциклопедія «Вікіпедія».* URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Соматичні_захворювання#:~:text=Соматичн

3. Харченко Д.М. Психологічні фактори впливу на розвиток психосоматичних розладів [Електронний ресурс]. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/appsuh_2010_1_27_25.pdf

Павлюк Катерина Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Психологічні особливості залежності рівня задоволеності шлюбом від індивідуації та приналежності»

Феномени індивідуації та приналежності притаманні партнерським стосункам. При цьому індивідуація сприяє відділенню особистості від спільного, визначенню власних цінностей, самореалізації, а приналежність допомагає відчути єдність у сім'ї, створити відчуття захищеності та взаємної підтримки. Ці процеси існують як два протилежні полюси в стосунках, спричиняючи напруження й конфлікти. При цьому обидва є однаково важливими і невіддільними від життя сім'ї.

Питаннями розвитку ідей індивідуації займалися різні вчені (М. Кле, Ш. Бюлер, А. Фрейд, Е. Еріксон, Ф. Дольто). На значимості цього аспекту особистого розвитку наголошували класичні автори - Е. Фромм, К. Юнг, А. Адлер, В. Франкл та ін. Наприклад, Е. Фромм підкреслював, що будь-які форми людської активності повинні породжуватися самою людиною [4]. На думку К. Юнга, звичайна соціалізація особистості пов'язана з індивідуацією, або самостановленням людини, коли вона, наприклад, живе сама, вільно організовуючи своє життя і несучи за нього повну відповідальність [5].

Поняття приналежності досліджувалося в контексті соціальних груп та процесу входження особистості в них. Воно позначає зв'язок людини з сімейною системою та створює можливість гармонійного поєднання із зовнішнім світом.

У сучасній психологічній науці вивчення партнерських відносин йде за кількома різними напрямками. Так, партнерські відносини можуть характеризуватися рівноправністю і цінністю партнерів [2], виступати у вигляді дружби, шлюбу чи співпраці, а також мати певну етапність розвитку [3].

Для дослідження психологічних особливостей залежності рівня задоволеності шлюбом від індивідуації та приналежності нами були створені два діагностичні блоки, до яких входило п'ять психодіагностичних методик, а саме:

– для дослідження індивідуації-приналежності – опитувальник «Шкала оцінки сімейної адаптації й згуртованості» та «Шкала сімейного оточення». Вони дали змогу визначити рівень згуртованості в родині, експресивності, незалежності кожного її члена;

– для визначення позитивного сприйняття шлюбу - Опитувальник «Шкала любові і симпатії», Опитувальник «Розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність» (РЕА) А.Н.Волкової та Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом».

Загальна вибірка склала 33 особи зі стажем подружнього життя від 1 до 26 років.

На першому етапі дослідження були проаналізовані результати за показниками позитивного ставлення до шлюбу. Так, за методикою «Тест-опитувальник Задоволеність шлюбом» В. Століна було виявлено, що низький рівень задоволеності шлюбом мають 6,1 % опитаних; середній рівень – 21,2 %; високий рівень – 72,7% респондентів.

Хочемо зазначити, що результати, одержані в ході емпіричного дослідження, підтвердили гіпотезу про те, задоволеність шлюбом залежить від цілої низки факторів, які включають в себе показники приналежності та індивідуації.

Коефіцієнт кореляції Пірсона показав, що існує тісний зв'язок між показником приналежності та задоволеністю шлюбом. Можна стверджувати, що коли відчуття приналежності до родини високе, то людина безпосередньо задоволена своїм сімейним життям. Також існує помірний зв’язок між індивідуацією та задоволеністю шлюбом, що свідчить про важливість цього показника для позитивного сприйняття шлюбу.

Було виявлено, що не існує позитивної кореляції між задоволеністю шлюбом і такими показниками, як морально-етичні аспекти (ступінь сімейної поваги до етичних і моральних цінностей) та орієнтація на досягнення (ступінь, в якій різним видам діяльності придається характер досягнень і змагання). Отже, вищеперераховані показники не впливають на рівень задоволеності шлюбом.

Підсумовуючи, слід зазначити, що феномени приналежності та індивідуації достатньо широко досліджувалися у психологічній науці. На сьогодні актуальним є показник задоволеності шлюбом, оскільки він є одним із основних чинників створення та існування інституту сім’ї. У результаті проведеного нами дослідження було виявлено існування тісного зв'язку між показником задоволеності шлюбом та приналежності, що підкреслює важливість останнього.

Список використаної літератури:

1. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / пер. с англ. М.И. Завалова. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 208 с.
2. Клецина И.С. Психология гендерных отношений. Теория и практика. СПб.: Алетейя, 2004. 408 с.
3. Федорова Т.А., Зеликсон Д.И. Изучение феномена партнерских отношений в зарубежной психологии. *Современная зарубежная психология.* 2017. Том 6. № 1. С. 60–70.
4. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: АСТ., 2009. 285 с.
5. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное. М.: Академический проект, 2007. 188 с.

Патова Анастасія Ігорівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Ігрові та арт-терапевтичні психотехнології у профілактиці та подоланні агресивної поведінки дошкільників»

Феномен гри притягує увагу різних фахівців (філософів, педагогів, психологів та ін.), оскільки гра - це один з найважливіших засобів розвитку людини з перших років її існування. Одним із головних завдань гри у психології є надання можливості щось прожити, щось спробувати, випробувати та «потестувати» без тих наслідків, які є у реальному житті. Так само важливим є й вміння людини контролювати свої агресивні прояви та пристосовувати їх до соціальних вимог та обставин певної ситуації. І тут також на допомогу приходить гра, у ході якої можна безпечно відпрацювати будь-які стратегії та варіанти такого контролю. При цьому навички, що отримуються у грі, є реальними, у зв'язку з чим цінність гри важко переоцінити [1].

Питанням дослідження гри, у тому числі як засобу попередження та профілактики небезпечної та ризикованої поведінки, а також формування прийнятних моделей соціальних взаємовідносин, присвячені науково-практичні пошуки видатних педагогів, психологів різних століть, зокрема Л. Виготського, К. Гроса, Р. Дреджера, Д. Ельконіна, І. Іванова, Я. Коменського, Я. Корчака, А. Макаренка, М. Мід та Дж. Мід, М. Монтессорі, В. Сухомлинського, А. Усової, К. Ушинського, Ф. Фребеля, З. Фройда, та інших.

Ігрові методи у психологічній корекції проблем дитячого віку вперше були застосовані в рамках психоаналітичного підходу. Це було зроблене такими вченими-психологами, як М. Кляйн, А.Фройд, Г. Гуг-Гельмут, Ж. Піаже, М. Ловенфельд та Д. Макнамари. Н. Безбородa, А. Добрович, В. Петрученко, В. Прауде, М. Смульсон та інші розглядали питання використання гри з метою діагностики і психокорекції міжособистісних стосунків. Так, Д. Ельконін писав, що практика соціальних взаємин, яка виробляється під час гри, формує в дитини адекватні вимогам суспільства навички та моделі поведінки у реальному житті [7].

Д. Макнамара вважає, що дитина, яка має багато часу на вільну від втручання ззовні гру, розвиває навички соціально-прийнятного спілкування набагато швидше та якісніше, ніж діти, що переважну частину свого життя навчаються або грають виключно під керівництвом дорослих. Крім того, гра є ідеальним засобом вираження негативних переживань дитини, «смітником для емоцій» [4].

Л. Божович та Л. Славіна вважали, що гра є механізмом, що пристосовує правила соціального середовища у внутрішні потреби дитини [1].

Таким чином, забезпечення дитини можливістю багато грати, у тому числі і вільно від втручання дорослих, та тренувати різні форми соціальних відносин у грі, дозволяє запобігти формуванню в неї негативних поведінкових моделей у житті, у тому числі і агресивних проявів. Гра є провідною діяльністю для дітей дошкільного віку, вона має великий потенціал щодо гармонізації соціальних стосунків дитини, відреагування негативних емоцій і встановлення контакту з близьким оточенням, сприяє подальшій соціалізації дитини та навичкам контролювати свою поведінку відповідно до соціально-прийнятних норм та правил. При цьому такі методи є «м'якими» щодо дитячої психіки, вони дбайливо та досить швидко спроможні допомогти у вирішенні складних проблем дитячого віку (страхів, агресії та ін.).

Практична психологія на сьогодні має в своєму арсеналі багато ігрових методик в залежності від проблематики, яку вони мають вирішувати.

В залежності від специфіки творчої діяльності та її продукту найбільш ефективними методами арт-терапії та ігрової терапії, що сприяють контролю агресивних імпульсів у дітей, виступають: сюжетно-рольова психотерапія, що базується на ігрових психотехніках; спортивні й рухові тематичні ігри; малюнкова арт-терапія, що базується на образотворчої діяльності з використанням ігрових психотехнік; бібліотерапія, що включає як написання, так і творче прочитання і тлумачення літературних образів і творів; казкотерапія; ляльковтерапія з підготовкою і розігруванням сюжетів; драматерапія; музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри).

Список використаної літератури:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 192 с.
2. Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти: навч.-метод. посібник / Автор-упорядник Т.В. Войцях. Черкаси: Черкаський ОІПОПП, 2014. 92 с.
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 368 с.
4. Макнамара Д. Покой. Игра. Развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых. Ресурс, 2017. 328 с.
5. Мицкан Т.С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика: монографія. Острог: Нац. ун-т «Острозька академія», 2015. 220 с.
6. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: Изд-во «ГНОМиД», 2001. 160 с.
7. Эльконин Д. Б. Психология игры. М.: Владос, 1978. 360 с.

Пацерук Дмитро Ярославович,
студент 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Історія. Середня освіта»

Науковий керівник:
старший викладач
Вовк Яніна Олексіївна

«Психологічні особливості мислення як професійно важливої якості студентів під час вивчення історичних дисциплін»

Сучасне життя - це річ на яку впливає багато факторів, але сьогодні мова буде йти лише про той, який знаходиться у нас в голові – мислення. Саме мислення і допомагає нам у пізнанні світу, та сприяє вивченню чогось нового та цікавого, зокрема, і історичних дисциплін. Таким чином кожен студент має відмінні риси характеру, які присутні тільки йому.

Питаннями дослідження особливостей мислення студентів займаються як закордонні так і вітчизняні науковці (О.О. Абдуліна, Г.О.Мороз, В.В. Сагарда та ін.); шляхи формування професійної педагогічної майстерності вивчали (І.А. Зязюн, І.Ф. Кривонос, Н.Г. Ничкало) процес формування творчої особистості (С.О. Сисоєва, М.М. Поташник, Н.В. Кічук). Внаслідок цього методики вивчення у всіх різні. Проте, типи мислення, такі як: теоретичне, практичне та творче будуть спільними для всіх.

По – перше, будемо розглядати теоретичне мислення. Воно полягає у тому, що у момент вирішення ситуації, людина оперує реальними знаннями, які здобула аналізуючи та синтезуючи те, що з нею відбулося [1, с.123] .

По – друге, зауважимо, що немало важливим є і практичне мислення. Його суть, полягає у вирішенні якоїсь задачі, людина використовує умови які вже склалися, та змінює їх у подальшому процесі [1, с.121].

По – третє, варто звернути увагу на найбільш важливий аспект, а саме у вивченні дисциплін, є творчий тип мислення. Це провідний засіб в освоєнні дійсності, який формується під час навчального процесу [1, с.125]. Вважається, що саме творче мислення стимулює жагу студентів до навчання. Студент – це людина з великим кругозором, яка здатна аналізувати та засвоювати інформацію у процесі її вивчення.

Варто додати, що багато вчених стверджують для того, щоб повністю опанувати інформацію також потрібні й особливості мислення, такі як:

1) Самостійність.
2) Критичність.
3) Гнучкість.
4) Швидкість.
5) Глибина.
6) Послідовність.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують такі особливості мислення як гнучкість та швидкість, оскільки це два дуже важливі аспекти, якими повинен володіти кожен студент, адже саме вони допомагають як у вивченні дисциплін, так в екстрених випадках, коли потрібно швидко зреагувати. Так, наприклад, гнучкість допомагає зібрати всю інформацію якою ви володієте, та правильно її скласти у голові, а швидкість тим самим забезпечить миттєву реакцію на поставлену задачу, і в такому випадку успіх гарантовано.

Не забуваємо про інтелект - це сукупність всіх розумових здібностей і знань, які ми набули та продовжуємо набувати під час життя [3, с.209]. Тлумачень цього поняття є багато, але всі звикли зводити його до мисленнєвих операції зі стилем та стратегіями розв'язання проблемних ситуації, а також пристосування до певних обставин.

Отже, хороший студент – це той хто вміє використовувати всі аспекти, та особливості мислення, той у кого гарно розвинутий інтелект та інтуїція. Якщо володіти всіма цими якостями, то вивчення будь яких дисциплін буде здаватися легкою прогулянкою по парку без труднощів та безсонних ночей.

Список використаної літератури:

1. Логвіненко В. Теорія і практики навчання і виховання: наук. журнал. 2013. №7/3. С.121 – 130.

2. Пономаренко Т. Особливості комунікативної медіакомпетентності сучасних психологів – студентів і практиків. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки:* наук. журнал. 2020. № 12/57. С. 90 – 100.

3. Хміль Н., Крутько О. Основні напрями використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності психологів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка:* наук. журнал. 2010. № 17. С. 209 – 211.

Петровська Оксана Ярославівна,
аспірантка 1 року навчання
спеціальності «Професійна освіта»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Ковчина Ірина Михайлівна

«Чинники інтелектуального зростання в процесі інноваційності вищої освіти»

Докорінна сутність інновації вищої освіти прихована в інтелектуальному становленні суспільної ланки та стадії цивілізаційного розвитку. Саме усвідомлення відповідальності за якісне забезпечення наукової формації стає причиною соціального розквіту. Інтелект - це інтегральна характеристика людської свідомості; проявляє себе як здатність людини діяти цілеспрямовано, засвоювати зовнішні об'єкти та схеми власних дій, тобто набувати досвід [10, с. 77].

Проблематику розумового потенціалу у власних працях періодично розглядали вітчизняні дослідники, зокрема А. С. Голованов і В. М. Бережний. Поняття інтелектуального потенціалу особистості та соціуму вперше сформульовано в академічних напрацюваннях Л. В. Сохань [11]. «Науково-технічний прогрес і творчий потенціал людини» - монографія, авторство якої належить українському колективу вчених (редактор Л. В. Сохань), які констатують, що інтелектуальний потенціал є показником духовних продуктивно-перетворювальних можливостей суспільства [9]. Якість інтелектуального потенціалу виявляється в соціальній практиці, її здатності максимально реалізувати загальний інтерес. Пізніше поняття «інтелектуальний потенціал» розглядали В. І. Астахова, В. І. Патрушев, Ю. М. Канигін [6; 8].

З кожним днем інтелектуальний капітал набуває виразних особливостей, завдяки різноманітності ресурсів і формаційних джерел. Інтелектуальний капітал варто розуміти, як сукупність активів, зокрема: нематеріальних цінностей, здібностей та навичок представників суспільства, а особливо джерел їхнього укшталтування. Вживаючи поняття «чинники», слід розглядати причини, що впливають на розвиток уже відомого розумового потенціалу суспільства, й сприяють актуалізації важливих етапів у виникненні будь-якого явища та його змінності в часі. «Чинник – умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис» [1]; саме чинник визначає шлях до наслідку, а отже його роль – це потенціал успіху.

За умов глобалізації, на сучасному етапі суспільний розвиток характеризується інтелектуалізацією, що закладена в основу поглядів knowledge based society – суспільна база знань та високих технологій. Чимало дослідників переконані, що настав час старту «Ери Інтелекту», адже у світі відбуваються постінформаційні процеси або, іншими словами, інтелектуально-технічна революція [4; 5]. Як генератор нових ідей, вимоги часу сприяють інноваційним змінам у сучасній системі вищої освіти, що і є одним з найвпливовіших чинників якісного зростання людського капіталу та суспільного розквіту. Саме оновлення освітнього ресурсу в умовах актуальних світових тенденцій, стає ефективним чинником динамічного зростання якості надання освітніх послуг.

Оскільки функції освіти є багатогранні, варто підкреслити з них найголовніші, адже вони впливають на загальні та індивідуальні особливості світосприйняття. Предметом наукового вивчення виділяються такі освітні функції як соціальна, культурна так і духовно-виховна. Натомість визнання економічної ролі освіти, спрямування росту та оцінювання її ефективності – це проблематика, дослідження якої сприятиме вирішенню вражаючої невідповідності продуктивності освіти та економічних очікувань відносно її вагомості [2].

Для суспільного інституту перспективи майбутнього визначають запровадження освітніх інновацій [3]. Стрімкий цивілізаційний розвиток в освітніх практиках має віднаходити адекватне відображення. Стратегічною метою кожної розвиненої держави є побудова інноваційної освіти, оскільки якісно розбудована її система сприяє конкурентній спроможності у майбутньому. Інноваційний розвиток освіти орієнтований на напрями освітнього розквіту та ефективно розроблені принципи, на базі яких, задля забезпечення доступності та інвестиційної привабливості, будуть реалізовані системні зміни [7].

Стратегічною відповіддю на запити соціально-економічного зростання є принцип випереджаючого розвитку освіти, адже саме він сприяє мобільності переорієнтації освітньої системи на підготовку людини до життя у швидкозмінному середовищі соціальних і економічних процесів, інтенсивного розвитку, як актуальної відповіді на запити суспільного ринку праці. Принцип суспільної участі та відвертості в системі освіти, сприяє досягненню соціальної згоди, яка стає основою для спільного зобов’язання. Таке рішення задля просування освітніх процесів, спільно приймають влада, суспільство, громадські організації, бізнес-компанії та професійно-педагогічне

співтовариство. В такий спосіб суспільна згода між всіма суб'єктами дозволить створити конструктивні та взаємоефективні відносини, які сприятимуть впровадженню необхідних змін в освіті, як соціально-економічній сфері суспільного життя. Завдяки принципу проєктування інноваційного розвитку, відбувається розробка та реалізація проектів, спрямованих на стрімке та довготривале освітнє зростання. Безперервність освіти є важливим чинником мобільності суспільства та показником його приготування до прогнозованих змін. Головною конкурентною якістю є принцип стратегічного інвестування, адже знання та професійні компетенції сприяють умінню ініціювати й підтримувати інноваційні технології у сфері виробництва та управлінської діяльності.

Розглянувши основні особливості розвитку світової освітньої системи, досліджено чинники інтелектуального зростання, фундаментального поглиблення гуманістичної спрямованості та загальнокультурної складової освіти. У відповідності до «духа епохи» студентська аудиторія саме завдяки інноваціям отримує новітню формацію стратегічного мислення та професійної мобільності. Система світосприйняття впливає на відповідні навички, що сприяють як індивідуальному так і суспільному розвитку. Інвестуючи в інноваційну освіту, населення забезпечує власний інтелектуальний розвиток. Динаміка зростання якості надання новітніх послуг залежить від урахування наукових особливостей і культурних традицій певної етнокультурної групи та сучасних тенденцій модернізації сфери суспільних послуг.

Список використаної літератури:

1. Академічний тлумачний словник української мови (1970 – 1980). [Електронний ресурс]. URL: http://sum.in.ua

2. Біліченко С.П. Стратегічні напрями модернізації освіти в Україні. *Materiály VIII mezinárodní vědecko – praktická konference «Dny vědy – 2012».* Díl 31. Pedagogika: Praha. 27.03-05.04.2012, Publishing House «Education and Science» s.r.o. С. 18-23.

3. Біліченко С.П. Впровадження Інновацій в освітній галузі України. *Materiały X Międzynarodowej naukowipraktycznej konferencji «Naukowa myśl informacyjnej powieki – 2014».* Volume 16. Pedagogiczne nauki. Przemyśl. Nauka i studia. С.34-40.

4. Варналій З.С. Роль економіки знань у розвитку національної інноваційної системи. *Наука и бизнес. Экономика знаний. I междун. научн.-практ. форум. Тезисы докладов форума*. Днепропетровск, 2015. С.60- 65

5. Геєць В. Характер перехідних процесів до економік знань. *Економіка України*. 2004. № 4. С. 6 (4-14).

6. Каныгин Ю. М. Загадки интеллектуального бытия. М. : Педагогика, 1977. 460 с.

7. Лавриненко Л.М. Інноваційний розвиток трудового потенціалу в сучасних умовах. *Сталий розвиток економіки*. Міжнародний науково-виробничий журнал. Хмельницький. №1, 2014 (23). С. 18-25.

8. О простом и сложном профессионально: спец. вып. учен. зап. Харьковского гуманит. ун-та «Народная украинская академия», посвящ. 20-летию НУА / «НУА». Харків : Вид-во «Народ. укр. акад.», 2011. 248 с.

9. Науково-технічний прогрес і творчий потенціал людини : колект. монографія / за ред. Л. В. Сохань. Харків : Вид-во «Народ. укр. акад.», 2007. 323 с.

10. Петрушенко В. Тлумачний словник основних філософських термінів. Львів: Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2009. 264 с.

11. Сохань Л. В. Життєвий потенціал – інноваційний ресурс особистості як суб'єкта життя. *Українське суспільство 1994 – 2005. Динаміка соціальних змін.* Київ : ІС НАНУ, 2005. С. 322 – 331.

Пиндик Анастасія Юріївна,

студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Діяльність українських дипломатів у переговорах на сході України»

Актуальність теми є безумовною та підтвердженою, тому що вже 7 років на сході України йдуть бойові дії. В сучасних умовах, коли міжнародне співтовариство прагне до миру і налагодження зв'язків через дипломатичні можливості, місія дипломата у переговорах є дуже важливою для подальшого перебігу війни.

Метою нашої роботи було показати суспільству важливість діяльності дипломата у війні на сході України та дослідити спроби мирного врегулювання збройного конфлікту.

Насамперед варто розпочати з визначення поняття дипломат – посадова особа зовнішньополітичного відомства (закордонних справ), уповноважена підтримувати офіційні відносини з іноземними державами, у т. ч. представники держави за кордоном [1, с. 33]. Для вирішення низки важливих політичних питань, дипломати повинні вести переговори з країною-супротивником: домовлятися про мир, про передачу військовополонених та утвердження суверенітету на окупованій території. Водночас, домовляючись з ворогом, дипломат повинен зберігати спокій, бути урівноваженим та цілеспрямовано дотримуватися встановлених позицій держави.

Війна на сході України розпочалась у квітні 2014 року, коли російські війська вторглися на територію українського Донбасу, хоча Росія не визнає факту вторгнення в Україну, тому війна розглядається, як неоголошена [2, с. 54-55].

1 вересня 2014 року в Мінську запрацювала тристороння переговорна група. За результатами Мінської зустрічі 5 вересня був підписаний протокол представниками ОБСЄ, Росії та України. Процес виконання Мінських домовленостей відбувався дуже складно. Першим пунктом домовленостей було припинення вогню в Донецькій та Луганській області. Проте представники ДНР/ЛНР, підтримувані регулярними частинами Збройних сил РФ, неодноразово порушували режим припинення вогню. Також РФ не виконувала домовленостей щодо звільнення й обміну заручників. У травні 2015 року в полоні терористів залишалося 399 громадян нашої країни та 11 ув'язнених на території Росії [3, с. 101-103].

Дипломатам завдяки переговорам вдалося вирішити ряд питань зміцнення діяльності Збройних Сил України, отримання іноземної фінансової допомоги, перебудови сектору безпеки та оборони, а також можливості пошуку політичного рішення військової проблеми, яка виникла у зв'язку з агресією Росії. Однозначно плани керівництва Російської Федерації щодо створення «Новоросії» на територіях восьми південно-східних областей України були зруйновані. Але, на жаль, Донеччина та Луганщина поки що залишаються під шаленим тиском пропаганди.

11 лютого 2015 року Порошенко, Олланд, Меркель та Путін прибули в Мінськ. Другі мінські угоди передбачали два етапи, а саме: перший етап – безпековий, під який підпадає припинення вогню, відведення важкої зброї тощо, а другий етап – це політичне врегулювання конфлікту на Донбасі [4, с. 12]. Представники переговорів підписали декларацію, яка складалася з 13 пунктів. Одним із пунктів було негайне припинення вогню, починаючи з 00 годин 00 хвилин 15 лютого 2015 року. Головнокомандувач Збройних Сил України Петро Порошенко віддав наказ припинення

вогню, але ОБСЄ зафіксувала 10 випадків стрільби російськими загонами по українській армії.

Ні перші, ні другі Мінські угоди не були результативними, вони ніяк не допомогли вирішити конфлікт на Донбасі, але це дало змогу на деякий час перепочити від наступу російських військ та укріпити свої військові позиції, також у 2015 році дипломати здійснили надзвичайно великі кроки на шляху до подолання ситуації на сході мирним шляхом, чого й прагне Україна, як учасниця міжнародного права, які зазначив Павло Клімкін [5]: Україна досягла мети в напрямку підтримки у війні від більшості впливових демократичних держав та застосування санкцій проти Росії, позбавлення делегації Росії права голосувати в ПА РЄ, прийняття десяти резолюцій міжнародних організацій із засудженням дій Росії, забезпечення двох Мінських переговорних процесів, обмеження Росії з боку ЄС, США, Канади, Нової Зеландії, Японії, Норвегії, Австралії, Швейцарії, актуалізації проблеми політичних заручників. Отже, діяльність українських дипломатів у переговорах на Сході України є дуже плідною, тому що зроблено важливі кроки до повернення окупованих територій і надалі планується поглиблювати мирну співпрацю з іншими державами проти Російської Федерації.

9 грудня 2019 року відбувся саміт, який став першою зустріччю в «нормандському форматі», аж із 2016 року. Учасники зустрічі підтвердили прихильність до мінських угод, домовилися про припинення вогню до кінця 2019 року й розведення сил у Золотому, Петрівському та Станиці Луганській, домовилися про обмін військовополонених.

Виходячи з вищевказаного, ми прийшли до висновку, що роль дипломата при врегулюванні міжнародних конфліктів шляхом переговорних процесів є надзвичайно важливою і є основою мирного врегулювання агресій та політичного розподілу сил в міжнародному співтоваристві. Дипломат як представник держави в рамках своїх компетентнісних повноважень має чітко слідувати позиціям своєї держави і утверджувати її територіальну цілісність та суверенітет.

Список використаних джерел:

1. Чекаленко Л. Дипломатія. Україна в системі міжнародних відносин / Словник-довідник (навчальний посібник). К.: МАУП, 2007. 176 с.
2. Пояркова Т. Україно-російська війна як наслідок взаємодії кризових політичних систем [Електронний ресурс]. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/6529
3. Донбас і Крим: ціна повернення : монографія / за заг. ред. В. П. Горбуліна, О.С. Власюка, Е. М. Лібанової, О. М. Ляшенко. К. : НІСД, 2015. 474 с.
4. Лисенко Л. Г. Дипломатична діяльність України в умовах підготовки та підписання Мінських угод. *Науковий діалог «Схід–Захід» : матеріали IV Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю* (м. Кам'янець-Подільський, 25 травня 2015 р.) : у 2-х частинах. Ч.1. Дніпропетровськ : ТОВ «Інновація», 2015. С.57-64.
5. Міністерство закордонних справ України: результати діяльності 2015 рік. Виконання програми діяльності Кабінету Міністрів України. 17 с. [Електронний ресурс]. URL: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/infografika/Klimkin-zvit2015.pdf

Поліха Андріяна Андріївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент

Сидоренко Ольга Борисівна

«Психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання»

Дистанційна форма навчання – це така форма освіти при якій процес учіння здійснюються повністю або частково за допомогою комп'ютерних технологій і засобів телекомунікації. Основу освітнього процесу студентів складає самостійна, цілеспрямована і контролююча інтенсивна робота, яку він виконує з індивідуальною швидкістю, в зручному для себе місці та, в деяких випадках, в зручний для себе час.

У сьогоденні дистанційна форма навчання все частіше впроваджується в освітній процес. У зв'язку з поширенням вірусу Covid-19 школи, середні та вищі навчальні заклади перейшли на дану форму навчання. Така ситуація викликала багато проблем, у тому числі порушення психоемоційного стану студентів, поява страху, тривоги і занепокоєння [4]. Першокурсникам було найважче адаптуватися до нових умов навчання, що викликало додатковий стрес, який може призвести до негативних наслідків для навчання, зміни емоційного стану та психологічного здоров'я студентів .

Всі емоції людини можна відрізнити та класифікувати за якістю переживання: інтерес – збудження, радість, здивованість; гнів – лють; відраза – огида; страх – жах; сором – сором'язливість; горе – страждання; вина – каяття; презирство – зневага [3]. Таким чином, у людини можуть проявлятись як позитивні, так і негативні психоемоційні стани.

Всі складові емоційної сфери людини, якими б різними вони не були, невіддільні від її потреб, мотивів, де виражається стан, процес і результат задоволення. Всі емоційні прояви у людини виникають в трьох основних видах: 1) як гострі емоційні реакції на раптові обставини (гнів, страх, радість, туга); 2) як емоційний стан у зв'язку із змінами нервово-психічного тонусу (стан депресії та ейфорії, страху і тривоги, гніву і туги, та інші стани); 3) як виражена вибірковість емоційних відносин, позитивних чи негативних, до того чи іншого суб'єкта (почуття любові, пристрасті, прихильності, ненависті, неприязні, ворожнечі і т.д.).

Емоції, що переживаються, у проявах до особистості, можна побачити в тілесних проявах. В ході порівняння психоемоційних станів та переживань людини в різних дослідженнях був виявлений особливий вплив негативних психоемоційних факторів, а саме вплив дистанційної форми навчання на психоемоційний стан студентів В процесі такого навчання у студентів можуть виявлятись як позитивні, так і негативні психоемоційні стани. При спостереженні за студентами в ході навчальної діяльності, можна простежити такі психоемоційні стани, які виражаються в емоційному реагуванні: страх, невпевненість, біль, ревність, роздратованість, образа, невдоволення [1; 2] .

Можна припустити, що коли екзамени проходять у вигляді онлайн-тестування студенти переживають значно менший емоційний стрес, і в них буде менше загроз для здоров'я через виникнення різних психосоматичних проблем. Відсутність очного спілкування між викладачами та студентами можуть мінімізувати моменти індивідуального підходу, хоча результат дистанційного навчання напряму залежить від самоконтролю, свідомості та самостійності студента, адже для цього необхідна самодисципліна та вміння контролювати свої емоційні стани. Проте варто відзначити, що дистанційна форма навчання має і свої переваги, а саме: низьке емоційне напруження в процесі навчання, мінімальні стресові ситуації під час перевірки знань, безпрецедентність при взаємодії з викладачами. Активізує творчі здібності людини, тому вона буде переживати весь спектр позитивних емоцій пов'язаних з креативною діяльністю.

Таким чином, в різних освітніх середовищах, які характеризуються різними видами взаємодії, емоційний стан студентів на заняттях має свою специфіку, що по-різному відзначається на їхньому психоемоційному стані, вираженості рівня їх активності та комфорту в процесі навчання.

Список використаної літератури:

1. Березина Т.Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций. *Вопросы психологии*. 2012. № 4. С. 106-116.
2. Соколов Г.А. Коррекция психоэмоциональных состояний студентов при дистанционной форме обучения. *Седьмая Московская научно-практическая конференция «Студенческая наука»:* Сборник статей. 2012. С. 1-13.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Издательство «Питер», 1999. С. 69 -71.
4. Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. The difference between emergency remote teaching and online learning. Educause Review, 2020. March 27. URL: https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning

Пономаренко Тетяна Ігорівна,
аспірантка 3 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Зеленін Всеволод Володимирович

«ІКТ-компетентність сучасного практичного психолога»

Сьогодні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) активно використовуються у всіх сферах діяльності людини, зокрема і в професійній. Проте успішна інтеграція ІКТ у професійну діяльність потребує високого рівня розвитку ІКТ-компетентності фахівця. Останні роки практичні психологи дедалі частіше переносять свою професійну діяльність в онлайн-простір. Вони консультують онлайн, створюють онлайн-курси, інтенсиви, марафони, організовують терапевтичні групи, ведуть професійні акаунти, групи та бізнес-сторінки, тощо. Діяльність в такий спосіб потребує від спеціалістів оволодіння новими компетентностями, серед яких: цифрова (ІКТ-компетентність), маркетингова, медіакомунікативна та психологічна готовність до реалізації професійної діяльності в онлайн [2].

Питаннями формування та розвитку ІКТ-компетентності займаються зарубіжні (H. Gassób, G. Gudmundsdottira, O. Hatlevikd, G. Kirkup, A. Kirkwood, Manju Bala, Qian Gao, J. Rubiobc та ін.) та вітчизняні науковці (А. Кочарян, В. Логвіненко, Н. Морзе, З. Мотилькова, О. Спірін та ін.). Різні аспекти впровадження ІКТ в професійну діяльність психолога розглядаються у працях О. Адаменко, В. Бондаровської, А. Гордєєвої, О. Крутько, І. Котик, Л. Панченко, Н. Хміль та інших. Проблему діяльності психолога в онлайн-просторі вивчали: О. Виноградна, В. Зеленін, Ю. Іванеко, С. Лєбєдєва, В. Мицько, Л. Найдьонова, О. Немеш, Т. Пономаренко, В. Рубцов, Р. Чанг, Н. Шульце та ін.

Під ІКТ-компетентністю фахівця розуміють «сукупність компетенцій у професійній та комп’ютерно-інформаційній галузях знання, що зумовлюють готовність

майбутнього фахівця до здійснення професійної діяльності та забезпечують здатність виконувати необхідні для цього дії в умовах інформатизації суспільства [1, с. 126].

В свою чергу, ІКТ-компетентність сучасного психолога вимагає від фахівця:

1) орієнтуватися у сучасних тенденціях в світі та вчасно опановувати нові ІКТ;

2) створювати презентації, Google Форми, сайти, тощо;

3) працювати в сервісах для організації відеоконференцій (Zoom, Google Hangouts Meet, Skype, Bigbluebutton, YouTube Live, Microsoft Teams);

4) вести професійні акаунти в соціальних мережах (Facebook, Instagran, TikTok);

5) розробляти і проводити онлайн-заходи: курси, марафони, інтенсиви, квести, вебінари, тощо;

6) створювати рекламні банери та візуальний контент для заходів в онлайн та соціальних мереж;

7) працювати в месенджерах (Viber, Telegram, WhatsApp, Facebook Messenger);

8) працювати на платформах для проведення курсів (GetCourse, Antitreningi та ін.);

9) робота з е-базами діагностичних інструментів [3].

Отже, успішна професійна діяльність психолога в онлайн-просторі вимагає від фахівця високого рівня розвитку ІКТ-компетентності та комунікативної медіа компетентності. Відтак, перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у дослідження рівня розвитку ІКТ-компетентності у студентів-психологів та викладачів психологічних дисциплін у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Логвіненко В. ІКТ-компетентність та ІКТ-компетенція майбутнього фахівця. *Теорія і практики навчання і виховання*: наук. журнал. 2013. №7/3. С.121 – 130.

2. Пономаренко Т. Особливості комунікативної медіакомпетентності сучасних психологів – студентів і практиків. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*: наук. журнал. 2020. № 12/57. С. 90 – 100.

3. Хміль Н., Крутько О. Основні напрями використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності психологів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*: наук. журнал. 2010. № 17. С. 209 – 211.

Поночевна Анна Олегівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Локус контролю особистості у теорії Дж. Роттера»

Кожен індивід щодня робить вибір. Вибір цінностей, суджень, оточення та поведінки. Але чи можемо ми стверджувати, що вибір, який робить індивід не заангажований факторами досвіду, очікуваннями соціуму, впливом ситуаційних факторів чи навіть психологічною залежністю?

На шляху до особистісної свободи кожен задається питаннями правильності цього вибору та прагне до розуміння мотивів, що провокують ту, чи іншу поведінкову реакцію.

Дж. Роттер у своїй науковій праці розглядав роль мотиваційних та когнітивних факторів у научінні людини та поведінку у контексті соціальних ситуацій та взаємо-

відносин [4]. Психолог вважав, що кожен індивід має прагнення до визнання, тим самим задовольняючи свої потреби.

Так, на думку Дж.Роттера, усвідомлення цілей і потреб індивіда може дати ємний поведінковий прогноз. До цілей і потреб індивіда належать шість категорій, що можна застосувати до прогнозування поведінки індивіда:

1. Статус визнання. Бажання індивіда, отримати визнання соціуму.
2. Захист- залежність. Потреба індивіда у захисті та допомозі йому близького оточення.
3. Домінування. Потреба у впливі на життя інших людей, до цих цілей можна віднести організацію благодійних заходів та допомогу іншим, як реалізація цього контролю.
4. Незалежність. Ця потреба має вираження у самостійному прийнятті рішень індивідом та самостійному досягнень певних результатів.
5. Любов. Прояв потреби індивіда отримати любов із зовнішнього світу.
6. Фізичний комфорт. Включає в собі широкий спектр потреб, від міцного здоров'я та статевого задоволення до фізичної безпеки. Належить до базових потреб, тому всі інші потреби будуть реалізовуватися лише за умовами реалізації базових [5].

Метою теорії соціального научіння є прогноз поведінки індивіда у складних ситуаціях [5]. Прогнозування починається з визначення чотирьох змінних, до яких належать: потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення та психологічна ситуація.

Змінна 1 .Потенціал поведінки, що визначає вірогідність однієї з варіацій реакцій на ситуацію - тригер.

Змінна 2. Очікування індивіду, яке заангажовано минулим досвідом, який в свою чергу впливає на очікування певного результату від поведінки. Саме змінна очікування спонукає індивіда до стабільних форм поведінки, задаючи програму дій. Вона співвідноситься з пізнавальними процесами індивіда. У визначенні цієї змінної ми також повинні враховувати, що фактор очікування у свідомості індивіда є суб'єктивним та залежить від самооцінки та віри у успіх. Таким чином, ми повинні орієнтуватися на власну оцінку очікувань індивідом.

Очікування поділяються на: специфічні, які належать до одиничних ситуацій, та не застосовуються до прогнозу поведінки; генералізовані, які вміщають у собі різноманітний досвід та застосовуються у прогнозуванні.

Змінна 3. Цінність підкріплення. Ця змінна не залежить від очікування та співвідноситься з мотиваційною сферою. Так індивід самостійно визначає цінність тієї, чи іншої діяльності на основі минулого досвіду. Ця величина може змінюватися під впливом факторів часу та ситуацій. Саме за рахунок залежності цієї змінної від мотиваційних факторів, вона не залежить від змінної очікування. Тому індивід за відсутністю мотивації може схилятися до ірраціональної поведінки, закриваючи тим самим ті потреби, які йому здаються правильними у моменті.

Змінна 4. Психологічна ситуація, з точки зору самого індивіда. Мається на увазі, що психологічна ситуація є такою, якою її уявляє спостерігач. Ця змінна має соціальну основу, та на думку Дж. Роттера, саме особистісні якості та події оточення у взаємодії найкращим чином визначають схильність індивіда до тієї, чи іншої поведінки.

Визначивши та дослідивши кожну з 4х змінних у кожного конкретного індивіда ми можемо застосувати до них 2 формули. Перша з них має назву Основної формули, визначає потенціал поведінки індивіда, вона підходить для умов психологічного експерименту, може проводитись виключно у лабораторних дослідах та має суто гіпотетичний прогноз. У свою чергу друга формула, що має назву Загальної формули прогнозу, визначає потенціал потреби та визначає прогноз поведінки індивіда у повсякденних ситуаціях [4].

1.Основна формула прогнозу поведінки (застосовується до лабораторних дослідів та лише за умовами контрольованого експерименту):

Потенціал поведінки = очікування + цінність підкріплення

2. Загальна формула прогнозу поведінки (застосовується до визначення прогнозу поведінки у повсякденних ситуаціях):

Потенціал потреби = свобода діяльності + цінність потреби

Де фактор свободи діяльності – це загальне уявлення індивіда, що за рахунок певної діяльності він задовільнить певну потребу. А цінність потреби – це цінніть яку індивід наділяє потребу, опираючись на власні уявлення про очікування реалізації певних потреб.

Поняття локусу контролю розглядається як локалізація контролю вольового зусилля, яке зумовлене особистісними якостями індивіда, що приписує свої успіхи та невдачі або зовнішнім, або внутрішнім факторам [4].

Методика «Когнітивної орієнтації» (або методика виміру локусу контролю) проводиться за допомогою Шкали Роттера «Rotter's Internal-External Locus of Control Scale» [2, 3], яка була запропонована автором у 1966 р. Та є активно впровадженою у сучасні дослідження. Ця методика допомагає у виявленні напряму локусу контролю індивіда до зовнішнього (екстернальний тип), або внутрішнього (інтренальний тип) стимулу [1].

Екстернальний тип у своєму баченні світу є переконаними, що їх невдачі не знаходяться під їх особистісним контролем та є результатом випадкових подій, невдач та негативного впливу інших людей. Екстернальний тип особистості має потребу у похвалі та зовнішній підтримці.

Інтернальний тип, у свою чергу, є відображенням діаметрально-протилежного стилю мислення, що виражається у переконанні, що усі їх успіхи та невдачі не випадкові та залежать виключно від них самих. Інтернальний тип на відміну від екстернального має схильність до осмислювання своєї поведінки та менше підкорюється до тиску інших людей. Цей стиль мислення відображає цілковиту особистісну відповідальність за своє життя; за результатами досліджень саме цей тип легше позбавляється від залежностей та має більшу волю до внутрішньої та зовнішньої свободи.

Таким чином, теорія локусу контролю Дж. Роттера дозволяє прогнозувати поведінку людини як під час експерименту, так і у буденних життєвих ситуаціях. Змінними прогнозованої поведінки виступають потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення та психологічна оцінка ситуації людиною.

Список використаної літератури:

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности 4-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт 2017. 456 с.
2. Пантелеев С.Р., Столин В.В. Тест-опросник субъективной локализации контроля. Модификация шкалы I-E Дж. Роттера. *Практикум по психодиагностике*. М., 1988.
3. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. СПб.: Санкт Петербург, 2001. 224 с.
4. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80*(1), P. 1–28. https://doi.org/10.1037/h0092976
5. Rotter, J. B. Social learning and clinical psychology / by Julian B. Rotter. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall New York : Johnson Reprint Corp., 1973. 466 p.

Прімакова Олена Віталіївна,

студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Психологічні чинники суїцидних намірів неповнолітніх»

Суїцид є одним з найбільш трагічних видів суспільної поведінки, пов'язаної з втратою сенсу життя. Особливо трагічний суїцид дітей і підлітків. Самогубства неповнолітніх – багатогранна проблема, що завдає величезної моральної шкоди батькам, одноліткам і суспільству. Наша держава належить до країн з високим рівнем суїцидальної активності: кількість самогубств на сто тисяч населення значно перебільшує кількість смертей в результаті отруєнь, вбивств, утоплень і нещасних випадків. Все це створює пряму загрозу демографічному майбутньому нашої країни.

Запобігти суїцидальному наміру неповнолітнього можна, якщо вчасно уважно і з повагою поставитися до процесу його дорослішання. Суїцидальна превенція полягає не тільки в турботі та участі, а й у здатності розпізнати причини та ознаки небезпеки.

Тому суїцидальна поведінка неповнолітніх все частіше стає предметом наукових досліджень. Проблеми суїциду та питання профілактики суїцидальної поведінки підлітків вивчали А.Г. Амбрумов, В.Д. Бадмаєва, І.Б. Бойко, В.В. Нечипоренко, В.А. Тихоненко, Г.В. Старшенбаум, Е. Дюркгейм, Т. Вашек, А. Аптер, Э. Гроллман та інші вчені. Зокрема, А. Аптер наголошував, що суїцидальна поведінка – це різноманітні форми активності людей, що обумовлені прагненням позбавити себе життя і слугують засобом вирішення особистісної кризи, яка виникла при зіткненні особистості з перешкодою на шляху задоволення її найважливіших потреб. Зазвичай самогубство розглядається як феномен соціально-психологічної дезадаптації неповнолітнього в умовах мікросоціальних конфліктів і є результатом взаємозв'язаних особистісних та ситуаційних (середовищних) факторів [1].

До ситуаційних факторів Е. Гроллман відносить такі: прогресуючі хвороби; смерть коханої людини; економічні негаразди; сімейні конфлікти, розлучення тощо. Особистісні чинники дуже різноманітні і до них можна віднести комплекс неповноцінності, шизоїдну акцентуацію характеру (за К. Леонгардом) та ін. [4].

Е. Дюркгейм відкидав тезу про те, що в основі самогубства лежать особистісні характеристики суїцидентів. На його думку, детермінація самогубств викликана соціальними факторами, а позасоціальні чинники обумовлюють суїцидальну поведінку осіб, що мають психічні аномалії [5, с. 293].

Дослідження передсмертних записок неповнолітніх, проведене В.Д. Бадмаєвою і Є.Ю. Шкітир, показало, що потенційними чинниками суїцидального ризику є: психопатологічна обтяженість спадковості психоактивними речовинами, сімейна історія суїциду, авторитарний стиль виховання зі схильністю до жорсткого контролю поведінки неповнолітнього з проявом фізичного і психологічного насильства. В підлітковому віці суттєве значення набувають внутрішньоособистісні конфлікти, міжстатеві взаємини поряд зі складностями самоідентифікації [2, с. 123].

Дослідження А.В. Грачової і А.А. Бажинової свідчить, що для підлітків з високим рівнем суїцидального ризику характерні самотність, відсутність опори на близьку людину, зокрема, дорослого, а однією з причин, що викликають думки про самогубство, є недостатньо адекватна оцінка наслідків аутоагресивних дій [3].

В деяких випадках причинами суїцидальної поведінки у неповнолітніх може бути копіювання, наслідування поведінкових зразків, що демонструються з екранів мобільних телефонів, комп'ютерів або телевізорів; координовані суїцидальні ігри, які

поширюються в соціальних мережах; «кібербулінг» - словесні напади на особу через соціальні мережі чи електронну пошту [6].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання суїцидних намірів, можна стверджувати, що головний механізм, специфічний для суїцидальної поведінки, який запускає акт самогубства, – це інверсія відношення до життя і смерті. Життя втрачає всі ступені позитивного ставлення і сприймається тільки негативно, в той час як смерть змінює свій знак з негативного на позитивний. З цього починається формування мети самогубства та розробка плану його реалізації.

Підсумовуючи, зазначимо, що серед суїцидальних мотивів у неповнолітніх виділяють дві основні групи:

- мотиви неблагополуччя – втрата близьких улюблених людей, тяжкість життя як такого, самотність;
- мотиви конфлікту, в котрий, окрім суїцидентів, виявляються залученими й інші особи.

Суїцидальна поведінка – це наслідок соціально-психологічної дезадаптації неповнолітніх в умовах пережитого мікросоціального конфлікту. Така поведінка у підлітків пояснюється тим, що вони не здатні правильно визначити ціль свого життя, яке втрачає сенс.

Список використаної літератури:

1. Аптер А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. *Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств.* М.: Смысл, 2005. С. 192-208.
2. Бадмаева В.Д., Шкитыр Е.Ю. Факторы риска суицидального поведения несовершеннолетних (по материалам посмертных комплексных судебных психолого-психиатрических экспертиз). *Научные результаты биомедицинских исследований*. 2019. Т.5, № 4. С. 117 – 128.
3. Грачева А.В., Бажинова А.А. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте [Электронный ресурс]. *Территория науки*. 2016. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-suitsidalnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozraste (дата звернення: 10.03.2021).
4. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. М., 2001. С. 270-352.
5. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / пер. с фр. В.А. Базарова. М.: Мысль, 1994. 399 с.
6. Янішевська, К.Д., Савицька І.В. Поняття, фактори та ознаки суїциду неповнолітніх. *Правові горизонти*. 2019. Вип. 16 (29). С. 81-86..

Резвих Євгенія Ігорівна,
аспірантка 4 року навчання
спеціальності «Психологія

Науковий керівник
доктор психологічних наук, професор
Булах Ірина Сергіївна

«Специфика прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку»

У сучасному суспільстві зростає роль психологічних знань про професійну діяльність людини у зв'язку зі стрімким соціально-економічним та технічним розвитком в усіх сферах нашого життя. Знання психологічної специфіки професійної діяльності,

можливостей і обмежень дорослої людини в реалізації своїх професійних завдань дозволять в кінцевому підсумку забезпечити узгоджену взаємодію дорослої людини у професії. Але в дійсності така взаємодія людини та професії, яка розкривається та реалізовується в професійній діяльності, наступає не відразу і не завжди. Це, з одного боку, пов’язано з тим, що організацію, проектування, планування, стимулювання та управління трудовою діяльністю дорослої людини здійснюють спеціалісти з різних сфер знань та практики. У кожній з цих сфер існують свої специфічні завдання, свої принципи діяльності, норми та правила, які, в більшості випадків, не завжди узгоджуються з природою, особливостями та можливостями людини. З іншого боку, часто буває, що сама людини не готова до обраної професійної діяльності. Її уявлення про професійну діяльність та свою роль в ній, індивідуальні можливості бувають розбіжні з тією реальністю, в яку вона потрапляє на практиці.

Професійна діяльність як основна форма активності дорослої людини відіграє визначну роль в її життєдіяльності, соціальному розвитку, самоствердженні та самовизначенні.

Слід зазначити, що окремі аспекти зазначеної проблеми вже були предметом уваги зарубіжних і вітчизняних вчених. Вченими розроблено теорію професійного розвитку (Дж. Сьюпер), теорію професійного вибору (Дж. Холланд), структуру професійної діяльності (В.Д. Шадріков), психологію діяльності організацій (Л.М. Карамушка), аспекти професійного самовизначення (О.М. Борисова) та ефективності професійної діяльності (Є.О. Клімов). Втім питання прогнозування професійної діяльності особистості дорослого віку залишається відкритим і тому потребує особливої уваги психологів.

І.В. Бестужев-Лада розумів прогнозування як “спеціальне наукове дослідження, предметом якого є перспективи розвитку явища” [3, с. 90]. А.В. Брушлинський, розглядаючи роль прогнозування в процесі мислення, показав, що саме передбачення пошукового визначає економічність, обґрунтованість та правильність рішення, а успішність діяльності найчастіше залежить саме від здатності людини передбачити власне майбутнє або майбутню поведінку інших людей, розвиток тих чи інших явиш, ситуацій у подальшому житті [5]. На думку Ю.В. Громико, прогнозування найближче сьогодні до визначених форм природничо-наукового мислення та стає фактично єдиною доктриною роботи з майбутнім. Зовнішнє формування об'єкта, який рухається за своїми власними законами без зміни мислення та свідомості суб'єкта, існує та живе всередині прогнозованого цілого, - така найбільш поширена наукова методологія роботи з майбутнім [6]. Узагальнюючи, все вище зазначеного, можна зробити висновок, що прогнозування – це мисленнєва активність людини, результатом якої є передбачення шляхів розвитку власного майбутнього.

Специфіка прогнозування професійної діяльності полягає в єдності двох таких джерел розвитку особистості: по-перше, це безпосередньо власна характеристика людини, яка може включати широкий спектр психологічних і фізіологічних властивостей, починаючи від соматотипу та закінчуючи індивідом з певним стилем спілкування; по-друге - це стосується середовища існування людини, зокрема фізичного (просторово-предметного) та соціального (сім'ї та кола соціальних взаємодій).

До числа важливих психологічних властивостей та якостей особистості, що впливають на прогнозування її професійної діяльності у дорослому віці, належать наступні: смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, толерантність до невизначеності, рівень домагань, суб'єктна активність, комунікативність, оптимізм, емоційна захопленість, цілепокладання, професійна мотивація, стійкість інтересів, «твердість» характеру, самоконтроль, креативність тощо. Всі ці якості та цінності можуть утворювати внутрішній потенціал Я-концепції людини, яка реалізується в професійній діяльності. Крім того, зазначені якості та цінності є фундаментом розвитку потенційних можливостей людини та її кар'єрного зростання [9].

Професійне майбутнє особистості в дорослому віці розвивається під впливом соціально-економічних умов, динамічного світу професій, системи професійної освіти та профорієнтації, сформованого внутрішнього світу людини та її індивідуальної психологічної організації, випадкових подій і обставин, а також ірраціональних тенденцій побудови нею свого майбутнього.

Отже, нами було виокремлено специфіку прогнозування професійної діяльності дорослої людини. Крім того, доведено, що прогнозування є основою цілеспрямованої професійної діяльності людини та її кар'єрного зростання. Адже, лише доросла особистість із активною життєвою позицією та сформованими компетенціями може управляти своїм професійним зростанням.

Список використаної літератури:

1. Holland J.L., Making vocational choices: A theory of vocation personalities and work environments. 3d Edition. FE: Psychological Assessment Resources. Eutz, 1997.
2. Super D.E., The psychology of careers. Harper & Brothers. N.Y.: 1957.
3. Бестужев-Лада И.В. Социальное прогнозирование. Москва: Педагогическое общество России, 2002. 392 с.
4. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. Москва: Знание, 1991. 78 с.
5. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. Москва: Мысль, 1979. 230 с.
6. Громико Ю.В. Проектное сознание: Руководство по программированию и проектированию в образовании для систем стратегического управления. Москва: Институт учебника Paideia, 1997. 560 с.
7. Карамушка Л.М., Москальов М.В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації: монографія. Київ - Львів: Сполом, 2011. 216 с.
8. Климов Е.А. Психология профессионала. Москва: Изд-во "Институт практической психологии", 1996. 400 с.
9. Пиняева С.Е., Андреев Н. В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости. *Вопросы психологии*, 1998. №2. С. 3-10.
10. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. Москва: Логос, 2007. 192 с.

Розанова Валерія Миколаївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Ковчина Ірина Михайлівна

«Політичне лідерство як психологічний феномен»

Лідерство - універсальний за своєю природою феномен суспільного життя. Воно існує в різних галузях нашого життя - у великих і малих організаціях, в компаніях і університетах, у бізнесі та релігії, в неформальних організаціях тощо. Лідерство властиво будь-якій сфері діяльності людини, для існування і прогресу якої потрібне визначення керівників, лідерів та послідовників.

Політична сфера, одна з галузей де важливість проблеми лідерства зростає з кожним днем все більше. Політичне лідерство - це доволі складний багатомірний

процес, досліджений на початку XXI століття, який має велике наукове і практичне значення. Саме тут концентруються інтереси громадян стосовно влади, механізми протистояння або співробітництва політичних лідерів, їх послідовників та супротивників. В умовах демократизації політичної системи суттєво розширюється особистісна природа політики, що вимагає нового детального освоєння змісту феномена політичного лідерства.

Таким чином проблема політичного лідерства стає предметом вивчення багатьох наук і включає в себе найрізноманітніші аспекти. Можна виділити декілька основних: розвиток лідерства в стабільно розвиваючому суспільстві та в умовах суспільних криз, функціонування політичного лідерства в певному історичному та соціокультурному контексті, психологічні особливості лідерства, прояви неформального лідерства тощо. Разом з тим, будучи об'єктом надмірної уваги дослідників, феномен лідерства до сьогодні не має чіткого визначення, що однозначно дозволяє ідентифікувати його як цілісний предмет наукового аналізу.

Сьогодні проблема лідерства для суспільства в нашій країні, представляє особливий інтерес. У сучасному політичному процесі особливо посилюється роль політичних лідерів. У зв'язку з цим важливого значення набуває дослідження природи практичної діяльності політичного лідера, пов'язаної з механізмами реалізації найважливіших управлінських функцій конкретними суб'єктами влади. Тому що, саме від ефективності управлінських дій політичних лідерів залежить функціонування різних соціальних структур та суспільства в цілому.

Багатий дослідницький матеріал з проблем політичного лідерства накопичено у наукових джерелах вітчизняних і зарубіжних науковців.

Роботи класичних науковців політичної науки (М. Вебера, В. Парето, Г. Лассуелла, Ж. Блонделя) змістовно описують особливості поняття «політичного лідерство» та його ключові складові. Увага звертається і на прагнення авторів провести типології політичного лідерства, заснованих на певних умовах, наприклад: з точки зору типу легітимності (за М. Вебером) чи домінуючих функцій (за Г.Лассуеллом) та ін. [1].

Широку та досконалу теоретичну базу для вивчення проблем політичного лідерства представляють роботи зарубіжних авторів, які розробляли теорії походження даного феномена. Теорія, яка характеризує природу політичного лідерства через систему послідовників і конституентів - стверджує, що лідер - це людина, яка має послідовників, знайшла відображення в роботах Р. Стогділла, К. Шатла. У галузі ситуаційної теорії працювали Е. Хартлі, Ф. Фідлер, Т. Мітчелл, Р. Хаус, В. Врумм, Ф. Йеттон. Такі дослідники як Р. Каттель і Г. Стайс пояснювали політичне лідерство з позиції виділення видатних якостей особистості. Доктор соціологічних наук і доктор педагогічних наук Сьюзан Сміт Кучмарскі та її чоловік, професор Колумбійського і Північно-Західного університетів США Томас Кучмарскі. - сучасні автори, які розробили «Ціннісну теорію політичного лідерства». Психологічні теорії лідерства представлені в роботах Д. Вінтера, А. Стюарта, М. Херманна та інших [3].

Заслуговують на особливу увагу і вітчизняні дослідження проблеми політичного лідерства. У більшості робіт автори розглядають загальні питання теорії лідерства, аналізують специфіку вітчизняного політичного лідерства та індивідуальні особливості його функціонування [2].

До числа робіт, в яких представлена вітчизняна теоретико-методологічна розробка проблеми лідерства, можна віднести праці: Є.Б. Шестопала, О.А. Криштановської, Г.К. Ашина, Е.В. Кудряшової, В.В. Мамонова, А.І. Рудської, Н.О. Трача, Т. Г. Фелькель, С.В. Кузнєцової, Т.Б Бендаса, В.А. Біленка та інших. Дослідники розглядають комплексний феномен лідерства, відзначають роль лідерів у вітчизняному суспільстві, розкривають психологічні, іміджеві, управлінські аспекти феномена лідерства в країні [2].

Список використаної літератури:

1. Стеньер М. Коучинг-лидерство. Говори меньше, спрашивай больше и навсегда изменения свой стиль управления / Д.Тиликанова. М .: Издательство Эксмо, 2018. 383 с.
2. Флорида Р. Homocreativus. Як новий клас завойовує світ. К.: Видавництво Наш формат, 2018. 380 с.
3. Шарма Р. Лидер без титула. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, АСТ, 2017. 232 с.
4. Duffy B. The Perils of Perception: Why We're Wrong About Nearly Everything. Atlantic Books; Auflage: None ed., 2018. 298 p.
5. Shipman T. Fall Out: A Year of Political Mayhem. UK, HarperCollinsPubl., 2017. 559 p.

Рубцова Дар'я Сергіївна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Особливості мотивації підлітків під час дистанційного навчання»

Одним із найважливіших факторів успішного дистанційного навчання є ефективна мотивація учня. Велику частину часу учень, що працює онлайн проводить в самостійному освоєнні матеріалу, для чого необхідні концентрація уваги, наполегливість, бажання вчитися тощо. У науковій літературі (Н. Бикова [1], С. Деуліна [2], В. Коротаєва [3], В. Міхальова [4], А. Маркєєва [5] А. Ромашова [2]) стверджується, що в дистанційному навчанні традиційні форми мотивування учнів досить складно реалізувати, тому виникає необхідність трансформації звичних методів. Наголошено, що деякі види мотивації набувають особливого значення, зокрема: хороші оцінки, схвалення, успіх, заохочення батьків і педагогів, подарунки та бонуси, перспектива випередити або наздогнати однолітків, прогнози на майбутній успіх чи невдачу в житті і кар'єрі, радість пізнання і можливість самореалізації.

А. Ромашова зазначає, що при правильній організації, дистанційне навчання в школі дає можливість здобувати освіту з максимальним урахуванням індивідуальності кожного користувача, але в повній відповідності з державними стандартами. Базовими принципами, на основі яких створюються системи дистанційної освіти, є доступність навчання. Показником успішності в онлайн навчанні служить відмітка педагога, але в той же час дистанційна система дає можливість для розгорнутої відповіді педагога з оцінюванням, не обмежуючи обговорення результатів виконаної роботи одним уроком. Саме зворотній зв'язок, навіть у вигляді онлайн-повідомлення, здатна мотивувати учня зокрема підлітка якому увага вкрай необхідна [4].

Н. Бикова вважає, що « форма онлайн навчання стає все більш затребуваною, але її головною проблемою залишається забезпечення якісного і безперебійного зв'язку між усіма учасниками. До цього важко прийти, адже варто враховувати індивідуальні особливості учнів, різні технічні характеристики комп'ютерів, територіальну віддаленість» [1, с. 4]. С. Деуліна стверджує, що дистанційна шкільна освіта пов'язана з рядом труднощів, а саме: інформація, що надається учневі, вимагає від нього самостійного осмислення; велика для вчителя трудомісткість, ніж при традиційній формі навчання; обмежені можливості для педагогічної імпровізації, так як алгоритм

представлення інформації продумується заздалегідь; жорсткий часовий режим. Крім того, дослідження виявили, що неоднаковий початковий рівень учнів, різні форми організації і індивідуальні маршрути занять призводять до того, що на виході результати у «дистанційників» часто нижче, ніж у дітей, що навчаються традиційно [2].

У науковій літературі визначено умови ефективної реалізації дистанційної освіти: організацію єдиного електронного освітнього середовища, яка буде забезпечувати взаємодію всіх користувачів; зберігання, регулярне оновлення і систематизацію навчально-методичних ресурсів; підтримку учасників навчальної діяльності за допомогою дистанційних технологій; моніторинг дистанційного навчального процесу та його ефективності. Навчальний процес повинен реалізовуватися на основі планів, адаптованих до специфіки організації навчання.

Для формування стійкого позитивного ставлення у підлітків до навчання як до джерела розвитку і реалізації особистісного потенціалу, необхідна внутрішня мотивація, заснована не на зовнішній винагороді, а на задоволенні від змісту діяльності. Так, основним завданням педагога у роботі із підлітками є підтримка інтересу до предмету, який викладається.

У форматі дистанційного навчання зворотна реакція педагога іноді неможлива, тому підлітки можуть не зрозуміти тему, що провокує зниження мотивації навчання. Також до однієї з проблем, що провокує зниження рівня навчальної мотивації можна віднести труднощі з організацією та проведенням уроків-відеоконференцій. Маркєєва А. зазначає, що підлітку необхідно розуміння, для чого це заняття необхідно і що дасть у майбутньому. Тому весь навчальний матеріал повинен відповідати потребам певного віку, що особливо необхідно враховувати при плануванні та підготовці дистанційних занять з підлітками [5].

Таким чином, джерелом мотивації у дистанційному навчанні є почуття внутрішньої впевненості школяра в успішності оволодіння їм навчальним матеріалом. Необхідно відзначати будь-яку позитивну динаміку, нехай і мінімальну, оскільки саме це сприяє зростанню впевненості того, хто навчається в своїх силах. Фіксація на внутрішньому задоволенні підлітка від успішно виконаного завдання є фундаментом для підвищення мотивації.

Список використаної літератури:

1. Быкова Н. Н. Мотивация обучающихся при применении дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс]. *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина*. 2016. № 4–2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-obuchayuschihsya-pri-primenenii-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy (дата звернення - 12.03.16)
2. Деулина С. А. Ромашова И. А. Аспекты мотивации учебной деятельности школьников [Электронный ресурс]. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019. № 62–4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-motivatsii-uchebnoy-deyatelnosti-shkolnikov (дата звернення - 10.06.19)
3. Коротаева Е. В. О дидактических основах обучения в дистанционном формате [Электронный ресурс]. *Педагогическое образование*. 2012. № 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-didakticheskih-osnovah-obucheniya-v-distantsionnom-formate. (дата звернення - 09.04.12)
4. Михалёва Г. В., Ромашова Т.В. Особенности дистанционного обучения в системе образования [Электронный ресурс]. *Актуальные вопросы современной педагогики* : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). Т. 0. Уфа : Лето, 2014. С. 39-41. URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/103/5613/ (дата звернення - 05.05.14)

5. Маркеева А. А. Проблема мотивации школьников в дистанционном обучении [Электронный ресурс]. Школьная педагогика. 2020. № 2 (18). С. 1-4. URL: https://moluch.ru/th/2/archive/164/5177/ (дата звернення - 03.07.20)

Рудзій Тетяна Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Діагностика негативних сімейних сценаріїв у батьківсько-дитячих стосунках»

Протягом дитинства, як відомо, головний вплив на формування особистості дитини здійснюють батьки. Загальна атмосфера у родині, якість батьківсько - дитячих стосунків та ставлення до дитини зумовлюють у майбутньому її положення у соціумі, емоційний стан, моральний розвиток та безпосередньо чинять вплив на спосіб поведінки у міжособистісних стосунках. Як свідчать дослідження (Е. Берн, Д. Дюсей, К. Стайнер, М. Гулдінг, К. Таібі, А. А.Осипова, В. Л.Таланов, І. Г.Малкіна-Пих та ін.), найбільш суттєвий вплив відбувається саме під час створення негативних сімейних сценаріїв, провідні ролі в яких підсвідомо передаються з покоління в покоління. Зрештою, у членів таких родин з'являється неадекватний рівень домагань; спостерігається несформованість життєвих планів та потреби в особистісному розвитку, наявність низького рівня соціальної активності [1; 2; 3].

Одна з основних передумов оптимального розвитку дитини та її формування як особистості – це зростання в емоційному теплі й стабільному оточенні, але наявність переносу негативного сценарію може спровокувати нездорові стосунки в конкретній родині. Загалом, сімейні сценарії - своєрідні шаблони взаємодії членів родини, які мають властивість повторюватись з покоління в покоління, вони зумовлені певними подіями сімейної історії. Окреслені патерни, зазвичай, містять вірування й переконання про те, як треба жити, сімейні міфи й ідеологію, правила і табу, на основі яких члени родини вибудовують свою взаємодію один з одним, а також із навколишнім світом. Ці сценарії можуть стосуватися різних аспектів сімейного життя [2; 3].

З метою дослідження впливу негативних сімейних сценаріїв на психічний розвиток дитини нами проведено емпіричне дослідження. В ньому взяли участь 12 учнів 3 класу та 14 учнів 4 класу Спеціалізованої школи №17 м. Києва та їхні батьки - 38 осіб, з яких 20 – жінки та 18 - чоловіки. В загальній кількості - 22 сім'ї (16 повних сімей та 6 сімей, де вихованням займається тільки батько або мати). Батькам, які брали участь у дослідженні, був запропонований опитувальник «Симптоми сценарних рішень» (В.Є. Гусаковський, 1989), який дозволяє діагностувати симптоми прояву 12 негативних сценаріїв.

За результатами дослідження негативні сімейні сценарії були виявлені у 91% сімей, найрозповсюдженішим сценарієм став «Не будь дитиною» (характерний для 23,7% сімей), наступні за частотою негативні сценарії – «Не будь важливим», «Критика» (15,8% сімей), «Не відчувай» та «Не будь собою» (13,2% сімей), «Не досягай» (10,5% сімей). Найменш розповсюджені такі сценарії, як «Не будь близьким» «Не належати» (7,9% сімей) та «Не роби», «Не рости», «Не думай» (5,3% сімей).

За результатами дослідження, сценарії «Не будь важливим» та «Критика» в більшості випадків мали взаємодоповнюючий характер (досліджувані були вихідцями із

родин, де часто вдавались до критики та знецінення); сценарії «Не відчувай» та «Не будь собою» виявлялись одночасно в одній сім'ї та супроводжувались симптомами, які вказували на наявність проблем з харчуванням у власників цих сценаріїв; сценарії «Не будь близьким» та «Не належати» були виявлені в трьох осіб, але у двох із них ці сценарії мали паралельний та взаємодоповнюючий характер (спільна неспроможність налагодити гармонійну комунікацію з членами сім'ї та відчуття «непотрібності, зайвості» під час спілкування з близькими).

Дослідження статевих особливостей виявило: жінки, які отримали в дитинстві сценарій «Не будь дитиною», проявляють інфантильність в робочому колективі, стосунках з партнером, але виявляють надмірну вимогливість та бажання «зростити дорослість» у власних дітях, а чоловіки з даним видом сценарію навпаки - надмірно прагнуть позиції лідерства в професійній сфері, але відчувають ніяковість та розгубленість у спілкуванні з власними дітьми, в партнерських стосунках схильні займати другорядну роль, підпорядковуватись. Щодо сценарію «Не роби», то чоловіки, які мають цю установку, схильні довго коливатися у виборі «справи всього життя», постійно починають нові проекти, що стосуються професійної сфери, але залишають їх на етапі пошуку команди, а жінки з даним сценарієм схильні до подібної мінливості в особистій сфері, надають перевагу униканню конфліктів та капітуляції у стосунках. Для осіб, які отримали від батьків сценарій «Не будь собою» характерна схильність мати риси характеру та звички у поведінці, які властиві більше протилежній статі (жінки схильні до рис і поведінки як у чоловіків, і відповідно навпаки), ця особливість пов'язана з тим, що в дитинстві особу часто порівнювали з певним членом родини, але в негативному образі, опісля таких дій дитина автоматично ідентифікує себе з об'єктом порівнянь, але одночасно обирає модель поведінки, яка має бути протилежною.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють розробляти психотехнології з профілактики та подолання негативних сімейних сценаріїв у батьківсько-дитячих стосунках.

Список використаної літератури:

1. Пилиповский В. Я. Критика современных буржуазных теорий формирования личности. М. : Педагогика, 1985. 160 с.
2. Kotaskoya J. Socializace a moralni vyvoj ditete. Praha, 1987. 183 s.
3. Rolling N., Lord M. Some roles children play their families. N.Y, 1964. 301 p.

Руднік Юлія Вікторівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Симптоми психосоматичних розладів у дітей та підлітків»

На нашу думку, ця тема є актуальною, оскільки з кожним роком, населення планети все більшої уваги надає психологічному здоров'ю. А, як відомо, підлітки – найбільш нестабільні у цьому плані. Особливу увагу потрібно звернути батькам, бо досить часто вони знецінюють усю критичність проблеми, забуваючи особливості характеру дитини. Адже те, що для дорослого не є причиною для уваги, дитину може дуже сильно хвилювати, навіть реакції двох підлітків в одному віці різні, це пояснюється, знову ж таки, особливостями характеру і вищої нервової діяльності.

Психосоматичні захворювання – група хворобливих станів, що з'являються у результаті взаємодії психічних і фізіологічних факторів. Вони являють собою психічні розлади, що проявляються на фізіологічному рівні, тобто фізіологічні розлади, які проявляються на психічному рівні, або фізіологічні патології, що розвиваються під впливом психогенних факторів [4]. Причинами цих хвороб зазвичай є стрес чи перевтома, спровоковані нестабільним емоційним станом чи психічними проблемами, до яких діти найбільш непристосовані.

Виділяють приблизно такий патогенез виникнення психосоматичних захворювань. Перше, з'являється проблема, яка в очах підлітка виглядає великою та вагомою, чи якась неочікувана зміна у житті (розлучення батьків, перехід до нової школи, смерть близької людини і т.д.), внаслідок чого виникають нав'язливі думки, фрустрація, нестабільний емоційний чи пригнічений стан. Саме це є першим дзвіночком батькам, який сигналізує про потребу допомоги їх дитині [3, с.31]. Згодом ці стани стають повсякденними і переростають у тривожність, яка, у свою чергу, може спровокувати збій нормального функціонування вегетативно-гуморальної регуляції організму, що, в свою чергу, провокує виникнення психосоматичних захворювань.

Спілкування з батьками у цьому віці, також є одним з визначальних критеріїв виникнення психосоматичних захворювань. Оскільки вони не завжди бачать наявні проблеми і не чують прохання про допомогу, які дуже часто зашифровані, адже багатьом важко просити про допомогу напряму, тому можуть з'явитися невербальні натяки. Якщо ж дорослі не сприймають цих сигналів, тоді діти починають говорити голосом хвороби, звертаючи так увагу на себе і свій нестабільний емоційний стан. Адже психологічний стан можливо не помітити, чого не можна сказати про тіло [1, с.122].

Найбільш тісний зв'язок між психічним станом і фізіологією вчені виявили у так званої «чиказької сімки». Хвороби, які туди віднесли: виразка шлунку, гіпертонія, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, запальне захворювання кишечника, гіпертиреоз, атопічний дерматит [5]. Ось кілька симптомів таких захворювань: порушення апетиту, блювання, алергічні висипи на шкірі, шкірний свербіж, пітливість, порушення сну, різка зміна маси тіла, збій менструального циклу, задишка, енурез, порушення ритму серця, підвищення або пониження кров'яного тиску, труднощі в мові, заїкання [2, с.126].

Тут варто додати, що особливості усвідомлення і реакція підлітка на несприятливий чинник є визначаючими факторами виникнення цих хвороб. Відомо, що психоматичні розлади, які проявляються загостренням соматичної патології, виявляють у віці 15-16 років, адже саме тоді закінчується період статевого дозрівання, період становлення особистості в соціумі, період формування думки щодо себе і оточення [3, с.38].

Варто розуміти, що не кожна дитина готова говорити про потребу допомоги, тому, якщо відомо, що дитина має складний етап у житті чи пережила якусь травматичну подію, варто пильніше стежити за нею і її здоров'ям. Першим сигналом проблеми є емоційний стан. Якщо дитина довгий час має поганий настрій, почувається пригніченою, є депресивною, надмірно чутливою, не бажає ні з ким спілкуватися, потрібно звернути на це увагу, поговорити з нею напряму або доручити це психологу.

Якщо поряд з цим вона стає млява, незадоволена, малоактивна, скаржиться на болі у різноманітних органах, у неї виникли симптоми незрозумілого походження описані вище, а лікування не дає жодних результатів, обстеження не виявляють вагомих порушень функцій систем органів організму, швидше всього – це психосоматичне захворювання [1, с.123]. В такому разі дитину повинен оглянути психотерапевт чи психолог, який зможе сказати чи підозри щодо психологічного походження проблеми є вірними. Варто пам'ятати, що кожен випадок індивідуальний і, відповідно, його

розглядати потрібно окремо, а тривале ігнорування проблеми збільшить її масштаби [2, с.125].

Задля профілактики таких захворювань слід уникати перевтоми, варто батькам і дітям навчитися правильно розподіляти час на роботу і відпочинок, вживати достатньо вітамінів, обрати здоровий і активний спосіб життя, і в жодному разі не обмежуватися у сні, обравши оптимальний варіант в межах 6-8 годин, організму цього буде достатньо. Стежити за своїм діями, бо, як відомо, діти копіюють батьків і будь-які їхні звички з легкістю можуть перейти до них. Також варто налаштувати довірливі стосунки, щоб у разі потреби підлітки могли розраховувати на батьківську підтримку і допомогу. Адже задля вирішення проблем потрібно просто вислухати їх [5].

Отже, варто пильно стежити за емоційним станом дітей і підлітків, адже вони ще не цілком сформовані особистості з досить хиткою психікою. Та розуміти що емоції відіграють важливу роль, адже, як відомо, тіло і психіка тісно пов'язані, і виникнення проблем в одному, провокує їх виникнення в іншому.

Список використаної літератури:

1. Грицюк І.М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта:* наук-практ. журн. Одеса, 2016 Вип. №2-3, С. 121-123.

2. Пипа Л.В., Лисиця Ю.М., Свістільник Р.В. Соматоформні (психосоматичні) розлади у дітей. Актуальність проблеми в сучасній педіатричній практиці (частина І) *Современная педиатрия*: наук-практ. журн. Вінниця, 2015. Вип. 2(66). С.123-127.

3. Масік О.І. Клінічні особливості та лікування психічних розладів у підлітків з соматичними захворюваннями: дисертація. Вінниця, 2019. 290 с.

4. Психосоматичні захворювання [Електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F

5. Шевченко Х. Психосоматика: «чиказька сімка» класичних психосоматозів [Електронний ресурс]. URL: https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/psihosomatika-chikazka-simka-klasichnih-psihosomatoziv-1541733.html

Рудник Анна Сергіївна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Характеристика діяльності реабілітаційних центрів як осередків реабілітації наркозалежних»

Серед багатьох проблем суспільства як у світі, так і в Україні зокрема, є проблема наркоманії. Слід підкреслити той факт, що стан наркотизації суспільства знаходиться в опосередкованій залежності від державної політики. Проте, слід зазначити, що аналіз попереднього досвіду і сьогоднішньої практики реалізації Україною та іншими державами наркополітики свідчить про те, що курс на скорочення попиту є обнадійливою перспективою оздоровлення суспільства і людини. Причому, важливе значення у лікуванні наркозалежних осіб відіграють реабілітаційні центри, які у своїй практиці використовують провідні світові методики та техніки реабілітації наркозалежних, дослідження діяльності яких, зумовлює актуальність дослідження.

Слід зазначити, що у межах цього напрямку працює велика кількість сучасних авторів, зокрема: Ф.Б. Березін, В.С. Бітенський, Н.П. Бурмака, З.Н.Зикова, Н.В. Вострокнутов, Г.Д. Золотова, С.А. Кулаков, Н.С. Курек, К.С. Лисецький, О.О. Лічко, І.В. Лінський, П.В. Лютий, О.С. Мінко, М.О. Мінц, Е.Н. Проценко, Ф.С. Сафуанов, З.І. Файнбург, М.А. Христофорова та ін. Проте, досліджень щодо реабілітації наркозалежних в умовах реабілітаційного центру здійснено досить мало і потребує подальших наукових розробок.

Отож, як наукова категорія, термін «реабілітаційний центр» налічує не більше двадцяти років свого існування. Причому, функція реабілітації, здебільшого закладена в ізольованих освітньо-корекційних середовищах виправних установ для неповнолітніх, пенітенціарних закладах, інших корекційно-виховних закладах, була завжди латентно присутньою, хоча її реалізація інколи не призводила до бажаного результату. Більш точне тлумачення подається у моніторингових дослідженнях А. Осипян, яка вказує, що реабілітаційний центр - це недержавна організація, незалежно від форми власності, яка діє, зазвичай, в рамках господарської діяльності «надання соціальної допомоги особам з розумовими вадами і хворих на наркоманію, або в рамках інших соціальних послуг та інших видів медичної діяльності» [2].

Слід також зазначити, що сьогодні більшість таких закладів не володіють ліцензією на ведення медичної практики і здебільшого керівниками реабілітаційних центрів є особи, які у минулому також мали проблем із вживанням психоактивних речовин. За статистичними даними такі центри здатні обслуговувати 15–20 пацієнтів. Працівниками цих закладів є приватні або наймані фахівці у сфері психічного здоров'я, зокрема: наркологи, психологи, психіатри, психотерапевти, а також й інші соціальні працівники. Центри надають «стаціонарні» послуги, тобто, особа постійно перебуває в закладі разом з працівниками. Здебільшого такий реабілітаційний центр являє собою аналог моделі «терапевтичної спільноти» з внутрішніми фактичними правилами.

Практика реабілітації в Україні поступово прямує до світових стандартів організації, про що свідчить структура програм у більшості реабілітаційних центрів [1].

Зазначимо, що сфера реабілітації наркозалежних в нашій країні здебільшого розвивається як з ініціативи держави, так і виходячи з потреб суспільства та активності громадського сектору. Залежність від фінансування закордонними фондами часто є причиною фрагментарності, короткочасності діяльності, яка проводиться окремими громадськими організаціями.

Згідно статистичних даних, в Україні може нараховуватись близько 300-500 таких організацій, проте ця кількість може бути значно вищою [1].

Окремо слід звернути увагу, що В Україні серед основних проблеми реабілітаційних центрів, можна визначити наступні, зокрема:

- недосконала законодавча база щодо регулювання такого виду діяльності;
- відсутність стандартів, за якими можуть надаватись реабілітаційні послуги;
- нестача кваліфікованих спеціалістів у сфері психічного здоров'я;
- порушення прав реабілітантів;
- відсутність налагодженої системи співпраці між такими закладами з закладами кримінального правосуддя, поліцією, судами та медичними закладами.

Отже, в умовах сьогодення, саме реабілітаційні центри можуть стати осередком вирішення проблеми залежності в українському суспільстві. Проте, поки-що система таких організацій в Україні перебуває на етапі становлення та реструктуризації від так-званої радянської системи заходів та ідеології до нової, яка більше відповідає сучасним реаліям та стандартам.

Список використаних джерел:

1. Вовкогон О.Ю. Соціальна реабілітація як третинна профілактика наркозалежності та супутніх захворювань [Електронний ресурс]. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/5441/1/10%20-%203%287%29%20-%2010.pdf

2. Осипян А. Моніторинг реабілітаційних центрів і опитування людей, що проходять реабілітацію від наркозалежності. 2019. [Електронний ресурс]. URL: http://aph.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/rehabilitation_for_print.pdf

Русановська Наталія Олександрівна,
студентка 2 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Особливості розвитку пам'яті, уваги та логічного мислення через засвоєння гри «Го» у початківців різного віку»

Для повноцінного розвитку у XXI столітті дитина має так само, як і роки, століття, і тисячоліття тому назад, поступово, з віком та досвідом, набувати певних знань про світ та структури, які його утворюють. Все це неможливо без постійного тренування пам’яті, уваги, розвитку логічного мислення як вищої форми осягнення світу та свого місця в ньому.

Питання дослідження феномену пам’яті, уваги та розвитку мислення разом складають величезний розділ науки психології. У більшій чи меншій мірі їх досліджено та розкрито такими вченими-психологами як С. Л. Рубінштейн [4], О.М. Леонтьєв [3], В.В. Карпенко [2], О.Д. Тихомиров [6] та ін. Ці ж питання є предметом низки суміжних наук, які цікавить функціонування мозку людини, і які мають загальну назву «нейронауки».

Навчання початківців різного віку стародавній грі китайського походження, що у Китаї має назву «Вейчі», у Кореї – «Бадук», у Японії – «І-Го», та міжнародну назву – гра «Го», дозволяє поглянути на процеси формування пам’яті, концентрації уваги та розвитку мислення під незвичайним для сучасної української психологічної та педагогічної науки кутом, що може сприяти запозиченню позитивного досвіду та загальному покращенню системи освіти, а також формуванню психологічної стійкості особистості, починаючи з молодшого шкільного віку [5].

Гра «Го» у Стародавньому Китаї вважалась одним з шляхетних мистецтв, володіти якими повинні були високоосвічені люди. У Японії також вміння грати в «Го» було однією з необхідних навичок самураїв.

Початківці різного віку приступають до засвоєння правил гри від її найпростіших елементів [1]. Етичні правила – повага до тренера або, як його називають на батьківщині «Го», до вчителя, до процесу тренування та самої гри-взаємодії, повага до опонента, – все це у вигляді мудрих висловів «Го», викладається постійно, поряд з технічними азами: черговість ходів, правила оточення та порятунку одного каменю, який знаходиться в центрі, на стороні або в кутку дошки тощо [7]. Поступово відбувається ускладнення матеріалу: вивчаються з’єднання каменів, форми, послідовності ходів та їх наслідки. Таким чином, у процесі навчання та самої гри-взаємодії одночасно відбувається засвоєння матеріалу різних типів, відповідно, різні види мислення одночасно формуються, і разом впливають на розвиток пам’яті учня. За схожою системою навчають у країнах Азії, а також міжнародні школи та українські тренери й викладачі.

Якщо взяти найближчу аналогію, вивчення «Го» схоже на вивчення іноземної мови. Учні вивчають назви форм (схоже на те, як вчимо нові слова або словосполучення), вивчають послідовності ходів (у мові – діалоги), а також

безпосередньо грають один з одним (досягається або не досягається мета спілкування). Таким чином, образне, словесне, дійове та логічне мислення одночасно активуються у обох півкулях мозку. Однак, оскільки мова «Го» є мовою абстракції, в житті це знання може бути застосоване до будь-яких галузей знань чи видів діяльності, незалежно від того, що саме обере дитина, коли виросте і стане дорослою людиною.

В Україні гра «Го» є визнаним видом спорту, однак поки що не вивчається у системі загальної середньої, професійної та вищої освіти, на відміну від Китаю, Південної Кореї. Початківці, які поступово переходять з дошки 9х9 на дошку 13х13 і потім на велику дошку для змагань, – 19х19 перетинів, яка містить 361 пункт, спочатку відмічають перенавантаження, оскільки взаємодій багато і вони не прості (комбінації стають більш складними, і їхня кількість збільшується до безмежності) однак, продовжуючи систематичні заняття, відмічають ріст зосередженості, краще розуміння структури та пріоритетів у своїх діях, кращу здатність до вирішення задач. Відмічається швидший ріст рівня розуміння гри у дітей молодшого шкільного віку, порівняно зі старшими учнями. Також паралельно гра «Го» допомагає досягати високих результатів з математики.

Таким чином, можна зробити висновок, що гра «Го» формує особистість засобом тренування пам'яті, уваги та розвитку логічного мислення у неосяжному масиві абстрактних конструктів, які складаються зі знань про об'єкт, групу, взаємодію та її результат, і може бути рекомендоване для вивчення дітьми, особливо у молодшому шкільному віці, а також для студентів університетів як факультатив.

Список використаної літератури:

1. Богацкий Аркадий. Основы Го. Большой учебник игры Го в задачах и решениях. Том.1. (от начала до 25 кю). Издание второе, исправленное. Рівне: ВАТ «Рівненська друкарня», 2002-2003. 304 с.
2. Карпенко В.В. Психологія мислення: феноменологія, процес і детермінанти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. №1. С.32-42.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие. Москва: Смысл: Академия, 2004. 352 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2000. 712 с.
5. Савчин М. Загальна психологія: підручник 2-ге вид., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2018. 344 с.
6. Тихомиров О. К. Психология мышления. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 272 с.
7. Chinese-English Dictionary of Weiqi terms. Economic Sciense Press, 2019. 357 с.

Самошина Юлія Олександрівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Мозгова Галина Петрівна

«Психологічні особливості впливу стресу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку»

В сучасних умовах переважна більшість дітей українського суспільства, знаходиться під впливом стресу та посиленого психологічного навантаження. Особливо, коли початкова освіта впроваджує новітні моделі навчання та виховання, що супроводжується значним обсягом подачі інформації, це створює додаткові навантаження на психіку молодшого школяра. Тому, проблема здоров'я дітей молодшого шкільного віку, набуває все більшої актуальності.

Питання стресу було об'єктом дослідження багатьох, як зарубіжних, так і вітчизняних психологів, соціологів, фізіологів, зокрема: Р. Бернс, Л. Божович, Ф. Василюк, Г. Гребенюк, В. Денісов, Л. Дика, І. Наєнко, Т. Немчин, Г. Нікіфоров, В.А. Петьков, Г. Селье, К. Судаков, Т. Циганчук, О. Черепанова, Ю. Щербатих, Г. Эберлейн та ін. Проте, не зважаючи на значну кількість досліджень в даній галузі, питання щодо психологічних особливостей впливу стресу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку, залишається відкритим і потребує подальших наукових розробок.

Отож, в широкому розумінні, поняття «стрес» слугує для означення широкого кола станів, що з'являються у відповідь на різноманітні подразники. Стрес за визначенням В.А. Петькова, «…це реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація…» [2, с.33]. Інший науковець, Г. Сельє зазначає, що «…стрес є загальним адаптаційним синдромом психологічного стану, що виникає в індивіда у відповідь на вплив зовнішніх чинників…» [3, с.24]. Тому, зважаючи, на зазначене визначення, можна стверджувати, що стрес у вигляді сукупності зовнішніх факторів, сприймаються особистістю як надмірні вимоги, що створюють загрозу самооцінці та самоповазі, викликаючи відповідну емоційну реакцію, яка супроводжується станом тривоги різної інтенсивності прояву. Особливо це стосується емоційної реакції та моторно-поведінкових і фізіологічних процесів у дітей.

В умовах сьогодення, коли відбуваються глобальні політико-економічні, соціальні та освітні трансформаційні процеси, що безпосередньо впливають на людську життєдіяльність, діти молодшого шкільного віку, є найбільш вразливою категорією, адже, інформаційні перенавантаження призводять до виникнення стресів. У цьому віці, не кожна дитина може справитися із таким інтенсивним інформаційним навантаженням, із темпами сприйняття та переробкою інформації у процесі сучасного навчання. Відповідно, на фоні інформаційного стресу, простежується чітка реакція на ті чи інші ситуації у вигляді емоційних проявів, що в свою чергу свідчить про наявність «емоційного стресу». Отож, наявність тих чи інших стресів, негативно впливає на здоров'я молодшого школяра.

Причинами стресу у дітей можуть бути зовнішні (наприклад, холод, перегрівання), так і, внутрішні (конфлікти, страхи або фобії) чинники. Здійснивши аналіз теоретико-методологічних джерел, можна виділити наступну систематизацію основних причин стресу у дітей, зокрема:

- патологічні спадкові чинники;
- індивідуально-особистісні особливості;
- тяжкі випробування долі (смерть чи розлучення);
- негативні потрясіння;
- стихійні лиха;
- нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням;
- низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
- фізичні та емоційні перенапруження під час навчання;
- надмірно щільний графік (навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо) і невеликий перепочинку між різними видами зайнятості;
- шкільний стрес (страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перевтома під час навчальних занять) тощо [1].

Відповідно, основними ознаками стресу у дітей молодшого шкільного віку, є:

- неможливість зосередитися у процесі навчання;

- допущення значної кількості помилок;
- погіршення пам’яті;
- високий рівень перевтоми, сонливість;
- швидкий або сповільнений темп мовлення;
- розосередження мисленнєвої діяльності;
- зниження загального емоційного стану тощо [1].

Таким чином, підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що стрес є неспецифічною реакцією дитячого організму у відповідь на дуже сильний подразник зовні, яка перевищує норму, що безпосередньо впливає на здоров’я та благополуччя дитини молодшого шкільного віку. Зважаючи на це, проблема дитячого стресу, вимагає обізнаності щодо ролі стресу та інших психологічних факторів у загальному розвитку та пошуку шляхів їх вирішення.

Список використаних джерел

1. Вплив стресу на організм дитини. Чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до лікаря [Електронний ресурс]. URL: https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-varto-zvertatisya-do

2. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2015. № 6 (37). С. 33-36.

3. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.

Сапіга Олександра Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат юридичних наук, доцент
Пасічніченко Світлана Вікторівна

«Психолого-юридична характеристика психологічного насильства в сім’ї»

На сьогодні насильство продовжує відігравати деструктивну роль у взаємовідносинах між людьми на різних рівнях. Варто зазначити, що проблема насильства у сім’ї є особливо актуальною для дослідників, оскільки є не лише особистою трагедією кожного окремого індивіда, але й причиною поширення злочинів проти здоров’я, життя і безпеки людини. Так, саме в сім'ї відбувається близько третини всіх тяжких насильницьких злочинів, тож тематика лишається актуальною. Дослідженню психологічного сімейного насильства присвятили свої наукові праці, зокрема, Герасіна Л. М., Гуменникова Т. Р., Зінсу О. І., Косенко С. С., Левицька Л. В., Метіль А. С., Парфанович А., Франчук О. О., Харитова Г., Яхязаде Е. М. та інші.

Головною метою даного дослідження є визначення ключових психологічних та юридичних характеристик психологічного насильства, що здійснюється членами сім’ї по відношенню один до одного. Відповідно до поставленої мети доцільним є аналіз різних підходів до тлумачення поняття психологічного насильства, визначення форм в яких воно може здійснюватися, мотивів, які можуть його спричиняти, а також встановлення деструктивних наслідків такого роду насильства й надання пропозицій щодо сприяння вирішенню проблеми.

Всесвітньою організацією охорони здоров’я міжособистісне насилля трактується, як умисне застосування сили чи погроза її застосування, спрямовані проти себе, іншої особи, групи осіб або громади, які мають наслідком тілесні ушкодження,

смерть, психологічні травми, різного роду збитки тощо. Одним із різновидів міжособистісного насилля є психологічне насильство, що становить собою вплив на психіку людини, шляхом морального тиску, залякування, жорсткого поводження, знецінення, погроз, зневаги з метою подавлення в особі волі до опору й захисту власних прав та інтересів [1, с. 166].

Міжнародні стандарти у сфері запобігання та протидії насильству в сім'ї акцентують увагу на тому, що сімейне насильство не можна розглядати як питання приватного характеру, оскільки, воно вимагає активного втручання з боку держави та суспільства [2, с. 70].

Основу законодавства України з протидії насильству в сім'ї становить Конституція України, а також Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству».

Так, відповідно до част. 1 ст. 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» психологічне насильство становить собою форму домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи [3].

Варто зазначити, що стосунки, які складаються між членами сім'ї є особливо важливою сферою для людини та здатні впливати на всі інші сфери її життя. Тож сім'я може виступати як психореабілітуючим середовищем, надаючи підтримку та почуття захищеності, комфорту й прийняття, так і психотравмуючим, спричиняючи для особи травматичний досвід, внаслідок застосування насильства [4, с. 39].

Насильство, як форма деструктивної взаємодії в родині, свідчить про її загальне неблагополуччя та наявні порушення в ціннісно-нормативній сфері. В сімейному оточенні психологічне насильство може проявлятися у різних формах: словесні образи, критика, контроль та маніпулювання, що спрямовані на приниження честі й гідності людини; дії, спрямовані на підтримку постійної атмосфери страху; ігнорування почуттів та потреб особи, як спосіб покарання; заборона висловлювати свою думку чи демонструвати почуття; шкода, завдана цінним для людини речам чи домашнім тваринам; заперечення негативного впливу на психологічний стан жертви; спроби максимально звузити коло комунікацій особи тощо [5].

Такі дії принижують самооцінку людини, підривають її почуття власної цінності та гідності, руйнують відчуття безпеки й захищеності, тримають у стані постійного нервового напруження, що може призвести до розладів психіки, депресій, нервових зривів чи розвитку психічного захворювання [6, с. 166].

Ще однією формою прояву психологічного насильства є газлайтинг, який має на меті доведення особи до стану відчуження чи навіть психічних розладів, шляхом постійного нав'язування психічної неадекватності, обмеженості та неспроможності об'єктивно сприймати реальність.

Прояви психологічного насильства можуть спричинятися різними мотивами, до них, зокрема, можна віднести проблеми матеріального характеру; незадовільну якість житлових умов; відсутність культури поведінки та правової грамотності; бажання особи самоствердитися; суспільні стереотипи, відповідно до яких насильством є лише застосування фізичної сили, а саме насильство є виключно внутрішньо-сімейною проблемою та не має розголошуватися; економічні проблеми; стигматизація теми психічного здоров'я, яка заважає окремим індивідам звернутися за кваліфікованою допомогою. Також насильство може проявлятися як відповідна реакція на вже вчинене по відношенню до особи насильство [7, с. 124; 8, с. 13].

Психологічне насильство в сім'ї, як правило, має довготривалий та систематичний характер, внаслідок чого довго може лишатися непомітним для жертви та викликати у неї серйозні проблеми з психологічним здоров'ям. Жертви такого насильства часто відчувають тривожність, нерішучість, перманентне почуття напруги від очікування небезпеки, безініціативність, безпомічність та неспроможність справлятися навіть з найпростішими з точки зору інших людей життєвими завданнями. У таких осіб з'являються проблеми з концентрацією та працездатністю, оскільки, внаслідок постійного дефіциту сил та стану пригніченості, вони не мають змоги максимально повноцінно реалізовувати власний потенціал. Поступово можуть втрачатися соціальні контакти з родиною та друзями, внаслідок бажання ізолюватися [9, с. 16].

Форма та ступінь прояву психологічного насильства залежить насамперед від індивідуальних особливостей людини. Так, підвищує рівень ризику такі характеристики особи, як емоційна залежність, тяжіння до домінування, низька самооцінка, імпульсивність, нездатність відкрито обговорювати проблемні ситуації, замкнутість, проблеми самоідентифікації тощо [10, с.24].

Досвід пережитого психологічного насильства негативно впливає на емоційний стан особи, завдає шкоди психічному розвитку, провокує патологічні стани організму, породжує невпевненість тощо. Так, одним із наслідків психологічного насильства є залежність особи від думки інших людей, надмірна чутливість до критики, прокрастинація, спричинена страхом невдачі тощо [11, с. 180].

Тривожність та депресія, спричинені психологічним насильством з боку членів сім'ї, здатні обумовлювати подальшу дезадаптацію людини та можуть призводити до формування антисоціальної спрямованості особистості [11, с. 181].

Проблемою є також те, що досить часто жертви замовчують факти насильства в сім'ї, особливо, що стосується психологічного, оскільки, воно важко піддається доведенню з точки зору закону та знецінюється й заперечується суспільством.

Таким чином, в процесі проведеного дослідження було встановлено, що психологічне насильство в сім'ї – це насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого, шляхом словесних образ або погроз, залякування, переслідування, якими навмисно спричиняється шкода психічному здоров'ю, що призводить до емоційної невпевненості та нездатності до самозахисту. Отже, насильство в сім'ї охоплює широке коло протиправних діянь, які спричиняють деструктивні наслідки на фізичний, психологічний та емоційний стан жертви.

Тож доцільним є продовження досліджень у даному напрямку з метою вироблення нових підходів та напрацювань, здатних позитивним чином вплинути на ситуацію в країні. Зокрема, шляхом вдосконалення законодавства у сфері захисту осіб від насильства, підвищення рівня правової культури у суспільстві, а також реалізації дій, спрямованих на подолання стигматизації жертв психологічного насильства.

Список використаної літератури:

1. Франчук О. О., Левицька Л. В. Психологічні особливості насильницької поведінки в міжособистісних стосунках. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2016. № 12. С. 166 – 168.
2. Христова Г. Освітній курс «Розгляд судами справ, пов'язаних з насильством в сім'ї». Методичний посібник. К.: ТОВ Компанія ВАІТЕ, 2011. 86 с.
3. Закон України «Про запобіганню та протидію домашньому насильству» № 2229-VIII від 07.12.2017 року від Відомості Верховної Ради України. 2018. № 5. Ст. 35. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text.
4. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2015. № 1148. С. 35 – 40.

5. Психологічне насильство. Освітній проект з протидії домашньому насильству [Електронний ресурс]. URL: https://nonviolence.ed-era.com/psychological-violence.
6. Косенко С. С. Насильство в сім'ї, його види та мотиви. *Економіка і право*. 2015. № 28. С. 164 – 167.
7. Яхязаде Е. М. Насильство в сім'ї: міжнародний досвід та сучасні проблеми в Україні. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. 2013. № 2(5). С. 120 – 125.
8. Гуменникова Т. Р., Метіль А. С. Характеристика домашнього насильства: відповідальність і наслідки. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2018. № 35. С. 12 – 14.
9. Бондаренко О. С. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Правові горизонти.* 2019. С. 12 – 17.
10. Парфанович А. Характеристика видів насильства у стосунках молодої сім'ї. *Social Work and Education.* 2017. № 1. С. 22 – 32.
11. Зінсу О. І. Правові та психологічні аспекти домашнього насильства. *Молодий вчений*. 2018. № 12(64). С. 178 – 182.

Сафонов Кирило Анатолійович,
студент 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Історія та середня освіта»

Науковий керівник:
старший викладач
Вовк Яніна Олексіївна

«Фобії як психологічний феномен в історичній ретроспективі»

Людьми рухає страх, і здається, що зараз, як ніколи раніше, ми відчуваємо дуже багато страхів і дозволяємо їм занадто сильно впливати на наше життя. Це стосується всього: безпеки (злочини і тероризм), економіки (дороге житло, безробіття, високі відсотки, роздутий банківський сектор), навколишнього середовища (нестача прісної води, енергетичні потреби, глобальне потепління), інших людей (зростання населення планети, релігійний фундаменталізм) і навіть самих себе [1].

Фобія - це тривожний розлад, що супроводжується надзвичайно сильним, ірраціональним страхом і поведінкою, викликаним цим страхом. Слово «фобія» має грецьке походження від слова phobos зі значенням «страх, жах, огиду». Часто розмежовують страх і фобію. Страх раціональний, тоді як фобія ірраціональна. Фобія обов'язково впливає на повсякденне життя і змінює поведінку людини. Наприклад, якщо ви боїтеся їздити в автомобілі (моторофобія), то в сучасному суспільстві ваші можливості подорожувати вкрай обмежені. Але якщо ви боїтеся сідати в автомобіль, яким керує п'яний водій, то це не фобія, а скоріше здоровий глузд [1].

Вивченням природи фобій у своїх наукових працях займалися М. Падун, В. Стасюк, Б.Карвасарський, М.Литвак, Н.Тарабріна, Л.Чутко, А.Кемпінскі, Ю.Щербатих,

Останній, наприклад, пропонує поділяти усі страхи людини на біологічні (безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини), соціальні (побоювання та острахи за зміну свого соціального статусу) та екзистенціальні (пов'язані із самою сутністю людини, характерні для усіх людей) [2].

Окремо слід виділити вид страхів, докладно описаних Д.О.Леонтьєвим в якості окремої групи – страхи екзистенційні. До цих страхів науковець відносять глибинний

страх від усвідомлення своєї смертності, незворотності буття, страхи, пов'язані з процесом старіння тощо. Закладаючи у ці страхи певний філософський контекст, психолог говорить, що вони притаманні будь-якій людині без винятку [3].

Певні фобії властиві кожному з нас і історичні постаті тому не виключення. Ніколає Чаушеску – президент Румунії з 1974 по 1989 рік боявся і страшно залежав від думки своєї дружини, був переконаний, що його хочуть вбити і також комплексував щодо власної зовнішності як зросту, так і віку у пізніх роках. Петро III мав комплекси стосовно власної зовнішності, він був впевнений, що його дружина Єкатерина II просто не може його любити і це було однією з причин, чому він не хотів з нею виконувати подружній обов'язок протягом довгих років після одруження. Ці комплекси лише посилилися, коли він перехворів чорною віспою, що сильно спотворило його обличчя. Віктор Янукович – президент України 2010-2014 рр. мав фобії щодо несприйняття його через надвисокий зріст, особливо на фоні президента Російської Федерацію, страшенно боявся мітингів і нового майдану. Останнє, як показала історія України, не випадково. Деяким правителям, навпаки, приписували ті комплекси, яких в них зроду не було. Наприклад, відомий комплекс Наполеона через низький зріст. Насправді ж французький імператор був за різними даними 168 см або 170 см, що навіть зараз вважається середнім показником, а на той час він був навіть вищий за більшість людей. Тут слід вести розмову про потужну пропагандистську роботу, що була застосована проти нього.

Отже, страхи і комплекси живуть в кожному з нас і відомі історичні постаті тому не є виключенням. Наші страхи можуть керувати нами і суттєво впливають на наше життя. Саме тому, бачимо перспективи розвитку теми у дослідженні комплексів, їх класифікації та виявленні психологічних причин найпопулярніших серед них.

Список використаної літератури:

1. Джуан Стивен. Странности наших фобий: Почему мы боимся летать на самолетах? / Серия «Занимательная психология». М.: «РИПОЛ классик», 2012. 415 с.

2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2011. 256 с.

3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 483 с.

Синявська Карина Айварівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Психологічні особливості прояву стресових станів у студентів»

Одним з найбільш поширених в наші дні видів афектів є стрес. У психології, медицині, фізіології цей термін використовується для позначення станів людини, що

виникають як відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Значною мірою стрес є продуктом способу мислення, а також оцінювання ситуації, знання особистих можливостей, рівня навченості способам управління та стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях. Психологічний стрес – це, в першу чергу, стан тривоги за життя, здоров'я, благополуччя, успіх. Існує безліч факторів, що викликають стрес, одним з яких є навчальна діяльність.

Проблема стресу відноситься до класичних в психології та має багату історію. Дослідження стресу, започатковане Г. Сельє, набуло подальшого розвитку у працях науковців. Фундаментальними основами вивчення проблем психічних станів особистості є праці Б. Ананьєва, Л. Балабанова, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтьєва, В. Моляко С. Максименка, О. Прохорова, С. Рубінштейна, О. Тімченка, Ю. Щербатих та інших. Особливості проявів психічних станів у студентський період досліджено у наукових працях Ю. Білоцерківської, Г. Дубчак, О. Ігумнової, М. Кузнєцова, Т. Сапєльнікової, М. Томчука, К. Фоменко, Т. Циганчук та інших.

У психологію термін «стрес» вперше ввів Уолтер Кеннон у своїх класичних роботах по універсальній реакції «боротися або тікати». Видатний дослідник стресу канадський фізіолог Ганс Сельє почав систематично використовувати термін «стрес» для загальної адаптаційної напруги [2].

Під стресом розуміють стан організму, що виникає при впливі незвичайних подразників і призводить до напруження неспецифічних адаптаційних механізмів організму. Стрес також розуміють як функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів. З точки зору психології, стрес - феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні між вимогою, що пред'являється до особистості, і її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає виникнення стресу і відповідну реакцію на нього [3]. Навчальна діяльність студентів пов'язана з емоційними переживаннями, досягненням поставленої мети і подоланням важких ситуацій, особливо в період іспитів.

У студентів навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, через відсутність систематичного навчання в семестрі, стрес на період сесії, сварки, невдачі та інші події в житті, які позначаються як психічні травми. Емоційна реакція на стресову ситуацію призводить до стану тривожності або емоційної напруженості. Наслідком навчального стресу може бути невроз, функціональні захворювання нервової системи, коли страждає нервова система студента, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі. Період навчання значно впливає на формування особистості, тому проблема навчального стресу у студентів досить актуальна [1; 4].

У психології виділяють позитивну (еустресс) і негативну (дистрес) форми стресу. Ступінь впливу стресорів на організм людини може бути будь-якою: від легкого збудження до найтяжчого психосоматичного розладу посттравматичного стресу. У будь-якому випадку прояви стресу впливають на всі компоненти особистості.

Для студента проблемами і труднощами можуть бути наступні фактори: нестача сну; затримки у здачі роботи; достатньо багато пропущених занять; невиконані або неправильно виконані завдання; неможливість підготувати у визначені терміни завдання з дисципліни; неуспішність з певної дисципліни; недостатньо повні знання з предмету; відсутність інтересу до навчального предмету або пропонованих студенту завдань; збільшення навчального навантаження; конфліктні ситуації; погані фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум або погане освітлення та ін.); особистісні особливості [5]. Отже, навчальний стрес – це абсолютно нормальна реакція організму, пов'язана з повсякденним життям кожного студента, складова частина способу життя. Від самого студента залежить, як часто і тривало він буде перебувати в стресовому стані, які будуть прояви навчального стресу.

Отже, існує багато наукових підтверджень того, що навчальний стрес – невід'ємна складова життя студента. Стрес, який переживають студенти, може позначатися на їхньому навчанні (набутті, застосуванні і засвоєнні знань), що стає бар'єром в навчальній успішності. Зі свого боку труднощі з успішністю теж створюють дискомфорт, в результаті якого загальний стрес зростає. В принципі як кожна людина, так і студент не сприймає стрес як надприродне явище, а розуміє, що це реакція на скупчення проблем, на нескінченний процес боротьби з щоденними труднощами, чинниками, що пов'язані з освітньою діяльністю або подіями в особистому житті. Повністю звільнити студента від психоемоційної напруги неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційних стресів.

Список використаної літератури:

1. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. №. 1. С. 74-80.
2. Ігумнова О.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.
3. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: Діса плюс, 2015. 338 с.
4. Сапєльнікова Т.С., Білоцерківська Ю.О. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Т. 1. №. 1. С. 159-163.
5. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Б.в., 2011. 20 с.

Скиба Михайло Едуардович,
студент 2 курсу бакалаврату
спеціальності «Міжнародні відносини,
суспільні комунікації та регіональні студії»

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент
Панченко Маргарита Валеріївна

«Особливості ліберального суспільства в Україні»

У нашому сучасному житті ми часто чуємо про демократію, лібералізм, свободу слова, особливо останнім часом. Але що це взагалі означає? І як ці поняття впливають на політичне і соціальне становище України? Ця тема є досить важливою та актуальною, тому що майбутнє нашої держави ми бачимо лише через розвиток ліберальних цінностей в українському суспільстві.

Метою нашої роботи є розкриття особливостей побудови лібералізму в Україні.

Лібералізм - політична, економічна та філософська теорія, ідеологія, за якою людина має індивідуальні права та свободи. За ідеями лібералізму стоїть велике бажання демократії, свободи та гуманізму. Ліберальна ідеологія базується на визнанні пріоритетності прав особи, які є найважливішою цінністю в суспільстві, нації, колективі та державі. Ліберальна ідеологія закріплює визнання недоторканості приватної власності та святості, свобод особи та ґарантії прав.[1]

Ліберальна течія пропагує, що активна, вільна, з дотриманням нормативних приписів, але обмежено контрольована діяльність осіб з боку державної влади, головним чином політична й економічна, є важливішим кроком до розвитку вільного життя. Лібералізм націлюється на утвердження демократичних свобод, парламентського ладу, вільного підприємництва, а також обстоює абсолютну цінність людської особистості. При лібералізмі особа, її права як особистості та як громадянина є важливішими за державу. Метою ліберальної ідеології є максимальне пом'якшення різних форм державного і суспільного контролю щодо особи. Такий шлях веде тільки до мирного здійснення соціальних перетворень.[2]

Політика лібералізму виступає за повагу до прав особистості, прав громадян. Її бажання і потреби є основними для суспільства та органів влади, які це суспільство обирає.

Держава з ліберальними цінностями є громадянським суспільством. В такому суспільстві держава не виступає проти громадянина як могутня влада, в ньому самі громадяни є державою.

Одночасно ліберальна політика виступає за дотримування нормативних правил та повагу як до законів та і до свободи усіх громадян. Її завдання – забезпечення для всіх правопорядку.

Варто зазначити, що розповсюдження лібералізму на теренах України не мало такого поширення як на території західноєвропейського континенту XIX ст. Провал популяризації ідей лібералізму в Україні відбувся через обмеження прав та свобод у період панування Російської імперії, придушенням будь-яких проявів національного життя та самобутності в період існування Радянського Союзу. Окреслюють дві спроби поширення ліберальних ідей в Україні. Перша була пов'язана з намаганням Михайла Драгоманова впровадити західні ліберальні ідеї в українське національне життя у другій половині XIX ст. та спробувати об’єднати їх із національною та соціальною ідеями; друга мала переважно космополітичне значення як ідеологія світового громадянства і розкрилася переважно в науково-культурних працях представників російської ліберальної течії в Україні кінця XIX— початку XX ст.[2]

Ліберальна течія як суспільно-політичний рух та ідеологія розповсюджені і в Україні сучасній, на їх основі функціонують багато політичних партій, зокрема, Ліберальна партія України (ЛПУ), Ліберально-демократична партія (ЛДП) — «Захищена Особистість», Християнсько-ліберальна партія України (ХЛПУ), Україна майбутнього (УМ), Сила людей, Демократична Сокира та ще багато інших[2].

Фундаментом розповсюдження ліберальних течій в нашій країні мають стати інститути громадянського суспільства: різні об'єднання, громадські рухи тощо.

Починаючи з 2015 року, в Україні функціонує вище згадана громадська організація «Ліберально-демократична ліга України», яка вперше почала згуртовувати ліберально налаштованих молодих людей, що були народжені після 1991 року [1].

Наша держава останнім часом проходить важкі часи реформування громадянського суспільства. Це зумовлює докорінні зміни в політичній, економічній та духовній сферах українського життя. Повернення України до витоків її загально-цивілізаційного, загальноєвропейського розвитку стає можливим лише через демократичні перетворення та визнання гарантій особистих прав і свобод громадян найважливішими. Якщо ми звернемося до нашого соціалістичного минулого, яке було ще не так давно, то зрозуміємо, що лише відкритий ринок, свобода слова та дотримання міжнародного права в державі - є єдиним шляхом до щасливої, процвітаючої країни майбутнього під назвою Україна [3].

Саме цьому намагається перешкодити країна агресор-Росія, прийшовши з війною на Схід України, намагається перешкодити стати Україні частиною ліберального Заходу.

Лібералізм в Україні маргіналізують. Державний апарат гальмує побудувати ліберальне суспільство.

Відзначимо, що праволіберальна течія найбільше підходить для нашої країни, щоб вивести її з пострадянського життя. Українське суспільство і влада ще несуть відлуння минулого панування Радянського Союзу, де небажано було висловлювати свою думку, пропагувалась віра в соціалістичне майбутнє, єдиний стиль життя, віра у всесильну держава і партію. Положення ідеології правового ідеалізму суттєво скорочують вплив держави і залишають за нею контроль за діяльністю тільки тих сфер, в яких без участі і регулювання державних органів не обійтися: оборону територіальної цілісності та суверенітету, охорону правопорядку та вирішення конфліктів.

Отже, виходячи з вищесказаного, ми прийшли до висновку, що тільки впевнені кроки і плановий розвиток економіки, культури, соціального життя допоможуть налагодити в Україні комфортне, процвітаюче життя. А збереження своїх ментальних цінностей як нації у поєднання з європейськими вимірами демократії посприяє швидкому розвитку лібералізму та здійснить мрії звичайних людей про процвітаючу країну без війни.

Список використаної літератури:

1. Сепетий Д. Відкрите суспільство: етика та раціональність. К.: Смолоскип, 2007. 358 с.
2. Лібералізм [Електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/ (Last accessed: 22.03.2021)
3. Український лібералізм та його історичне коріння. [Електронний ресурс]. URL: https://ru.osvita.ua/vnz/reports/history/4140/ (Last accessed: 22.03.2021)

Спектор Олександр Ростилавович,
студент 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Отич Дарія Дмитрівна

«Психологічні особливості ставлення до навчання особистості в період дорослішання»

Ставлення підростаючих людей до навчальної діяльності є одним з центральних і необхідних для вивчення питанням у сучасній педагогіці та психології. Те, як вони відносяться до навчальної діяльності, як змінюється їхнє сприйняття навчального процесу у закладах освіти на протязі тривалого часу їх розвитку, наскільки вони впевнені у тому, що отримають необхідні знання та навички для життя, саморозвитку та професійної реалізації – все це є критеріями, за якими можна визначити ефективність системи освіти, мотиви та спонукальні сили учнів та студентів до навчання.

Важливо зазначити, що характер відношення та особливості ставлення учня до навчання, як писала у своїх роботах Божович Л. І., багато в чому визначається ведучими мотивами та потребами суб'єкта навчання на певному віковому етапі його розвитку - «мотивы воплощают в себе потребности и стремления личности, и именно поэтому они имеют такое важное значение для понимания характера отношения ребенка к учению» [1]. Загалом мотиви навчання можна розділити на так звані зовнішні та внутрішні [8]. До зовнішніх відносять ті, які пов'язані тільки з результатами навчальної діяльності, її атрибутів, учіння використовуються для досягнення цілей та задоволення

потреб за межами навчальної діяльності, такі к самоствердження, отримання певного соціального статусу, хорошої оцінки. Їх також можна поділити на соціальні та особистісними. Внутрішні мотиви включають саме зацікавленість у здобутті нових знань, подолання труднощів у навчанні, оволодіння навичками.

Почнемо з молодшого шкільного віку, що охоплює приблизно 6-11 роки життя. Навчання для молодших школярів є провідною діяльністю, тобто такою, що найбільш всього сприяє позитивному розвитку психічних процесів та індивідуальних особливостей дитини. В нормі? ще до початку навчання в школі у дитини вже явно виражена «внутрішня позиція школяра» [5]. Молодший школяр проявляє непідробний інтерес до пізнання нового та оволодінню новими навичками, у нього розвинена потреба відвідувати школу та уроки. Матюхіна М. В. вказує, що для молодшого школяра найважливішими є соціальні мотиви, а саме мотиви самовдосконалення і самовизначення [6]. Хоча в силу віку доволі вираженим також є і ігровий мотив, тому часто діти можуть ставитися до навчання як до гри. Маркова також відзначає, що інтерес до відвідування уроків росте на протязі перших та других класів, але падає на третіх та четвертих. Особливо низький інтерес до навчання спостерігався в тих умовах, де вчитель переважно надавав готовий матеріал на запам'ятовування, а учням залишалося лише його відтворювати [5].

В середній школі (близько 11-15 років) інтерес до навчання має тенденцію до спаду. Навчальна діяльність більше не є провідною, ставлення до процесу учіння погіршується в силу нових потреб, мотивів та особливостей самої системи освіти. Підліток, незважаючи на вищий ступінь інтелектуального розвитку (за Піаже – рівень формальних операцій, розвиток абстрактного теоретичного мислення [7]), багатший круг інтересів та бажання пізнання нового, не виказує великої прихильності до навчання в школі. Головною потребою, провідною діяльністю, в підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Однією з головних причин погіршення ставлення до учбової діяльності є невраховування домінуючих соціальних мотивів підлітка (взаємовідносини з ровесниками, прагнення до самостійності та дорослості і т.д.) вчителями, вибірковість та поверхневість інтересів дитини, а також недостатньо сформований учбово-пізнавальний мотив, тобто інтересу до здобуття знань, який мав прийти на заміну внутрішній позиції школяра [5].

В учнів старшої школи (приблизно 15-18 років) інтерес до навчання дещо підвищується. Старшокласники ставляться до навчання здебільшого як до підготовки до майбутнього самостійного життя, способу здобуття знань для подальшого професійного життя та вступу в Вищий навчальний заклад. Навчальна діяльність старшокласників переростає у навчально-професійну, з виділенням особливо значущих для їх майбутньої професії предметів [8]. Ставлення до навчальних предметів характеризується сильно вираженою вибірковістю, що обумовлюються диференціацією інтересів та наданням переваги конкретним видам діяльності [3]. Інтерес для старшокласника представляють лише ті уроки, які мають відношення до бажаної професії та вступу у ВНЗ. Інтерес до змісту знання у старшокласників вище, ніж до способів здобуття цих знань, що може говорити про недостатню розвиненість учбово-пізнавального мотиву в порівнянні з широко пізнавальними. Причинами негативного відношення старшокласників до учіння на їх думку є відсутність сенсу в навчанні та інтересу, слабовілля школярів та негативні якості вчителя [5].

Зрілий юнацький вік (приблизно 18-23 роки) припадає на студентство. Ставлення студентів до навчання носить майже суто професійний характер. Студент судить предмети зі сторони їх корисності та практичної цінності для його майбутньої професії, як ті, що допоможуть йому в самореалізації, а викладачів з боку їх компетентності. Навчальна спрямованість студентів носить суто навчально-професійний характер. О.С. Гребенюк, вивчаючи ставлення до

учбово-трудової діяльності у студентів профтехучилищ, виділив чотири рівні розвитку мотивації до неї:

Перший низький рівень характеризується малочисленними позитивними мотивами учбово-трудової діяльності. Переважають мотиви уникнення незручностей, проблем, дискомфорту, пов'язаного з навчанням, а інтереси до пізнання мінливі та ситуативні

Другий рівень, при якому сам процес здобуття знань є другорядним та поступається місцем бажанням досягти успіху та результату, реалізувати мету.

На третьому рівні у студентів повністю сформовані компоненти учіння, вони мають стійку спрямованість пізнавальних інтересів та стійку мотивацію

На найвищому четвертому рівні розвитку студенти глибоко, чітко та повно усвідомлюють свої мотиви, характеризуються загальною цілеспрямованістю [2].

Дослідження вчених (В.Н. Косирьов, В.А. Сластьонін, М.І. Старий) показують, що в першокурсників до початку навчання їх в інституті очікування від ВУЗу завищені, в чому виражається їх психологічна готовність до професійного навчання. На II і III курсах спостерігається спад впливу більшості факторів на формування у студентів відповідальності до навчання. Належне ставлення до навчальних занять виявляють тільки випускники і першокурсники (на ставлення першокурсників до навчання позначається так званий «стартовий ефект») [4].

Роблячи висновки можна сказати, що ставлення до навчання в учнів та студентів багато в чому залежить від того, чи береться до уваги їх нагальні мотиви та потреби, що притаманні їх віковому періоду. Це в свою чергу наголошує на необхідності індивідуального та особистісного підходу в освіті для успішного навчання молоді.

Список використаної літератури:

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Божович Лидия Ильинична; под редакцией Д. И. Фельдштейна. 2-е изд.,стер. М.; Воронеж: Институт практической психологии; МОДЭК, 1997. 351 с.
2. Гребенюк О. С. Проблемы формирования мотивации учения и труда. М.: Феникс, 1992. 298 с.
3. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение. 1982. 191 с
4. Косырев В.Н., Сластенин В.В., Старов М.И. Динамика отношения студентов к учению в педагогическом вузе. *Вопросы психологии.* 1985. №3. С. 61-67.
5. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. Пособие для учителя. М., Просвещение, 1983. 96 с.
6. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения». М.: Просвещение, 1984.256с.
7. Пиаже Ж., Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969. 659 с.
8. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

Степенко Аліна Петрівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Психологічні особливості розвитку комунікативних функцій у дітей дошкільного віку з аутизмом»

Проблема раннього дитячого аутизму існує давно, але особливо гостро вона окреслилася в останні роки, коли спостерігається все більша кількість дітей з проявом аутизму, або розладами аутистичного спектру. Сьогодні в усьому світі аутичні розлади в дітей трапляються частіше за дитячі онкологічні захворювання, синдром Дауна, глухоту та відсутність зору, взятих разом.

Порушення вербальної і невербальної комунікації є чи не найбільшою проблемою для таких осіб, що впливає на розмір активного словникового запасу, розуміння зверненого до них мовлення, здатність до встановлення взаємозв'язків та розуміння контексту соціальних ситуацій, успішність у навчанні.

Комунікативна функція як засіб спілкування дитини з дорослими, покладена в основі всього її розвитку. Дослідження іноземних фахівців (I. Koegel, M. O'Dell та ін.) та українських науковців (Н. Базима, Т. Скрипник, В. Тарасун, Д. Шульженко та ін.) свідчать про те, що своєчасне формування саме цієї функції лежить в основі адаптації дитини з розладами спектру аутизму у середовищі людей з типовим розвитком та може стати основою формування довільної поведінки [2]. Труднощі, що виникають у цієї категорії дітей, перешкоджають отриманню інформації з оточуючого середовища, провокують фрагментарність її обробки та неможливість поділитися з оточуючими результатами своєї дослідницької інтелектуальної діяльності [1].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання комунікативних особливостей у дітей з аутизмом, можна узагальнити, що вирішення проблеми розвитку комунікативних функцій у дітей з аутизмом потребує розробки психотехнології корекційно-розвивальної роботи з розвитку мовлення і комунікативної активності, де комунікативна діяльність дитини з розладами спектру аутизму буде розвиватися поступово, у різних модельованих та природніх ситуаціях.

Наразі психокорекція та психотерапія розвитку аутизму не має однозначності і узгодженості щодо технологій та методик, які б дозволяли ефективно долати порушення аутичного спектру. Щодо розвитку комунікативної сфери аутистів, можна визначити основні підходи: психоаналітичний, біхевіористський і психолінгвістичний [3].

В основі психоаналітичного підходу лежить теза про нестачу комунікації при аутизмі як наслідок порушення самосвідомості дитини. При цьому комунікативні порушення виступають як засіб вираження внутрішніх психологічних конфліктів. На думку прихильників даного підходу, розвиток комунікативних навичок здійснюється спонтанно в ході терапевтичної роботи, яка, в свою чергу, спрямована на формування самосвідомості та вирішення внутрішніх конфліктів.

Біхевіористський підхід передбачає формування адаптивних комунікативних патернів за допомогою створення зовнішніх підтримуючих умов поведінки, використання оперантної тренувальної техніки. Такі програми починаються в основному з навчання дитини сидіти на стільці протягом конкретного проміжку часу, встановлювати зоровий контакт за інструкцією і імітувати рухи дорослого. Потім проводиться навчання імітації окремих звуків, слів і розуміння слів і т.д. Детально розробляються умови, контексти навчання, велике значення приділяється підкріпленню правильних відповідей.

Психолінгвістичний підхід ґрунтується на вивченні онтогенетичного розвитку дітей в нормі і застосуванні цих знань при навчанні дітей-аутистів, особлива увага приділяється формування зв'язку мовного, когнітивного, соціального розвитку.

Прихильники даного підходу порівнюють послідовність придбання комунікативних навичок в нормі і при аутизмі і розглядають співвідношення і взаємозв'язок мови з іншими сферами психічного розвитку дітей з РДА, можливості використання комунікативних засобів в соціальних контактах.

Підсумовуючи підкреслимо, що спеціально організований процес формування навичок спілкування у дітей з аутизмом є обов'язковим компонентом психотерапевтичних заходів, без нього неможлива адекватна соціалізація дитини.

Список використаної літератури:

1. Марценюк М. О., Мигович Є. В. Психологічні особливості аутизму як загального розладу розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 6(1). С. 201-206.
2. Островська К.О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2009. 110 с.
3. Хаустов А.В. Формирование навыков речевой коммуникации у детей с расстройствами аутистического спектра. М.: ЦПМССДиП. 87 с.

Стефанюк Анастасія Олександрівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Федоренко Алла Федорівна

«Рівень розвитку самооцінки як чинник залежної поведінки в юнацькому віці»

Особливого значення та актуальності на сучасному етапі вивчення психологічних чинників залежної поведінки набуває вивчення психологічних особливостей залежної поведінки в юнацькому віці. Питанню дослідження психологічних чинників були присвячені праці багатьох вчених. Зокрема, праці науковців які були присвячені вивченню цього питання М. Кляйн, Х. Когут, Е. Гартман та П. М. Якобсон, Б. С. Братусь, Р. Шугарман, А. Адлер, І. А. Ільїн, Р. Мей та ін., в яких визначаються особливості залежної поведінки, прояви в юнацькому віці залежної поведінки, чинники які зумовлюють залежну поведінку.

У даних тезах ми пропонуємо виділити та розглянути особливості прояву одного з психологічних чинників залежної поведінки в юнаків – рівень розвитку самооцінки. Як показують результати багатьох досліджень юнацький вік є тим самим сприятливим періодом для формування залежної поведінки, це відбувається через те, що в даному віковому етапі розвивається ідентичність особистості, визначається майбутня професійна діяльність, відбуваються певні зміни в спілкуванні юнаків та активно продовжує формуватися рівень самооцінки. В психології самооцінка вивчається у вигляді емоційно-оціночного елементу Я-концепції, бере участь в регуляції поведінки та діяльності, як самостійна властивість особистості, елемент, який утворюється за активною участю самої людини та відображає своєрідність внутрішнього світу. Особлива роль відводиться самооцінці в межах дослідження самосвідомості: її можна охарактеризувати як основу цього процесу, показник індивідуального розвитку, особистісний аспект включений в процес самоусвідомлення [1; 2].

Вітчизняні та зарубіжні психологи по-різному розглядають поняття самооцінки. За словами К. Роджерса, самооцінка формується на основі оцінки особистості іншими

людьми. Для того, щоб сформувалася позитивна Я-концепція та самооцінка необхідно, щоб індивід почував себе прийнятним. Існування багатьох підходів до трактування поняття самооцінки показує про її багатогранність як психологічного феномену та важливість у житті кожної особистості. Цінності є головним компонентом самооцінки. Самооцінка в схемі складових Я-образу частіше співвідноситься з емоційно-ціннісним відношенням суб'єкта до себе, а рідше- з концепцією Я в цілому [3]. Експериментально доведено, що самооцінка присутня в будь-якій характеристиці себе людиною і кожна особистість здатна усвідомлювати та оцінювати свої якості та можливості. На думку Р. Бернса самооцінка це характеристика не постійна, в неї є здатність змінюватися в залежності від обставин [1].

У вітчизняній парадигмі розглядають основою тлумачення особистості та самооцінки визначили принципи детермінованості, єдності, розвитку, свідомості і діяльності. Людина розглядається у системі її реальних відносин, в соціальних ситуаціях, як суб'єкт практичної та теоретичної діяльності. Самооцінці відводиться основна частина в картині формування особистості – її здібностей, мотивацій, можливостей тощо. Також, потрібно відзначити, що у вітчизняній психології самооцінка розглядається як частина самосвідомості особистості, як кінцевий продукт розвитку, який утворюється всією життєдіяльністю людини [2].

Дослідники виділяють два основних компоненти самооцінки це когнітивний та емоційний, що функціонують в єдності один з одним. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, другий показує ставлення до себе. Знання про себе особистість отримує в соціальному контексті, і вони завжди супроводжуються емоціями. В психології в якості найважливіших причин виникнення самооцінки приділяється увага спілкуванню з оточуючими та власній діяльності людини. В спілкуванні засвоюються критерії оцінок, їх форми, види та способи оцінювання, а в досвіді здійснюється їх випробування. Самооцінка показує рівень самоповаги в особистості, почуття власної достойності і позитивного відношення до всього що складає сферу «Я». Звідси виходить, що низький рівень розвитку самооцінки це навпаки неприйняття себе, негативне відношення до свого Я. Самооцінка виявляється і в твердженнях особистості, через які вона намагається визначити свою значимість [2].

Отже, ми можемо сказати, що самооцінка, зокрема її рівень розвитку, має роль головного особистісного утворення і є однією з основних складових Я-образу. Ця характеристика особистості містить в собі систему відношень і уявлень, показує рівень самоповаги та прийняття себе. Має три основні функції, а саме: регуляції, захисту та терапії; можливі різного рівня та адекватності. Важким періодом розвитку самооцінки вважається юнацький вік, в якому інтенсивно проходить процес самопізнання. Важливий вплив у цей період на самооцінку має оцінка їх значущими ровесниками, в той час як юнаки орієнтуються більше на самооцінку, ніж на оцінку їх оточуючими. Самооцінка ще визначається як цінність та значимість, які людина приписує собі як в цілому так і окремим сторонам особистості, поведінці, спілкуванню тощо.

Список використаної літератури:

1. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание / Пер. с англ. М. Полякова. Москва: Прогресс, 1986. 441 с.
2. Зозуляк-Случик Р. Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23-26.
3. Роджерс К.. О становлении личности: психотерапия глазами психотерапевта: энциклопедия. Москва: издательство Питер. 2009. 344 с.

Стратійчук Наталія Олегівна,
студентка 1 курсу магістратури

спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Емоційне вигорання у професійній діяльності викладачів»

Що таке вигорання і що воно спричиняє? Вигорання, напевно, таке ж давнє, як і сама робота, і в своєму основному визначенні воно зводиться до виснаження від перевтоми. Але це заглиблюється глибше, оскільки вигорання - це також стан перевантаженої нервової системи. Вперше він був призначений німецько-американським клінічним психологом на ім'я Герберт Фройденбергер.

Г.Фройденбергер помітив низку специфічних особливостей, пов'язаних із перерахованими йому пацієнтами, пов'язаними не лише з фізичним та психічним виснаженням, але і зі станом іннервації. Відчуття, яке може викликати перевтома, - це набагато більше, ніж втома; це викликає занепокоєння, яке ставить страждаючого в досить пекельне місце між засипанням та пробудженням. Повне неспання неможливе, оскільки нервова система та тіло настільки перевантажені. Неможливий і повний відпочинок, тому що існує відчуття, що страждає завжди поряд з вами. Ви постійно переслідуєте наступне завдання. Завжди відчуваєте, що не зробили достатньо, що, у свою чергу, викликає схильність до цинізму та байдужості, часто пов’язаних із цим захворюванням [1].

Які наслідки у професійній діяльності може спричинити емоційне вигорання?

Стрес чинить серйозний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. До негативних наслідків стресу відносяться:

- зниження працездатності;
- погіршення якісних і кількісних показників роботи;
- зниження адаптаційних можливостей організму;
- особистісні деформації і стрес-синдроми (переживання самотності, вигорання, депресії, хронічної втоми і ін.);
- хвороби адаптації [2].

Працівник з переліченими вище симптомами не може працювати якісно, оскільки організм виснажений і потребує допомоги. Як можна завчасно попередити проблему? Зазвичай, це важко, оскільки пацієнти звертаються до професійної допомоги психологів вже тоді, коли проблема не тільки існує, але і починає їм суттєво заважати у повсякденному житті. Що потрібно знати терапевту, до якого звернувся такий клієнт? По-перше, потрібно вміти діагностувати проблему.

Аналіз проблем вивчення синдрому «професійного вигорання» проводився багатьма спеціалістами у різних організаціях. Результати дослідження показали, що існує декілька альтернативних методик, які можна використовувати організаційними психологами. Кожна із методик дає можливість для аналізу стану людини, та виявлення рівня синдрому вигорання. Автори методик використовують схожі термінологічні значення понять, наприклад, «психічне вигорання», «професійне вигорання», «емоційне вигорання», та ін, але по своїй суті ці терміни описують одну і ту саму проблему.

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. За методикою В.Бойка потрібно дати відповіді на питання, що стосуються професійної діяльності та відносин з партнерами, «так» або «ні». Дана методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Показник кожного симптому виражені в інтервалі від 0 до 30 балів. Методика виявляє провідні симптоми вигорання (за

відповідними шкалами). Вона вимірює досить різні явища - такі як реакція на зовнішні і внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи.

В.В Бойко вважає, що енергія емоцій у повсякденному житті полегшує або ускладнює міжособистісну комунікацію, здатна активувати, пригнічувати і навіть руйнувати особистість. Якщо професіонал у сфері спілкування сприймає і відгукується на емоційно-енергетичні стани партнера, відбувається продуктивна співпраця і корисна взаємодія енергій, підвищується ймовірність впливу на нього [3].

Підсумовуючи написане вище, хочу зазначити, що для психолога важливо як і бути обізнаним з усіма можливими методами діагностики професійного вигорання, так і обрати свій, який найбільше підходить в конкретній ситуації клієнту. Психолог, в першу чергу, повинен бути прикладом для клієнта (це хороша фізична форма, нормальна працездатність, ентузіазм у роботі, емпатійність). Тільки за цих умов можлива якісна комунікація, і якісна взаємодія з клієнтом.

Список використаної літератури:

1. Найкращі книги про вигорання рекомендовані Джошем Коеном [Електронний ресурс]. URL: https://fivebooks.com/best-books/burnout-work-exhaustion-josh-cohen/ (дата звернення - 03.03.21)
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 336 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Инфор М. Издат. Дом Филип, 1996. С. 210.

Суліма Тетяна Сергіївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бігун Неля Іванівна

«Вплив самодостатності особисті жінок дорослого віку на взаємини з чоловіками»

Окреслюючи проблему самодостатності жінки, слід вказати на неоднозначність її розуміння у суспільстві, де часто помилково ототожнюють «справжню» та «помилкову/хворобливу» самодостатність. Перша йде від стану цілісності та достатку, друга – від стану дефіциту та внутрішньої відсутності ресурсів. Говорячи про жіночу самодостатність, багато хто одразу уявляє собі образ «чоловіка в спідниці», сильної мадам, яка домоглася в житті успіху та матеріальних благ; незалежної, котрій ніхто не потрібен, у тому числі чоловіки, на яких вона дивиться зверхньо або принижує їх. Вважаємо, що така поведінка не є проявом гармонійної, здорової самодостатності. На наш погляд, це «помилкова/хвороблива» самодостатність. Така жінка сповідує принцип «Я сама впораюсь». Вона, ніби самоствердж уючись, не завжди коректно, зі зневагою та почуттям зверхності, відмовляється від допомоги.

У сучасному світі також існує й інша крайність – жінка у відносинах починає «служити» своєму чоловікові, жити його життям (поглядами, цінностями, цілями тощо). Ця ідея можливо прийшла зі сходу. Роберт Ван Гулік у книзі «Сексуальне життя у Стародавньому Китаї» зазначає: «Жінка повинна з гідністю та витончено служити своєму чоловікові, бути суворою і стриманою, уникати сміху та жартів. Якщо жінка

нездатна служити своєму чоловікові, тоді зникнуть витонченість та розумність. Обидва ці принципи взаємопов'язані» [2]. У нашому суспільстві одиниці жінок виявилися дійсно щасливими у відносинах, де вони завжди м'які, терпимі, увесь час присвячують чоловіку та родині. Частіше у таких жінок ще з дитинства вкрай низька самооцінка, слабке почуття самоефективності, а тому вони відчувають повну залежність від чоловіка. Відсутність здорової самодостатності та внутрішньої незалежності призводить до великої кількості проблем, які проявляються не тільки у близьких стосунках, але й в інших сферах життя. Несамодостатня жінка вибудовує свої відносини з партнером відштовхуючись не від власних бажань та почуттів, а від своїх страхів.

Проаналізувавши літературу з вищеозначеної проблеми, ми виокремили такі риси самодостатності особистості жінки, що впливають на її взаємини із чоловіками: самостійність, цілісність, креативність, адекватна самооцінка та самоповага.

Так, самостійність забезпечує затність бути щасливою наодинці із собою. Г. Мастертон наголосив, що якщо жінка, залишаючись наодинці із собою, не прагне «вбити» та «витратити» цей час, а «смакує» його, концентруючись на собі, краще знайомиться зі своїм тілом та душею – справді самодостатня. Причому робить вона це без телефонних дзвінків та постійного моніторингу соціальних мереж. У незалежної жінки завжди є перелік справ, які вона хоче зробити, будучи наодинці із собою. Це може бути догляд за собою, хобі, танці, вивчення мови чи будь що інше [3].

Естер Перель підкреслила, що важливою складовою «здорових» відносин жінки з чоловіком є вміння зберігати здорову дистанцію. Так, в книзі «Розмноження у неволі» авторка відзначила, що самодостатня жінка дуже тонко відчуває ті моменти, коли вона починає «залипати» у свого чоловіка, «зливатися» з ним, його батьками, з подругою чи дитиною. Деякі жінки дуже бояться дистанції у стосунках, тому, як тільки чоловік починає хоч трохи опиратися таким залежним взаєминам, у жінки виникає страх втратити його [4]. Звичайно, це не є моделлю поведінки самодостатньої жінки.

На наш погляд, таку ситуацію дуже влучно відображено у метафорі: «Коли дві краплі зливаються в одну, вони розчиняються одна в одній і втрачають себе, а коли дві запалені свічки починають горіти разом, полум'я стає більшим, але кожна з них продовжує нести своє власне світло». Вміння жінки дистанціюватися, захопленість улюбленим хобі, справою, спортом, тощо, дозволяє зберегти індивідуальність та унікальність, не перетворюючись на тінь чоловіка, а навпаки, відкриваючи йому нові грані життя.

Важливою рисою самодостатньої жінки, яка вливає на її відносини з чоловіками виступає цілісність. Саме завдяки цілісності людина здатна зберігати емоційну незалежність від думки оточуючих. І. Чеснова зазначила, що психологічна залежність від чоловіка, від його схвалення, відчуття провини, коли у чоловіка поганий настрій, постійні запитання «все добре?» або «що я зробила не так?» – це типова проблема багатьох сучасних жінок, яка сигналізує про дефіцит здорової самодостатності, внутрішньої цілісності та незалежності [5].

Креативність, як риса самодостатньої жінки, дозволяє сформувати власне бачення життя зі своїм партнером, створювати індивідуальний формат відносин з ним, бути винахідливою у вирішенні буденних життєвих задач та розв'язанні проблемних ситуацій. Креативній жінці не буває нудно із самою собою, вона не очікує від оточуючих, а передусім від чоловіка, що вини зроблять цікавим її життя.

Адекватна самооцінка та збереження самоповаги, на наш погляд, риси самодостатності жінки, які допомагають створювати здорові відносини (любовні, сімейні, дружні та будь-які). Адже збереження самоповаги передбачає здатність не допускати зневажливого ставлення до себе і, одночасно, не дозволяти собі нічого образливого та принизливого на адресу партнера/чоловіка.

Підсумовуючи, зазначимо, що самодостатня жінка вибудовує стосунки з чоловіком задля зорової близькості та любові. Звернемося до визначення близькості, яке сформулював Ерік Берн: «Близькість – це вільна від ігор, щиросердна поведінка людини. Вона, як правило, не призводить до неприємностей, якщо не втрутиться якась гра» [1].

Становлення самодостатньої особистості у дорослому віці – це трудомісткий процес надання пріоритету вищим потребам людини у своїй життєдіяльності, надаючи цьому процесу статусу головної мети життя. Людина – вища цінність і відповідає головним чином за те, щоб стати особистістю. Тому набуття самодостатності виступає важливим завданням жінки дорослого віку для побудови нею гармонійного, наповненого, щасливого життя, невід'ємною частиною якого є здорові відносини зі своїм партнером.

Список використаної літератури:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: Эксмо. 2008. 352 с.
2. Гулік Роберт. Сексуальне життя у Стародавньому Китаї. [Електронний ресурс]. 134 с. URL: https://booksonline.com.ua/view.php?book=109805
3. Мастертон Грехем. 7 секретов суперсекса. Как свести с ума своего любовника. Москва: АСТ, 2001. 237 с.
4. Перель Эстер. Размножение в неволе. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 240 с.
5. Чеснова Ирина. Взрослые игры. Секреты удовольствия и счастья в совместной жизни. Москва: АСТ, 2017. 288 с.

Сушко Діана Дмитрівна,
аспірантка 3 року навчання
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бігун Неля Іванівна

«Психологічні характеристики співзалежності особистості»

Вивчення феномена співзалежної поведінки має високу практичну значимість, оскільки співзалежність як стан, що приводить до деградації особистості, ще недостатньо досліджений у світі, в тому числі і в Україні. Про нього рідко згадується в посібниках з клінічної, вікової, сімейної, педагогічної психології. Деградація співзалежного полягає в тому, що така людина не може вибудовувати близькі стосунки, вона підмінює почуття любові тотальною патологічною залежністю від значимих близьких, що призводить до розвитку в неї почуття безнадії і ненависті до себе і до близьких людей. Останніми найчастіше є люди, схильні до різних видів залежності.

Соціально-психологічні, економічні наслідки адиктивної поведінки особистості, що закономірно призводять до незворотних змін психіки та руйнування особистості, перетворилися на гостру проблему сучасного суспільства. Ріст масштабів залежності, зокрема і хімічної, та інших видів адиктивної поведінки, призвів до того, що проблема співзалежності особистості стає все більш актуальною.

Явище співзалежності, як адикції відносин, активно розглядалося сучасними вітчизняними і зарубіжними авторами (М.Є. Жидко, Г.О. Коцюба, В.О. Крамченкова, О.М. Савчук, Ц.П. Короленко, А. Варга, В.Д. Москаленко, Н.М. Манухіна,

О.В.Ємельянова, B.K. Weinhold, J.B. Weinhold, B.C. Becnel, J.L. Fischer, M. Beattie та ін.).

Проаналізувавши праці науковців, що висвітлюють феномен співзалежної поведінки, ми вважаємо, що основними характеристиками співзалежності особистості є наступні:

- Опіка: співзалежні вважають себе відповідальними за інших людей, за їх почуття, дії, рішення, вибори, за їх благополуччя, щастя чи проблеми, за їх долі.
- Занижена самооцінка, залежність від чужої думки: такі люди надто самокритичні, мають завищені вимоги до себе. При цьому вони недооцінюють, а часто і знецінюють свої досягнення, здобутки, себе як особистість, вважають себе людьми недостатньо хорошими, некомпетентними, некрасивими. Натомість інших людей вважають достойними, часто переоцінюючи їх, виправдовуючи їх недобросовісні вчинки.
- Надмірний контроль: для співзалежних характерний страх дозволити значим близьким бути собою. Такі люди постійно тривожаться за інших, аби з рідними не сталося нічого поганого, аби вони не потрапили в незручне становище, аби вони не підвели нікого, аби поводили себе так, як вважають за правильне співзалежні.
- Нечутливість до власних почуттів, потреб, жертовність: співзалежна особистість завжди ставить себе на останнє місце, така людина схильна спочатку вирішувати проблеми оточуючих і тільки потім свої. Свої почуття, потреби такі люди часто заперечують. Вони можуть роками не зважати на власне здоров'я, терпіти неприйнятне відношення рідних, важкі умови проживання, роботи.
- Заперечення проблем: співзалежні схильні ігнорувати проблеми, робити вигляд, що їх нема, що обставини не такі вже і нестерпні. Так, жінки алкоголіків часто не визнають, що їх чоловіки хворі, приховують проблему від оточуючих, виправдовують чоловіків перед їх керівництвом, колегами, близькими.
- Проблеми з комунікацією у сфері міжособистісних стосунків: через розмиті особистісні кордони або їх відсутність, страх втратити значимі відносини, страх бути висміяним, покинутим, неприйняття себе та інших, попередній травматичний досвід у відносинах у різних сферах життя, накопичені образи та гнів, співзалежні не можуть вибудовувати здорові рівноправні стосунки. У відносинах з людьми вони несвідомо займають або домінуючу роль або роль мученика.
- Залежність від значимих близьких: співзалежна особистість шукає благополуччя зовні, зокрема в шлюбі, і жінки і чоловіки часто вірять, що щасливими їх може зробити лише партнер. В їхніх очах він же відповідальний і за їх неблагополуччя. При цьому вони тримаються за стосунки до останнього, навіть якщо піддаються психо-фізичному чи сексуальному насиллю.

Зокрема О.В.Ємельянова писала, що співзалежність – це емоційна залежність однієї людини від значимої для неї іншої. Так, автор чітко розмежовує розуміння здорових, зрілих стосунків, де, безперечно, є доля емоційної залежності, так як всі ми реагуємо на емоційний стан наших близьких, і стосунків співзалежних. В здорових стосунках у партнерів завжди залишається достатньо місця для особистісного росту, для задоволення власних потреб, для досягнення власних цілей. Такі люди більшою мірою самодостатні [2]. У співзалежних стосунках простору для розвитку особистості практично немає. Співзалежний присвячує своє життя значимим близьким. Така людина живе не своїм життям, а життям своїх рідних. Співзалежні не відрізняють власних потреб від потреб тих, ким опікуються, кого контролюють, їх розвиток обмежується [4].

Підсумовуючи, варто зазначити, що результати досліджень в сферах наркології, психології, психотерапії дозволяють розглядати співзалежність як надмірну, патологічну емоційну залежність особистості від значимих для неї близьких та виділити наступні прояви співзалежної поведінки: надмірний контроль, гіперопіка

значимих близьких, нескінчені спроби маніпулювати їх поведінкою; заперечення проблем, виправдання будь-яких дій залежних родичів, зокрема регулярних запоїв, психологічного і фізичного насилля; намагання вирішувати проблеми залежних, ігнорування власних потреб та інтересів тих, хто об'єктивно потребує уваги співзалежного.

Список використаної літератури:

1. Битти М. Спасать или спасаться? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Перевод с английского Э. Мельник. М.: Издательство «Э», 2017. 384 с.
2. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2017. Серія №12. № 6 (51), 17–25.
3. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию. М., 2014.
4. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб., 2016.
5. Москаленко В. Д. Зависимость. Семейная болезнь. М., 2009.
6. Москаленко В. Д. Возвращение к жизни. Как спасти семью: конфликты, ссоры, алкоголизм, наркомания. М.: Никея, 2017. 448.
7. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской. М.: Класс, 2002. 224 с.

Татмурзінова Ярослава Маратівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Психокорекція тривожності у жінок засобами тілесно-орієнтованої терапії»

Тема тривожності почала набирати оберти зовсім нещодавно. Із розвитком соціуму та неймовірною швидкістю людства тривожність стала частиною кожного з нас. Ще 70 років тому було дуже важко знайти гідний матеріал для дослідження цього питання. Хоч людина більше не переймається через напади диких тварин, вона має не менші приводи для хвилювання у її повсякденному житті, які приводять до неспокою та стану внутрішньої нестабільності.

За допомогою тілесно-орієнтованої терапії людина має змогу досягнути балансу не лише зі своїм тілом, а й внутрішнім станом. Тілесна терапія ідеально підходить людині 21-го століття, яка страждає від гіподинамії та проводить більшість свого часу в офісі. Засновником даного напрямку прийнято вважати Вільгельма Райха [2]. В подальшому тему тілесності розкривали Александр Лоуен, Іда Рольф, Райд Хамер та інші. В сучасній психології існує декілька методик діагностування тривожності. Серед них методики для діагностики дорослих (Спілбергер, Тейлор, Хекхаузен, Ханін та ін.) і дітей (Теммл, Дорка, Амен) [1]. Запропоновані методики дозволяють оцінити загальний рівень соціальної (особистісної) і ситуативною тривожності по самооцінці частоти прояви тих чи інших психофізіологічних станів.

Суттєвою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом створює можливості терапевтичного впливу "вільного від цензора свідомості", що дозволяє виявити справжні витоки внутрішніх проблем, отримати доступ на глибинних

рівнях несвідомого, представленим в тілі. В ході терапевтичної роботи стають зрозумілими і доступними для зміни негативні для стану почуття - лють, гнів, агресія, страх, тривожність, надконтроль і ін [3]. Ця особливість зумовлює високу ефективність тілесно-орієнтованого підходу в наданні психологічної допомоги, в створенні умов вирішення проблем, якими наповнене людське життя.

Проаналізувавши літературні джерела та дослідивши практичні тілесні вправи, що допомагають в питаннях роботи із тривожністю, можна стверджувати, що основними тілесно-орієнтованими засобами в роботі з тривожністю є:

- Метод структурної інтеграції;
- Медитації;
- Практика вільного дихання;
- Методика Германської Нової Медицини.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розроблено велику кількість технік тілесної терапії, в яких використовується взаємодія з тілом для роботи із тривожністю: руху, дотику, дихання. Вони використовується як оригінальний метод або як метод, що доповнює вербально орієнтовані групові підходи. Групи тілесної терапії використовують дихальні вправи для заохочення течії енергії і вивільнення почуттів. Рухові вправи заохочують вивільнення примітивних почуттів і тим самим допомагають стати спокійнішими, виваженішими та позбавитися від тривожності.

Список використаної літератури:

1. Изард К. Е. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2012 . 464 с.
2. Райх Вильгельм, Открытие Оргону. функции оргазма. М.: Серебряные нити, 2020. 332 с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1,2. М.: Педагогика, 1986.

Тихоненко Тетяна Павлівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Ковчина Ірина Михайлівна

«Особистість як об’єкт політичного менеджменту»

Найбільш перспективні претенденти на заняття можливої вакантної посади політичного менеджера має значний вплив будь-якого керівника на колектив підлеглих.

Було доведено, що ефективність діяльності політичного менеджера будь якої організації багато в чому залежить від якості діяльності менеджера. Саме тому ми вважаємо, що необхідна діагностика політичних менеджерів.

Діагностика - перший етап процесу вдосконалення політичного менеджменту, в результаті якого визначаються і формулюються задачі, що підлягають виконанню в ході розробки та реалізації комплексу конкретних заходів. Діагностика політичних менеджерів є дослідницькою діяльністю, спрямованою на встановлення, аналіз та оцінку тих особистісних рис і особливостей соціального статусу кандидатів на управлінські посади в резерві, які допомагають їм найбільш успішно здійснювати завдання управління і є найбільш характерними рисами для керівників такого рівня. Професійно важливі якості політичного менеджера [1].

Передумовою успішної професійної діяльності політичного менеджера, фактором, що впливає на ефективність здійснення праці, є його професійно важливі

якості. В сучасних умовах управління політичного менеджменту організаціями, на думку Розанової В.А., підвищується значимість таких якостей, як здатність до стратегічного мислення, прийняття рішень, вмінню інтегрувати різні аспекти діяльності та розуміння команди, виконувати функції лідера малої групи і працювати в її складі, а також схильність до ризику і визнання етики ділових відносин .

Досліджуючи якості особистості політичного менеджера, А.Г. Ковальов розробив певну модель особистості, яка об'єднує такі підструктури: спрямованість, самосвідомість і психологічні проекції життєвого шляху; здібності і уміння; темперамент і характер; особливості психічних процесів і станів; досвід особистості .

Поляков В.А. професійно важливими якостями політичного менеджера вважає:

1. загальні комунікативні вміння або комунікативний потенціал особистості;

2. професійно значущі вміння.

Ладанова І.Д. особливо виділяє такі професійно значущі вміння політичного менеджера, як: вільне володіння мовою; здатність швидко і точно сприймати мову партнера по спілкуванню; вміння виділяти з сприйнятого найбільш важливе; вміння ставити питання; вміння точно відповідати.

Найбільш професійною моделлю важливих якостей політичного менеджера особистості є професіоналізм: за визначенням Маркова А. К. володіння необхідним набором професійно важливих психічних якостей.

Здатність менеджера пов'язана з ефективністю керівництва, але при цьому необхідно враховувати проміжні змінні. Якщо мотивації не достатньо та досвід слабкий політичного менеджера, слабка підтримка його з боку команди і напружені відносини з вищим керівництвом мають свої наслідки - зниження впливу інтелекту політичного менеджера на ефективність його діяльності[2].

Для досягнення успіху в роботі політичний менеджер, особливо великого рангу повинені все ж мати досить високий може і не надмірний рівень інтелекту. Але, по-перше, його інтелектуальна активність може блокуватися ланцюгом ситуаційних чинників, а по-друге, слід мати на увазі якісну сторону менеджерського інтелекту, не завжди добре схоплює різними тестами. Зокрема, від погляду дослідників нерідко вислизає його практична компонента.

Коли і мова йде про політичного менеджера, то в першу чергу слід зрозуміти: що таке «політичний менеджер»? Це - посада чи характер? Швидше за все, тут справа не стільки в посаді, яка може називатися по-різному, а в стилі діяльності людини. Ця діяльність передбачає підприємливість, активність, організаторські функції, хорошу інформованість у своїй справі, артистичність, вміння зачаровувати і переконувати співрозмовника. Але при всьому бажанні не кожна людина має набір таких різноманітних характерологічних властивостей, які дозволяють йому досягти успіху в політиці. Є люди серйозні, які фундаментально опрацьовують кожне питання і добре опрацювавши будь-яку інформацію, зводять її в сувору послідовність і систему, але, коли справа доходить до розмов з новими людьми, їм надзвичайно важко увійти в контакті. Є й інші, протилежного характеру люди які, легко і привітно вступають в розмову, моментально хапають настрій і інтереси співрозмовника, швидко перемикаються на будь-яку тему, але також легко все забувають, не дуже обов'язкові, не схильні до акуратності [3]. Чи можна зустріти таких політичних менеджерів, у яких кращі якості обох описаних вище портретів з'єдналися разом, а слабких сторін не було зовсім? Найчастіше зустрічаються саме такі характери, де кожна позитивна властивість є «іншою стороною медалі», тобто має свою негативну сторону. Зберігати баланс «на лезі ножа», не нахиляючись ні в той, ні в інший бік, контролюючи слабкі сторони свого характеру і вміло розвиваючи сильні, легше для того, у кого виявляються дані, що свідчать про досить урівноважений характер. Більшість же людей все життя вирішують проблему, яка полягає в примиренні двох однаково важливих тенденцій; повністю реалізувати як особистість, проявити себе, домогтися всього задуманого і при цьому не

зазнати гострих конфліктів з суспільством, жити в злагоді з оточуючими, не обмежувати їх інтересів. Як указує політичний психолог Т.В.Андрущенко, особа повинна робити виважений вибір [4]. Її думку підтримує учена-педагог І.М. Ковчина про те, що потрібно підтримувати інтелектуальний потенціал українського суспільства [5], до яких належать і політичні менеджери.

Список використаної літератури:

1. Менеджмент і адміністрування: в 2 ч. Ч. 1. Історія менеджменту. Теорія організацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / [О. В. Баєва, Л. В. Лазоренко, Н. І. Новальська та ін.]; за ред. О. В. Баєвої, Н. І. Новальської. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 336 с.
2. Менеджмент і адміністрування: в 2 ч. Ч. ІІ. Менеджмент: навч. посіб. / [О.В. Баєва, Н. І. Новальська, Л. О. ЗгалатЛозинська]; за ред. О. В. Баєвої, Н.І. Новальської. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 326 с.
3. Ксенофонтова Х. З. Корпоративный менеджмент. Учебник. М.: КноРус. 2020. 314 с.
4. Андрущенко Т. В. Національне та загальнолюдське як домінанта цінності сучасної освітньої політики (європейський контекст) [Електронний ресурс]. *Мультиверсум. Філософський альманах.* 2015. Випуск 9–10. С. 117-134. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Multi_2015_9-10_11.
5. Ковчина І. М Актуалізація професійної підготовки студентів спеціальності «міжнародні відносини». *Нові концепції викладання у світлі інноваційних досягнень європейської дидактики вищої школи*: Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції 30–31жовтня 2017 року / Укл. С.М.Іваненко, О.В.Холоденко, К.М.Павицька, О.Г.Смольнікова. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 32-34.

Топчій Марина Ігорівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Данилюк Іван Васильович

«Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту особистості в ранньому юнацькому віці»

Для сучасного суспільства важливого значення набувають такі характеристики особистості як здатність адаптуватись до постійно змінюваних обставин, що вимагає чіткого усвідомлення і розуміння як власних емоцій, так і емоцій оточення. Мова йде, передусім, про емоційний інтелект.

Регулятивно-адаптаційні функції цього виду інтелекту мають особливе значення та щоразу зростають з посиленням емоційних навантажень на психіку особистості в умовах сьогодення (короно вірус, економічна й політична нестабільність як в Україні, так і світі загалом). Тому розвиток емоційного інтелекту підростаючого покоління є актуальною психолого-педагогічною проблемою. Особливо важливого значення ця проблема набуваєу ранньому юнацькому віці, коли формуються змістові основи спрямованості особистості, ціннісно-орієнтаційне самовизначення, вирішально-визначальним чинником якого є емоційні переживання [3; 4].

Відповідно до цього дослідно-експериментальна робота проводилася в 10 та 11 класах (хлопці та дівчата віком від 15 до 17 років) на базі Ліцею інформаційних технологій спеціалізованої школи ІІ ступеня Олександрійської міської ради Кіровоградської області.

З метою визначення особливостей емоційного інтелекту досліджуваних старшокласників ми обрали методики, які дозволяють емпірично дослідити психологічні особливості емоційного інтелекту: тест Холла для визначення рівня емоційного інтелекту [6]; методика "Діагностика рівня емпатії", для дослідження типу темпераменту, самооцінка і самоставлення обрано методики І.М. Юсупова [5]; «Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI» [1]; «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєєв) [8]; для вивчення соціально-психологічної адаптації, емоційного благополуччя й захищеності, що пов'язані з кліматом у сім'ї обрано методику «Дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонда» [7]; опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д. Олсона, Дж. Портнера, І. Лаві (адаптована М. Перре) [2].

За результатами емпіричних досліджень з'ясовано, що рівень емоційного інтелекту у осіб раннього юнацького віку є переважаюче низьким- 50%, середній рівень - мають 40% досліджуваних, а високий лише 10% респондентів.

Аналізуючи індивідуально-психологічні чинники, виявлено, що дійсно темперамент впливає на рівень емоційного інтелекту, а саме: меланхолікам (40%) та холерикам (30%) важко управляти своїми емоціями, тоді як флегматикам (20%) та сангвінікам (10%) потрібно розвивати свою емпатію та емоційну обізнаність.

Окрім того, за методикою І.М. Юсупова рівень емпатії був вищим порівняно з іншими показниками (емоційна обізнаність, розпізнавання емоцій інших людей, самомотивація та управління емоціями), що можна пов'язати із переважаючою більшістю серед опитуваних саме меланхолічного типу темпераменту, який характеризується вищою сензитивністю й, відповідно, краще розвиненим співпереживанням.

Отримані результати тесту-опитувальника для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєєв) засвідчили, що більшість досліджуваних мають суперечливе (70 %) ставлення до себе і потребують його покрашення. Тому розвиваючи емоційний інтелект, старшокласники будуть краще розуміти себе, свої емоції, зможуть прийняти себе, що підвищить рівень їх самооцінки.

Для того, щоб проаналізувати соціально-психологічні чинники, які впливають на психологічні особливості емоційного інтелекту було використано: методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда та опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д. Олсона, Дж. Портнера, І.Лаві (адаптована М. Перре).

Відповідно до першої методики, був підтверджений висновок, що дійсно, не приймаючи себе, ми не можемо приймати інших, нестабільна самооцінка відбивається негативно на рівні емоційної грамотності. Результати другої методики показали, що лише незначна частина обстежуваних (10%) справді задоволені взаємовідносинами в сім'ї, більшість - частково (60%) або повністю не задоволені (30%) сімейними відносинами. Відповідно до отриманих показників, постає визначена закономірність щодо того, що невідповідність об'єктивної реальності з очікуваними бажаними стосунками у родині впливає на зниження рівня емоційного інтелекту.

Отримані результати дослідження вказують на те, що значна частина осіб раннього юнацького віку не вміють управляти своїми емоціями та використовувати конструктивні способи реагування на ту чи іншу подію, недостатньо емоційно обізнані щодо особливостей розпізнавання й прояву як власних емоцій, так і емоції інших.

Таким чином, виявлені психологічні особливості емоційного інтелекту засвідчили доцільність розробки психолого-педагогічної програми розвитку емоційного

інтелекту осіб раннього юнацького віку, що сприятиме їх особистісному зростанню, психічному здоров'ю, внутрішній гармонії та більш високій якості особистого життя.

Список використаної літератури:

1. Айзенк Г. Ю., Айзенк М. У. Исследования человеческой психики. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 480 с.
2. Бебчук М. А., Рихмаер Е. А. Практическая психодиагностика семьи: методическое пособие с приложениями. Москва: ИД: «Бионика», 2012. 148с.
3. Мудрик А. В. Современный старшеклассник: проблемы самоопределения. Москва: Просвещение, 1977. 214 с.
4. Пантелеева Т. В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности. *Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф*. Москва: Буки-Веди, 2015. С. 11-14.
5. Ильин Е. П. Психологияпомощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. Санкт-Петербург: Питер,2013. 304 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.
7. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
8. Пантилеев С. Р., Столин В. В. Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Москва: Издательство Московского университета, 1988. С. 123- 130.

Третяк Марина Петрівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Бушуєва Тетяна Володимирівна

«Розвиток навчально-пізнавальних мотивів молодших школярів»

Пізнавальна мотивація – це одна з рушійних сил процесу навчання, освоєння нових знань. Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку пізнавальної мотивації молодших школярів та її динаміки на різних етапах навчання. В дослідженні взяли участь 120 учнів 1-4 класів київської СШ № 129. Було використано такі психодіагностичні методики: “Вивчення мотиваційної сфери учнів” (М.В. Матюхіна) [1], Методика діагностики навчальної мотивації молодших школярів “Східці спонукань” (Н.В. Єлфімова) [2], «Пізнавальна активність молодшого школяра» (А.А. Горчинська) [3].

Вивчення мотиваційної сфери учнів виявило наступний розподіл навчальних мотивів серед молодших школярів: мотив благополуччя є провідним мотивом учіння 36 % учнів; мотивація змісту навчання – 22% досліджуваних; мотивація престижу – 21% досліджуваних; мотивація уникнення неприємностей – 18%; самовизначення і самовдосконалення – 2 % досліджуваних; мотиви обов'язку і відповідальності – 1% досліджуваних. Згідно з результатами, отриманими за методикою М.Матюхіної, мотивація змісту навчання не представлена серед домінуючих мотивів навчання учнів першого класу, є домінуючим мотивом навчання 20% другокласників, 60% третьокласників, 10% четвертокласників.

Методика Н.Єлфімової дозволяє визначити співвідношення пізнавальних і соціальних мотивів учіння молодших школярів. За результатами дослідження у 52% учнів домінують пізнавальні мотиви учіння, у 36% молодших школярів домінують соціальні мотиви учіння, 12% досліджуваних мають гармонійне поєднання пізнавальних та соціальних мотивів учіння.

Результати, отримані за методикою Н.Єлфімової, свідчать, що провідними мотивами навчання 77% першокласників є соціальні мотиви. Лише кожен п'ятий учень 1 класу обрав пізнавальні мотиви навчання, серед яких переважає результативний мотив («Я вчуся для того, щоб отримувати хороші оцінки»). Пізнавальні мотиви є провідними мотивами навчання 57% учнів 2 класу (переважно широкий пізнавальний («Я вчуся для того, щоб все знати») і результативний), 70 % учнів 3 класу (переважно широкий пізнавальний, процесуальний («Я вчуся тому, що мені подобається процес навчання»), результативний) та 67% учнів 4 класу (переважно широкий пізнавальний, результативний та навчально-пізнавальний («Я вчуся для того, щоб навчитися самому вирішувати завдання»). Таким чином, першокласники переважно орієнтуються на результат учіння (оцінку), другокласники – орієнтуються на оволодіння новими знаннями та на результат, третьокласники – орієнтуються на процес учіння, на оволодіння новими знаннями та на результат, у четвертокласників додається орієнтація на засвоєння способу отримання знань.

Метою методики А. Горчинської є оцінка ступеня вираженості пізнавальної активності молодших школярів. За результатами дослідження 39% молодших школярів мають високий рівень пізнавальної активності; 37% - середній її рівень; 24% учнів - низький рівень пізнавальної активності. Вивчення динаміки вираженості пізнавальної активності на різних етапах навчання молодших школярів показало наступне. Більшість(70%) досліджуваних учнів 1 класу мають низький рівень пізнавальної активності навчання і тільки у одного з десяти першокласників визначається високий її рівень. В учнів 2 класу вираженість низького рівня пізнавальної активності (порівняно з першокласниками) зменшується (13%), переважає середній рівень пізнавальної активності (53%). А от більшості досліджуваних 3 класу властивий високий рівень пізнавальної активності навчання (63%), тобто ці учні проявляють інтерес, захоплення до процесу навчання, люблять читати додаткову літературу, їм цікаво розв'язувати задачі, які потребують кмітливості, ерудиції, шукати відповіді на проблемні питання тощо. Низький рівень пізнавальної активності навчання мають 7% третьокласників. Високий рівень пізнавальної активності властивий також і більшості досліджуваних 4 класу (54%). Низький рівень пізнавальної активності навчання мають 3% четвертокласників. Отже, рівень пізнавальної активності поступово збільшується в перші три роки навчання учнів. В 4 класі спостерігається незначне зниження рівня пізнавальної активності навчання, а саме зменшення кількості учнів з високим рівнем пізнавальної активності і збільшення кількості учнів з середнім її рівнем.

Врахування динаміки навчально-пізнавальної мотивації молодших школярів на різних етапах навчання сприятиме оптимізації навчального процесу.

Список використаної літератури:

1. Бадмаева Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: Монография. Улан-Удэ, 2004. С.149-150.
2. Елфимова Н.В. Диагностика и коррекция мотивации учения у дошкольников и младших школьников: Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во МГУ, 1991.102 с.
3. Горчинская А.А. Развитие познавательного интереса младших школьников в учебной деятельности: дис…канд. пед.наук. Челябинск, 1999. 187 с.

Трофімова Наталія Миколаївна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
Волошина Валентина Віталіївна

«Феномен «життєві цілі» особистості: теоретико-методологічний аналіз»

У сучасних умовах розвитку нашої країни українське суспільство проходить ряд суперечливих моральних, громадських, політичних та економічних трансформацій. Відповідно, для особистості такі зміни виступають як ряд непередбачуваних ситуацій, що створюють і водночас обмежують умови свободи вибору. Поряд з цим, вимагають швидкої адаптації й відновлення життєвої ресурсності. У такому соціальному просторі значущими є психологічні чинники вибору життєвих цілей особистістю в контексті загальнолюдських цінностей. З огляду на це проблема вибору життєвих цілей особистості, особливо у період проживання людством планетарної кризи спричиненої пандемією COVID-19, набуває нових аспектів актуальності.

Зазначимо, що феномен «життєві цілі» для психологічної науки не є новим, проте на кожному наступному етапі еволюційного розвитку вивчення його аспектів залишається основним об'єктом дослідження для вітчизняних і зарубіжних вчених.

Аналіз теоретико-методологічних джерел, дозволяє стверджувати, що проблема визначення життєвих цілей особистості була актуальною ще за часів Стародавньої Греції. Так, Аристотель щодо проблеми життєвих цілей особистості писав: «…в цілях простежується деяка відмінність, тому що одні цілі – це діяльність, інші – певні відокремлені від них результати…» [2, с.174]. А вчені XX сторіччя, зокрема, К. Левін чинниками життєвих цілей особистості, вважав особливості соціальної ситуації і ставлення особистості до неї, а З.Фрейд життєву ціль розглядав, як результат суперечності потреб особистості з вимогами навколишнього середовища…» [2, с.175].

Проте, варто зазначити, що основоположником теорії постановки цілей є Е. Локк, який вважав, що: «…постановка мети – це пізнавальний процес, який має практичну користь і що індивідуальні свідомі цілі й наміри визначають поведінку індивіда…» [3, с.209]. Тобто, зважаючи на думку вченого, можна стверджувати, що життєва ціль – це конкретний показник, кінцевий стан або бажаний результат, якого потрібно досягнути у визначений період часу.

Проблема постановки цілей і мотивації щодо їх реалізацій, була основою досліджень і радянських науковців, які також визначали різні підходи щодо трактування даного феномену. Найбільш розгорнуті уявлення щодо природу способів і функцій цілей в життєдіяльності особистості, можна знайти в працях А.Н. Леонтьєва. Дослідник співвідносив поняття «ціль» із поняттям «свідома дія», яка є найголовнішою складовою людської діяльності. У цьому контексті, психолог вказував, що найголовнішою особливістю, що призводить людину до дії і пояснює її сенс – є мотив. Таким чином, особливістю позицій в межах діяльнісного підходу А.Н. Леонтьєва є те, що він розглядав поняття «ціль» і «постановка цілей» як одні з центральних для розвитку не лише діяльності, але й свідомості особистості, при цьому, розвиток процесу виникнення цілі є необхідною передумовою розвитку особистості [3]. У цьому ключі, підкреслюючи значущість для психологічної науки проблеми визначення життєвих цілей особистості, В.В. Давидов вказував на те, що вивчення сутності людської

діяльності в контексті визначення життєвих цілей може призвести до нового визначення предмету психології в цілому [2, с.176].

Так на сьогодні теоретико-методологічне та емпіричне підґрунтя розуміння структури та механізмів формування життєвих цілей особистості складають два наукові підходи, зокрема: 1) великий цикл наукових досліджень, проведених під керівництвом О. К. Тихомирова, що отримав визнання під загальною назвою «Дослідження цілеутворення»; 2) цикл робіт, присвячений визначенню цілей як базового компонента інтелектуальної активності й творчості під керівництвом М.М. Слюсаревського та Т.М. Титаренко. Останні визначали постановку цілей як обов'язкову умову та форму прояву креативності, що є загальною здатністю до виходу за рамки будь-яких заданих зовні ситуацій [5, 6].

Ряд інших учених, зокрема, Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, Н.В. Чепелєва, вказують на те, що цілі найчастіше з'являються через потребу особистості виходити за власні рамки, свого «Я-ідеального» тощо [1].

Отже, проаналізувавши теоретико-методологічні джерела з проблеми формування життєвих цілей особистості, можна стверджувати, що феномен «життєві цілі» трактується в залежності від ключових позицій психологічного підходу та наукових переконань того чи іншого вченого. Узагальнюючи вище сказане, зазначаємо, що життєві цілі особистості є базовим компонентом психологічної структури її діяльності, яка об'єднує потребово-мотиваційні, емоційно-понятійні й предметно-операційні компоненти в єдину картину уявлень про бажане майбутнє. Також життєві цілі можуть бути об'єднаними в систему завдань особистості, які визначають предметно-змістову спрямованість її діяльності, безпосередньо окреслюючи особистісну значущість в процесі самореалізації і життєтворення.

Список використаної літератури

1. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. Санкт-Петербург : Алатейя, 2001. 304 с.

2. Кульчицька А. Цілепокладання як основа коучингу: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 31. С. 171-182.

3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.

4. Рева М. М. Соціально-психологічні детермінанти життєвого цілепокладання. *Психологія і особистість*. 2016. No 1 (9). С. 207–216.

5. Слюсаревський М. М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 109–127.

6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

Хоменко Анна Юріївна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Особливості соціально-психологічної адаптації школярів до навчання»

В сучасному світі проблема адаптації школярів до учбового процесу ще досі не втратила свою актуальність. Адже це є однією з провідних умов для формування особистості дитини. Ця тема дуже важлива для суспільства, оскільки саме адаптація є фундаментом для всебічного розвитку школяра.

Дослідження особливостей соціально-психологічного пристосування учнів до навчання дозволить вчителям та батькам краще розуміти потреби дитини саме в цей період часу та допоможе зробити перебіг цього процесу найбільш комфортним для обох сторін.

Зауважимо, що це питання вивчалося зарубіжними та вітчизняними психологами серед яких були: С. Рубінштейн, А. Фурман, Л. Виготський, Н. Максимова, О. Леонтьєв, В. Петровський, Т. Дуткевич, Г. Хомич. Вчені ставили собі за мету дослідити всі психологічні аспекти адаптації школярів різного віку.

Соціальна адаптація є процесом, під час якого дитина, при мінімальному конфлікті з оточуючими, досягає стану соціального благополуччя та рівноваги. Саме цей вид пристосування є фінальним етапом адаптації, як цілісного явища. Дитина, яка йде до школи повинна вміти знаходити контакт з різними соціальними групами (вчителі, однокласники, інші люди, які працюють в школі і т.д.).

У своїй роботі Т. Дуткевич зазначає, що соціальна адаптація проходить чотири стадії. Психологиня виділяє їх таким чином:

1) врівноваження. У цьому етапі передбачається знаходження контакту та встановлення взаєморозуміння між особистістю та групою. Кожна сторона повинна проявляти толерантність до вподобань та поведінки один одного;

2) псевдоадаптація. Другим етапом є період, коли індивід начебто пристосувався до групи, але ще не звик до норм та вимог. На цьому етапі яскраво проявляється негативне ставлення до установлених правил;

3) пристосування. Під час третього етапу людина приймає та визнає установлені вимоги соціального угрупування;

4) уподібнення. В останньому етапі відбувається психологічна часткова перебудова особистості, зміна поглядів на ситуацію та на групу[1].

На думку С. Дмитрієвої, психологічний стан учня та рівень розвитку його різноманітних соціальних складників є провідними факторами успішної психологічної адаптації. Такими складниками є:

- емоційність. Сюди входять такі поняття як тривожність або навпаки благополуччя;
- когнітивний компонент. Його визначає рівень розумових здібностей та рівень розвитку мислення учня;
- мотиваційно-особистісний. Це, звісно, внутрішня мотивація дитини, рефлексія, соціальний статус, тощо.

Найголовнішим показником вдалої психологічної адаптації автор називає емоційне благополуччя [2, с. 10-13].

Щоб адаптація до умов навчання пройшла успішно, дитина повинна бути морально готовою до цього, але в сучасній психології немає чіткого поняття як «психологічна готовність до школи», оскільки психологічна готовність є багатокомпонентним утворенням, яке складається з багатьох різних факторів [5, с. 5].

В психології є поняття протилежне адаптації- дезадаптація. Цей процес виникає тоді, коли дитина не може адаптуватися до навчання. Дезадаптація характеризується зниженням або порушенням здатності школяра сприймати учбовий процес належним чином. Це відбувається внаслідок низки факторів серед яких: власні особливості дитини, порушення соціального клімату в колективі, невідповідності умов до вимог навчального процесу та сам учбовий цикл [3].

Деякі вчені, зокрема, Т. Драгунова, головним чинником шкільної дезадаптації визначають саме педагогічні та власне шкільні компоненти [4].

Отже, підсумовуючи, адаптація є обов'язковим процесом входження дитини до будь-якої соціальної групи. Адаптація включає в себе чотири етапи та протікає у кожного учня по-різному. У деяких школярів виникає процес протилежний адаптації-дезадаптація, що може бути наслідком багатьох факторів. Дезадаптація може проявлятися в різних формах та мати різні причини.

Список використаної літератури:

1. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2007. 392 с.
2. Варламова А.Я. Школьная адаптация. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 204 с.
3. Северный А. А. Проблемы междисциплинарного взаимодействия при коррекции школьной дезадаптации. *Школьная дезадаптация: Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 25-27 октября 1995 г*, 1995. С. 11-17.
4. Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. 360 с
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.

Ціось Ангеліна Юріївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Вплив сім'ї на формування самооцінки підлітків»

Сучасне суспільство характеризується інформатизованими, віртуалізованими, глобалізованими процесами розвитку, у ході якого людина постійно перебуває у пошуку себе та свого місця у світі. Це неможливо здійснити без оцінки свого «Я», своїх бажань, потреб і водночас власних зусиль – самооцінки. Без самооцінки неможлива реалізація пізнавальної та світоглядної функції життєдіяльності людини у суспільстві, самоствердження та самореалізація. Самооцінка є водночас відображенням норм і цінностей як таких, які домінують у суспільстві на певному етапі розвитку, так і тих, що складають внутрішній духовний світ особистості. Розвиток ставлення до себе є найбільш актуальним у підлітковому віці, на формування якого значний вплив здійснюють як зовнішні (соціальний світ: батьки, вчителі, колектив та однолітки), так і внутрішні чинники (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків тощо) [1].

Проблема впливу сім'ї на формування самооцінки у підлітковому віці є предметом міждисциплінарних досліджень. Інститут сім'ї цікавить багатьох науковців тому, що саме сім'я є особливим буттям людини. На державному рівні сім'я є фундаментальною інституцією, а на мікрорівні виступає особливим життєвим світом, в якому людина народжується, формується, зростає, переживає етапи становлення, соціалізується та вчиться жити за законами людської спільноти. Капська А.Й. вважає, що сім'я – це соціальний інститут, який протягом всього життя особистості є найближчим соціальним середовищем та виступає провідним фактором соціалізації особистості. Сім'я виступає першоджерелом духовного, економічного та суспільного

розвитку дитини [2]. Адже саме вона володіє набором специфічним і лише їй притаманних функцій. Сім'я виступає ретранслятором культурних традицій, звичаїв, норм як окремого народу, так і людського роду в цілому – в ній діє безперервний процес передачі знань. Тут фокусуються всі необхідні знання, уміння та навички, досвід між поколіннями – в цьому полягає її орієнтація на соціальну приналежність. В умовах глобалізаційних викликів, саме сім'я може виступити зміцнюючим та об'єднуючим фактором, виступаючи для дитини стабілізуючим середовищем існування в нестабільному світі.

Оцінка своїх якостей залежить від системи цінностей, пріоритетів, які були засвоєні під впливом сім'ї. Швидкі зміни у суспільстві, прагнення до реалізації власного потенціалу сприяють активній орієнтації підлітків в цінностях, здійсненні пошуку рішень на важливі питання і саморозвиток. Коли дитина засвоює від батьків норми правильної поведінки, то отримує досвід у вирішенні задач. Соціальне оточення сприймається більш впорядкованим, знижується рівень тривожності, з'являється впевненість, що забезпечує ефективну взаємодію з оточуючими.

Отже, у підлітковому віці неабиякого значення у розвитку ставлення до себе набувають взаємини з батьками, що утворює сприятливий фон для усвідомлення особливостей власного «Я» підлітка та формування адекватної самооцінки.

Список використаної літератури:

1. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, І.С. Булах та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: навч.-метод. посібник. К.: Слово, 2015. 328 с.
3. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навч.посіб. 2–ге вид. К: МАУП, 2001. 256 с.

Чевельча Тетяна Романівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Лупійко Людмила Василівна

«Чинники розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці»

У зв'язку зі значним культурним та технологічним розвитком у сучасному світі, формування емоційної культури особистості стає одним з актуальних питань. Це обумовлено підвищенням рівня емоціогенності соціальних умов, значним прискоренням темпу життя, збільшенням кількості стресогенних факторів тощо. Разом з цим, суттєво змінюються вимоги до професійних компетенцій особистості, рівня її освіти, вміння спілкуватися в навчальному та робочому колективі, будувати взаємини з людьми, і прагнути до самореалізації. Американські вчені (Дж. Мейєр, П. Саловей, та інші) зазначають, що ефективно долати складні життєві ситуації, швидко орієнтуватися та адаптуватися в них, людині допомагає рівень розвитку емоційного інтелекту й емоційних навичок [2, с. 20]. У наш час актуально розглядати дане питання у межах юнацького віку, оскільки в віковий цей період відбуваються значні зміни у психічному розвитку особистості, які обумовлюють інтенсивне формування самосвідомості, становлення самооцінки, розвиток професійних та особистісних компетентностей, а також ЕІ на міжособистісному (при взаємодії з іншими на емоційній основі) та

внутрішньоособистісному (у процесі здійснення самоаналізу власних емоційних проявів) рівнях.

Здійснивши комплексний теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект», виявили, що вчені розглядають його як окрему здібність особистості (Р. Бар-Он, Дж. Мейєр, П. Саловей та ін.), сукупність особистісних та когнітивних властивостей чи характеристик (Д. Гоулман, Д.В. Люсін, М.О. Манойлова та ін.), особистісну рису людини (К.В. Петридіс, Е. Фернхем). Ми визначаємо емоційний інтелект як особистісний інтегративний конструкт, який визначає рівень самосвідомості (розуміння, диференціація та усвідомлення власних емоцій), самомотивації (вміння акумулювати та підтримувати бажаний емоційний стан у процесі виконання певної діяльності), саморегуляції й самоконтролю (керування і відображення емоцій), емпатії (відображення співпереживання іншій людині) та соціальних навичок (здатність встановлювати та підтримувати близькі позитивні взаємостосунки з іншими) [1, 2].

Досліджуючи дане питання ми з'ясували, що ЕІ має специфічні особливості розвитку в юнацькому віці, а саме: активізується при адаптації до нових умов середовища, ускладнюється у результаті розвитку професійних якостей, через здійснення саморефлексії та самоаналізу формуються його окремі компоненти, при вирішенні складних конкуруючих запитань або конфліктів підвищується стресостійкість і розширюються можливості контролю власних емоційних станів, а у процесі систематичного зосередження на певній діяльності особистість відпрацьовує здатність до самостійної активізації емоційної самомотивації. Відповідно, на цей процес впливають різні чинники, які або пришвидшують, або сповільнюють його. Зокрема, О.П. Лящ зазначає, що за сприятливих впливів зовнішнього середовища, в особистості юнацького віку значно підвищується емоційна чутливість до різних життєвих ситуацій, що прямо впливає на формування емоційної гнучкості.

На основі аналізу літератури ми виокремили загальні чинники, які впливають на розвиток ЕІ в юнацькому віці: біологічні, навчально-виховні та професійні. До біологічних можна віднести по-перше, домінування лівої півкулі, яка відповідає за логіку та аналіз і допомагає на цій основі розпізнавати емоції оточуючих, а також активізується при диференціації позитивних і негативних емоцій іншого. По-друге, властивості темпераменту, де екстраверти більше схильні до різких емоційних проявів, їм властива емоційна нестабільність, а інтроверти – орієнтовані на власний внутрішній світ і більш послідовно реагують на дії та переживання інших людей. Серед біологічних чинників також, як правило, виділяють вплив рівня емоційного інтелекту батьків (або людей, які проживають разом з особистістю) на рівень ЕІ особистості юнацького віку [2, с. 334-339].

Специфіка виховання та підвищення навчальних вимог в межах старшої школи та університету є навчально-виховними факторами, які зазвичай негативно впливають на розвиток емоційного інтелекту юнака, якщо він не може ефективно адаптуватися до нових умов. В іншому ж випадку систематична зміна середовища та необхідність пристосуватися до нових умов значно підвищують рівень самоусвідомлення, саморегуляції та самоконтролю, що, в свою чергу, здійснює вплив на ускладнення емоційної сфери. Поява міжособистісних контактів з іншими та їх ефективне підтримання, є важливим фактором успішності розвитку ЕІ. Оскільки у процесі взаємодії особистість отримує новий емоційний досвід, вчиться аналізувати вербальні та невербальні прояви співрозмовника та розширює власні уявлення про такі складові спілкування як: конформність, схильність до компромісів, конгруентність, відповідальність в контактах з іншими людьми, тощо.

Постійні стресогенні ситуації, або події, які вимагають швидкого реагування та акумуляції сил, що створюються з початком трудової діяльності, Н.Л. Вахрушева розглядає як професійні чинники, що впливають на розвиток структурних складових ЕІ у юнацькому віці [1, с. 57-58]. Зокрема, найбільших змін зазнає саморегуляція (як

власних, так і чужих емоцій), і багато вчених (Д.В. Люсін, О.П. Лящ, О. Фролова) довели, що в осіб юнацького віку, які навчаються на різних спеціальностях ці показники варіюються, наприклад, майбутні студенти-психологи краще регулюють власні емоції, ніж студенти-медики, соціологи чи соціальні працівники.

Таким чином, можемо зробити висновок, що в юнацькому віці відбуваються значні зміни в розвитку афективної сфери, зокрема, такий інтегративний особистісний компонент як емоційний інтелект – активно розвивається. Проте цей процес відбувається під впливом ряду чинників, які або сприяють йому, або – ускладнюють. Найбільш значні зміни спостерігаються у чіткому регулюванні особистістю власних переживань та емоцій, з'являється вміння до здійснення самоаналізу та саморефлексії у процесі міжособистісної взаємодії. Окрім цього, на формування окремих елементів ЕІ впливають професійна та навчальна діяльність особистості юнацького віку, це пов'язано зі значним ускладненням вимог, появою нового соціального середовища та зміною провідної діяльності розвитку.

Список використаної літератури:

1. Вахрушева Л.Н. Роль эмоционального интеллекта в социально-психологической адаптации в коллективе. *XXX Юбилейная итоговая конференция общества молодых ученых МГМСУ* / под ред. проф. И.Ю. Лебеденко. Москва, 2008. С. 57-58.

2. Голман Дэниел. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ / пер. А. П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 544 с.

3. Лящ Оксана Павлівна. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. докт. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

Чевельча Тетяна Романівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Вольнова Леся Миколаївна

«Смерть близької людини як чинник виникнення адикцій»

Кожна людина рано чи пізно у своєму житті стикається з питанням смерті. Останнє є важливою екзистенційною проблемою, що у сучасному світі вивчається багатьма вченими в різних контекстах: як індивідуально-особистісний (результат власного досвіду зіткнення із втратою) та метафізичний (обумовлений первинними знаннями людини про те, що вона смертна) страх. Однією з ключових тем сьогодення є фізична втрата близької людини, яка все частіше стає актуальним запитом та причиною звернення за психологічною допомогою [3, с. 338]. Залежно від того, як особистість ставиться до факту смерті, наскільки інтенсивно емоційно реагує, усвідомлює поточну ситуацію, керує власними актуальними негативними станами, вона може або ефективно та швидко долати цей період свого життя, або стикатися з додатковими ускладненнями. Під останніми ми розглядаємо різні психологічні проблеми та виникнення залежностей.

Проблему адиктивної поведінки та причин її виникнення вивчало декілька поколінь вітчизняних вчених, зокрема: І.Н. Гурвич, Н.В. Дмитрієва, Ц.П. Короленко та ін. На думку дослідників, людина прагне до адиктивної реалізації, бо бажає позбутися від незадовільного актуального психічного стану і керується мотивом зміни домінуючого стану (здебільшого негативного) на протилежний за змістом [2].

На думку О.О. Бухановського, суть адиктивної поведінки полягає в здатності певного виду діяльності викликати розвиток емоційних переживань, що, як правило, ведуть до формування потреби періодичної зміни свого актуального психічного стану [1, с. 110]. У межах нашого дослідження ми розглядаємо залежну поведінку як форму поведінки, спрямовану на підтримання інтенсивних емоцій, що виникають в результаті штучної зміни психічного стану в результаті систематичного прийому фармакологічних речовин, або постійної зосередженості уваги на окремих предметах чи видах діяльності.

У своїх працях К.О. Буріна розглядає залежну форму поведінки, яка може виникати в результаті переживання особистістю втрати близької людини. Зокрема, у випадку, коли виникає почуття провини за смерть, або, якщо проявляються крайні форми печалі та депресії. На фоні таких емоційних переживань можуть виникати хімічні види залежної поведінки: алкогольна та наркотична адикція. Проте алкоголь і наркотики є неадаптивним способом психологічного розслаблення та забуття. Це обумовлено тим, що через деякий час після їх вживання в людини може спостерігатися ейфорія на рівні зміни в роботі нейромедіаторів, але цей ефект не довготривалий і неконструктивний в плані вирішення ситуації, бо людина не здатна здійснювати логічний аналіз та приймати обґрунтовані рішення. На думку багатьох дослідників (Єршов О.Ф., Котляров О.В. та ін.), особистість яка вдається до хімічних видів залежності, намагається або «втекти» від проблеми в інший вимір реальності, або прагне замінити її, розслабитися та отримати задоволення.

Окремі вчені (Н.Ю. Максимова, Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитрієва) зазначають, що смерть близької людини може також викликати різні стани дезадаптації та обумовлювати істотні зміни в поглядах на життя. Останні втрачають свою перспективність, стають одноманітними та не цікавими. Саме тому, коли особистість не має стійкого інтересу до життя, відходить від активної участі в ньому, то вона намагається компенсувати його в інших сферах діяльності. У цьому випадку, щоб зменшити інтенсивність емоційних реакцій та актуалізувати мінімальний інтерес до навколишнього світу, людина може вдаватися до Інтернет- або комп'ютерної залежності, гемблінгу [1; 2].

На нашу думку, не менш важливими є й інші види нехімічних залежностей, які на побутовому рівні зустрічаються все частіше, проте відомостей в літературі про їх зв'язок з втратою бракує. Зокрема, сюди можна віднести роботоголізм, який може стати засобом для підвищення почуття власної цінності, значущості, що може зникати через втрату близької людини.

Не меншу увагу варто надати співзалежним стосункам. Останні можуть формуватися у випадку, якщо померла людина була особливо значущою, важливою та надцінною. Після такого травмуючого випадку в особи відбувається не лише переоцінка власних життєвих цінностей, але й зміни на рівні самосвідомості, відбувається порушення ритму життя. На фоні цього може відбуватися несвідомий пошук заміни людини, яка померла. Окрім цього, прагнення до співзалежності можна розглянути як спосіб втечі від самотності та бажання єднання з іншим об'єктом для проживання особливо складної травмуючої актуальної ситуації.

Окрім цього, можуть виникати різні порушення харчування як форми адиктивної поведінки. Смерть значущої людини в цьому контексті ми розглядаємо як особливу стресову подію, що чинить негативний вплив на загальний фізичний та психічний стан людини. Саме тому стрес призводить, з фізіологічної точки зору, до того, що запаси енергії вичерпуються значно швидше, а, отже, для відносно нормального функціонування її потрібно у якийсь спосіб компенсувати. Порушення харчової поведінки можна розглядати як прояв переїдання, коли людина в момент розпачу, агресії, почуття самотності, непотрібності, невдачі, нудьги тощо, прагне «заїсти» цей

неприємний емоційний актуальний стан, використовуючи для цього процес прийому їжі.

Підсумовуючи вищесказане варто зазначити, що у сучасній літературі смерть близької людини вчені розглядають як чинник формування різних залежностей, хоча переважно хімічних. В межах вивчення даного питання ми наголосили на тому, що на побутовому рівні все частіше у людей, які пережили втрату, виникають і нехімічні форми адиктивної поведінки, а саме: роботоголізм, співзалежність, Інтернет-залежність тощо. Їх поява обумовлена нездатністю впоратися з особливо травмуючою стресовою ситуацією та її наслідками. Це дозволяє констатувати, що суб'єктивні переживання втрати є індивідуальними для окремої людини, через що її прояви можуть бути варіабельними. Проте розуміння та врахування цих процесів, дозволяє запобігти виникненню різних форм залежної поведінки.

Список використаної літератури:

1. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. 240 с.

2. Профилактика патологических форм зависимого поведения» в трех томах [Электронный ресурс] / под общей ред. О. В. Зыкова. Том I. Позитивное большинство: технологии влияния на личный выбор (первичная профилактика). М. : РБФ НАН, 2010. 342 с. URL: http://cpmssozon.ucoz.ru/doc/1_tom_prof.pdf

3. Хрестоматія з консультативної психології: навч. посіб. / І.С. Булах, В.В. Волошина, В.У. Кузьменко та ін. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 544 с.

Чевельча Тетяна Романівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Емоційна компетентність як запорука ефективного вирішення конфліктів»

Кожна людина є соціально активним суб'єктом, тому її життя неможливе без виникнення суперечностей різного характеру. Конфлікт розглядається у літературі як протистояння, неминуча боротьба двох або більше сторін [2, с. 15]. Він може виникати як на суспільному рівні (війни, суспільне насильство, громадянські обмеження, тощо) так і особистісному (боротьба внутрішніх мотивів, бажань, потягів, і т.п.), обумовлюючи появу в людини негативних емоцій, переживань та неадекватних реакцій. У випадку, якщо конфлікт ефективно не вирішується, він деструктивно впливає на особистість, оскільки остання вимушена тривалий час перебувати в напрузі, витрачаючи власні ресурси та вичерпуючи життєву енергію. Розгляд даної теми особливо актуальний у наш час, оскільки конфліктні ситуації виникають все частіше, що обумовлено економічною, політичною та технологічною нестабільністю. І люди, відчуваючи ці тенденції, інтуїтивно поглиблюють свої знання у сфері психології, беруть участь у різних тренінгах з особистісного розвитку, самопізнання, професійного зростання, з розвитку емоційної грамотності, підвищення рівня емоційної гнучкості та самоконтролю.

Проблему розвитку емоційної компетентності та її окремих структурних складових активно розглядає декілька поколінь зарубіжних та вітчизняних вчених:

О.М. Амплєєва, Н.В. Греса, С.П. Дерев'янко, В.І. Житарюк, Є.П. Ільїн, Е. Носенко, О.В. Милославська, тощо. Варто зазначити, що дане поняття часто розглядають саме в контексті емоційного інтелекту (від англ. emotional intelligence – EI) та емоційних здібностей. Вперше це припущення зробили П. Саловей та Дж. Мейєр, вони зазначають, що в кожної особистості є певний набір ментальних здібностей, як сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і переживань інших людей [6, с. 267-268]. Сучасний вчений Д. Гоулман розширив ці положення і запропонував його розглядати EI як самостійний компонент, незалежний від когнітивних здібностей людини, що обумовило його значну популяризацію. Вчений у своїй праці «Емоційний інтелект» розглядав його у межах таких понять як: «емоційний потенціал», «емоційна грамотність», «емоційне мислення», «емоційна свідомість», «емоційна чутливість», і, відповідно – «емоційна компетентність» [4, с. 110-115].

Багато вчених (Н.В. Гришина, І. Романов, Р. Чалдині та ін.) вважають, що емоційний компонент є важливою складовою всіх конфліктних ситуацій. Особливо у процесі ескалації конфліктів, появі особистих та прихованих причин їх виникнення, а також при ефективному вирішенні суперечностей. Найчастіше в особистості виникають внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, і їх вирішення на думку Д.В. Люсіна у більшості випадків залежить від міри усвідомлення власних емоцій та переживань іншої людини, а ці вміння формуються в результаті підвищення емоційної компетентності. В структурі останньої виділяють наступні компоненти: саморефлексія та емпатія (когнітивний аспект), саморегуляція і керування емоційними реакціями чужої людини (поведінковий аспект), саморегуляція та рефлексія (інтраперсональний аспект) та регуляція відносин з іншими й емпатія (інтерперсональний аспект) [3].

С.Д. Гурієва вважає, що емоційно компетентна людина здатна ефективно вирішити будь-який міжособистісний конфлікт (зокрема етнічний), бо вона може не лише конструктивно виразити власні емоції, але й швидко проаналізувати можливі моделі та стратегії власних афективних реакцій, їх наслідки на перебіг конфлікту [1].

Зі свого боку, Г.В. Юсупова розглядає емоційну компетентність як групу здібностей, які беруть участь в здійсненні саморегуляції та регуляції інтерперсональних стосунків шляхом розуміння, диференціації та інтеграції власних емоцій. Вчена виділяє два основних компоненти емоційної компетентності: когнітивний (розуміння та усвідомлення) та поведінковий (керування і регулювання), які, безумовно беруть участь у перебігу конфліктів [5, с. 50-55]. Це дозволяє припустити, що у процесі виникнення конфліктних ситуацій, людина з високим рівнем емоційної компетентності діє ніби послідовно. Вона піддає аналізу, виокремлює та усвідомлює власні емоції (самосвідомість), певним чином скеровує їх в конструктивне русло (самоконтроль і саморегуляція) для успішного вирішення суперечності. Така особистість постійно прагне зрозуміти та усвідомити емоції інших, проявити толерантність, шляхом транслювання емпатії, емоційного розуміння та підтримки, що, звісно, позитивно вплине на динаміку конфлікту.

Сучасні дослідниці Л.А. Петровская та М.Ю. Худаєва зазначають, що вирішення міжособистісних конфліктів на основі конструктивного емоційного приєднання опонентів та врахування конфліктної компетентності сприяє їх ефективному вирішенню таким чином, що між людьми не залишається недомовленості чи прихованих образ [1].

Вищесказане дозволяє підсумувати, що емоційна компетентність є важливою особистісною характеристикою, яка бере участь у регулюванні взаємодії між людьми та сприяє ефективному розв'язанню внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів. Це обумовлено тим, що у більшості випадків емоційно компетентна людина впливає на власну емоційну саморегуляцію, вона здатна до самоконтролю, керування емоціями, переживаннями різної інтенсивності. Окрім цього, вона готова до прояву емпатії, ініціативності, адаптаційної мобільності, свідомої мобілізації власних сил, спрямованих на вирішення конфлікту для збереження цілісності власної особистості.

Як результат, підвищення емоційної компетентності дозволяє людині більш ефективно вирішувати суперечності та долати різні соціально-психологічні бар'єри, що виникають в конфліктних ситуаціях.

Список використаної літератури:

1. Есипова М. Е. Эмоциональный компонент в структуре конфликтной компетентности [Електронний ресурс]. *Северо-Кавказский психологический вестник.* 2010. № 8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-komponent-v-strukture-konfliktnoy-kompetentnosti/viewer.

2. Конфликтология : управление конфликтами: Manage ment of the conflicts : учебник для вузов / Ю.Ф. Лукин. М. : Академический Проект ; Гаудеамус, 2007. 799 с.

3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: теория, измерение, исследования* / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29 – 36.

4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 301 с.

5. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности: дисс. … к. психол. наук. Казань, 2006. 166 с.

6. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. V. 27. P. 267–298.

Чевельча Тетяна Романівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Розвиток емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку»

Молодший шкільний вік – це важливий період у розвитку особистості, що характеризується інтенсивним фізіологічним, фізичним та психічним розвитком, спрямованим на адаптацію в новому соціальному середовищі й формуванні потреби у схваленні з боку дорослих авторитетних осіб (батьків, вчителів). Вивченням особливостей даного віку займалися багато поколінь вчених, зокрема радянські психологи (Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, С.Л. Рубінштейн та ін.) та зарубіжні (А. Біне, Е. Еріксон, М. Кле, Ж.Піаже та ін.). Аналізуючи роботи цих дослідників, вважаємо доцільним зазначити, що вони розглядають молодший шкільний період у хронологічних межах з 6-7 до 10-11. Провідною діяльністю віку є навчальна, яка вимагає значних енергетичних ресурсів, особливої психологічної підготовки до засвоєння великої кількості нових знань. Відповідно початок навчання в школі, нова соціальна роль, входження у діаду з дорослим («учень-вчитель»), знайомство з однокласниками та формування режиму дня і дотримання графіку, створюють певну емоційну напругу для молодшого школяра, бо, на думку Г.С. Абрамової, вона посилює умови життя дитини та формує певні обмеження, виступаючи для неї стресогенною ситуацією [1, с. 220-223]. Американські вчені зазначають, що особистість може успішно долати вікові етапи розвитку, якщо її найближче оточення сприяє розвитку та

закріпленню емоційних здібностей, формуванню стійких емоційних компетентностей [5, с. 448].

Саме тому, сучасних дослідників особливо цікавить питання розвитку емоційного інтелекту (далі ЕІ) в молодшому шкільному віці, бо у цей період відбуваються значні зрушення в когнітивній (пам'ять набуває пізнавального характеру, з'являється довільність у сприйнятті та цілеспрямованому зосередженні на навчальній діяльності), поведінковій (розширюється спектр поведінкових реакцій, формується здатність до самоконтролю та саморегуляції) та афективній (поява нових інтересів, вираження більшої кількості емоційних реакцій в міжособистісній взаємодії, ускладнення експресії) сфері. Проблему розвитку ЕІ розробляли такі вчені, як: С.П. Дерев'янко, Є.П. Ільїн, Д.В. Люсін, Г.В. Юсупова та ін. На сьогодні існує безліч визначень даного поняття, зокрема Г.М. Андреєва, визначає ЕІ як систему складається з когнітивної та емоційної підсистем, що забезпечують обробку внутрішніх та зовнішніх сигналів на двох стадіях: перцептивній (образній) та стадії планування (тобто власне когнітивній) [2].

У межах нашого дослідження ми пов'язуємо ЕІ із загальною здатністю особистості розпізнавати та інтегрувати емоції, а саме: власні та інших людей, і на цій основі будувати ефективні взаємостосунки та більш успішно розв'язувати життєві проблеми. Саме тому, визначаємо емоційний інтелект як вміння фіксувати причину появи емоцій та піддавати їх аналізу, змінювати власний емоційний стан шляхом саморефлексії. В результаті аналізу праць вчених, у структурі емоційного інтелекту ми виділяємо такі складові: міжособистісний (здатність до розуміння, диференціації, усвідомлення особливостей емоційного стану іншої людини та здійснення впливу на нього; підтримання близьких взаємостосунків на основі емоційного приєднання) та внутрішньоособистісний (вміння розрізняти, розуміти та інтегрувати власні емоційні стани, вербалізувати їх, здійснювати самоконтроль, вдаватися до самоаналізу) компонент.

На сучасному етапі увага психологів та педагогів (М. Брекетт, С.В. Кривцова, В.О. Хухлаєва та інші) більше зосереджена увага на важливості його формування в навчальному середовищі. Є.В. Коробіцина пише: «... у вихованні особистості молодшого школяра особливу роль повинно займати формування емоційного інтелекту, який передбачає готовність дитини враховувати власний актуальний емоційний стан у діяльності та вміти при цьому орієнтуватися на іншу людину» [4, с.46].

Зокрема, американський вчений Д. Гоулман зазначає, що школа – це соціальний інститут, який здійснює найбільший вплив на розвиток емоційної компетентності в ранньому віці. Саме тому, педагог повинен створювати таке середовище, в якому дитина може говорити про власні переживання, ділитися емоціями та вільно обговорювати враження. Це сприятиме формуванню емоційної самосвідомості (удосконалення здатності до розпізнавання та вербалізації власних емоцій; вміння розуміння їх виникнення; усвідомлення зв'язку між почуттями та діями) та емпатії (вміння приймати емоційні реакції та стан іншого; поява інтересу до його емоційного досвіду) [5, с.450].

І.Н. Андреєва у своїх дослідженнях довела, що емоційний розвиток молодшого школяра повинен займати провідне місце, оскільки він значно випереджає інтелектуальний, а тому повинен систематично гармонізуватися через духовно-моральне виховання і формування гуманних почуттів до себе та інших [2, с. 25]. Варто зазначити, що в іншому випадку – недостатнє формування афективної сфери може обумовлювати появу багатьох внутрішньоособистісних (неприйняття себе, формування негативного «Я-образу, емоційна нестабільність) та міжособистісних (невміння працювати в команді, прояв емоційної холодності) проблем.

У літературі також зустрічається думка про те, що у навчально-виховному процесі важливо моделювати систему соціально-емоційних стосунків в наочно-дійовій

формі, а саме через творчі завдання, бо лише через обговорення і створення реальної моделі власних взаємовідносин молодший школяр зможе усвідомити специфіку спілкування з іншими та зможе швидше встановлювати міжособистісні контакти на емоційній основі.

Для того, аби особистість ефективно долала складні життєві та стресогенні ситуації, які викликають фрустрацію, і широкий спектр негативних емоцій (агресивність, незадоволення, презирство інших), М.В. Степанова зауважує, що доцільно організовувати поетапне відпрацювання нових, більш адекватних способів емоційного реагування в проблемних ситуаціях, і систематично інтеріоризувати їх, засвоювати шляхом системного аналізу [4]. З точки зору окремих складових EI, це підвищуватиме рівень самоконтролю, саморегуляції, ускладнюватиме способи поведінки та формуватиме емоційну гнучкість дитини.

Таким чином, молодший шкільний вік є особливо значущим для розвитку емоційного інтелекту та його окремих складових. Оскільки цей віковий період передбачає значне формування важливих фізіологічних та психологічних основ для його становлення та адекватного функціонування, відповідно підвищуючи загальну емоційну компетентність дитини і її потенційні можливості.

Список використаної літератури:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2014. 811 с.
2. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта. *Социально-психологические проблемы ментальности*: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26-27 ноября 2004 г. Смоленск. В 2 ч. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. Ч.1. С.22-26 с.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
4. Степанова М. В. Эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. *Педагогика. Вопросы теории и практики*. Тамбов: Грамота, 2016. № 4(04) С. 46-49. URL: https://www.gramota.net/articles/issn_2500-0039_2016_4_13.pdf.
5. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с анг. А. П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 544 с.

Човпінь Олександр Володимирович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальність «Психологія»

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Ковчина Ірина Михайлівна

«Переговори як засіб конструктивного регулювання конфліктів»

Збільшення кількості конфліктів у сучасному світі вимагає не тільки глибокого розуміння їх природи та динаміки, а й створення певних регіональних, державних та міжнародних структур, які вивчають їх прояви та розробляють конкретні теоретичні та практичні методи та навички вирішення. Безперечний факт, що це важливе дослідження природи та попередження конфліктів, особливо механізмів вирішення соціальних

конфліктів. Теорія дипломатичних відносин і переговорів також допомагає вирішити міждержавні конфлікти. Переговори - це спільна діяльність двох або більше суб'єктів, створених для ефективного вирішення суперечок, з оптимальним урахуванням потреб обох сторін. Політичні переговори - взаємодія політичних суб'єктів або їх представників у формі прямого або опосередкованого діалогу, що передбачає узгодження інтересів, спрямоване на нейтралізацію або вирішення реального конфлікту [2]. Переговори стали предметом наукових досліджень у другій половині XX століття, коли мистецтву переговорів приділялася особлива увага. Одним з перших дослідників у XVIII. Він був столітнім французьким дипломатом Франсуа де Каллере, автором праці "Переговори з правителями". Переговори є основою дипломатичного протоколу, мистецтва, оскільки доля великих держав залежала від того, хорошими чи поганими були переговори, наскільки професійно кваліфікованими були учасники переговорного процесу, а навчання залежало від знання дипломатичного протоколу. Франсуа де Келлер вважав, що сторона, що веде переговори, повинна мати можливість постійно керувати собою, щоб подолати бажання сказати що-небудь, ніж він думає про те, що говорить. Він розуміє, що переговори - це сукупність навичок, які збігаються з потребами часу, дозволяючи тісніші стосунки між двома сторонами під час переговорів. Дослідник розробив тактику подолання емоцій, які заслуговують на особливу увагу. Він стверджував, що людина, яка володіє своїми емоціями, може правити ними. Тільки емоції заважають зрозуміти суть справи, виграти та використовувати засоби для виграшу справи [1]. У сучасному світі особливо багаті внутрішні конфлікти можуть перерости в міжнародні, найважливішим засобом вирішення конфліктів є можливість використання переговорів та дипломатичних протоколів, важливо запобігти конфлікту або його ескалації в майбутньому.

Варто підкреслити функції, які виконують політичні переговори:

1) вирішення політичних проблем;

2) комунікативна - налагодження діалогу між сторонами, виявлення спільних та протилежних поглядів усіх учасників та спільний пошук рішень;

3) регулятивна організація та контроль політичної діяльності;

4) вирішення переговорної зовнішньої політики та внутрішніх завдань;

5) функція пропаганди - донести свою позицію до громадськості;

6) функція політичних переговорів та політичних маніпуляцій, тобто переговорів для відволікання уваги, маскування своїх реальних політичних намірів, зокрема, в негативному сенсі їх можна назвати політичною грою, яка розглядається як маскування прямих політичних цілей [1].

Проаналізувавши літературу про переговори та політичні переговори, ми вважаємо, що основними факторами, які визначають успіх переговорів, є наступні:

- основні тенденції у світовій політиці;
- ситуація в регіоні, що суперечить, або в контексті міжнародної діяльності;
- ціль;
- можливості (вигоди) власної держави;
- можливості партнера або партнерів, разом із ситуацією на міжнародній арені;
- визначення головного учасника переговорів;
- шляхи досягнення успіху.

Підкреслюючи передостанній аспект, а саме - визначення головного учасника переговорів, слід мати на увазі, що багато речей під час переговорів вирішуються особистими факторами. Слід наголосити , що з точки зору тлумачення переговорів як суто раціонального процесу, не можна ігнорувати той факт, що переговори ведуть люди, які мають власні погляди, професійні та особисті якості, спілкування та поведінку, цілі та особистий досвід. Тому переговори - це форма міжособистісного спілкування, коли

учасники вносять свій внесок у високу частку особистих якостей, емоцій, знань та професійних навичок. Американські дослідники Дж. Ніренберг та І.Росс зазначають з цього приводу, що учасниками переговорів є насамперед люди, а не лише уособлення організацій, які вони представляють [3, с. 30].

Насправді особистісний фактор - це поєднання особистих та професійних характеристик. Таким чином, в рамках дискусії, особливо при виборі тактики, роль особистого фактора зводиться до того, що він може застосовувати найефективніші прийоми в переговорах, прораховувати тактичні ходи опонентів, висловлювати свою позицію, оцінювати ситуацію, реагувати професійно та протидіяти пропозиції.

Список використаної літератури:

1. Василенко И. А. Политические переговоры. М .: Инфа-м, 2010. 396 с.

2 Нергеш Я. Поле битвы - стол переговоров. М.: Международные отношения, 1989.

3. Ниренберг Джоуля. Секреты успешных переговоров. М .: Омега, 2007. 160 с.

Шадчнєва Анастасія Віталіївна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кашпур Юрій Михайлович

«Психологічна природа гендерних стереотипів»

На сьогоднішній день гендерні стереотипи займають значне місце в різноманітних сферах людської діяльності. Зазвичай гендерні стереотипи стосуються зовнішності та гендерних ролей у суспільстві. Адже багато стереотипів закладаються ще з дитинства через виховання та ігри. Наприклад більшість речей для дівчат рожевого кольору, а для хлопців синього та більш здержані речі. Ще з юного віку закладають уявлення про те, що жінки мають бути ніжними та тендітними, а чоловіки сильними та не повинні проявляти публічно свої емоції. Пізніше хлопців віддають найчастіше на спортивні секції, а дівчат на танці. Певні гендерні стереотипи також можемо зустріти у професії чоловіків та жінок, наприклад до чоловічих професій відносять водія, шахтаря, будівельника, сантехніка. Тоді як прийнято вважати сферу послуг та педагогічну діяльність більш жіночою справою, наприклад вчителька, кухарка, перукарка, медична сестра. Яскравим прикладом є розділення чоловічих та жіночих ролей за принципом жінка – берегиня, чоловік – мисливець. На основі цього формується уявлення про розподіл сімейних обов'язків. Нібито головний обов'язок жінки – це народжувати дітей та організовувати побут, а чоловік в свою чергу має забезпечувати грошима та їжею. Але більшість стереотипів формуються в залежності від географічних на соціокультурних особливостей суспільства, наприклад уявлення корінних народів Африки про жіночність та красу може відрізнятися від європейських уявлень тих самих речей.

За визначенням Роберта Крукса та Карла Брауна [3]стереотип – це узагальнене уявлення про людину на основі її статевої та расової приналежності, етнічного походження, релігії або інших аналогічних критеріїв. Багато стереотипів, що стосуються сексуальності, базуються на уявленнях щодо природи чоловічого і жіночого

начала, проте дати коротке визначення цих двох понять вельми непросто.Коли людина народжується спостерігається небагато помітних відмінностей між статями у поведінці. Але в процесі взаємодії з оточенням, діти засвоюють певні ролі, а пізніше при статевому дозріванні гормональні фактори знову викликають істотні зрушення у статевій диференціації, ще більше збільшуючи відмінності між чоловіками та жінками. Але жодна поведінка, крім репродуктивної сама по собі не є винятковою [1; 2].

Однак гендерні стереотипи мають різний вимір точності, тому на нашу думку є декілька прикладів, які не завжди співпадають з реальним життям та мають вплив на формування стереотипів:

- Часто стереотипи перебільшують відмінності між жінками та чоловіками. Адже існує багато прикладів коли жінка є більш незалежною ніж чоловік;
- В нашому суспільстві вже закріпилися деякі стандарти оцінювання поведінки жінок та чоловіків. Як наприклад кажуть «б'єшся як дівчинка»;
- По-різному застосовуються стандарти до оцінки виконання ролей. Наприклад, якщо тато сам виховує дітей – він герой, а якщо жінка – звичайна мати;
- Існує складність перевірки точності багатьох компонентів стереотипів, оскільки відсутні об'єктивні виміри усіх рис.

Отже, важко перевірити стереотипи на їх точність, оскільки постійно виявляється інтерпретативна схема, яка пояснює поведінку як несхожу.

Зміст гендерного стереотипу. Змістову різноманітність гендерних стереотипів передають їх різновиди. Ось перелік основних груп в які об'єднують гендерні стереотипи:

- Стереотипи фемінності та маскулінності приписують людям на думку про психологічні, соматичні та поведінкові якості, властиві чоловікам та жінкам. Маскулінність ототожнюється зазвичай з активно творчим, культурним початком, а фемінність з пасивно репродуктивним, природним;
- Стереотип професійних та сімейних ролей, що пов'язані з гендером. Вони приписують, що для жінок головними соціальними ролями є сімейні ролі, таки як мати та господиня, а для чоловіків – професійні. Жінок прийнято оцінювати за наявністю сім'ї та дітей, а чоловіків за успіхами в професії.
- Стереотипи пов'язані з діяльністю чоловіків і жінок. Згідно з цим, інструментальна сфера – це сфера діяльності чоловіків, де головним є управлінська діяльність. А покликання жінок – це експресивна сфера діяльності, же головним є виконавський та обслуговуючий характер праці.

Підсумовуючи, хочемо підкреслити, що отримання нових знань з даної проблематики наддасть можливість переосмислити старі стереотипи, зламати їх, що допоможе суспільству по-новому поглянути на усталені норми та правила сексуальної поведінки та переглянути своє ставлення до сексуального аспекту свого життя.Зміна гендерних стереотипів призведе до гармонійного розвитку стосунків чоловіків і жінок, створить сприятливі умови для їх партнерської взаємодії.

Список використаної літератури:

1. Фролов П. Віват, андрогін! («Справжній чоловік» та «ідеальна жінка» з точки зору торії гендерних ролей). *Гендерна освіта в Україні. Завуч*. 2000. №33. 1-8 с.

2. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: навч. посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.

3. Crooks Robert, Baur Karla. Our sexuality. Redwood City, CA. The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc. 1990.

Шахіна Аліна Олегівна,
студентки 1 курсу магістратури

спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Вплив стилю виховання на успішність адаптації дітей до школи»

Проблема адаптації дітей в учнівському середовищі займає особливе місце в педагогічній психології та психології вікового розвитку Період первинного засвоєння вимог, які виникають в новій соціальній ситуації, стає для дитини складним випробуванням [1].

Сім'я формує поведінку дитини, започатковує структуру її свідомості й самосвідомості, які значною мірою зберігаються впродовж життя [3]. Міра впливу сім'ї на розвиток особистості дитини взагалі залежить від багатьох чинників: від віку, темпераменту, менталітету, інтересів, стосунків дитини і її батьків, та, звичайно, від стилю родинного виховання. Тому питання впливу стилю сімейного виховання на формування особистості дитини сьогодні особливо актуальне З цього питання постає дуже важлива для сучасного суспільства проблема, а саме: проблема розвитку психічно здорової відкритої, інтелектуально розвиненої самодостатньої і комунікабельної особистості, яка формує націю та суспільство загалом [4]. Окрім того, актуальність заявленої проблеми зумовлюється й тим, що сьогодні простежується зростання соціальної дезадаптації дітей, яка проявляється у втраті соціальних зв'язків із сім'єю, а також необхідністю відродження сімейних цінностей, відтворення функціонального значення сім'ї як важливого соціального інституту, який сприяє формуванню певних особливостей соціуму, де вирішальну роль має стиль виховання.

Наразі, як в зарубіжній, так і в українській психології відбувається значне зростання досліджень, присвячених проблемам виховання і розвитку дитини у родині.

Серед причин звернення до цієї теми: розвиток демократичних відносин в суспільстві, проникнення ідей гендерної рівності в систему сімейних відносин. Все це має певний вплив на адаптацію дитини до соціальних умов її існування.

Теоретичний аналіз досліджень з питання впливу стилю сімейного виховання на особистість дитини та її адаптацію до нового соціального середовища, свідчать про актуальність обраної теми. Тому мета нашого подальшого дослідження буде полягати в теоретичному обґрунтування та емпіричному вивченні впливу стилів родинного виховання на адаптацію дітей молодшого шкільного віку в учнівському середовищі.

Список використаної літератури:

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка Електрон. дані. Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/32310413.pdf
2. Баркан, А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. М.: АСТ- ПРЕСС, 1999. 432 с.
3. Романчук О. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки. Львів: Колесо, 2011. 256 с.
4. Сімейне виховання - запорука психічного здоров'я дитини [Електронний ресурс]. URL: https://tymanivska.e-schools.info/pages/smejne-vihovannja-zaporuka-psihchnogo-zdorovja-ditini

Шевченко Захар Євгенійович,
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Ставицька Світлана Олексіївна

«Детермінанти професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти»

Сьогодні питання професійного вигорання не є одним із провідних та добре досліджених у психології, однак, воно є досить актуальним, з урахуванням сучасного темпу життя людей, що зумовлює цікавість науковців та сприяє активізації вивчення вказаної проблеми.

Кожна професія має низку особливостей. Для вихователів закладів дошкільної освіти є характерним емоційне напруження, що пов'язане з відповідальністю за життя та здоров'я дітей. Це підвищує кількість стресових ситуацій. Також важливим для педагогічної діяльності є постійний розвиток та підвищення рівня кваліфікації. А це, як відомо, вимагає багато часу та енергії.

Ще варто звернути увагу на взаємини між працівниками у колективі. Конфлікти з колегами виснажують і теж можуть стати причиною професійного вигорання [2].

Переглядаючи літературні джерела щодо вивчення заявленої проблеми варто дати визначення самому поняттю «професійне вигорання». Так К. Маслач і С. Джекон розглядали вигорання як відповідь на довготривалі професійні стреси у міжособистісній комунікації, що включає в себе 3 компоненти: емоційне виснаження, редукцію професійних досягнень та деперсоналізацію [3]. Бойко описує професійне вигорання як, вироблений особистістю, психологічний захисний механізм, що проявляється у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив [1].

А. Пайнз і Е. Аронсон розглядають емоційне вигорання як наслідок перевтоми, яка може зустрічатися в будь-якій професії, а також за межами трудової діяльності [4].

Щодо самого дослідження детермінантів професійного вигорання, то, ознайомившись з результатами багатьох з них, можна сказати, що на сьогодні є багато співробітників дитячих садочків, для яких характерний достатньо високий рівень вигорання, який проявляється у низькій мотивації до роботи, в емоційному виснаженні, пасивності.

За даними досліджень найбільше несхвалення серед працівників дитячих освітніх закладів викликає робоче навантаження. Сучасні вимоги до вихователів є дещо завищеними. Адже вихователь повинен не тільки проводити заняття з дітьми, а й планувати розпорядок дня, забезпечувати ігрову діяльність, організовувати різні заходи, концерти до свят, підтримувати комунікацію з батьками… Також високий рівень незадоволення спостерігається щодо заробітної плати. І це дійсно так, адже оплата працівників дитячих освітніх закладів – мінімальна. Тому не викликає здивування, що вихователь сьогодні не відчуває себе значущим, що, в свою чергу, відображається на мотивації. Також, викликає занепокоєння та невдоволення почуття несправедливості оскільки праця педагогів, їх внесок в розвиток майбутніх поколінь оцінений несправедливо, що проявляється у низькій соціальній та економічній підтримці. Виходячи з вищезазначених чинників найбільш вираженими детермінантами

професійного вигорання є робоче навантаження, справедливість та рівень заробітної плати.

Отже, сучасна ситуація в дитячих освітніх закладах є сприятливою для вигорання працівників. Низька оплата праці, недостатня соціальна підтримка негативно впливають на вихователів, їх мотивацію та зацікавленість у продуктивній праці. Перенавантаження, часті зміни освітньо-виховних програм теж можуть стати причиною професійного вигорання.

В ході досліджень було виявлено, що працівники ДЗО з достатньо високим рівнем професійного вигорання мають також високі рівні деперсоналізації та емоційного виснаження. Все це, в свою чергу, негативно впливає на працездатність вихователів, на їх взаєминах з колегами та ставлення до дітей.

Тож вказана проблема потребує більш глибокого та детального вивчення, щоб на основі здобутих знань розробити нові методики профілактики та подолання професійного вигорання, щоб забезпечити гідну працю освітян загалом.

Список використаної літератури:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: вигляд на себя и других М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996.
2. Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Питер; СПб., 2008. 258с.
3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113. doi:10.1002/job.4030020205
4. Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career Burnout: Causes and Cures. New York: Free Press.

Шовкун Юлія Валеріївна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Вольнова Леся Миколаївна

«Психологічні особливості адаптації першокурсників до нового колективу»

Вступ до закладу вищої освіти є серйозним кроком на шляху дорослішання особистості, тому що, обравши свій професійний шлях, необхідно розуміти, що цій професійній діяльності буде присвячена значна частина часу в житті. Процес адаптації має велике значення у розвитку та становленні особистості студента. По-перше, в ході адаптації першокурсника важливо направити на правильну орієнтацію в системі поведінки. По-друге, в ході процесу адаптації відбувається важлива подія: формування соціально-психологічної спільності студентського колективу. Протягом усіх років навчання студент адаптується, однак лише до третього курсу у нього формуються самоконтроль, організованість, відповідальність. Багаточисленні дослідження [4; 5] демонструють, що найбільш вразливими є першокурсники. Тому необхідно саме на першому етапі навчання максимально допомогти першокурсникам, як з боку самих викладачів, так і з боку батьків.

Адаптація людини до тих чи інших умов не може здійснюватися ізольовано від зовнішнього середовища, яке здійснює вплив на людину та визначає умови здійснювання її діяльності. Дуже часто цей вплив носить негативний характер. Організм живе та діє до тих пір, поки зберігається рівновага та, на думку К. Бернара, це

умова вільного життя. Ця ідея пізніше була підтримана та розвинена американським фізіологом У. Кенноном та названа ним гомеостазом [2].

Студентський вік – це явище, що безпосередньо пов'язане з розвитком вищої школи. Т. Рогачова, цитуючи К.Д. Ушинського, називає цей вік «найбільш рішучим», тому що саме цей період, визначаючи майбутнє людини, є найактивнішим часом інтенсивної роботи над собою [5].

Студентам притаманні загальні вікові особливості: а) біологічні – тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти, фізична сила, та ін.; б) психологічні – єдність психологічних процесів, станів та властивостей; соціальні – суспільні стосунки, якості, приналежність до конкретної соціальної групи та ін. [1, с. 76]. Разом з тим, вивчаючи конкретного студента, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного, особливості його психічних процесів та станів. Для нас важливо знати особливості переходу, розвитку від підліткового віку до юнацького. В цьому віці люди намагаються знайти своє місце у суспільстві, прагнуть зрозуміти себе, більш критично ставляться не лише до себе, а й до інших.

Адаптація у ЗВО розуміється як здатність особистості стати частиною оточуючого середовища, усвідомити свою приналежність до нього на даний період часу, виконувати його вимоги, норми та правила, які формують позитивний особистісний та соціальний розвиток. Адаптація у закладі вищої освіти ділиться на:

1) професійну адаптацію, під якою розуміють пристосування до характеру, змісту, умовам та організації учбового процесу, вироблення навичок самостійності в учбовій роботі;

2) соціально-психологічну адаптацію, під якою розуміють пристосування індивіда до групи, будуванню взаємостосунків з нею, вироблення власного стилю поведінки [2, с. 33].

Хочеться зробити наступний висновок, що процес адаптації в сучасному студентському колективі – це невід'ємна запорука злагодженої роботи всієї студентської групи в подальшому навчанні. Саме адаптації студентів-першокурсників необхідно приділяти велику увагу та величезне значення. Адже успішна адаптація призведе до успішного навчання, успішного спілкування з одногрупниками, та взагалі успішного знаходження себе у новому колективі та новому етапі у своєму житті. Весь процес адаптації має велике значення для гармонічного навчання студента та гарного самопочуття загалом.

Список використаної літератури:

1. Каземіренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота.* 2017. № 6. С.76-78.

2. Кузнецов П. С. Концепция социальной адаптации. Саратов : Изд-во «Сарат. гос. ун-т», 2018. 200 с.

3. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2018. № 3. С. 131-136.

4. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа.* 2016. № 10. С. 62–64.

5. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 228-236.

Шпитальна Ірина Анатоліївна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Вольнова Леся Миколаївна

«Причини використання маніпулятивної поведінки у подружніх стосунках»

Тема психологічного впливу на свідомість людини сьогодні обговорюється багатьма вченими. Вивчати маніпуляцію саме як вплив на особистість почали декілька десятків років тому та наразі проблема вважається до кінця не вивченою. При цьому психологічний вплив залишається однією із найцікавіших тем у наукових та практичних дослідженнях.

Сьогодні немає означеної відповіді на питання щодо проблеми маніпулятивних дій, але багато хто із дослідників вважає, що маніпуляція – це психологічний вплив на особистість, на її думки та вчинки. У такий спосіб поняття маніпуляції зазнає еволюції та зміщення його сприйняття як об'єктивної та необхідної складової міжособистісної взаємодії, а також, хоч і не надто приємної (для адресата впливу з моральних позицій), складової людського існування.

За весь час дослідження маніпуляції різні вчені вивчали це питання з різних сторін. Такі вчені як І. Винокуров, Д. Волклкогонов, І. Грачев, Г.Гуртовой, Ю. Єрмаков, С. КараМурза, Г. Ковалев, В. Крисько, Ю.Крижанська, В. Куликов, П. Лайнбарджер, Г. Мельник, С. Репко, Г.Почепцов, В. Севрюгін, В. Третьяков вивчали маніпуляцію як засіб впливу на масову свідомість у сфері інформаційного перебігу. Вони вказували на те, що маніпуляція – це негативне явище із руйнівним впливом на масову свідомість та залишається непоміченою тому що здійснюється майстерно по відношенню до свідомості людини.

Інші дослідники вивчали психологічний вплив як складову міжособистісної взаємодії - Г. Балл, Е. Берн, С. Братченко, М. Бургін, Р. Гаріфуллін, Р. Гудін, А. Добрович, О. Доценко, В. Знаков, Т.Кабаченко, С. Морозова, Дж. Прото, Л. Рюмшина, А. Русліна, В.Сагатовський, О. Сидоренко, С. Таранов, В. Шейнов, Г. Шиллер, Е.Шостром, Є. Щеглова, Ю. Щербатих. Висновки цих дослідників дещо різняться за своєю специфікою, зокрема щодо змісту та взаємодії учасників маніпулятивних дій. Розбіжності у понятті маніпуляції призвели до численних дискусій [3].

Майже кожен може бути маніпулятором, так чи інакше впливаючи на свідомість тих, хто оточує. Панівні психологічні спонукання виникають завдяки управлінню увагою, психологічними установками, стереотипами, ілюзіями сприйняття. Звичайно ж ці компоненти знаходять відбиток у міжособистісній маніпуляції. Психолог-тренер Д.Устинов визначає маніпуляцію як приховану психологічну дію на опонента, щоб досягти вигідної поведінки. За його висновками, при приховуваному маніпулюванні зовнішня поведінка людини або значення слів не збігається з внутрішньою метою. Зовні слова є безвинними, але внутрішнє їх значення впливає та призводить до того, чого хоче маніпулянт [4].

Зауважимо, що завжди існують якісь сили або умови, які спонукають до маніпуляції, без причини вона не з'являється; обов'язково знаходяться люди, які активізують цю силу. Е. Шостром узагальнив декілька підходів щодо причин психологічної експлуатації: ускладненні стосунки людини із собою (Ф. Перлз), відчуття підозри до оточення та невміння любити інших (Є. Фромм), страх перед тісними стосунками та абсолютне відчуття безпорадності (Дж. Хейлі, Е. Берн, В.Глассер), прагнення бути хорошим перед усіма (А. Елліс) [1, с.54].

Зазвичай стереотипи спілкування у подружніх стосунках розпочинаються зароджуватися на першому етапі життя сім'ї, узгодження правил, цінностей, загальних позицій щодо світогляду. На цьому етапі виникає пристосування партнерів один до одного, подружжя шукає оптимальні типи стосунків щодо задоволення обох партнерів. Також розподіляються подружні ролі, формується структура сім'ї [2]. Які молоде подружжя знайде компроміси на початковому етапі, таке буде подальше подружнє життя. Кожен із учасників сімейного гурту так або інакше впливає на особистість іншого. Тут не обійтися без психологічного впливу. Звичайно ж, причин маніпуляцій у подружніх стосунках можна назвати безліч, Х. Б. Брейкер припустив, що у маніпуляторів можуть бути різні можливі причини психологічного тиску на свою жертву:

-необхідність досягати своєї мети за будь-яку ціну;

-гостре почуття своєї необхідності;

-потреба відчувати контроль;

-знайти відчуття влади, щоб підвищити їх самооцінку;

-нудьга та втома, де маніпуляція сприймається як гра, а не розчарування для інших;

-дискретна, кримінальна або інша «програма», включаючи фінансові маніпуляції [5].

Підсумовуючи, зазначимо, що життя людей відбувається в безперервній взаємодії та соціальному впливі поведінки один на одного, почуттів і думок будь-якої події, явища, предмета. З іншого боку, в процесі взаємодії люди часто використовують інших для досягнення своїх цілей. Цей соціальний вплив є маніпулятивним. Аналіз наукової літератури показує, що психологічний сенс маніпуляції полягає у контролі поведінки людей, керуванні їх поведінкою та збереженні інтересів. З широким розповсюдженням ринкових відносин маніпуляції зараз проникли у всі сфери людського життя.

Список використаної літератури:

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита. Москва: ЧеРо: Изд-во МГУ. 1997. 334 с.

2. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни. *Вопросы психологии*, №3, 1983. С. 83-89.

3. Левицька І. М. Маніпуляція у міжособистісній взаємодії: поняття та зміст. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. Вип.6(43). С.312-316.

4. Устинов Д. Манипуляции в общении. *Разумный мир*. 2001. №6. С. 21-28.

5. Braiker, Harriet B. Who's Pulling Your Strings? How to Break The Cycle of Manipulation and Regain Control of Your Life. McGraw-Hill, 2004. 256 p.

Шуляка Анастасія Володимирівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кравчук Світлана Леонтіївна

«Особливості комунікативної компетентності особистості»

Необхідність у пристосуванні особистості до швидких економічних, соціальних і політичних змін в Україні призводить до потреби в удосконаленні спілкування з метою успішної взаємодії зі світом, подолання численних труднощів у процесі самоздійснення.

В останні роки у вітчизняних та зарубіжних вчених значно зріс дослідницький інтерес до проблеми особливостей комунікативної компетентності особистості.

Проблема дослідження комунікативної компетентності набула особливої актуальності у зв'язку із важливістю питань самоактуалізації, самореалізації, творчих здібностей і особистісного потенціалу особистості.

Проблема спілкування і комунікативної взаємодії особистості є центральною для багатьох вітчизняних та зарубіжних концепцій особистості. У психології ще немає цілісного уявлення про феномен комунікативної компетентності особистості.

Значний внесок у розробку проблеми комунікативної компетентності був зроблений С. А. Хазовою [5]. Вчена розглядає соціально-комунікативну компетентність як здатність до колективних дій, до організації взаємодії (в широкому смислі); навички міжособистісного спілкування, вміння без насилля розв'язувати конфлікти; орієнтація в соціальних ситуаціях, вміння обрати ефективну стратегію поведінки та адекватні способи спілкування, прагнення до соціальної взаємодії та здатність до роботи в неоднорідній команді; прихильність етичним цінностям.

Вчена В. М. Куніцина вважає, що необхідно розводити поняття комунікативна компетентність та вербальна компетентність. Згідно із В. М. Куніциною, комунікативна компетентність включає в себе такі складові: володіння складними комунікативними навичками та вміннями, формування адекватних вмінь в нових соціальних структурах, знання культурних норм та обмежень в спілкуванні, знання звичаїв, традицій, етикету в сфері спілкування, дотримання пристойності, вихованість; орієнтація в комунікативних засобах [2].

На думку В. М. Куніциної, вербальна компетентність передбачає: доречність висловлювань; врахування контексту та підтексту висловлювання; відсутність труднощів в письмовій мові; варіативність інтерпретації інформації; добра орієнтація в сфері оціночних стереотипів та шаблонів; множинність смислів понять, що використовуються; метафоричність мовлення [2].

Л. А. Петровська розглядає комунікативну компетентність як систему внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної дії у певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії [3]. На думку вченої, під комунікативною компетентністю доцільно розглядати здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування. До комунікативної компетентності входять мотиваційна, орієнтаційна та операційно-виконавча складові [3]. Згідно із Л. А. Петровською, комунікативна компетентність передбачає розуміння особистістю мотивів, інтенцій, стратегій поведінки, фрустрацій як своїх власних, так і партнерів зі спілкування, здатність розібратися у групових соціально-психологічних проблемах, осмислення можливих перешкод на шляху до взаємного порозуміння, освоєння технології та психотехніки спілкування [3].

На думку Ф. Бацевича, комунікативна компетентність – це не лише комплекс знань, а й внутрішні можливості особи, зокрема комунікативні інтенції (утримування в пам'яті сказаного та постійна кореляція плину спілкування з метою мовця), знання особистості співрозмовника, постійна орієнтація в умовах і ситуації спілкування, контроль за процесом спілкування, контроль власної мовленнєвої поведінки, емоцій, контроль над посткомунікативними ефектами [1]. Вчений зазначає, що кожна особа повинна мати знання стосовно комунікативних законів та вміння їх використовувати, а якщо необхідно – протистояти їм.

Комунікативна компетентність є однією з п'яти ключових компетентностей (політичні та соціальні компетентності; компетентності, які стосуються життя у

полікультурному суспільстві; компетентності, які належать до усної і писемної комунікації; компетентності, пов'язані з виникненням інформаційного суспільства; здатність навчатися впродовж життя як база професійного та життєвого самовизначення), якими, згідно з рішенням Ради Європи, мають володіти молоді європейці. У законодавстві України, а саме у Законі України «Про освіту» [4] зазначено, що є необхідність розвитку вміння міжособового спілкування, зокрема вдосконалення комунікативних навичок.

Отже, комунікативна компетентність є інтегральною здібністю, що включає орієнтацію в соціальних ситуаціях, навички міжособистісного спілкування, знання культурних норм та обмежень в спілкуванні, знання звичаїв, традицій, етикету в сфері спілкування, дотримання пристойності, вихованість; вміння розв'язувати міжособистісні конфлікти; вміння обрати ефективну стратегію поведінки та адекватні способи спілкування.

Список використаних джерел:

1. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 344 с.
2. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
3. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989. 216 с.
4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2145-19 (дата звернення 09.03.2021 року).
5. Хазова С. А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. М.: Изд-во «Академия Естествознания». 2010. 91 с.

Шумило Вікторія Тарасівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Історія. Середня освіта»

Науковий керівник:
старший викладач
Вовк Яніна Олексіївна

«Альтернативні підходи розвитку мислення майбутніх викладачів історичних дисциплін»

Сучасне інформаційне суспільство- суспільство високих технологій, що вимагає від освіти модернізації та пошуку нових підходів у викладанні. Тому лише нестандартна, творча особистість учителя може пробудити в учнів інтерес до знань, сприяти їх особистісному та духовному зростанню. Розвиток критичного мислення майбутніх педагогів історичних дисциплін, безумовно необхідний для освітньої системи. Для того, щоб кожен учень зумів розвинути критичне мислення, необхідне розумне керівництво з боку педагога.

В'ячеслав Аферін розглядає критичність мислення як уміння людини об'єктивно оцінювати свої і чужі думки, а також здатність ретельно і всебічно перевіряти всі положення та висновки. Окрім того, критичне мислення можна розглядати як:

- по-перше, мислення творче, тобто таке, яке допомагає людині визначити власні пріоритети в особистому і професійному житті,

- по-друге, воно передбачає прийняття індивідуальної відповідальності за зроблений вибір, а також підвищує рівень індивідуальної культури роботи з інформацією;
- і, останнє, формує уміння аналізувати і робити самостійні висновки, прогнозувати наслідки своїх рішень і відповідати за них, дозволяє розвивати культуру діалогу в спільній діяльності [1, с.87].

Підкреслимо, що критичне мислення означає зважений розгляд різноманітних підходів до проблеми, щоб приймати обґрунтовані судження та рішення щодо неї. Тобто це не негативність суджень або критика. Олена Пометун наголошує, що критично мисляча людина нічого не сприймає на віру [2, с.6].

Враховуючи важливість процесу розвитку критичного мислення для становлення «педагога XXI ст.» ми анонсуємо топ прийомів для розвитку цього виду мислення, що безпосередньо сприятимуть зростанню рівня педагогічної компетентності майбутніх викладачів історії:

1. Безперечно ефективним є метод « використання пустопорожнього часу», що полягає у всеохоплюючому аналізі повсякденної діяльності. У процесі осмислення своєї активності впродовж дня та побудови причинно-наслідкових зв'язків суттєво підвищується мисленнєва активність.
2. Наступний прийом полягає у постійній роботі над проблемою. Це дозволяє вибудувати стратегію та активізувати процес мислення.
3. Ведення інтелектуального щоденника також сприятиме всеосяжному моніторингу емоційного стану педагога та покращуватиме якість мисленнєвих процесів.
4. Намагайтеся зменшити свій рівень егоцентризму. Метод «саморефлексації» дозволить зафіксувати несвідомий нахил на користь себе, а також допоможе мислити критично.
5. Викладачу потрібно виробляти терпіння та навчитися працювати зі своїми емоціями. Прийом «контролю емоційного стану» дозволить педагогу бути в гармонії зі своїм внутрішнім світом, а також тренувати мислення.

Отже, технологія розвитку критичного мислення – це універсальна, інтерактивна, «надпредметна» технологія, яка може використовуватись вчителями різних предметів не лише у навчальному процесі, а й для підвищення власної педагогічної майстерності [3, с. 8]. А наведені нами прийоми допоможуть учителю розвинути критичне мислення та надихнути учнів до самостійної пошукової діяльності та творчого мисленнєвого пошуку.

Список використаної літератури:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. СПб: Издательство Михайлова, 2013. 379 с.
2. Пометун О. І. Основи критичного мислення: [метод. посіб. для вчителів]. Дніпро: ЛІРА, 2016. 156 с.
3. Лернер П. Проектування як основний вид пізнавальної діяльності школярів (на прикладі освоєння ПГ «Технологія»). *Завуч*, 2013. №7. С. 6-10.

Щербій Вікторія Володимирівна,
студентка 2 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна

«Вплив гендерних стереотипів на прийняття власної зовнішності»

Вивчення проблем гендерних стереотипів та їх впливу на соціум є одним з найбільш значущих науково-практичних напрямків досліджень сучасності. Зацікавленість даною проблемою у наші дні справді велика, що пояснюється існуванням у соціумі достатньо стійких, сильних традиційних поглядів, як на жінку, так і на чоловіка. До того ж, гендерні стереотипи можуть бути складовою нашого світогляду, а також переконань та уявлень. І, хоча людство розвивається в руслі демократії, суспільство все одно наслідує стереотипи минулого, що відображається на сприйнятті себе та навколишнього світу.

Питання гендеру та гендерних стереотипів у своїх працях розглядає велика кількість дослідників, як вітчизняних (Р.Ануфрієва, О.Балакрієва, Г.Герасименко, С.Гришак, І.Демченко, О.Болотська, Т.Журженко, О.Забужко, К.Карпенко, К.Кушакова, Н.Лавріненко та ін.), так і зарубіжних (С.Шерман, О'Лірі, О.Здравомислова, С.Бем, Ш.Берн, Т. Маерс, Скінер, А. Шерріффс, М. Кіммел, О.М. Кікінежді, С. де Бовуар та ін.).

У 1922 році уперше в царину науки було введене поняття «стереотип». Це зробив видатний американський журналіст Уолтер Ліппман. У своїй роботі «Суспільна думка» автор описує стереотип як спрощену, раніше сформовану уявну думку, що не є особистим досвідом людини. Згідно з ним, система стереотипів є соціальною реальністю [1].

Гендерні стереотипи — це стереотипні уявлення суспільства, які характеризуються своєю стійкістю стосовно того, якими повинні або, навпаки, не повинні бути особи того чи іншого гендеру — жінки та чоловіки. Зазвичай, гендерні стереотипи торкаються аспектів поведінки та зовнішності представників статей, розподілу гендерних ролей у соціумі, а також вибору професії.

Вагоме значення при оцінці зовнішньої привабливості надається ступеню відповідності зовнішності домінуючим стандартам краси. Власний тілесний образ, а саме такий значущий фактор як зовнішність, може мати чималий вплив на очікування людини відносно успішності або неуспішності майбутньої взаємодії та діяти на її реальну поведінку щодо інших людей [2].

На основі низки досліджень [1] була складена модель «ідеального чоловіка», який був би привабливим як партнер для середньостатистичної жінки. Слід визначити стереотипні риси зовнішності чоловіків, що подобаються жінкам: 1) тіло: високий зріст, великі частини тіла, розвинена мускулатура, широка грудна клітка і плечі, вузький таз (тип фігури – перевернутий трикутник); 2) обличчя: масивна нижня щелепа, вольове підборіддя, густі брови, глибоко посаджені очі. Так само виділяють стереотипні риси зовнішності жінок, "ідеальна жінка" повинна мати: 1) стрункe тіло з плавними обрисами та добре вираженою талією (тип фігури – пісочний годинник); 2) обличчя: невелика щелепа, тонкі й делікатні риси, великі очі з довгими віями, повні губи [2].

Формування стереотипів зовнішності обумовлене різними чинниками: етнічними та культурними («західні» та «східні» стереотипи зовнішності представників статей відрізняються); еталонними (диктуються індустрією моди та ЗМІ); особистісними уподобаннями. Дана категорія стереотипів передають не тільки те, що є нормою для зовнішності людини, вони також показують, що є відхиленням від норми.

Сьогодні стереотипи зовнішності стали вагомим соціально-психологічним чинником, що здатний провокувати депресивні стани, бо існує висока співзалежність між задоволенням зовнішністю і задоволенням собою. Соціальна оцінка через фізичні параметри провокує ряд психологічних проблем, бо фізичне "Я" є важливим елементом „Я-концепції" та одним із критеріїв самооцінки. На сьогоднішній день, образ

"ідеального тіла" часто є недосяжним. Наукові дані вказують, що близько 85% жінок через біологічні особливості не можуть відповідати еталонам тіла, що пропагує ЗМІ (сучасна модель „ідеальної жінки" тендітніша від середньостатистичної жінки на 23 %)[4].

Люди зв'язують неповноцінність своїх міжособистих відносин з невідповідністю зовнішніх параметрів свого тіла вимогам, що висуваються соціумом. Тому часто вважають покращення зовнішності фактором, що сприяє гармонізації відносин. Порушення міжособистих відносин проявляється у сімейній сфері й у сфері взаємовідносин з протилежною статтю. При цьому з'являється: незадоволеність власним тілом; порушення самооцінки; неадекватне самосприйняття; збільшення рівня вимог; невротизація; нездатність до адекватного переживання й вербалізації емоцій; зниження фрустраційної толерантності, не прийняття себе та спотворення задля чужих орієнтирів.

Відомо, що гендерні стереотипи зовнішності можуть спричиняти розлади харчової поведінки, оскільки надається велика увага вазі, формі тіла і зовнішньому вигляду загалом. У зв'язку із цим людина намагається досягнути ідеальну фігуру, використовуючи крайні заходи, чи це викликання блювоти, голодання чи надмірна праця у спортзалі.

Незадоволеність своєю зовнішністю та порушення у сфері міжособистих відносин є керівними факторами мотивації для вибору естетичної пластичної операції. Однак зміна зовнішності може лише дати людині додаткові можливості гармонізації міжособистих відносин й підвищення якості життя, але не відповідає за їх реалізацію [3].

Варто зауважити, що гендерні стереотипи зовнішності можуть бути чинником розвитку залежності від оперативного втручання, а в окремих випадках спричиняють дисморфофобічний синдром або «синдром уявного каліцтва». Це психологічний розлад, при якому особистість не просто вагається стосовно своєї привабливості, а впевнена у власній потворності, навіть, якщо оточуючі це заперечують. У людей, що страждають цим синдромом, розвивається сильна залежність від пластичних операцій або косметичних процедур, зокрема, ін'єкцій ботокса [3].

Таким чином, ми можемо спостерігати негативний вплив стереотипів на соціум, який ускладнює процес спілкування, сприяє формуванню хибних уявлень про людей, про себе та навколишній світ, а в окремих випадках може бути чинником розвитку розладів. Проте стереопити – це не завжди про негатив. З психологічної точки зору, вони слугують обороні групових цінностей, роз'ясненню взаємозв'язків у соціумі, збереженню та передачі культурно-історичного досвіду.

Побороти гендерні стереотипи та нівелювати їх негативний вплив на соціум ми можемо двома шляхами: 1) боротьба з носіями (реклама, ЗМІ, кіно, література); 2) обговорення даної теми та винесення її на широкий загал. Стереотипи, що є у сучасному суспільстві, самі собою нікуди не щезнуть. Проте, якщо пропагувати думку, що кожна людина, не залежно від своєї статі, може бути ким завгодно, чинити спираючись на власні бажання, а не на прийняті гендерні ролі, та виглядати так, як хоче сама особистість, тим швидше ми здолаємо шлях до антистереотипного мислення та вільного від стереотипів життя.

Список використаної літератури:

1. Ґендерний підхід: історія, культура, суспільство [Електронний ресурс] / Під ред. Ліліани Гентош, Оксани Кісь. Львів: ВНТЛ Класика 2003. 250 с. https://uamoderna.com/images/biblioteka/gender-approach-anthology.pdf

2. Лєсніченко Н.П. Типологія гендерних стереотипів особистості [Електронний ресурс]. *Харківський осінній марафон психотехнологій.* 2019. С. 153-157. URL : http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_psihologii/konf_2019.pdf

3. Пластична хірургія: наркотик XXI століття? [Електронний ресурс]. A-YAK.COM. URL : https://a-yak.com/plastichna-xirurgiya-narkotik-xxi-stolittya/
4. Ткалич М.Г., Зінченко Т.П. Типологія гендерних стереотипів особистості [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 47-52. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_11.

Щербій Вікторія Володимирівна,
студентка 2 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат філософських наук, доцент
Якимчук Оксана Іванівна

«Психосоматичні особливості порушень харчової поведінки»

Актуальність теми розладів харчової поведінки обумовлена зростанням кількості випадків цієї патології у останнє десятиліття. Відомо, що близько 70 мільйонів людей по всьому світу страждають від цієї недуги. Розлади харчової поведінки можуть бути реальною загрозою для життя людини. На жаль, через побутуючі стереотипи, упередження щодо того, як виглядають люди з розладами харчування та боязнь бути висміяним, багато хто своєчасно не звертаються за кваліфікованою допомогою, яку вони так потребують [1]. Тому важливо піднімати та обговорювати цю тему.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що цій проблемі присвячено чимало зарубіжної і вітчизняної літератури. Так, тему розладів харчової поведінки у своїх працях неодноразово піднімали такі відомі вчені як: Палмер Р.Л., Кендлер К.С., Крилов В.В., Цивілько М.О, Ушаков Г.К., Жигалова Н.Д., Кульчинська І.В. та інші.

Розлади прийому їжі (порушення харчової поведінки) - клас психогенно обумовлених поведінкових синдромів, пов'язаних з порушеннями процесу вживання харчів. До класу даних розладів відносять нервову анорексію, нервову булімію, компульсивне переїдання, а також ряд інших розладів, що разом включені у міжнародну класифікацію, до розділу F 50–F 59 [1].

В основі більшості розладів харчової поведінки лежить надання занадто великої уваги вазі і формі тіла, в зв'язку з чим людина намагається запобігти збільшенню ваги, використовуючи крайні заходи [2]. Розлади харчової поведінки, як правило, комплексні, і, незважаючи на численні дослідження, до сих пір невідомо, які саме чинники викликають розвиток подібних захворювань. Скоріш за все, це поєднання культурних, сімейних, генетичних і біологічних факторів.

Що стосується психологічних особливостей клієнтів з розладами харчової поведінки, то вони відчувають велику, нерідко надмірну потребу бути коханими і відчувати себе захищеним. Такі люди схильні до заниженої самооцінки. Вони відчувають себе невдахами, слабкими. Їм притаманне надмірне почуття страху. Вони бояться, що їх покинуть, що від них відречуться, про них забудуть і не будуть любити.

Індивіди, що страждають розладами харчової поведінки, намагаються тримати свої проблеми, в тому ж числі і проблему порушення харчової поведінки, в секреті, тим самим роблячи інтимні стосунки і емоційну близькість з іншими людьми неможливими. Часто такі пацієнти ставляться до інших поверхнево і мають незрілі або не відповідні біологічному віку, взаємини. Вони часто переживають страх стосовно того, що інші їх не люблять. Також пацієнти з розладами харчової поведінки відчувають труднощі в сприйнятті позитивної інформації і є схильними до недовіри.

У взаємовідносинах з іншими людьми люде з анорексією схильні проявляти контроль і перфекціонізм, особливо в умовах батьківської сім'ї. Нервова анорексія зазвичай розвивається у «слухняних, домашніх, хороших» дівчаток, які постійно намагаються зробити приємне своїм батькам і раптово стають впертими, демонструють негативістичну поведінку в підлітковому віці. Такі дівчатка мають низьку самооцінку і погано ідентифікують власне «я». Вони часто сприймають своє тіло окремо від себе, ніби воно належить батькам. Часто вони не мають почуття автономії і навіть не відчувають себе здатними контролювати функціонування власного тіла.

Їх перфекціонізм, як правило, є захисним механізмом від відчуття своєї тотальної некомпетентності і нікчемності. Матері в таких сім'ях виховують дітей так, немов діти повинні задовольняти їх потреби, а не навпаки. Коли діти висловлюють свої проблеми і при цьому не знаходять відгуку і підтримки матері, у них не формується здорове сприйняття власної особистості. Вони відчувають себе продовженням своїх матерів, втрачають почуття власної ідентичності, самостійності і власних прав.

При булімії проявляється неможливість сепарації дитини від батьків і навпаки. Батьки дитини, що страждає булімією, не визнають її індивідуальності і так само, як і матері анорексичних дітей, ставляться до них, як до свого продовження, своєї частини. Діти служать інструментом для підтримки індивідуальності батьків. Батьки можуть навіть самоствердуватись за рахунок свого чадо. У такій сім'ї кожен має потребу бути «особливо хорошим» [5]. Клієнти з булімією та анорексією не вміють будувати здорові взаємини і проектують свої стосунки з людьми на прийняття їжі.

Отже, розлади харчової поведінки часто виникають у невпевнених у собі особистостях, з низькою самооцінкою, які бояться втратити любов та прихильність оточуючих. Зазвичай вони зростають в сім’ях, де «панували» батьки, які нехтували індивідуальністю дитини. Таким чином, через їжу, люди з розладами харчової поведінки стараються компенсувати здорові взаємини з іншими людьми. Тому можна простежити, як розлади харчової поведінки демонструють зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям.

Список використаної літератури:

1. Ільницька Тетяна. Розлади харчової поведінки: міфи та факти [Електронний ресурс]. *НейроNews*. 2018. № 4-5 (97). URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/4-5%2897%29/pages-6-7/rozladi-harchovoyi-povedinki-mifi-ta-fakti#gsc.tab=0
2. Нарушения пищевого поведения [Електронний ресурс]. *Toitumine.ee*. URL : https://toitumine.ee/ru/pitanie-i-zabolevaniya/narusheniya-pishhevogo-povedeniya
3. Нетрусова Светлана. Расстройства пищевого поведения: причины и симптомы [Електронний ресурс]. *Психосома*. 2017. URL : https://psyhosoma.com/rasstrojstva-pishhevogo-povedeniya-prichiny-i-simptomy/
4. Фомичева Наталья. Психосоматический и аддиктологический подходы в работе с РПП [Електронний ресурс]. *PSY4PSY*. URL : https://psy4psy.ru/konspekt_iii
5. Deters Hayes K.A.. Расстройства пищевого поведения: психодинамическая концептуализация заболевания [Електронний ресурс]. *НейроNews*. 2011. № 7 (34), URL : https://neuronews.com.ua/ru/archive/2011/7%2834%29/article-555/rasstroystva-pishchevogo-povedeniya-psihodinamicheskaya-konceptualizaciya-zabolevaniya#gsc.tab=0

Ярошенко Катерина Вікторівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Вольнова Леся Миколаївна

«Причини виникнення та подолання дитячих неврозів у контексті сімейного виховання»

Здоров’я людини належить до найбільш складних проблем, що не втрачають своєї значущості. Увага до питання психологічного здоров’я є цілком закономірною. На сьогоднішній день проблема психологічного розвитку дітей в родині є дуже актуальною. Діти – наше майбутнє, і та психологічна атмосфера в якій зростає дитина, впливатиме на її подальше життя, як індивідуума, так і соціальної одиниці в цілому.

На жаль, сім'я наших днів переживає серйозні труднощі, що значною мірою зумовлено кризовими явищами, притаманними українському суспільству, сьогоденню загалом, що негативно позначаються на внутрішньо-сімейній атмосфері, знижують дієвість виховної функції сім'ї, вносять далеко не завжди педагогічно виправдані зміни в її зміст, призводять до того, що сімейне виховання стає об'єктом критики з боку держави, яка вимагає підвищення відповідальності батьків за виховання дітей [3].

Аналіз літературних джерел з окресленої проблеми дослідження дав змогу встановити, що неврози у розвитку прикордонних психічних станів займають одне з ключових місць за масштабністю симптоматичних проявів. У зв’язку із цим можна виокремити декілька напрямків в інтерпретації сутності неврозів.

По-перше, згідно з тлумаченнями багатьох психологів суттєвими аргументами неврозу виступають психічна травма і невротичний конфлікт, які мають місце у дитинстві (О. І. Захаров, Д. Н. Ісаєв, Е. Берн, Е. Фромм, К. Роджерс) [5].

З іншого боку, психоаналітична концепція особистості (А. Адлер, З. Фрейд, К.Хорні) пояснює розвиток неврозів на підставі вчення про сильні афективні фактори, потяги, передусім сексуальні (комплекс Едіпа) [2].

В радянській психології домінувало пояснення, згідно з яким появу неврозів спричиняє адаптація до нових соціальних норм, що змушує людину опинятися в конфліктних ситуаціях (О. І. Захаров, В. Ротенберг, В. М. Бехтєрев). Дитина нерозривно пов'язана із суспільством, з іншими людьми. Ці зв'язки, виступаючи в якості умов і обставин її життєдіяльності, формують її духовний світ.

Найбільш поширеною є соціокультурна теорія неврозів, представники якої (К.Хорні, В. Д. Менделевич, О. Штепа, В. М. М’ясищев) переконані, що сімейні взаємини викликають тривогу, яка зумовлює появу невротичних проявів [4]. Справді, безумовним і досить дієвим чинником виникнення прикордонних психічних станів є характер сімейного виховання, від якого залежить рівень навчальної мотивації дитини. Це значуща складова навчальної неуспішності школяра. Так, дослідники звертають особливу увагу, що поєднання особливостей психічного розвитку дитини з несприятливою атмосферою у сім’ї актуалізує численні форми прояву прикордонних психічних станів, подальший розвиток яких призводить до ранньої шкільної дезадаптації, а в міру дорослішання дитини – до соціальної дезадаптації [5]. Також серед різнобічних патогенних ситуацій, які являються причиною психічної травматизації при неврозах, виокремлюються конфліктні відносини в сім'ї. При цьому, основою для виникнення неврозу є хронічний емоційний стрес [3]. З іншого боку, наявність у сім'ї збагачуючого прикладу, яким виступають батьки, значно полегшує нормальний психічний та моральний розвиток дитини, дозволяючи їй найбільш повно проявляти і реалізувати свої емоційні та інтелектуальні можливості [1].

Підсумовуючи, можна навести слова А. М. Прихожан, яка вказує, що «невроз – психогенний стан, що виникає через дисгармонію людських відносин» [5, с.12]. Тому основою профілактики виникнення неврозів у дітей є створення сприятливої психологічної атмосфери в сім’ї, дитячих садочках, школах, налагодження гармонійних

відносин з батьками, однолітками, вихователями, вчителями.

Список використаної літератури:

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
3. Залєська О. Дитячий психотерапевтичний кабінет. *Психолог дошкілля*. 2010. №10. С. 32 – 36.
4. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
5. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання дитячих неврозів і тривожності. *Психологічна наука і освіта*, № 2, 1998. С. 11 - 17.

Яценко Ліана Іванівна,
студентка 4 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Поліщук Світлана Петрівна

«Проблема девіантної поведінки в сучасному суспільстві»

Ситуація динамічних перетворень соціальних сфер, зокрема сфери освіти, диктує необхідність розгляду різних аспектів профілактики і попередження всіляких ризиків неблагополуччя і порушення в створенні оптимальних умов для повноцінного розвитку, виховання і освіти молодого покоління.

У сучасній вітчизняній і зарубіжній літературі, присвяченій проблемам вивчення особливостей розвитку і виховання підлітків з проявами девіантної поведінки, розглядаються різні аспекти дослідження даної теми, різні підходи до вирішення проблеми девіантної поведінки підлітків, проте в одному більшість дослідників сходяться – ця проблема небезпечна для суспільства (Ю.А. Клейберг, Н.Ю. Максимова, В. Р. Павелків, А.М. Самойлов та ін).

Розглядаючи девіантну поведінку як «стійку поведінку особистості, що відхиляється від загальноприйнятих, найбільш поширених і усталених суспільних норм» [1, с. 37], підкреслюється, що вона «завжди пов'язана з будь-якою невідповідністю людських дій, вчинків, видів діяльності, поширеними в суспільстві чи групах, нормам, правилам поведінки, ідеям, установкам, цінностям» [1, с. 34].

Пошук основних причин, які обумовлюють високий прояв відхилень від соціально прийнятої поведінки, норм, прийнятих в суспільстві, часто здійснюється з урахуванням диференціації на зовнішні і внутрішні чинники. До внутрішніх факторів, які впливають на розвиток і поведінку підлітків, відносять їх індивідуально-особистісні особливості, що визначають схильність до відхилення поведінки різних видів, форм, типів, спрямованості. До зовнішніх факторів, які впливають на розвиток і поведінку підлітків, відносять процеси, які відбуваються в суспільстві, включаючи: політичні, ідеологічні, законодавчі, інституційні (перш за все сім'я, освітні установи). Звертається увага на причини, що мають відношення до соціальної нерівності, морально-етичного фактору, фактору навколишнього середовища.

Багатьма дослідниками до одного з ключових чинників появи відхилень у поведінці підлітків відносять вплив сім'ї, особливості сімейного виховання. Так,

наприклад, вказується, що сімейне середовище постійно пов'язане з проблемами дитячої поведінки і розвитком серйозного правопорушення серед молоді [5].

Jessica M. Hill, Arjan A.J. Blokland, Victor R. Yan der Geest в своїй роботі, присвяченій вивченню девіантної поведінки, роблять висновок про те, що хороші відносини з батьками є важливим захисним фактором від ризику девіантності у формуванні зрілості [4].

Порушення сімейних відносин створюють об'єктивні передумови для появи різних видів та форм девіантної поведінки, демонстративної непокори, руйнівних дій; неблагополучна сім'я проектує відхилення в психосоціальному розвитку дитини, позбавляє її почуття психологічного комфорту, психологічної захищеності. У дослідженнях вітчизняних вчених проводяться вектори взаємозв'язків між типами сімейних порушень і специфікою девіантної поведінки підлітків, наприклад, дисгармонійний стиль виховання (гіперопіка, конфліктні ситуації); нестабільний стиль (ситуації до, під час процесу розлучення і після); асоціальний стиль (поведінка батьків, що відхиляється). Досліджуються стилі батьківського виховання в контексті різних рівнів спрямованості на особистість підлітка: рівень рис, рівень особистої зрілості, рівень семантичної структури буденної свідомості [2].

Значущим чинником, який впливає на формування схильності до девіантної поведінки підлітків, вважається і вплив середовища однолітків. Наприклад, вивчаючи такий вплив, вчені з Німеччини Busching R., Krahé B. в своєму дослідженні, присвяченому виявленню впливу на розвиток девіантної поведінки в підлітковому віці, вказують на демонстрацію переваги вивчення міжрівневих взаємодій для з'ясування впливу середовища однолітків на розвиток девіантної поведінки в підлітковому віці [3].

Виділяються групи взаємопов'язаних чинників порушення поведінки підлітка: психобіологічних, соціальних макро- і мікрофакторів, психологічних особливостей особистості; індивідуальних, психологічних, особистісних, соціальних і соціально-педагогічних факторів; дефектів виховання, спілкування, розуміння і виконання соціальних ролей, соціального досвіду, контролю та адаптації [1].

Сучасні тенденції у вивченні девіантної поведінки підлітків відображають взаємозв'язки умов розвитку процесів в суспільстві та процесів розвитку дітей і підлітків, наприклад, широкого поширення інформаційно-комунікаційних технологій і появи нових тенденцій в розвитку нового покоління, в порівнянні з попередніми поколіннями. З одного боку, інформаційне середовище, стає першорядною формою і основними засобами соціалізації підлітків через посилення віртуального простору і віртуальної значущості. З іншого боку, з'являються нові характеристики підростаючого покоління внаслідок включеності дітей і підлітків у віртуальну реальність через мультимедійні технології зі своєю специфікою соціально-інформаційної комунікації.

Таким чином, девіантну поведінку підлітків як соціальне явище важливо розглядати і вивчати з урахуванням усіх її форм і проявів в контексті тісної взаємодії батьківських і педагогічних спільнот, керівників молодіжних груп та об'єднань. При аналізі умов і причин прояву відхилень від соціально прийнятної поведінки, норм, прийнятих в суспільстві, характеризуються зовнішні і внутрішні чинники. До внутрішніх чинників, які здійснюють вплив на розвиток і поведінку підлітків, відносять їх індивідуально особистісні особливості, що визначають їх схильність до девіантної поведінки різних видів, форм, типів, спрямованості. До зовнішніх факторів, які здійснюють вплив на розвиток і поведінку підлітків відносять процеси, які відбуваються в суспільстві, включаючи: політичні, ідеологічні, законодавчі, інституційні (перш за все сім'я, освітні заклади). Особлива роль при цьому відводиться сім'ї, особливостям сімейного виховання, а також середовищу однолітків.

Список використаної літератури:

1. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: учеб. пособ. Москва: Сфера: Юрайт, 2001. 160 с
2. Самойлов А. М. Критерії та показники девіантної поведінки підлітків. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. Вип. 42 / ред. кол. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. С. 70-74.
3. Busching R., B. Krahé. The Contagious Effect of Deviant Behavior in Adolescence: A Longitudinal Multilevel Study, 2017.
4. Jessica M. Hill, Arjan A. J. Blokland, Victor R. van der Geest. Risk factors for self-reported delinquency in emerging adulthood: European journal of criminology. The Netherlands, 2018.
5. Pardini D. A., R. Waller, and S. W. Hawes: Familial Influences on the Development of Serious Conduct Problems and Delinquency, 2015.

Ященко Анна Валентинівна,
студентка 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ляшенко Олексій Андрійович

«Теоретичні основи дослідження професійної ідентичності майбутніх психологів»

У наш час в українському суспільстві дуже гостро постає проблема професійної ідентичності. В умовах війни, всесвітньої пандемії, зникненні не актуальних професій виникла проблема підготовки та перепідготовки фахівців. Через ці проблеми зростає попит в українському суспільстві на спеціалістів, які могли б допомогти розв’язати проблеми, тобто психологів. На нашу думку, саме у закладах вищої освіти формується професійна ідентичність, яка безумовно є невід’ємною складовою компетентного психолога.

Феномен ідентичності у зарубіжній психології вивчався в різних напрямах: психоаналітичному (З. Фрейд, Е. Еріксон), у когнітивному підході (Дж. Тернер, Х.Теджфел), символічному інтеракціоналізмі (Л. Краппман, Дж. Мід) та ін. В межах дослідження та самосвідомості формували уявлення про ідентичність у вітчизняній психології (Л.С. Рубінштейн, Л.І. Божович, Л.С. Виготский та ін.). Та зрештою присвячені роботи саме становленню професійної ідентичності(Л.Б. Шнейдер, Н.Л. Іванової, О.А.Ляшенко, В.В. Волошиної та ін.)

Сам термін ідентичність включає в себе багато аспектів, ще з малих років ми ототожнюємо себе з певною роллю у нашій сім’ї, приналежності до групи. Ми можемо назвати себе мешканцями своєї батьківщини, а віросповідання допомагає нам віднести себе до певної спільноти. Всі ці фактори формують у нас своє власне «Я», що дозволяє нам усвідомити себе як особистість.

Чіткого визначення терміну «професійна ідентичність» не існує, бо погляди та розуміння цього поняття залежить від специфіки науково-практичних інтересів вчених та соціально-культурних особливостей тієї спільноти, в якій він працює.

Розглянемо думку відомої російської вченої Л.Д. Шнейдера, яка стверджувала, що важливим компонентом професійної ідентичності є бачення кінцевого результату процесу підготовки, в якому людина вбачає самого себе, унікальність свого індивідуального розвитку, свою цінність, цілісність через самоорганізацію,

персоналізацію та професійне самовизначення. Завдяки цьому суб'єкт може діяти послідовно, тому що осмислює своє існування та своє уявлення про майбутнє [5].

На думку сучасного науковця В.В. Волошиної, професійне становлення є складним процесом, яке може включати у себе не тільки оволодіння знаннями, уміннями і навичками, а й занурення у робочий процес, постійне самовдосконалення, змінення внутрішніх позицій щодо діяльності. Вчена стверджувала, що в сучасних умов зростає потреба у формуванні чіткої професійної ідентичності майбутніх психологів, адже останні мають надавати допомогу в час коли люди перекваліфіковуються, переживають особистісні зміни, кризи, професійно адаптуються тощо [2].

Як вважала І.Ф. Іванова, є дві складові професійної ідентичності майбутніх психологів. Перша – усвідомлення та розуміння своїх професійних якостей, умінь, навичок, а друга – ототожнення себе (та своїх навичок) з діючими професіоналами-психологами, орієнтація на образ свого професійного майбутнього «Я», на який вони орієнтуються протягом навчання в університеті [3].

Ще однією важливою умовою професійного становлення та професійної ідентичності майбутніх психологів, на нашу думку, є, у поєднанні з теоретичною підготовкою, практичне відпрацювання отриманих знань і формування навичок. Майбутній фахівець має можливість відчути себе на обраній посаді, пробує себе у новій ролі та намагається відповісти собі на питання щодо його бачення та можливостей реалізації у професії.

Цікаву думку для становлення майбутніх психологів описував сучасний український науковець і дослідник О.А. Ляшенко. Він вважав, що викладач та студент мають психологічно почувати себе на одному рівні, щоб надати можливість партнеру по взаємодії відкрити та усвідомити свою індивідуальність та цілісність. Провівши дослідження, він зауважив, що професійна ідентичність розвивається не рівномірно. Наснага студентів бути психологами спадає після другого курсу через їх невизначеність, але при максимальній зацікавленості та бажанні удосконалювати свої знання, з четвертого курсу студенти починають ототожнювати себе з майбутніми психологами [4].

Ми припускаємо, що професійна ідентичність формується саме в період навчання у ВНЗ, бо саме в цей період відкривається психологічний потенціал, який переростає в самопізнання, саморозвиток та професійне зростання. Вагомий внесок у становлення професійної ідентичності у студентів роблять саме викладачі, їх самооцінка, емпатія та, насамперед, їхнє ототожнення та позиціювання себе як спеціаліста. Саме такі викладачі стають прикладом та орієнтиром для майбутніх фахівців.

Отже, можемо стверджувати, що професійна ідентичність – складне особистісне утворення, що залежить не тільки від наявності професійних якостей, а й від співвіднесення себе з тим самим «майстром» своєї справи, баченням свого подальшого розвитку та можливостей для реалізації.

Список використаної літератури:

1. Антонова Н.О. Психологічні детермінанти готовності до професійної діяльності психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2011. Т. 2, № 6. С. 26–35.
2. Волошина В.В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога. *Психологічні перспективи* . 2012. № 20. С. 13–21.
3. Іванова І.Ф. Професійна ідентичність та практична підготовка студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського : Психологічні науки*. 2012. Т. 2, № 9. С. 118–121.

4. Ляшенко О.А. Розвиток професійної ідентичності як чинника становлення психологічної позиції рівності майбутніх викладачів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. *Серія № 12. Психологічні науки.* 2015. № 2(47). С. 109–115.

5. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: учебное пособие. Воронеж : Московс. психологосоциа. института, 2004. 600 с.