

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ



**МАТЕРІАЛИ  
ДО 80-Ї ЗВІТНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**Секція  
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Підсекція «ПСИХОЛОГІЯ»  
Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»  
Підсекція «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

*23–25 квітня 2024 року*

ОДЕСА  
ОНУ  
2024

**УДК 008.2;378.1;159.92:616.89**  
**М341**

**Редакційна колегія:**

*Л. М. Дунаєва*, д.політ.н., проф., декан ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;  
*Л. С. Смокова*, к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова;

*У. В. Варнава*, к.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;

*Н. М. Колозривова*, д.фил., доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету  
психології та соціальної роботи  
ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № 6 від 24.04.2024 року.*

**М341** **Матеріали** до 80-ї звітної студентської наукової конференції [Електронний ресурс] : Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» 23–25 квітня 2024 р. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 526 с. – 3 МБ.  
ISBN 978-617-689-556-5

*В матеріалах конференції, студентами представлено власні самостійні теоретичні та практичні дослідження в рамках тем кафедр факультету психології та соціальної роботи. Матеріали тез конференції можуть бути використані для проведення практичних та семінарських занять в рамках проведення нормативних дисциплін згідно навчального плану.*

**УДК 008.2;378.1;159.92:616.89**

## ЗМІСТ

### Підсекція «ПСИХОЛОГІЯ»

<b>Аль-Халаібех М. М., Данілова О. С.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МІНЛИВОСТІ (ВТОМИ) ТА ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО	14
<b>Бабіна І. С., Кременчуцька М. К.</b> ВПЛИВ СТАТЕВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ЖІНОК	18
<b>Балан Н. В., Базика Є. Л.</b> ГЕНІРАЛІЗОВАНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД НА ПРИКЛАДІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ УКРАЇНСЬКОЇ ЛЮДИНИ СЬО- ГОДЕННЯ	21
<b>Балик М. Д., Полещук Л. В.</b> ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	25
<b>Байлюк К. С., Смокова Л. С.</b> ГЕНДЕРНІ ПЕРСПЕКТИВИ У ЦИФРОВОМУ ВІЩІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДІЖНІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ	29
<b>Баранова Н. В., Уханова А. І.</b> НАРЦИСИЧНИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ	32
<b>Барда А. В., Дикіна Л. В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ	37
<b>Бардашевська Е. М., Дикіна Л. В.</b> СТРАХИ ДИТИНИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ	42
<b>Боцман А. А., Кантарьова Н. В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПАЦІЄНТАМ ІЗ СОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ	48
<b>Бузник І. О., Уханова А. І.</b> ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФОРМУВАННЯ САМОТ- НОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЩІ	51

<b>Верстова М. І., Смокова Л. С.</b>	57
НАВЧАЛЬНІ ТРУДНОЩІ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У ДІТЕЙ З АУТИСТИЧНИМ СПЕКТРОМ	
<b>Висоцька М. І., Кирилішина М. Г.</b>	60
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА	
<b>Георг М. В., Базика Є. Л.</b>	67
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЖІНКАМИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ	
<b>Голубенко С. Є., Акопян А. Б.</b>	70
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇХ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
<b>Гончаренко Є. О., Кантарьова Н. В.</b>	74
ОСОБЛИВОСТІ ПРОТІКАННЯ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ	
<b>Гончаренко Є. О., Уханова А. І.</b>	78
ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ В КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ	
<b>Данкевич Н. В., Артюхіна Н. В.</b>	83
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ ТА ЗДАТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	
<b>Дєордієва В. О., Данілова О. С.</b>	87
ВПЛИВ МОДНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА ОСОБИСТІСНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ СКРІЗЬ ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД ЛІХОЛАТ	
<b>Єршова Н. М., Юнг Н. В.</b>	91
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
<b>Єлагіна О. В., Уханова А. І.</b>	95
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З МЕЖОВИМ ПАЦІЄНТОМ. ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД	
<b>Зіновкіна М. Є., Кантарьова Н. В.</b>	101
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ	
<b>Зуєва Н.В., Кременчуцька М.К.</b>	105
СВІТ САМОТНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ, ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ	

<b>Гльїна М. І., Юнг Н. В.</b>	108
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АКТОРСЬКИХ ПРАКТИК	
<b>Кабачинська М. О., Бази́ка Є. Л.</b>	113
СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ	
<b>Карпенко А. В., Дикі́на Л. В.</b>	117
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
<b>Катеринчук О. І., Коваль Г. Ш.</b>	120
АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ І КРИМІНАЛЬНА ПОВЕДІНКА	
<b>Кривоберець О. С., Пся́дло Е. М.</b>	123
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	
<b>Кулаксі́з В. І., Гуді́мова А. Х.</b>	129
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<b>Кирилова-Гуся́кова А. А., Юнг Н. В.</b>	133
УЯВА ТА ІНДИВІДУАЛЬНА ТВОРЧИСТЬ ХУДОЖНИКА. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ НАПРЯМКІВ У СУЧАСНОМУ МИСТЕЦТВІ	
<b>Коваленко Л. Л., Уханова А. І.</b>	137
ДИСОЦІАТИВНІ РОЗЛАДИ ПАМ'ЯТІ	
<b>Кожухар О. С., Смокова Л. С.</b>	141
ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ	
<b>Кот Г. С., Роді́на Н. В.</b>	145
ВПЛИВ ВЛАДИ НА ОСОБИСТІСТЬ ЛЮДИНИ	
<b>Коновалова М. Є., Дикі́на Л. В.</b>	149
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АДАПТАЦІЮ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
<b>Кулі́чкова Д., Кирилі́шина М. Г.</b>	152
ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
<b>Купріянова І. С., Юнг Н. В.</b>	158
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮ- ВАННЯ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ	
<b>Кур'янова М. А., Акою́н А. Б.</b>	162
ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВЛАСНИМ ТІЛОМ	

<b>Лихолат О. С., Данілова О. С.</b> СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ І ПРОБЛЕМИ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА	165
<b>Логвінова М. Ю., Медянова О. В.</b> СИНДРОМ ПРЕДКІВ ЗА АННОЮ ШУТЦЕНБЕРГЕР	169
<b>Макарова М. О., Юнг Н. В.</b> ЗНАЧЕННЯ ДОВІРИ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА. МОРАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИКУВАННЯ.	173
<b>Маркова К. В., Акоюн А. Б.</b> ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК	178
<b>Мастіста Л. О., Псядло Е. М.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	182
<b>Мацюх К. І., Дикіна Л. В.</b> ПСИХОСОМАЧНІ РОЗЛАДИ У ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ	186
<b>Мельниченко О. А., Кононенко О. І.</b> РОЛЬ СПОРТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	191
<b>Михальова Н. В., Кантарьова Н. В.</b> АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	197
<b>Младінова Д.Г., Базика Є.Л.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ	200
<b>Молорова А.Ф., Юнг Н. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.	203
<b>Нужний М. Є., Юнг Н. В.</b> МАГІЧНЕ МИСЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ	209
<b>Паскар Г. І., Базика Є. Л.</b> РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ	214
<b>Петренко К. В., Кирилішина М. Г.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	218

<b>Платова О. М., Данілова О. С.</b>	221
ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ	
<b>Прямкова І. Г., Курова А. В.</b>	226
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ	
<b>Рашковська Д. О., Коваль Г. Ш.</b>	230
ФЕМІНІЗМ ЯК ТРИГЕР ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ СУСПІЛЬСТВА ДО ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ	
<b>Ревага Ю. Е., Кіресєва З. О.</b>	234
ВПЛИВ РОДИННИХ ВІДНОСИН НА МАЙБУТНЮ СІМ'Ю ПІДЛІТКА	
<b>Рязанцева О. О., Кирилішина М. Г.</b>	237
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВІ СКЛАДОВІ ДЛЯ СТІЙКОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	
<b>Сердюк А. М., Аргюхіна Н. В.</b>	241
СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ЕМПАТІЄЮ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЮ В МІЖСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ ДОРΟΣЛИХ	
<b>Сісошвілі А. В., Кременчуцька М. К.</b>	245
СЕКСУАЛЬНА САМООЦІНКА ЖІНОК З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ	
<b>Смирнова І. В., Кирилішина М. Г.</b>	248
ВПЛИВ СНУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: РОЛЬ НЕЙРОФІЗІОЛОГІЇ ТА НЕЙРОАНАТОМІЇ СНУ	
<b>Смирнова І. В., Юнг Н. В.</b>	252
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МИСЛЕННЯ ДОШКІЛЬНЯТ НА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ	
<b>Содель Т. А., Акопян А. Б.</b>	256
ВІДМІННІСТЬ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ	
<b>Сокол А. М., Кирилішина М. Г.</b>	259
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	
<b>Солодовнік У. В., Уханова А. І.</b>	265
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ	

ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКІВ	
<b>Тен Н. Ю., Дикіна Л. В.</b>	269
ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ	
<b>Теленга І. О., Амплєєва О. М.</b>	274
ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	
<b>Тягній О.Ю., Уханова А.І.</b>	278
ІНТЕРНЕТ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
<b>Фісько Т. В., Акопян А. Б.</b>	281
ФАКТОРИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЇХ ПОДОЛАННЯ	
<b>Харлампієва К. С., Юнг Н. В.</b>	284
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	
<b>Храбрєнко К. В., Чернявська Т. П</b>	288
ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	
<b>Цурік Т. І., Смокова Л. С.</b>	290
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ	
<b>Червінська Т. І., Амплєєва О. М.</b>	295
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	
<b>Чіркїна Д. Р., Родїна Н. В.</b>	302
ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ АДАПТАЦІЯХ СЬОГОДЕННЯ	
<b>Чопик К. В., Уханова А. І.</b>	307
ПРОБЛЕМИ КЛАСИФІКАЦІЇ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ. МКХ-10 та DSM-5-TR. ПЕРЕХІД ДО МКХ-11	
<b>Чумаченко Т. І., Кременчуцька М. К</b>	312
ТРИВОГА: НОРМА ТА ПАТОЛОГІЯ	
<b>Шаврієва Т. М., Дикіна Л. В.</b>	315
ДИТЯЧІ СТРАХИ: ПОНЯТТЯ, МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ.	
<b>Шалїмов І. О., Литвиненко О. Д.</b>	319
КІНОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ	



<b>Шаргородська А. М., Гудімова А. Х.</b>	323
ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
<b>Шарова В. В., Кирилішина М. Г.</b>	327
ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ	
<b>Шафір С. Ю., Кременчуцька М. К.</b>	330
ВОЛОНТЕРСЬКА СФЕРА ТА ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ	
<b>Ядрова О. О., Смокова Л. С.</b>	335
ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОЦІНКИ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ	
<b>Янєва Д. М., Кирилішина М. Г.</b>	338
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ВИ- ХОВНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ	
<b>Яремчук І. О., Кирилішина М. Г.</b>	344
МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	
<b>Ярова О. О., Юнг Н. В.</b>	348
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ КІПТСР У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ	

### **Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»**

<b>Антонєцька Д. Л., Романенко С. В.</b>	355
ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ СОЦІАЛЬНОЇ НЕРІВНОСТІ	
<b>Анциферова Л. В., Хлівнюк Т. П.</b>	359
«ДОФАМІНОВІ ПАСТКИ» ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
<b>Байлюк К. С., Смокова Л. С.</b>	365
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПО ТА ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ	
<b>Варешкіна М. І., Хлівнюк Т. П.</b>	367
ПІДТРИМКА СІМ'Ї У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
<b>Димова Ю. О., Трушевич Г. Б.</b>	371
ПРОБЛЕМА ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНЦІВ ТА ПОПИТ НА	

РОБОЧІ МІСЦЯ В УКРАЇНІ	
<b>Затєєва А. О., Кулава К. О.</b>	375
ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬНИЦЬКИХ ТА АГРЕСИВНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ	
<b>Звіренко А. П., Варнава У. В.</b>	380
ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ	
<b>Золотарчук Д. Р., Романенко С. В.</b>	385
КАРТИНА СИРІТСТВА В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
<b>Івах І. В., Кулава К. О.</b>	388
ДИТЯЧІ ТРАВМИ ЯК ПЕРЕДУМОВА НАСИЛЬСТВА У КРИВДНИКІВ: КЛЮЧОВА РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПРЕВЕНТИВНИХ ТА КОРЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЯХ	
<b>Колбасіна С. Г., Хлівнюк Т. П.</b>	393
СОЦІАЛЬНА ЄДНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЕРЕДНИЦТВА ТА МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ ГРОМАД	
<b>Маслінкова Н. П., Кременчуцька М. К.</b>	396
СОЦІАЛЬНА-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ	
<b>Мхітарян К. А., Хлівнюк Т. П.</b>	399
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<b>Олексюк О. П., Хлівнюк Т. П.</b>	405
ТРУДОВА ІНТЕГРАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
<b>Савастін А., Хлівнюк Т. П.</b>	409
ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МОТИВАЦІЮ ДО СОЦІАЛЬНО-АКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<b>Сергієнко К. С., Кулава К. О.</b>	412
ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА СИЛЬНІ СТОРОНИ, В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ	
<b>Ситніков М., Амплєєва О. М.</b>	416
РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
<b>Туманян П. К., Варнава У. В.</b>	420
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ВИКЛИКИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ: АНАЛІЗ	

ПРОБЛЕМ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ, ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ	
<b>Фесканіч Д. В., Кулава К. О.</b>	425
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА ЇХНІМИ СІМ'ЯМИ	
<b>Філіпенко І. С., Романенко С. В.</b>	430
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
<b>Шаповал А. О., Кременчуцька М. К.</b>	433
ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ	
<b>Ягліньська В. В., Трушевич Г. Б.</b>	436
ПРОБЛЕМИ РИНКУ ПРАЦІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	

#### **Підсекція «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»**

<b>Бессонов Р. О., Нагорна Н. В.</b>	442
СУЧАСНІ ОРІЄНТИРИ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ	
<b>Буласенко К. В., Павлова В. В.</b>	445
РОЗВИТОК ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ	
<b>Дерманський І. П., Вейландє Л.В.-В.</b>	449
ІНСТРУМЕНТИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
<b>Добринін В. П., Павлова В. В.</b>	454
ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО	
<b>Зайцев М. О., Вейландє Л.В.-В.</b>	458
СОЦІАЛЬНА МІСІЯ ВЧИТЕЛЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	
<b>Манохін К., Нагорна Н. В.</b>	462
ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	
<b>Маслова Я. А., Нагорна Н. В.</b>	467
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА МАШИННЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	
<b>Мітакі Т. В., Вейландє Л.В.-В.</b>	471
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА	

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕВАГИ	
<b>Мельник Е. В., Вейландє Л.В.-В.</b>	475
ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН РЕСУРСІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	
<b>Ніколаєв О. О., Рябенко М. І.</b>	480
АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	
<b>Новак З. І., Прокоф'єва Л. Б.</b>	483
ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	
<b>Палюга О. С., Нагорна Н. В.</b>	487
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ МЕНЕДЖЕРА ОСВІТИ	
<b>Петрова К. С., Рябенко М. І.</b>	491
ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ МОТИВАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УПРАВЛІННІ ЗАКЛАДОМ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<b>Перегенчук І. В., Прокоф'єва Л. Б.</b>	494
УПРАВЛІНСЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАПРЯМ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОШУКІВ І ПРАКТИЧНИХ ЕКСПЕРИМЕНТІВ	
<b>Руда А. Д., Вейландє Л. В.</b>	498
ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ: ПРОБЛЕМИ ТА НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕНЬ	
<b>Тимченко А. В., Нагорна Н. В.</b>	503
ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ВИХОВНОЇ РОБОТИ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	
<b>Трембус В. О., Рябенко М. І.</b>	507
МЕТОДИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИВЧЕННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	
<b>Федорук В. В., Нагорна Н. В.</b>	510
ІНТЕРАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	

<b>Чехунова Д. А., Рябенко М. І.</b> ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМІ СУЧАСНОГО НАВЧАННЯ ГУМАНІТАРНИХ НАУК	515
<b>Щербина О. Р., Нагорна Н. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ	521

## Підсекція « ПСИХОЛОГІЯ »

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МІНЛИВОСТІ (ВТОМИ) ТА ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

**Аль-Халаїбех М. М.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Данілова О. С.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та  
клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження:** в епоху війн, природних катаклізмів, хвороб та науково-технічного прогресу життя стає дедалі різноманітнішим і складнішим, оскільки людині необхідно постійно спрямлятися з різноманітними труднощами та викликами сьогодення. Все це призводить до виникнення емоційної напруги та втоми, тобто до деформації особистості, як наслідок нездатність адекватно приймати рішення, життя з почуттям повного спустошення та безпорадності. Водночас життя здобувачів ЗВО повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому на протязі своєї учбової діяльності вони часто переживають стрес і нервово-психічне напруження, втому. В сучасних умовах, в яких знаходяться здобувачі ЗВО в Україні безумовно є дуже вагомим додатковим стресовим фактором, що може призвести до виникнення втоми та емоційної напруги. Дослідження психологічних особливостей прояву мінливості та емоційної напруги здобувачів ЗВО є актуальним із тієї причини, що ігнорування даної проблеми

може привести до втрати емоцій і почуттів, бажання щонебудь робити, втрати повної фізичної та розумової працездатності у здобувачів.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості прояву мінливості (втоми) та емоційної напруги у здобувачів ВНЗ.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути поняття мінливість (втома) та емоційна напруга в психологічній науці.

2. Розкрити психологічні особливості мінливості (втоми) та емоційної напруги у здобувачів ВНЗ.

**Об'єкт дослідження:** мінливість (втома) та емоційна напруга.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву мінливості (втоми) та емоційної напруги у здобувачів ВНЗ.

В психологічній науці розгляд мінливість розглядалась по різному, як поняття втоми, як синдром хронічної втоми або через поняття стресу, емоційного вигорання. Водночас емоційна напруга найчастіше ототожнювалась з м'язовою напругою, нервово-психічним напруженням, а також як частина певних емоційних станів [1].

В психологічній науці мінливість (втома) та емоційна напруга залежать від зумовлених захисних стратегій функціонування, є наслідком ефекту взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища, пов'язані з зародження і проявом тривоги та занепокоєння; фізіологічні реакції на соціально-психологічні стимули, що залежать від природи атитюдів, мотивів, визначеності ситуації та ставлення до неї; відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруження у відносинах, що супроводжують групові процеси; це механізми дезадаптації, коли індивід не спроможний боротися із ситуацією, зі

своїми почуттями, спричиненими цією ситуацією; пов'язані з проблемою, яка вимагає від людини прийняття рішення [3].

При цьому психологічні особливості мінливості (втоми) та емоційної напруги особистості виражаються у непродуктивності, коливанні настрою, тривозі і невпевненості, прояві різноманітних страхів та агресивності, тобто змінюються основні характеристики емоційного реагування, а також у вигляді психофізичних симптомів [2].

Вибірку людей, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складало 40 осіб. Для диференціації вибірки за наявністю напруги та втоми було проведено опитування, що дозволило умовно розділити досліджуваних на дві групи по 20 досліджуваних: є дані прояви або їх немає. Більшість жінок віком від 18-20 років відмітили в себе наявність втоми та емоційної напруги 13%, так само і більшість чоловіків цього віку – 7,5%. При цьому більша кількість здобувачів ВНЗ, які не зазначили в себе втоми та емоційної напруги складає 13 % жіночої статті віком від 24-26 років та більшість чоловіків віком від 18-20 років – 7,5% %, а також 32% здобувачів ВНЗ, які мають технічне спрямування у навчанні і 13%, які мають гуманітарне спрямування від загальної вибірки.

Група здобувачів ВНЗ з вираженою втомою та надмірною емоційною напругою мають низький рівень самопочуття, активності та настрою з певними коливаннями рівня цих показників, як в сторону погіршення та і в сторону покращення; оцінюють себе як тривожних, втомлених, пригнічених та беспорядних; мають високий рівень тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності, але є в середині групи досліджуваних, які мають середній рівень прояву даних станів. Тоді як група здобувачів ВНЗ з легкою втомою та слабкою емоційною напругою характеризується добрим самопочуттям, значною



активністю та хорошим настроєм з тенденцією до підвищення рівня даних показників, тому дані здобувачі оцінюють себе, як спокійних, енергійних з піднесеним емоційним станом та впевнених у собі особистостей і загалом досліджувані мають низькі показники тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності, але є також досліджувані, що мають середній рівень прояву даних неадаптованих станів.

**Висновки:** дані особливості у здобувачів групи вираженою втомою та надмірною емоційною напругою можливо пояснити екстремальними та важкими обставинами навчання в українських ВНЗ (відсутність світла, інтернету, пари у бомбосховищі, повітряні тривоги, навчання із окупації та паралельно на мовних обов'язкових курсах закордоном, як біженці тощо). Проте в групі здобувачів ВНЗ з легкою втомою та слабкою емоційною напругою можна зазначити, що їх певні особливості фізичного та психічного стану сприяють здатності опору складним умовам навчання в українських ВНЗ в режимі воєнного стану, що не призводить до виникнення втоми та емоційної напруги. Саме тому отримані дані в другій групі можуть слугувати критеріями за якими необхідно будувати рекомендації та тренінги для здобувачів ВНЗ для подолання і запобігання в них прояву, появи втоми та емоційної напруги.

### Література

1. Емоційна напруженість. URL: <http://medbib.in.ua/emotsionalnaya-napryajennost.html>
2. Паламар В. І., Грузієва Т. С. Проблема стресу в студентському середовищі. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. № (3). 2020. С. 10–14.*
3. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. URL: <https://buklib.net/books/25365/>

# ВПЛИВ СТАТЕВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ЖІНОК

**Бабіна І. С.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к. психол. н., професор кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Гендерна ідентичність – це глибоке відчуття людини як чоловіка, жінки, ні того, ні іншого, або обох. Вона формується протягом життя під впливом біологічних, психологічних і соціальних факторів.

Вплив гендерної ідентичності на психосоматичний стан жінки може бути як прямим, так і непрямим: прямий вплив (гормональні характеристики: рівень гормонів може впливати на настрій, емоційність, рівень енергії та інші психосоматичні показники; характеристики репродуктивної системи: менструальний цикл, вагітність, пологи і менопауза можуть супроводжуватися різними психосоматичними симптомами); непрямий вплив (соціальні очікування: жінки відчувають тиск з боку суспільства щодо того, ким вони повинні бути (наприклад, бути хорошими матерями, дружинами, домогосподарками); це може призвести до стресу, тривоги, депресії та інших психосоматичних проблем; гендерна дискримінація: жінки можуть стикатися з гендерною дискримінацією на роботі, вдома, в політиці та в інших сферах життя: це може призвести до почуття гніву, образи, безпорадності та інших психосоматичних проблем) [1].

Існує багато дослідників, які вивчали вплив статевої ідентичності на психосоматичний стан жінок. Ось декілька з них: доктор Лорен Вайсман, яка вивчала зв'язок між

гендерною ідентичністю та розладами харчової поведінки; доктор Арн Фредрікссон, який вивчав зв'язок між гендерною ідентичністю та депресією і тривогою; доктор Сара Стівенсон, яка вивчала зв'язок між гендерною ідентичністю та посттравматичним стресовим розладом [5].

Мета та роль – це дослідження впливу гендерної ідентичності на психосоматичний стан жінки. Гендерна ідентичність може відігравати певну роль у розвитку таких психосоматичних проблем, як: депресія та тривога (жінки, які не ідентифікують свою біологічну стать, мають більше шансів на розвиток депресії та тривоги); розлади харчової поведінки (жінки, які не відповідають традиційним гендерним нормам, більш схильні до розвитку харчових розладів); посттравматичний стресовий розлад (жінки, які зазнали сексуального насильства, частіше хворіють на ПТСР); післяпологова депресія (це серйозний психосоматичний розлад, який може виникнути у жінки після пологів) [3].

Важливо розуміти, що зв'язок між гендерною ідентичністю та психосоматичним здоров'ям складний і багатоступінчастий. Не всі жінки, які не ідентифікують свою біологічну стать або не відповідають традиційним гендерним нормам, матимуть психосоматичні проблеми. Трансгендерні жінки, які живуть вірно своїй гендерній ідентичності, мають краще психосоматичне здоров'я, ніж ті, хто цього не робить. Жінки, які страждають на гендерну дисфору, мають підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, аутоімунні захворювання та хронічні больові синдроми [2, 4].

До основних факторів, що впливають на гендерну ідентичність у психосоматичному стані жінки, відносяться дві основні проблеми. Жінки, які не ідентифікують себе зі своєю біологічною статтю або які не відповідають

традиційним гендерним нормам, можуть не мати доступу до необхідної підтримки з боку родини, друзів або медичних працівників і можуть піддаватися дискримінації та стигматизації. Це може призвести до почуття ізоляції, сорому, безпорадності та самотності, що може мати негативний вплив на психосоматичне здоров'я.

Слід зазначити, що вплив гендерної ідентичності на психосоматичний стан жінки є індивідуальним. Жінки з різною гендерною ідентичністю можуть по-різному реагувати на ті самі фактори. Також важливо створити належні умови для того, щоб жінки могли розкрити свій потенціал і жити щасливим життям. Жінки, які не ідентифікують себе зі своєю статтю, не є ні «хворими», ні «поганими». Їм просто потрібна підтримка та допомога, щоб жити щасливим і повноцінним життям.

### Література

1. Короход Я. Д., Тат'янчиков А. О., Самара О. Є. Особливості гендерної ідентичності жінок. // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 1, 2023. С. 11-15.
2. Нікуліна А. О. Невидимі: Як живеться трансгендерним людям в Україні, 2019.
3. Chernyavska T., Yermakova A., Kokorina Y., Kolot S., & Kremenchutska M. Sexual Satisfaction as a Factor of Psychological Well-Being. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. 13(1). P. 292-307. doi.org/10.18662/brain/13.1/285.
4. Kirstin A. Schalet M. D. The Mental Health of Transgender Women: A Review of the Literature, 2016.
5. The American Medical Association. Gender Identity and Health: A Primer for Clinicians, 2020.

# ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД НА ПРИКЛАДІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ УКРАЇНСЬКОЇ ЛЮДИНИ СЬОГОДЕННЯ

**Балан Н. В**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

к. психол.н., доцент кафедри соціальної психології, ФПСР

**Актуальність проблеми.** На відміну від короткострокових стресів і переживань, які сприяють лише оптимізації процесів збереження життя і психічного здоров'я, тривале перебування в такому стані призводить до виснаження нервової системи й організму в цілому. Що, у свою чергу, може призвести до психологічних, психічних, а надалі й біологічно-фізичних порушень, деструктивним реакціям психіки, зниженню працездатності, відсутності мотивації до навчання, втрати інтересів і навіть скороченню тривалості життя.

Генералізований тривожний розлад (ГТР) характеризується високою коморбідністю з фізичними і психічними захворюваннями; на додаток до діагнозу ГТР багато пацієнтів можуть сумніватися в обґрунтованості додаткових діагнозів рекурентної депресії або біполярної депресії, розладів особистості та розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин.

Серед населення країни, понад 70 % українців відчувають стрес або сильну знервованість, тільки 7% громадян мали досвід звернення до психолога чи психотерапевта й лише 1% має регулярні сесії, свідчить нове дослідження Gradus Research [2]. Така ситуація виникає з багатьох причин: менталітет, соціальні засади, виховання, сором, страх осуду, важко доступність

або дорого вартість процесу отримання такого виду діагностики та лікування.

Як наслідок у пацієнта з діагнозом ГТР розвиваються психосоматичні захворювання – одні з найрозповсюджених та водночас складно діагностованих станів.

Мета роботи: звернути увагу терапевтів до ГТР, як до одного із найрозповсюджених, але рідко діагностованих станів у нашій країні.

Об'єкт дослідження – дослідження людини, яка довготривалий строк перебуває у тривожному стані.

Предмет дослідження – методики виявлення ГТР поміж інших тривожних станів.

ГТР характеризується генералізованим страхом і занепокоєнням, необмеженими конкретними стимулами; у МКБ-11 ГТР вказані детальніші діагностичні критерії, що відбивають глибше розуміння його унікальної феноменології. Зокрема, до генералізованого сприйняття додалася тривога як основний симптом розладу; на відміну від МКБ- 10, CDDG в МКБ- 11 вказує, що ГТР може поєднуватися з депресивним розладом за умови, що симптоми є присутніми незалежно від епізоду настрою.

Більшість пацієнтів не звертають увагу на тривожність як на основну проблему, зазвичай звернення до лікаря, хворих на ГТР, відбувається із наступними симптомами: соматичні скарги – 47,8%; біль – 34,7%; порушення сну – 32,5%; депресія – тривога – 13,3%

Особистість при ГТР має когнітивні викривлення: а) тенденція до передбачення найгіршого; б) недооцінювання власних здібностей; в) використання тривоги, як ефективну форму опанування ситуацією (коли ми хвилюємося, здається ніби ми вже впливаємо на вирішення ситуації); г) хвилювання може бути способом уникання небажаних емоцій та думок; д) людина із хронічним хвилюванням не може в достатньому обсязі контактувати з даним моментом

Етіологія ГТР: внесок спадковості – 33% (DSM – 5). Загальність генетичної схильності із іншими тривожними розладами, депресіями, нейротизмом, як особистісною рисою; зовнішні фактори: особливості виховання (тривожна гіперпротекція; насилля); анамнез психотравмуючих подій, соціальне неблагополуччя.

Один із ключових факторів діагностування ГТР – розлади сну. 2/3 хворих ГТР страждають ненормованим сном. Якщо пацієнт скаржиться на безсонню, то ймовірність діагностування ГТР збільшується у 7 разів. Безсоння знижує денне функціонування.

Наслідки ГТР: зниження показників трудової діяльності; значне погіршення якості життя; підвищення ризику суїциду; розвиток інших психічних розладів на фоні ГТР.

Терапія ГТР: психологічна освіта (навчання розумінню свого емоційного стану; ознайомлення із тривожними розладами; психологічна література із самопомочі); психотерапія (КПТ); психофармакотерапія [4].

Підчас вивчення даної теми, серед студентів-психологів, мною проведений скринінг 25 жінок, відомо, що жінки хворіють на тривожність у 1,5–2 рази частіше - чоловіків [2].

Серед опитуваних 33% виїхало із початком війни та знаходяться за кордоном, 67% – в Україні. 19% – сильна тривожність; 21 % – середня рівень; 60% – слабка тривога. Опитувальник GAD-7[5].

Однак у 2015 році, на організованому циклі науково-практичних конференцій "ОДХ з ТРІВДВНІЗП", які пройшли в Києві, Дніпрі, Харкові, Львові, Одесі, доктор медичних наук, професор Олег Созонтович Чабан, відмітив, що поширеність розладів тривожно-депресивного спектру викликає сьогодні серйозну стурбованість. Так, в чоловічій популяції поширеність випадків тривожно-депресивних

станів складає 8–20, в жіночій – досягає 20-26. Показово, що серед самотніх людей цей показник приблизно в 2-4 рази вище. Якщо до 1950 р. середній вік пацієнтів з подібними розладами складав 40-50 років, то у двохтисячних він істотно нижчий – 20-30 років.

Додавши до цього військовий стан та загрозу життю після 2022 року, можна лише уявити, які показники будуть зараз.

Проблема діагности ГТР також складається з того, що це відносно новий діагноз. З.Фрейд у 1984 році надавав опис: генералізована, постійна й вільно плаваюча тривога [1]. У непсихоаналітичній психіатричній спільноті депресія та тривога до 1960-1970-хх років розглядалась як виявлення єдиного афективного розладу, тривогу вважали фундаментальною часткою всіх психічних розладів і не розглядали її як самостійне захворювання.

Висновок. Діагностика ГТР має бути співпрацею терапевта та психолога і відбуватись за методом збору детальної інформації відносно хворого: опитувальники, аналізи, бесіди, обстеження, спостереження й лікування причини разом із психосоматичними симптомами.

Прогрес не завжди на боці людей і формує нові залежності. Тривалий перегляд коротких роликів впливає на формування критичного мислення. Критичне мислення – це те, що дозволяє людям оцінювати правдивість і реальність отримуваної інформації. Аналіз і раціональне мислення – один із способів зниження тривожності.

### Література

1. Крейг Д. Маркер Елісон Ейлворд. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
2. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія:



Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 45-172 с.

3. Психосоматичні розлади: Тринадцята доповідь Комітету експертів ВОЗ із психогігієни. Женева, 1965р. С. 119-132.

4. Робішо М., Кернер К., Дюга М. Ж. Когнітивно-поведінкова терапія генералізованого тривожного розладу. Від науки до практики. Київ: Діалектика, 2022. 352 с.

5. Spitzer RL et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Arch Intern Med 2006; 166(10): 1092-7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16717171/>

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

**Балик М. Д.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр

*Керівник: Полещук Л. В.*

доктор філософії зі спеціальності Психологія, викладач  
кафедри соціальної психології, ФПСР

Проблема толерантності є предметом вивчення значної кількості вчених. Незважаючи на це, поняття толерантності не має єдиного визначення та його трактування в енциклопедичних словниках ХХ ст. часто не відповідають сутності самого поняття на сучасному етапі суспільно-історичного розвитку.

На відміну від «терпимості» (терпіти – «не протидіяти, покірливо переносити щось важке, неприємне»), толерантність розуміється готовністю прихильно приймати поведінку, переконання та погляди інших людей, які відрізняються від власних, навіть у тому випадку, коли ці

переконання чи погляди не поділяються та не схвалюються. Також, толерантність актуалізується при виникненні конфлікту, в умінні його уникати або вирішувати конструктивним шляхом, у недопущенні будь-яких образливих або насильницьких дій [1].

На думку І. Беґа, суб'єктивною умовою толерантності є усвідомлення відмінностей між людьми, їх фізичної, психологічної неоднаковості та повагою до цих відмінностей; здатність будувати партнерський діалог [2].

Зміст толерантності пов'язаний з аналізом таких понять, як коректність, прийняття та емпатія.

Коректність (від латинського «correctus» – виправлений, поліпшений) – це термін, що розкривається в таких характеристиках, як тактовність й учтивість. Коректність проявляється в поведінці індивіда зовні та може не відповідати його почуттям всередині, тоді як толерантне ставлення виходить із внутрішньої потреби й позиції та щиро «трансляється» людиною.

Прийняття – це певна установка світосприйняття, яка характеризується безоцінним позитивним ставленням за рахунок співчутливого розуміння й співпереживання до іншого.

Емпатія – це здатність і спроможність відгукуватися на переживання інших людей; спроможність індивіда ототожнювати власне «Я» з переживаннями та почуттями інших людей, живих істот; здатність поставити себе на місце іншої особи або тварини; здатність до співпереживання [3].

До основних чинників розвитку толерантності слід віднести загальногуманістичні вимоги, цінності та норми.

Ступінь прояву толерантної свідомості залежить від багатьох чинників: від сімейної позиції, культурного рівня особистості, гендерних та вікових особливостей, освіти.

Варто зазначити, що толерантність як особливість свідомості або особистісна риса не є вродженою і може ніколи не розвинутися в онтогенезі. Формування толерантності передбачає відмову від соціальних упереджень, негативних соціальних стереотипів, наявність критичного мислення, об'єктивного ставлення до будь-якої людини, незалежно від її індивідуальних особливостей.

Основний механізм толерантності може розглядатися як психічна та психологічна реакція на суб'єктивно несприятливу ситуацію [1].

Варто відзначити важливість визначення рівня толерантності саме майбутніх фахівців психологічної галузі, адже для них толерантність є невід'ємною професійно важливою якістю. Дослідженням рівня толерантності серед студентів-психологів займалися різні ЗВО України. Перелічимо методики, які використовувалися у цих дослідженнях: експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєва, Л. Шайгерова); «Опитувальник для вимірювання толерантності» (В. Магун, М. Жамкочьян, М. Магура); «Методика діагностики загальної комунікативної толерантності» (В. Бойко); методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднера) та багато інших.

Наявність і формування толерантності у майбутніх психологів є важливою тому, що робота психолога безпосередньо пов'язана із взаємодією з різними людьми, які мають власні погляди, установки, переконання, цінності, етичні норми, характер, здібності тощо. Метою професійної діяльності психолога є допомога людині, незалежно від її індивідуальних особливостей, культури, сенсів життя, релігійних поглядів тощо.

Серед основних психологічних умов розвитку толерантності у здобувачів психологічної освіти науковці виділяють:

- формування системи психологічних знань та загальної обізнаності, забезпечення набуття високого рівня професійних знань, вмінь та навичок, формування компетенцій, які дозволяють розуміти психічні та поведінкові особливості людини;

- формування комунікативної компетентності, яка передбачає шанобливе та доброзичливе ставлення до особистості кожної людини;

- розвиток емпатії, яка розкриває можливості для співчутливого ставлення до людей та є ознакою толерантності;

- застосування у навчальному процесі практичних завдань та ігор, які сприяють розвитку вміння та навичок професійного спілкування, заснованого на толерантному ставленні до суб'єкта професійної діяльності;

- толерантне ставлення викладачів до здобувачів вищої освіти; прийняття педагогами здобувачів такими, якими вони є; створення умов для відкритого діалогу один з одним з повагою думок, міркувань, переконань [3].

Отже, формування толерантності у майбутніх психологів потребує створення доброзичливого середовища, у якому кожний здобувач під час навчання у закладах вищої освіти буде мати можливість розвивати власну особистість, викладачі намагатимуться розуміти здобувача та активно взаємодіяти з ним для досягнення спільних цілей освітнього процесу.

### **Література:**

1. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Балла Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 1(103)-2022. С. 64-77.

2. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. Рідна школа. 2012. № 1–2. С. 9–12.

З. Губа Н., Гладких Ж., Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 97-108.

## **ГЕНДЕРНІ ПЕРСПЕКТИВИ У ЦИФРОВОМУ ВІСІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДІЖНІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ**

**Байлюк К. С.**

студентка 3(4) СК курсу ОР Бакалавр

*Керівник: Смокова Л. С.*

к.психол.н., доцент, кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

**Актуальність:** Соціальні мережі полегшують знайомства та спілкування з людьми з усього світу без обмежень простору чи часу. Створюються платформи, на яких користувачі можуть легко знайти спільні інтереси та обмінюватися думками та досвідом, що робить знайомства більш доступними та ефективними. Це сприяє розширенню соціального кола та створенню нових можливостей для міжгендерної взаємодії.

У сучасному світі соціальні мережі впливають на те, як чоловіки та жінки бачать і спілкуються в повсякденному житті. Вони стали важливим компонентом у формуванні міжгендерних відносин, а також стали засобом спілкування та обміну інформацією. Усе далі із розробкою нових технологій наше життя у всіх його сферах переходить в онлайн-середовище, і інтимна гендерна взаємодія не є виключенням, особливо це відбивається та простежується на комунікації молоді, так як вона швидше за інші

покоління адаптується, підхоплює та використовує різні нововведення.

Гендерні відносини - конкретна підмножина соціальних відносин, що об'єднує жінок і чоловіків як соціальні групи в певній спільноті, включно із тим, як влада і доступ до ресурсів та контроль над ними розподілені між статтями[2].

За останнє десятиліття феномен Інтернету і соціальних мереж та їх вивчення привертають увагу дедалі більшої кількості науковців: психологів, соціологів, політологів, лінгвістів. Виникнення Інтернету суттєво змінило традиційні уявлення про суспільство і його зв'язки: «електронна павутина» охоплює найрізноманітніші соціальні групи, під її впливом відбуваються істотні зміни в соціальній, політичній, економічній, правовій та професійній сферах життєдіяльності суспільства [1].

Далі наведені деякі найпомітніші зміни, які відмічають дослідники:

- Зміна уявлень про інтимність і зв'язки: Споживання соціальних мереж впливає на те, як чоловіки та жінки сприймають інтимність і зв'язки. Вони можуть служити місцем для вираження емоцій, почуттів і потреб, що допомагає людям зблизитися один з одним і створює середовище, яке сприяє розвитку відносин.

- Руйнація бар'єру: Соціальні мережі дозволяють взаємодіяти один з одним без обмежень соціального статусу чи фізичного простору. Вони створюють більшу близькість і неформальність спілкування.

- Збільшення кількості спілкування: соціальні мережі пропонують безліч різних способів спілкування, таких як групові чати, відеодзвінки, текстові повідомлення тощо. Це сприяє збільшенню кількості спілкування між чоловіками та жінками, що може змінити динаміку та взаємодію цих спілкувань.

Також спостерігається суто негативний вплив змін:

- Зменшення якості міжособистісного спілкування: однак занадто активне використання соціальних мереж може призвести до того, що міжособистісні взаємодії стають менш якісними та поверхневими. У прогнозуванні це може призвести до того, що у між гендерній взаємодії молоді буде менше емпатії.

- Нав'язливе спілкування: соціальні мережі пропонують нові можливості спілкування, які можуть використовуватися для нав'язливого чи небажаного спілкування. Це може викликати занепокоєння та дискомфорт для користувачів, особливо для жінок, які більш вразливі до таких ситуацій.

- Підвищення ризику для приватності та безпеки: спілкування в Інтернеті може призвести до порушення приватності та витоку особистої інформації, що загрожує безпеці користувачів, особливо жінок, які є більш схильними стати жертвами онлайн-сталкінгу та інших форм кіберзлочинності.

**Висновок:** Те, як соціальні мережі впливають на гендерні взаємовідносини в сучасному світі, виявляється надзвичайно важливим. У цифровій епісі спосіб, яким чоловіки та жінки спілкуються та взаємодіють один з одним, змінюється. У майбутньому якість міжгендерної комунікації і стосунків молоді залежатиме від того, наскільки ми розуміємо та адаптуємося до цих змін. Отже, важливо продовжувати дослідження в цій галузі шукати методи, які допоможуть підтримувати здорові, рівні та гармонійні гендерні взаємини у суспільстві, незважаючи на вплив сучасних технологій та онлайн-простору.

### **Література:**

1. Бойко Ю В. Особливості формування гендерних стереотипів у соціальних мережах. *Social Work and Education*, 5(3), 111–113.
2. Словник Європейського інституту з гендерної рівності / пер. М. Бабак, О. Давліканової, М. Дмитрієвої, М. Козир, Л. Компанцевої, К. Левченко, М. Скорик, О. Суислової. – Київ : «Вістка», 2021. – 170 с.
3. Марі Бергстрем, "Нові закони кохання: онлайн-знайомства та приватизація близькості", 2021

## **НАРЦИСИЧНИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ**

**Баранова Н. В.**

студентка 3 курсу ОР Бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

К.психолог. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

**Актуальність дослідження** пояснюється тим, що в сучасному світі Кілька останніх років про нарцисизм говорять як про епідемію: ви зробили селфі, похвалилися своїм досягненням у соцмережах, запостили грамоту про те, що виграли змагання, – диванні експерти вже можуть написати, що ви нарцис. Нарцисизм – це нормальна функція особистості, яка присутня в кожному з нас. Тобто ця функція відповідає за цілісність нашого життя, прагнення до свободи, задоволення від життя, за досягнення.

Проте варто розрізнати нарцисичну функцію й нарцисичний розлад особистості (НРО). Саме останній і може заважати приймати себе та насолоджуватися життям у різних його проявах.



**Мета роботи:** вивчення проблеми існування нарцисичного розладу особистості, причини його виникнення, виявлення дій запобіганню і розвитку цього розладу.

**Завдання:** Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні завдання:

- Вивчити, як в сучасній психології трактується нарцисичний розлад;

- Надати опис нарцисичного розладу;

- Надати характеристику причин появи цього розладу;

- Розглянути типи нарцисичного розладу

- Виявлення дій запобіганню розвитку розладу у дітей

**Об'єктом дослідження** виступають прояви нарцисичного розладу особистості в суспільстві.

**Предмет дослідження** полягає в особливості прояву нарцисичного розладу особистості, відношення до людей з таким розладом.

**Методи дослідження.** Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об'єкта і предмету.

**Короткий виклад основного матеріалу доповіді.**

Нарцисичний розлад особистості не виділяють в окрему рубрику в класифікації МКХ-10, хоча ознаки цього розладу зустрічаються в 0,8% популяції.[2]

НАРЦИСІЗМ – риса характеру, що полягає у винятковій самозакоханості. Термін «Н.» походить від імені героя грец. міфу Нарциса, який відкинув кохання німфи Ехо. У покарання за це він був приречений закохатися у власне відображення у воді озера й помер від цієї любові. У психології та психіатрії надмір. Н. розглядають як серйозну особистісну дисфункцію або розлад особистості.[5]

Нарцисичний розлад особистості — це психіатричний розлад, що містить надмірний нарцисизм. Він виражається в

патологічному способі привернення уваги до власної персони та відчутті величі над іншими.[1]

**Причиною** виникнення НРО є вплив комбінації декількох факторів:

**Оточення.** Можливо, батьки занадто обожнювали дитину або занадто критикували, що не відповідало її реальному досвіду та досягненням.

**Генетика.** Нарцисизм може бути пов'язаний з спадковими характеристиками, включаючи певні риси особистості.

**Нейробіологія.** Це зв'язок між мозком, поведінкою та мисленням.

Люди, які проявляють ознаки нарцисизму, часто можуть бути дуже чарівними й харизматичними. Вони часто не відразу проявляють негативну поведінку, особливо у стосунках. Люди, які проявляють нарцисизм, часто люблять оточувати себе людьми, які підживлюють їхнє Его. Вони будують стосунки, щоб зміцнити свої уявлення про себе, навіть якщо ці стосунки поверхневі.[4]

Тому нарцисичний розлад особистості — це більше, ніж самозакоханість та завищена самооцінка. Людина нарцис:

- насправді не любить себе, адже вимоги до власної особистості неабияк завищені. Тому часто почувається нікчемно.

- вкладає усі свої сили, щоб підтримувати статус «най». Вона завжди повинна бути найкращою, найуспішнішою, найталановитішою у всьому та завжди.

- не може визнати, що потребує допомоги чи підтримки, коли необхідно. Для нарциса це особистісний крах.

- має брак емпатії. Людина з нарцисичним розладом не зважає на почуття інших та етику. Коли потрібно зробити вибір, не замислюється, як це може вплинути на оточення.[3]

У психології виділяють прихований нарцисизм та перверзний або антисоціальний.[1]

У людей з **прихованим** нарцисизмом притаманні риси, які зазвичай не пов'язані з цим розладом. До них відносяться сором'язливість, тривожність, нестабільність та переживання за думку оточення.

Прихованого нарциса виявити важко, але варто знати, що за маскою скромності та невинності можуть проявлятися такі ознаки:

- пасивно-агресивна поведінка,
- бажання помститися тим, хто досягнув більшого успіху,
- схильність до самоприниження,
- фантазування та ідеалізація власних здібностей,
- гостре сприйняття критики.

І друга форма - **перверзний або антисоціальний** нарцисизм може виражатися й у важчій, екстремальній формі. Даний вид нарцисизму може бути особливо небезпечним і нести серйозні наслідки як для індивіда, так для суспільства. Особливостями перверзних нарцисів є прагнення зруйнувати життя жертви шляхом симулювання; сприйняття людей, як засоби для досягнення власних цілей; невміння чесно конкурувати та брати відповідальність; возвеличення себе до рівня «Бога».

Нарцисичність особистості закладається з дитинства. У нарцисів в дитинстві ніхто не питав, чого вони хочуть, що вони відчувають. Вони повинні були відмовитися від себе, і бути кимось іншим, щоб заслужити оцінки і увагу батьків. Так сформувалося їх «помилкове Я».[1]

У дитини може мати серйозні наслідки на розвиток та щасливе дитинство. Діти з таким розладом можуть стикатися з відчуттям неповноцінності, низькою самооцінкою та депресією. Вони можуть намагатися здобути визнання іншими шляхом постійного

конкурентного поведінки та домінування, що може призводити до втрати дружби та конфліктів з оточуючими. Для діагностики нарцисичного розладу особистості у дитини, необхідно звернутися до кваліфікованого психолога або психіатра. Професіонал проведе спеціальні тести та спостереження для виявлення симптомів та оцінки рівня нарцисизму дитини. Деконструювати нарцисичну особистість і замість неї побудувати нову, чистеньку, чепурненьку та позбавлену нарцисичних рис — неможливо.

Але можливо навчити людину жити з такими рисами, помічати їх, контролювати і взагалі уміти з ними поводитись.

Лікування нарцисичного розладу особистості у дитини включає психотерапію, в якій дитина буде працювати над пошуком справжнього самовизначення, розвитком емпатії та здатністю до здорової соціальної взаємодії. Родичам також можуть надаватися поради щодо виховання дитини з нарцисичним розладом, включаючи пошук рівноваги між похвалою та встановленням меж, підтримку при розвитку здорової самооцінки та здібностей.

Нарцисичний розлад особистості у дитини може бути важкою та складною проблемою. Він вимагає розуміння, терпіння та професійної допомоги. Звернення до кваліфікованих фахівців та надання підтримки дитині можуть допомогти оволодіти цим розладом та покращити якість життя.

### **Література**

1. Адская Психологія нарцисичної особистості. Внутрішня дитина та самооцінка. К. Аспер. 2022. 361с.

2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

3. Психіатрія та наркологія: навчально-методичний посібник / А.М. Скрипніков, Л.В. Животовська, Л.А. Боднар, Г.Т.

4. Психологер <https://psychologer.com.ua/nartsysyzm/>

5. Болтівець С. І. Нарцисизм // Енциклопедія Сучасної України / Редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2020. Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-71142>

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНИ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ**

**Барда А. В.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології,  
ФПСР

**Актуальність дослідження.** Події крайніх років як ніколи показали, що загроза та зустріч дітей з кризою є вкрай високою у світі, який чи не кожен день стикається з великою кількістю гуманітарних криз, що включають збройні конфлікти, епідемії, екологічні катастрофи, економічні занепади тощо. Воєнні дії в Україні призвели до того, що значна частина населення опинилася у кризовій ситуації, з якої важко самостійно знайти вихід. Діти, як одна із вразливих категорій населення найбільше страждають у таких умовах. У кризових ситуаціях діти часто піддаються ризику насильства, експлуатації, зловживань та негаданого завдання шкоди. Діти, що переживають кризу, часто стикаються з травмами та стресом, які можуть мати довгострокові наслідки для їх психічного здоров'я.

Конфлікти та кризові ситуації часто призводять до переривання освітнього процесу. Втрата можливості отримання освіти не тільки ускладнює дітям розвиток у найбільш важливі роки, але й посилює проблему невизначеності у майбутньому та соціальну нестабільність.

У кризових ситуаціях сім'ї можуть втратити свої джерела доходу, що може призвести до неблагополучних умов зростання, або навіть примусу дітей шукати роботу до настання повноліття замість навчання для допомоги своїм сім'ям, що різко збільшує ризик їхньої експлуатації. Тим паче багато дітей стають внутрішньо переміщеними особами або біженцями, внаслідок чого потребують особливого захисту та підтримки, щоб забезпечити бажану безпеку та благополуччя.

Основний матеріал по темі дослідження. Роки становлення дитини проходять переважно вдома і в школі. Ці два заклади можуть безпосередньо впливати на психічне здоров'я дитини, сприяти психологічному комфорту та благополуччю, або, з іншого боку, запускати процеси, що призводять до патологічних психічних змін. Тому дуже важливим постає значення розповсюдження певних знань серед батьків та педагогів, стосовно того як необхідно діяти в кризових ситуаціях для того щоб, якнайкраще захистити себе та дітей під час ситуацій, які можуть мати сильний негативний вплив на психологічний стан.

Виявленню, психологічному аналізу та класифікації різних психічних процесів, які виникають у дітей під час кризових подій, приділяється велика увага в психологічній літературі. Найвагоміший внесок у дослідженні критичних періодів у дитячому віці зробив відомий вітчизняний психолог Л.С. Виготський. За Л.С. Виготським «...криза – це природний і закономірний етап розвитку, в ході якого відбувається кардинальна і бурхлива перебудова соціальної

ситуації розвитку, що склалася, і формування центрального новоутворення віку» [1].

Питання дітей, які перебувають у кризових ситуаціях, є предметом дослідження багатьох українських науковців, серед яких психологи, педагоги, соціальні працівники та ін. «... Науковці вважають, що форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом» [2].

Проблема поведінки особистості в умовах кризового сценарію та вибору рішень для його подолання є достатньо розробленою на науково-теоретичному рівні, як свідчить огляд наукової літератури з цієї тематики. «Психологія дітей, які перебувають у кризових ситуаціях, є важливою і глибоко вивченою галуззю наукових досліджень, яка охоплює різні аспекти реакцій дітей на стресові події та їх наслідки. Як ефективний спосіб виходу із кризових ситуацій вчені розглядають конструктивні стратегії подолання або так звані копінг-стратегії» [3].

«Загалом діти можуть проявляти різні ознаки та симптоми, коли переживають кризу, з яких можна виділити наступні:

1. Зміни в поведінці: дитина може стати агресивною, замкнутою або надмірно активною і як наслідок зазвичай це супроводжується появою проблем в школі або вдома.

2. Емоційні зміни: підвищена тривожність, страхи, смуток, розчарування, апатія або почастишення емоційних вибухів; можливо поява ознак депресії.

3. Фізичні симптоми: головні болі, болі у животі, проблеми зі сном (безсоння або гіперсонія), втрата апетиту або переїдання.

4. Регресія: дитина може повертатися до звичок, які вона вже нібито переросла (наприклад, сечовипускання в ліжко, палець в роті або мовна регресія тощо).

5. Зміни у навчанні: відставання у школі, проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті і т. ін.

6. Віддалення від друзів та родини: уникання соціальних взаємодій, віддаленість у відносинах з близькими та рідними.

7. Збільшена чутливість до навколишніх подій, особливо щодо новин чи подій, що нагадують про кризову ситуацію» [4].

Метою психологічної підтримки дітей, які пережили травму, має бути допомога в подоланні наслідків стресових подій та відтермінування настання посттравматичного стресового розладу. Психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, ретельною та послідовною, про що мають пам'ятати фахівці. Таким чином, «... розрізняють три основні напрямки роботи психолога з дітьми, що пережили травматичні події:

- 1) робота з середовищем, в якому перебувають діти;
- 2) робота з близьким оточенням дитини;
- 3) робота з самою дитиною» [5].

Висновок. Незважаючи на великий внесок в останні десятиліття, психологія дітей у кризах залишається складною і вимагає постійного дослідження, адаптації та оновлення практичних стратегій у відповідності до змінюваних умов. На сьогоднішній день все ще існує потреба в обґрунтуванні моделей конструктивної поведінки та рекомендацій щодо застосування найкращих механізмів подолання кризових ситуацій без допомоги спеціалістів, які не завжди можуть бути доступними. Ознайомлення та надання необхідних знань з питань того, як і коли треба діяти під час кризової ситуації може забезпечити підвищення емоційної стабільності та впевненості,



збільшення особистісного ресурсу, покращення здатності пристосовуватися до несприятливих зовнішніх умов. Турбота про дітей у кризових ситуаціях є інвестицією у майбутнє суспільства, оскільки здорові та освічені діти можуть стати ключем до відновлення та прогресу після кризи.

### Література

1. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 476 с.

2. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

3. ISSN(Print) 2307-6968, ISSN(Online) 2663-2209  
Вчені записки Університету «КРОК» No1(69), 2023.

4. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад.: Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОППО: 2018. 64 с.

5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, Київ 2015.

## СТРАХИ ДИТИНИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ

**Бардашевська Е. М.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.,*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Дослідження психологічних особливостей страхів на різних вікових етапах дитячого віку актуальні, оскільки саме страхи доводять цілу низку психологічних проблем дошкільнят, включаючи порушення розвитку. Вивчення особливостей емоційної сфери та її корекція недосяжні без розуміння ролі сім'ї у формуванні негативного стану дитини.

У сучасній психологічній науці питання страхів та фобій розглядається

у контексті проблеми емоційних явищ (В.Вілюнас, К.Ізард,

Н.Кряжева, Л.Куліков та ін.); у руслі емоційних розладів особистості

(І.Дубровіна, О.Захаров, Ф.Березін та ін.); як певні психічні стани особистості: тривожність, страх, фобія, стрес, переживання (Г.Сельє, О.Новікова, І.Фурманов та ін.); як прояв індивідуальних відмінностей у поведінці (Л.Собчик, Є.Льїн та ін.).

У дослідженні перевірялася наступна гіпотеза: у дітей дошкільного віку вираженість страхів визначається типом сімейного виховання.

Вибірка піддослідних включала 46 дітей віком від 5 до 6 років. З них 35 хлопчиків та 31 дівчинка. Дорослу вибірку склали 84 батьки віком від 25 до 35 років.

Як дослідницький інструментарій використовувалися методики: «Страхи в будиночках» А.І. Захарова та М.А. Панфілової для виявлення та уточнення переважних видів страхів; «Стратегії сімейного виховання» С.С. Степанова у модифікації І.І. Махоніної, спрямовану на аналіз переважаючих стилів виховання в сім'ї.

У результаті проведеного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності у показниках виразності видів страхів у дошкільнят різної статі, а також у типах батьківського виховання.

«...Доведено, що страхи дошкільнят у тому чи іншому ступені обумовлені віковими особливостями і мають нестійкий характер. Однак існують і ті дитячі страхи, які зберігаються довгий час, складно переживаються дитиною і можуть відкласти негативний відбиток на подальший розвиток. Все це може свідчити про нервову ослабленість дитини, а також про недостатньо конструктивну поведінкову та виховну позицію батьків. Тому у вирішенні проблеми корекції дитячих страхів та негативних емоційних станів особливий інтерес для психологів становить проблема впливу сімейного виховання на особливості емоційного розвитку дитини.» [1]

У сучасній науці важливим залишається питання зв'язку особливостей батьківського виховання та виникнення страхів у дітей дошкільного віку.

Ю.А. Кочетова стверджує, що «...нині у зв'язку зі значними змінами у соціально-культурному середовищі, які торкаються сучасної сім'ї, проблема виникнення дитячих страхів стає дедалі актуальнішою. Багато дослідників зазначають, що сім'я грає у розвитку дитини значну роль, опосередковує взаємодію з навколишньою дійсністю» [5].

Представник гуманістичної психології К. Роджерс виділяв «...батьківське ставлення (увагу, любов) як фундаментальну основу розвитку особистості дитини» [3].

Л.І. Божович при розгляді специфіки дитячо-батьківських відносин вказує на те, що «...саме в сім'ї повинні задовольнятися потреби дитини у прийнятті, коханні, емоційній підтримці, повазі та захисті» [2].

Однак ситуації економічної та соціально-політичної нестабільності породжують почуття досади батьків та стурбованість майбутнім своїх дітей, яка проявляється у надвимогливості до власної дитини чи, навпаки, надмірної байдужості та неухважності до їхніх потреб. Крім того, «...проблема страхів часто обтяжується ще й тим, що багато батьків не знають, як правильно реагувати на різні види проявів емоційного неблагополуччя дитини.» [3].

«...Сучасні психологи відзначають, що деякі страхи є природними та мають віковий характер. Але досить поширеними є страхи, що викликають у дитини з вини її батьків» [5].

У дослідженнях А.І. Захаров довів «...вплив дитячо-батьківських відносин формування страхів в дітей дошкільного віку, і навіть описав стилі батьківських відносин, які призводять до порушення дитячої емоційної сфери...» [3].

А.І. Захаров зазначає: «... у більшості випадків страхи виникають з вини самих батьків, і наш обов'язок - попередити можливість їх появи і захистити дітей від страхів, викликаних сімейними негараздами, душевною черствістю або, навпаки, надмірною опікою, або ж просто батьківською неухважністю. З віком у дітей змінюються мотиви поведінки, ставлення до навколишнього світу, дорослих, однолітків. І від того, чи зможуть батьки вловити ці зміни, зрозуміти зміни, що відбуваються із сином чи дочкою, і відповідно до цього змінити свої стосунки, залежатиме той позитивний емоційний контакт, який є основою нервово-психічного здоров'я дитини.» [4].

Розглянемо результати даних досліджень. Найбільший відсоток (36,7%) представленої вибірки - це діти із високим рівнем страхів. Вони легко вразливі, бояться неуспіху. Їм властиві почуття незахищеності, безпорадності, підвищена стомлюваність як наслідок нервового перенапруження.

Частка дошкільнят із середнім рівнем страхів становила третину від загальної вибірки піддослідних (33%). Ці діти великих труднощів при спілкуванні не відчують, у знайомій їм обстановці вони активні, впевнені у собі, ініціативні. Однак у незнайомій ситуації можуть відчувати занепокоєння, сумніви щодо ситуації прийняття рішень, чутливі до результатів своєї діяльності.

30,3% дошкільнят мають низький рівень страхів і відрізняються товариськістю, легко вступають у контакт, активні, життєрадісні та охоче включаються до нової для себе діяльності. Як правило, їхня самооцінка часто завищена.

У досліджуваній нами групі дівчаток (23,7%) відзначено високий рівень страхів в порівнянні з хлопчиками (13,3%). Частка дівчаток із нормативним рівнем також значно перевищена порівняно з хлопчиками. Це може бути пов'язано з тим, що дівчатка більше оточені турботою, менше самостійно взаємодіють із навколишнім середовищем і менш прагнуть її освоєння.

У хлопчиків найвищий результат показали 13,3% піддослідних. Цей показник свідчить у тому, що хлопчикам властива велика самостійність і сміливість освоєння довкілля.

Далі ми з'ясували виразність показників за видами страхів. Переважаючими страхами у старших дошкільнят є соціальні страхи, це страхи, пов'язані із взаємодією з людьми, нападами, покараннями, невідповідностями очікуванням дорослих. Усе це свідчить про зростаючу

соціально детермінацію страхів, саме їх соціально-психологічну обумовленість.

На наступному етапі було проведено дослідження стилю батьківського виховання. Найбільший відсоток як батьків (70,6%), так і матерів (80,9%) віддає перевагу авторитетній стратегії сімейного виховання. Цю стратегію можна зарахувати до конструктивного стилю виховання. Авторитетна стратегія сімейного виховання характеризується заохоченням особистої відповідальності та самостійності дітей відповідно до їх можливостей. Такі батьки прагнуть навчати дітей осмисленій поведінці. Вони уважні до їхніх потреб і за необхідності допомагають у різних життєвих ситуаціях. Дана стратегія виховання формує здорову, всебічно розвинену та впевнену в собі особистість.

Авторитарну стратегію сімейного виховання обрали 15,4% батьків та 7,1% матерів. Ця стратегія виховання заснована не так на заохоченні, як в покаранні.

Ліберальна стратегія характерна для 12% матерів та 14% батьків. Ліберальним батькам властиво пред'являти мало вимог до своїх дітей. До покарань ці батьки вдаються рідко, тому що вони не схильні чекати від дитини самостійності судження та самоконтролю.

Висновок. Дошкільний вік відіграє важливу роль у психічному розвитку дитини, це період активного формування пізнавальної діяльності та структур міжособистісного спілкування.

Переважними страхами у дошкільнят є страхи, набуті у процесі соціалізації особистості. Ці страхи опосередковані взаємодією з дорослими та дітьми та пов'язані з покараннями, невідповідностями очікуванням дорослих. Отримані дані суттєво відрізняються від результатів досліджень початку століття, де провідними страхами

дошкільнят були страхи смерті, казкових персонажів та тварин.

Серед важливих причин формування страхів можна виділити неправильний підхід до виховання. Основним стилем батьківського виховання, що сприяє підвищенню виражених страхів дітей старшого дошкільного віку, є авторитарний. При цьому типі виховання батьки виявляють надмірну вимогливість та автономність за відсутності співробітництва.

Таким чином, сім'я як головний компонент соціальної ситуації розвитку дошкільника відіграє величезну роль у становленні та розвитку його особистості. Тому специфіка міжособистісної взаємодії та емоційного ставлення батьків до дитини є основним фактором, що впливає на її психічне здоров'я та психоемоційне благополуччя.

### Література

1. Андерсон С. В. Вивчення страхів та тривожності у дітей старшого дошкільного віку / Молодий вчений. 2016. №5. С.2-5.
2. Божович Л. І. Вибрані психологічні праці: проблеми формування особистості / Міжнародна педагогічна академія. 2000. С.74-82.
3. Захаров А. І. Денні та нічні страхи у дітей., 2005. 320 с. URL <https://www.psyoffice/3714-zakharov-a.-i.-dnevnye-i-nochnye-strakhi-u-detejj.html> (дата звернення: 11.01.2024).
4. Кочетова Ю. А. Страхи сучасних дошкільнят та їх зв'язок з особливостями дитячо-батьківських відносин / Психологічна наука та освіта. 2012. Т.17. №3. С.77-87.
5. Прихожан А. М. Тривога та страх у молодших школярів. Керівництво практичного психолога: Психічне здоров'я дітей та підлітків у контексті психологічної служби. Київ, 2001. С. 84-93.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПАЦІЄНТАМ ІЗ СОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

**Боцман А. А.**

студентка 5(ВО) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кантарьова Н. В.,*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

У період війни важливість фахівців з психології стає неоціненною. Особливо для випускників психологічних вузів, оскільки вони мають спеціалізовані знання і навички, які можуть допомогти в управлінні емоціями, підтримці психічного здоров'я та зменшенні стресу у військових, цивільних населення та ветеранів. У цей час випускники мають унікальну можливість внести значний вклад у підтримку та зцілення суспільства, яке переживає війну. Їхні знання, навички та спроможність працювати з емоціями та психологічними процесами можуть допомогти зберегти гідність та здоров'я у важкі часи. Такими фахівцями повинні стати випускники факультету ФПСР, які навчаються за спеціальністю «Соціальна робота» та «Психологія».

В сучасних умовах, діяльність соціальних працівників набуває все більшої громадянської значущості. Психологія дійсно стає невід'ємною складовою збереження здоров'я та благополуччя суспільства. Особливо важливою є допомога пацієнтам із соматичними розладами, які стають все більш поширеними серед жінок у зоні конфлікту.

Стресові ситуації, пов'язані з війною, можуть призводити до загострення соматичних розладів, таких як:

Фіброміалгія - розлад, що характеризується поширеним болем та напругою в м'язах, втому та порушенням сну [4].



Мігрень - епізодичний сильний біль у голові, часто супроводжується фотофобією (чутливість до світла) та фонобією (чутливість до звуків).

Синдром подразненого кишечника (IBS) - розлад, що характеризується змінами в роботі кишечника, болями в животі, діареєю або запором, здуттям і неприємністю в животі.

Синдром хронічного втомлення - стан, за якого людина постійно відчуває виснаженість, навіть після відпочинку та відповідного сну [2].

Болі у спині - різні види болів у спині, включаючи болі у нижній частині спини (лумбаго), болі в шийній області (шийний остеохондроз) та інші.

Хронічна панкреатит - запалення підшлункової залози, що може викликати біль у верхній частині живота та інші симптоми.

Ендометріоз - стан, при якому тканина, яка зазвичай виростає всередині матки, знаходиться за її межами, що може призвести до болю, незручності та проблем з репродуктивним здоров'ям.

Це лише деякі з численних соматичних розладів, які можуть виникати у жінок. Кожен з цих розладів може впливати на якість життя та загальний стан здоров'я жінки, і їх лікування може вимагати індивідуалізованого підходу з урахуванням психологічних та медичних факторів.

Досліджуючи психологічну допомогу пацієнтам із соматичними розладами у жіночій консультації можна виділити важливість забезпечення комплексного підходу та емоційну підтримку лікування жінок з огляду на їхню специфіку фізіологічних, психологічних та соціокультурних особливостей. Надання психологічної

підтримки є критично важливим для забезпечення їхнього загального благополуччя та якості життя [1].

Мета дослідження в цій області може допомогти

визначити особливості соматичних розладів у жінок, розробити специфічні стратегії лікування та психологічної підтримки, допомоги у сфері жіночого здоров'я, а також вивчення взаємодії між психічним та фізичним здоров'ям у жіночій популяції.

**Висновок :** Психологічна допомога пацієнтам із соматичними розладами у жіночій консультації виявляється критично важливою для забезпечення повного й комплексного лікування цієї групи пацієнтів. Завдяки увазі до психосоматичних взаємозв'язків, розвитку ефективних стратегій копіngu та підтримки в соціальній адаптації, психологічна допомога сприяє не лише зменшенню симптомів та стресу, але й покращенню якості життя та результатів лікування. Враховуючи значущість факторів, що впливають на жіноче здоров'я, таких як репродуктивна система та гормональний баланс, дослідження психологічної допомоги в цій групі має значення для розробки індивідуалізованих підходів та покращення клінічної практики. Результати таких досліджень можуть вплинути на розробку кращих програм допомоги, адаптованих до конкретних потреб жінок з соматичними захворюваннями, що сприятиме їхньому фізичному та психологічному благополуччю [3]. Такий підхід відкриває перспективи для розвитку інтегрованих систем лікування, що забезпечують повне здоров'я і добробут жінок у всіх аспектах їхнього життя.

### **Література**

1. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психосоматичні розлади: нові аспекти розуміння, діагностики та лікування // Нова медицина. 2004. № 5. С. 26-30
2. Буковинський медичний вісник Том 12, №1, 2008 УДК 616.89:616-092 М. Ю. Коломоєць, Н. Д. Павлюкович, В. М. Ходоровський, Є. П. Ткач «Теорії та концепції

психосоматичних захворювань» С. 141-143

3."Psychological Approaches to Pain Management: A Practitioner's Handbook" - Turk D. C., Gatchel R. J. (2018) С.486-487

4.Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посіб. / за ред. Пінчук І. Я., Бабова К. Д., Гоженка А. І. К. : ТОВ Видавничий дім "Калита", 2014. С. 92

## **ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФОРМУВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Бузник І. О.**

студентка 5 курсу бакалавр  
спеціальність 053 Освітня програма «Психологія»

*Керівник: Уханова А. І.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження** Самотність є однією з актуальніших проблем сучасного світу. Специфіка прояву самотності багатогранна й торкається практично всіх сфер життєдіяльності людини: соціальних взаємин, сімейних стосунків, романтичних відношень. Також слід зазначити, що як соціальний феномен самотність нерозривно пов'язана з політичними (воєнними діями на території України), економічними й соціальними (культурою, освітою) перетвореннями в сучасному суспільстві. Якщо раніше самотність найбільш була притаманною людям похилого віку то на сьогодні – це явище широко розповсюджене як серед підлітків, молодих людей та людей зрілого віку. Значний вплив на розповсюдження даного явища, мають такі фактори як: інтенсивність розвитку соціальних

процесів, перенасиченість інформаційного простору, залежність від думки оточуючих (вплив соціальних мереж) тощо. У результаті впливу вище перерахованих чинників спілкування стає все більш поверхневим, соціальні зв'язки слабкими – непідкріпленими міцними емоційними переживаннями. В Україні у сучасних психологічних дослідженнях особлива увага акцентується на довготривалих наслідках війни для дітей підліткового віку, які можуть стикатися з несподіваними для них травматичними подіями, а також із довготривалими несприятливими подіями, що є причиною непродуктивних стратегій поведінки підлітків. Як правило, підлітки, які переживають війну, страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію, а також асоціальну поведінку. Усі ці прояви, на думку дослідників, є «нормальною реакцією на ненормальні події». Актуальність дослідження феномену самотності зумовлена соціально-психологічними змінами у суспільстві, що пов'язані із сучасним стилем життя, зокрема перебуванням в умовах війни в Україні, а також різними особистісними віковими змінами .

**Мета дослідження** – визначити чинники, що визначають формування самотності в підлітковому віці

**Практичне значення роботи:**. Отримані дані можуть бути використані для розробки нових та більш новітніх досліджень, щодо причин виникнення формування самотності в підлітковому віці. Також, наведені результати дослідження можуть бути використані психологами та педагогами при роботі з підлітками, у тому числі в процесі психологічного консультування для того, щоб визначити які із перерахованих чинників найбільше впливають на стан самотності у підлітків.

Важливою складовою життя підлітків є переживання подій, що відбуваються навколо. За Л. Виготським, віковий розвиток може бути представлений як історія переживань особистості, яка формується. Одне з переживань підліткового періоду – самотність як психічний стан, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

С. Салліван відстежив вікову динаміку потреби людини в інтимній близькості. У ранньому дитинстві ця потреба проявляється у прагненні дитини контакту: спочатку з дорослими, а згодом – і з однолітками. У підлітковий період виникає потреба мати друга своєї статі, з яким можна ділитися думками, мірями, переживаннями. Якщо у підлітка виявляється нездатність до задоволення потреби в інтимності, зазначає С. Салліван, то це може призвести до глибокої самотності як у підлітковому віці, так і у подальшому житті. Він також вважає самотність неприємним та гнітючим почуттям.

Переживання самотності може бути спричинене тим, що Е. Еріксон називав кризою ідентичності. Багато підлітків страждають від специфічного для цього періоду конфлікту, відчують гостре почуття своєї непотрібності, душевного розпаду та безцільності. Вони відчують свою непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість та, іноді, починають рухатися в бік «негативної» ідентичності – протилежної тій, яка пропонується батьками та ровесниками. Однак, невдачі у досягненні особистої ідентичності не обов'язково стають чинниками постійних невдач у житті. Е. Еріксон підкреслює, що життя – це постійні зміни. Ефективне розв'язання проблем на одній стадії життя не дає гарантії того, що вони знову не з'являться на наступних стадіях або що не буде знайдено

нове розв'язання старих проблем. Пошуки Его-ідентичності – це боротьба «на все життя».

У нинішніх умовах низького економічного рівня розвитку України більша частина часу батьків витрачається на забезпечення власного існування. В Україні типова нуклеарна сім'я – це нуклеарна сім'я з невеликою кількістю дітей (52,1% з однією дитиною), з професійно залученими батьками, які підтримують переважно ділові відносини з родичами. Внаслідок зниження реальних доходів переважна більшість цих сімей не в змозі створити сприятливі умови життя для своїх дітей. Таким чином, сучасна українська сім'я часто не має можливості повною мірою реалізувати свій виховний потенціал. Це може бути викликано як особливостями соціального виховання, так і негативними змінами всередині сім'ї: зниженням її стійкості, малою кількістю дітей, ослабленням традиційної ролі батька, зайнятістю жінок і т.д. Особливий вплив на особистість дитини надає стиль його взаємин з батьками, що лише частково обумовлено їх соціальним статусом. Коли між матір'ю і батьком не все гаразд, або вони занадто зайняті власним життям, підліток відчуває себе самотнім у колі сім'ї, не знаходить розуміння у дорослих і відчуває брак батьківської любові. Особливо гостро таке самотність сприймається саме в підлітковому віці, оскільки в цей час з дитиною відбуваються відчутні зміни у фізичному і психологічному плані, і йому потрібно з кимось про це говорити. Підійти до батьків і прямо задати їм питання, що цікавить здатні далеко не всі діти, а якщо мати з батьком всю свою увагу приділяють вирішенню своїх особистих проблем, підліток починає відчувати себе в родині зайвим, непотрібним. Все це може привести до важкої депресії.

Д. Б. Ельконін вважав, що провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками. Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме

експериментування з власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну область життя. Головна потреба періоду - знайти своє місце в суспільстві, бути значущим - реалізується в співтоваристві однолітків. Але через недостатній рівень сформованості вольових і комунікативних якостей, виникають різні бар'єри спілкування. Одні підлітки не зважуються першими підійти і познайомитися, особливо з особами іншої статі. Вони не вміють підтримати бесіду, тому що не вміють слухати інших – у цьому віці важливіше висловити власну думку. Інші - погано відчують настрій та стан партнера по спілкуванню, що призводить до потрапляння у незручне становище, коли людина говорить щось недоречне. Невдалі спроби у такій значущій для підлітків діяльності, як спілкування, порушують самоповагу, і як наслідок – у них формується неприйняття себе через нездатність до спілкування. Така ситуація призводить до зменшення числа спроб встановлення контакту, тобто – до вимушеної самотності, яку вони переживають дуже болісно.

Самотність серед однолітків часто відчувають підлітки, які мають будь-які комплекси щодо себе, або не можуть знайти спільні інтереси зі своїми ровесниками. Підліткам як чоловічої, так і жіночої статі часом важко звикнути до фізіологічних змін свого тіла – звідси і з'являються різні комплекси. Дівчата часто переживають через повноту, вікові акне, фізіологічні зміни тіла, особливо якщо їх розвиток йде швидшим або навпаки повільнішим темпом, ніж у більшості однолітків. Хлопчики переживають через недостатньо високий зріст, вугрі, зміни голосу. У підлітків, які не можуть знайти спільних інтересів зі своїми ровесниками, часто виникають депресивні думки, оскільки вони відчайдушно хочуть знайти близького друга, з яким

можна буде ділитися будь-якими проблемами, а у відповідь отримують лише незрозуміння.

Спілкування електронними каналами зв'язку з використанням інтернету і мобільної телефонії серед молодих людей зросло швидше, ніж серед решти населення. Таке спілкування стало невід'ємною частиною життя, що дозволяє їм контактувати з однолітками в соціальних мережах незалежно від часу і місця. Надмірне використання інтернету може як приносити потенційну користь, так і бути загрозою соціальному й емоційному розвитку підлітків. Хоча раніше часте використання інтернету пов'язували із самотністю людини, останні дані дозволяють припустити, що більше використання інтернету призводить до більших особистих контактів між друзями.

**Висновок:** Підлітки за своєю природою є конформістами, їм буває важко відмовити групі, притримуватись власної думки, оскільки зробивши, це вони втрачають почуття безпеки, яке дає їм приналежність до групи. Тому при недостатній підтримці з боку авторитетних для підлітка людей та референтних груп у нього може виникнути почуття непотрібності і як наслідок самотності та відчуження.

### Література

1. Леонова І. Психологічні чинники соціальної, сімейної та романтичної самотності жінок. // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 100–109

2. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. Київ, 2020// Збірник тез за матеріалами круглого столу он-лайн: Усамітнення та самотність в житті особистості: 24 квітня 2020. К., 2020. 100 с.

3. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків, 2022.



4. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. 2022.

5. Уханова А. І. Роль батьківської участі в формуванні психологічного благополуччя старших школярів // Медична психологія. 2017. Том 12. С.31-34.

6. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с

## **НАВЧАЛЬНІ ТРУДНОЩІ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ У ДІТЕЙ З АУТИСТИЧНИМ СПЕКТРОМ**

**Верстова М. І.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Смокова Л. С.*

к. психол..н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСР

Діти з розладами аутистичного спектру (РАС) часто мають унікальні особливості навчання, які можуть впливати на їхню успішність у школі. Важливо розуміти ці труднощі, щоб створити для таких дітей сприятливе навчальне середовище та допомогти їм досягти максимального потенціалу.

Тема навчальних труднощ, з якими стикаються діти з аутистичним спектром, стає все більш актуальною в сучасному освітньому середовищі. Аутизм є невиліковним розвинутим розладом, який впливає на сприйняття світу та спілкування особи. У зв'язку з цим, навчання дітей з аутистичним спектром стає викликом як для самого

навчального закладу, так і для педагогів, які працюють з цими дітьми.

По-перше, важливо зрозуміти, що РАС проявляється різними способами у кожної дитини. Тому, один і той же підхід до навчання не може застосовуватися для всіх. Деякі діти з РАС можуть мати проблеми зі сприйняттям сенсорної інформації, такої як звуки, світло, або дотики. Інші можуть бути чутливі до змін, або мати обмежений набір інтересів, що ускладнює процес навчання [1].

Дітям з РАС може бути складно розуміти та використовувати невербальні сигнали, такі як міміка, мова тіла та інтонація. Їм також може бути важко вести розмову, по черзі говорити та розуміти різні точки зору. Ці труднощі можуть призвести до проблем з друзями, однокласниками та вчителями.

Деякі діти з РАС мають повторювані поведінкові моделі, такі як махання руками, хитання або кружляння. Ці поведінки можуть бути способом впоратися з тривогою або стимуляцією. Інші діти з РАС можуть мати імпульсивну або гіперактивну поведінку [2].

По-друге, навчальні програми повинні бути індивідуалізованими для кожної дитини з аутистичним спектром. Це означає врахування їхніх потреб, інтересів та рівня розвитку. Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де дитина може відчувати себе комфортно та зосереджено.

Для вчителів, що працюють з дітьми з РАС, необхідно мати спеціальні навички та знання. Це включає в себе розуміння особливостей комунікації з цими дітьми, використання адаптивних методів навчання та підходів, а також уміння ефективно спілкуватися з батьками та іншими спеціалістами.

Одним з найбільших викликів у навчанні дітей з РАС є вирішення проблем зі сприйняттям соціальних ситуацій та

взаємодії з оточуючими. Часто ці діти мають труднощі у розумінні та відтворенні емоцій та соціальних норм. Тому важливо створити для них спеціальні навчальні програми, спрямовані на розвиток цих навичок, таких як спілкування, співпраця та взаєморозуміння [3].

Крім того, дуже важливо забезпечити підтримку та сприяти соціальній інтеграції дітей з ASD. Це може включати в себе організацію спеціальних заходів та програм, які допомагають їм знаходити спільні інтереси з іншими дітьми, розвивати дружбу та взаємодіяти у групових заняттях.

Важливо розробити індивідуальну навчальну програму, яка відповідає потребам та сильним сторонам кожної дитини. Це може включати використання альтернативних методів навчання, таких як візуальні підказки або технології.

Дітям з РАС може бути корисно мати чітке та структуроване навчальне середовище з передбачуваною рутинною. Це може допомогти їм відчувати себе більш безпечно та впевнено [4].

Важливо використовувати позитивні методи підкріплення для заохочення бажаної поведінки та зменшення проблемної поведінки.

Сенсорна терапія може допомогти дітям з РАС обробляти сенсорну інформацію більш ефективним способом.

Важливо, щоб батьки, вчителі та інші фахівці співпрацювали, щоб забезпечити для дитини з РАС всебічну підтримку.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина з РАС унікальна і має свої сильні та слабкі сторони. З розумінням та підтримкою діти з РАС можуть досягти успіху в навчанні та житті.

Отже, вирішення навчальних труднощ дітей з аутистичним спектром вимагає комплексного підходу, що враховує їхні індивідуальні потреби та специфіку розвитку. Важливо пам'ятати, що кожна дитина з ASD має право на якісну освіту та підтримку у процесі навчання, яка допоможе їм досягти свого потенціалу.

### **Література:**

1. Навчання та виховання дітей розладами аутичного спектру / [укл.: Л.О. Прядко] / Методичний посібник. Суми: НВВ СОШПО. 2016. 60 с.
2. Островська К. О. Аутизм: проблеми психологічної допомоги. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 110 с.
3. Романчук О. Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях. Львів: Колесо, 2009. 168 с.
4. Скрипник Т. В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра: навч.-метод. посіб. К.: Гнозис, 2013. 60 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА**

**Висоцька М. І.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСР

Дослідження особливостей психофізіологічного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру на сьогоднішній день є дуже актуальним, оскільки кількість

дітей, які страждають на розлади аутистичного спектра (РАС), постійно зростає. Згідно з даними ООН, понад 60 мільйонів осіб у світі живуть з діагнозом «аутизм». За статистичними даними Національної служби здоров'я України, станом на жовтень 2023 року в країні зареєстровано 20 936 дітей (до 18 років), які мають РАС.

Аутизм в даний час розглядається як розлад спектра зі значними відмінностями у комунікативних, соціальних та інтелектуальних здібностях пацієнтів. Люди з розладом аутистичного спектра (РАС) потребують різних рівнів психологічної підтримки або навіть можуть потребувати постійної допомоги. Розлад аутистичного спектра – це розлад нервової системи, що характеризується труднощами у соціальних взаємодіях та комунікацією з наявністю стереотипів (повторюваних дій). РАС часто характеризується проблемами у соціальних, комунікативних та інтелектуальних здібностях пацієнтів. Залежно від віку та інтелекту, у дітей з аутизмом помітні проблеми у спілкуванні. Ці проблеми виявляються у мовних затримках, неконтрольованому автоматичному повторенні слів, почутих у чужій мові (ехолалії), монотонного мовлення, повна відсутність усного мовлення, а також труднощі у встановленні зорового контакту, складності у розумінні виразів обличчя та жестів. Люди з РАС часто мають супутню розумову відсталість, а також схильні до емоційних проблем, таких як занепокоєння або депресія.

РАС частіше зустрічається у хлопчиків, ніж у дівчаток. Але дослідження показують, що у дівчаток спостерігаються серйозніші симптоми розумової відсталості, а також підвищений ризик супутніх психіатричних проблем. На даний момент причини хвороби не відомі, але передбачається, що РАС виникає внаслідок складної

взаємодії між генетичними, епігенетичними та екологічними факторами.

Діти з РАС утворюють неоднорідну нейрорізноманітну популяцію. Діагноз аутизму зазвичай характеризується наявністю специфічних обмежених і повторюваних інтересів і поведінки, на додаток до відмінностей у здібностях соціального спілкування порівняно з дітьми з типовим розвитком.

Незважаючи на те, що це не основна ознака, у багатьох дітей у спектрі також діагностовано порушення мови. З цього випливає, що дослідження спілкування з дітьми з розладами аутистичного спектра здебільшого зосереджено на сферах соціальної комунікації та мови. Мовленнєві здібності цих дітей до недавнього часу в основному залишалися поза увагою. Невелика кількість досліджень, що вивчають мовлення дітей-аутистів, окреслює кілька ключових висновків:

1) долінгвістичні діти можуть виробляти менше приголосних і менше канонічного лепету, ніж нейротипові діти;

2) діти з високою вербальністю мають більший рівень сповільненого або невпорядкованого мовлення;

3) невелика підгрупа дітей з мінімальною вербальністю може мати значний супутній розлад мовлення [2].

Незважаючи на зростаючу кількість літератури, мало що відомо про розвиток мовлення у дітей з розладами аутистичного спектра. Кілька лонгітюдних досліджень комунікативного розвитку дітей-аутистів включали мовленнєві змінні. Ті, які мають, зосереджуються на ранніх вокалізаціях та описі приголосних у дітей з мінімальною вербальністю як на важливих предикторах подальшої експресивної мовної здатності. Визначення «мінімально вербального» залежить від дослідження, але зазвичай

стосується дітей, які вживають менше 20 слів і ще не володіють експресивною мовою на рівні фрази. Враховуючи, що функціональна експресивна мовна здатність дитини пов'язана з меншою кількістю дезадаптивної поведінки і кращими соціальними результатами, виявлення предикторів експресивних мовних результатів є важливим [3].

В останньому дослідженні такого роду Сол і Норбері мали на меті розширити попередні висновки Йодера та ін., що батьківська реакція, реакція дитини на спільну увагу, комунікативний намір дитини та перелік приголосних були унікальними предикторами розвитку експресивної мови.

Сол і Норбері (2020) досліджували експресивний мовний розвиток 27 дітей з мінімальним вербальним аутизмом віком 2–5 років протягом 12 місяців. Виявлено, що інвентар приголосних і фонетичний репертуар є значущими предикторами експресивного розвитку мови. Ці результати підкреслюють важливість ранньої мовленнєвої здатності дитини для подальшої виразної мовної здатності, хоча й додають мало інформації щодо розвитку мовлення дитини [1].

Діти з РАС можуть мати труднощі з розвитком мовних навичок і розумінням того, що їм говорять інші. Їм також часто важко спілкуватися невербально, наприклад за допомогою жестів, контакту очима та міміки.

Здатність дітей з РАС спілкуватися та використовувати мову залежить від їхнього інтелектуального та соціального розвитку. Деякі діти з РАС можуть бути не в змозі спілкуватися за допомогою мови або мови, а деякі можуть мати дуже обмежені розмовні навички. Інші можуть мати багатий словниковий запас і вміти говорити про конкретні теми дуже докладно. У багатьох виникають проблеми зі значенням і ритмом слів і речень. Вони також можуть бути не в змозі зрозуміти мову тіла та

значення різних голосових тонів. У сукупності ці труднощі впливають на здатність дітей з РАС взаємодіяти з іншими, особливо з людьми їхнього віку [5].

Нижче наведено деякі моделі використання мови та поведінки, які часто зустрічаються у дітей з РАС.

1. Повторювана або жорстка мова. Часто діти з РАС, які можуть говорити, говорять речі, які не мають сенсу або не стосуються розмови, яку вони ведуть з іншими. Наприклад, дитина може рахувати від одного до п'яти неодноразово під час розмови, яка не стосується чисел. Або дитина може безперервно повторювати слова, які вона почула – такий стан називається ехолалією. Негайна ехолалія виникає, коли дитина повторює слова, які хтось щойно сказав. Наприклад, дитина може відповісти на питання, задавши те саме запитання. При відстроченій ехолалії дитина повторює слова, почуті раніше. Дитина може сказати: «Ти хочеш чогось випити?» щоразу, коли він або вона просить випити. Деякі діти з РАС говорять високим або співучим голосом або використовують мову, схожу на робота, можуть повторювати те, що чують у телевізійних програмах чи рекламі.

2. Вузькі інтереси і виняткові здібності. Деякі діти можуть бути в змозі викласти глибокий монолог на тему, яка їх цікавить, навіть якщо вони не можуть вести двосторонню розмову на ту саму тему. Інші можуть мати музичні таланти або просунуту здатність рахувати та робити математичні розрахунки. Приблизно 10 відсотків дітей з РАС демонструють навички «саванта» або надзвичайно високі здібності в певних сферах, таких як запам'ятовування, обчислення за календарем, музика чи математика.

3. Нерівномірний розвиток мови. Багато дітей з РАС розвивають певні мовленнєві та мовні навички, але не до нормального рівня, і їхній прогрес зазвичай нерівномірний.



Наприклад, вони можуть дуже швидко розвинути сильний словниковий запас у певній сфері інтересів. Багато дітей добре запам'ятовують щойно почуту або побачену інформацію. Дехто може читати слова до п'ятирічного віку, але може не розуміти прочитаного. Вони часто не реагують на мову інших і можуть не реагувати на власні імена. У результаті іноді помилково вважають, що ці діти мають проблеми зі слухом.

4. Погані навички невербальної розмови. Діти з РАС часто не можуть використовувати жести, наприклад, вказувати на предмет, щоб надати сенсу своїй промові. Вони часто уникають зорового контакту, через що можуть здаватися грубими, незацікавленими або неуважними. Без значущих жестів чи інших невербальних навичок для покращення навичок усної мови багато дітей із РАС розчаровуються у своїх спробах висловити свої почуття, думки та потреби. Вони можуть виявляти своє розчарування за допомогою вокальних спалахів або іншої неадекватної поведінки [4].

Розлади аутистичного спектру (РАС) – це спектр психологічних характеристик, що описують широке коло аномальної поведінки та труднощів у соціальній взаємодії та комунікаціях, а також обмежених інтересів і поведінкових актів, що часто повторюються.

Медична терапія в поєднанні з психологічною та педагогічною корекцією відіграє ключову роль у полегшенні симптомів та сприяє розвитку дітей з аутизмом. Однак, успіх такого підходу значною мірою залежить від індивідуальних потреб кожної дитини, а також від підтримки, яку отримують вони від своїх батьків та оточуючого середовища.

Крім того, важливо підкреслити значення наукових досліджень і навчання спеціалістів у цій області, щоб постійно вдосконалювати методи лікування та підтримки.

Забезпечення інтеграції дітей з аутизмом у суспільство вимагає системної та координованої дії на всіх рівнях, з постійним акцентом на індивідуальні потреби та можливості кожної дитини.

### Література

1. Дубовик К. В. Поліморфізм рухових порушень при розладах спектра аутизму. *Архів психіатрії*. 2017. Т. 23, № 3. С. 195–197.

2. Кирилова Л. Г. Розлади аутистичного спектра як ранні порушення нейророзвитку в дітей. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2017. № 1. С. 71–78.

3. Кузава І. Спектр аутизму: особливості і проблеми психологічної допомоги учням спеціальної школи. *Педагогічний часопис Волині*. 2017. № 2. С. 136–142.

4. Петровська О. В. Основні проблеми та особливості психічного розвитку дітей з раннім дитячим аутизмом (РДА). *Вісник Київського Університету бізнесу та технологій*. 2017. Вип. 3. С. 68–73.

5. Крикуненко Ю. О. Проблема соціалізації аутистів в сучасному суспільстві. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19, Корекц. педагогіка та спец. психологія*. 2018. Вип. 35. С. 43–47.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ЖІНКАМИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

**Георг М. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Тема психологічних особливостей проходження військової служби жінками-військовослужбовцями залишається актуальною, оскільки військовий досвід передових країн світу свідчить, що процеси функціонування та розвитку сучасних армій не відбуваються без участі жінок. У сучасних жінок зросло прагнення до соціальної рівноправності з чоловіками, тобто до виконання більш широких суспільних функцій, ніж традиційні домашні й сімейні обов'язки.

Після повномасштабного вторгнення кількість жінок, які стали на захист Батьківщини та долучились до лав ЗС України та інших військових формувань, значно зросла. У 2014 році загальна чисельність жінок у ЗС України становила 16 557 осіб. За даними Кадрового центру ЗС України, станом на жовтень 2023 року кількість жінок зросла до 43 479 осіб. На полі бою в Україні перебуває найбільша кількість жінок у світовій історії [2].

Наразі в українській армії скасовані будь-які обмеження щодо призначення та проходження жінками-військовослужбовцями служби на всіх посадах (зокрема бойових) за всіма групами військово-облікових спеціальностей. Однак, проходження військової служби може супроводжуватися різними психологічними викликами та особливостями [2].

Жінки, які вступають на військову службу, зазнають стресу внаслідок переходу з цивільного життя до військового середовища. Це може бути пов'язано зі зміною режиму, культури, стандартів та вимог. Військова служба часто пов'язана зі стресовими ситуаціями, включаючи бойові дії, віддалені відрядження та ризиковані завдання. Все це може спричиняти тривогу та становити виклик для психічного здоров'я. Жінки-військовослужбовці часто знаходяться в ситуаціях, де потрібно керувати своїми емоціями та залишатися зосередженими навіть у стресових умовах. Це може включати контроль над страхом, розчаруванням та невпевненістю.

Перехід від цивільного життя до військової служби може вимагати адаптації до нових ритмів, правил та стандартів. Жінки потребують часу та підтримки для успішної адаптації до військового життя. Вони можуть стикатися зі складнощами у налагодженні контактів із колегами, засвоєнням військових навичок та виконанням військових завдань. Деякі можуть відчувати складнощі зі строгою військовою ієрархією.

Жінки можуть відчувати особливий соціальний стрес у військовому середовищі, де традиційно переважають чоловіки. Вони можуть стикатися з обмеженнями у можливостях професійного зростання, отримання вищих посад або отримання спеціальних завдань через стереотипи про їхні здібності, з дискримінацією та відчуттям відокремлення від колективу. Дискримінація може призводити до стресу та психологічного тиску, що може впливати на їхнє психічне здоров'я та ефективність виконання обов'язків, їх вважають фізично слабшими і менш здатними зберігати таємниці [1; 4].

Тож, важливою є постійна праця з метою усунення дискримінації військовослужбовців незалежно від їхньої статі, забезпечення рівних умов для всіх та створення

сприятливого середовища для професійного зростання та розвитку.

Перед жінками-військовослужбовцями постають проблеми в сімейних стосунках, що виникають внаслідок ненормованого робочого дня, певних обмежень вільного часу (наприклад, заборони виїзду за межі гарнізону без рапорту), нерозуміння родиною необхідності обмеження жіночих прав у особливий період (відрядження у зону бойових дій за наказом чи власним патріотичним покликом за наявності малолітніх дітей), можливого перенесення жінками в родину імперативного стилю спілкування, зменшення чуйності, емоційної чутливості при спілкуванні з дітьми, зменшення жіночої привабливості для чоловіків через маскулінізацію, збільшення жорсткості, прямолінійності у спілкуванні, впевненості в собі тощо. Внаслідок цього перед жінкою постає питання вибору: залишитися матір'ю, яка постійно знаходиться поряд з своєю дитиною, чи продовжити службу.

**Висновок.** У своїй професійній діяльності жінки-військовослужбовці стикаються з певними психологічними викликами, такі як стрес, адаптація до нового середовища, соціальні та кар'єрні перешкоди. Це допомагає усвідомити складнощі, з якими можуть зіткнутися жінки під час виконання своїх військових обов'язків, і сприяє розробці ефективних стратегій підтримки та розвитку. Важливо також пам'ятати про проблеми, з якими стикаються жінки-військовослужбовці у сімейному житті, такі як ненормований робочий графік та нерозуміння родиною обмежень військової служби. Це вказує на необхідність перегляду підходів до збалансованого поєднання професійного та особистого життя для цієї категорії військових. Важливість розуміння психологічних аспектів військової служби жінок вказують на необхідність

подальшого дослідження та розвитку підходів до підтримки цієї групи військовослужбовців.

### **Література:**

1. Актуальні проблеми гендерної політики у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. / В. П. Кротиков, В. Л. Топальський, В. М. Малюга та ін. // За заг. ред. Б. П. Андресюка. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2011. 174 с.

2. Психологічні особливості проходження військової служби військовослужбовцями-жінками в Національній гвардії України: монографія / І. І. Приходько, Н. В. Юр'єва, Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2021. 246 с.

3. Степанова Е. Р. Сутність та походження поняття “гендер”. Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика: Матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 30–31 берез. 2017 р. Київ, 2017.

4. Савченко Ю. С. Деякі особливості правового статусу військовослужбовців-жінок у Збройних Силах України. Юридична наука. 2011. № 6. С. 175–181.

## **СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇХ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Голубенко С. Є.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Акоюн А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Сучасний світ переповнений впливом соціальних мереж, які стали неодмінною складовою нашого

повсякденного життя. Їхнє значення в нашому суспільстві стільки ж велике, скільки й роль, яку вони відіграють у формуванні психологічного стану і благополуччя особистості [2]. Питання впливу соціальних мереж на психіку людини стає актуальним і доречним у контексті стрімкого розвитку цифрових технологій та поширення інформаційного простору в Інтернеті. Через аналіз різних аспектів використання соціальних мереж, таких як соціальні зв'язки, самооцінка, стрес та самотність, було виявлено, що цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивні аспекти включають можливість збереження та розвитку соціальних зв'язків, вираження себе в інтернет-просторі та відчуття приналежності до спільноти. Однак негативний вплив проявляється у залежності від соціальних мереж, стресі, порушенні самооцінки та почуття самотності [1].

Було проведено дослідження, в якому прийняли участь понад 60 респондентів від 16 до 55 років. Нам вдалося дослідити широкі спектр аспектів використання соціальних мереж, зокрема їхній вплив на втомленість, самооцінку, самотність, настрій, стрес та загальний психічний стан із залежності від інтенсивності та характеру використання.

При інтерпретації результатів було виявлено, що незважаючи на різницю віку серед опитуваних, сучасна людина проводить в соціальних мережах від 2 до 4 годин щоденно. 51% не виявляє потреби в зменшенні часу використання СМ, але 41 відсоток людей відчуває певну залежність час від часу. Також важливо відзначити вивчений факт соціального впливу на стереотипізацію та важливість думки оточуючих у спектрі реагування на залученість аудиторії (лайки, коментарі) та обробку власних фото. 46% не слідкують та не реагують на відсутність активного спостереження за їх профілем, тоді як 33%

респондентів активно користуються фільтрами та 37% порівнюють себе і своє життя з іншими користувачами.

Дослідження розкрило різноманітні аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя. Деякі учасники виявили високий рівень самооцінки та задоволеності життям, який корелював з мінімальною активністю у соціальних мережах. Інші учасники, навпаки, виявили ознаки залежності від соціальних мереж та високий рівень стресу, пов'язаний з порівнянням себе з іншими користувачами. Учасниками дослідження було підтверджено, що активне користування соціальними мережами може призводити до покращення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та збільшення відчуття приналежності до спільноти. Однак в той же час, виявлено, що перевищена залежність від соціальних мереж може спричиняти стрес, самоізоляцію та зниження рівня психологічного комфорту.

Важливим висновком є необхідність усвідомленого та збалансованого використання соціальних мереж. Це передбачає розвиток навичок критичного мислення, самоконтролю та управління часом у використанні цифрових платформ. Додатково, освітні та психологічні інтервенції можуть бути корисними для підтримки особистості в управлінні її психологічним станом та забезпеченні позитивного досвіду використання соціальних мереж [3].

Дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості дозволяє розуміти цей складний феномен краще та визначати стратегії, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я в умовах активного використання соціальних мереж. Це може включати в себе не лише індивідуальні підходи до управління часом та емоційним станом у соціальних мережах, але й розробку освітніх та профілактичних



програм, спрямованих на підвищення свідомості та здатності людей реагувати на потенційно негативні аспекти використання цифрових платформ [4].

Отже, дане дослідження - є важливим напрямком в сучасній науці та практиці, оскільки воно допомагає розуміти і адаптуватися до швидкозмінюваного цифрового середовища для забезпечення психічного здоров'я та адобробуту.

### **Література**

1. Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021.

2. Ali Javaheri. Impact of social media use on mental health and well-being A comparative study among different age groups. University of Tehran. 2023

3. Alisar Hudimova. Specificity of the social media's impact on adolescents' psychological well-being. Odessa National University. 2020

4. Ruth Plackett, Patricia Schartau. The impact of social media interventions on mental well-being: a systematic review. The European Journal of Public Health. 2023

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОТІКАННЯ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ

**Гончаренко Є. О.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальності – 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Кантарьова Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність** Актуальність теми дослідження полягає в тому, що війна є неабияким випробуванням для психіки людини. Постійний стрес, відчуття небезпеки для тих, хто залишився в Україні, відчуття покинутості у тих, хто виїхав та загальне для всіх відчуття безнадії та неможливість планування - реалії нашого сьогодення, що збільшують напругу та стрес.

Посттравматичний стресовий розлад сьогодні - реалії сьогодення, буденна особливість нашого життя. Втім, наразі діагностування і протікання ПТСР у серед різних категорій населення в умовах війни має свої особливості, урахування яких є важливим для лікування ПТСР.

**Завдання:** на основі останніх теоретичних та останніх статистичних даних виявити і дослідити особливості діагностування та протікання ПТСР серед дітей, військовослужбовців а також серед переміщених осіб.

### **Короткий виклад основного матеріалу доповіді:**

Посттравматичний стресовий розлад – це комплексне порушення психічної діяльності людини, реакція на травмуючий досвід, яка може змінити те, як людина себе почуває, про що думає, як поводить, спричиняє негативні наслідки для людини та впливає на її здатність до нормального функціонування. Війна є неабияким каталізатором ПТСР для всіх верств населення. Задача

психолога– розуміти особливості протікання розладу, і з урахуванням цих особливостей вміти діагностувати та лікувати ПТСР.

ПТСР характеризується п'ятьма найбільш вираженими ознаками: емоційною регресією, токсичним почуттям провини, нехтуванням своїми потребами, внутрішньою критикою та патологічним почуттям тривожності.

Стандартний набір симптомів повинен утримуватись мінімум протягом місяця після переживання потенційно травмуючої події. Як зазначають фахівці, симптоми можуть виникати в короткий або триваліший період, але, як правило, протягом перших трьох місяців після настання тригерної події. На практиці ПТСР діагностують не раніше ніж через три місяці від останньої. І тут виникає перша проблема посттравматичного стресового розладу сучасності. Що вважати тригерною стресовою подією? З огляду на події сьогодення, для деяких категорій осіб (наприклад військовослужбовці) такий термін діагностування є спірним, адже вони переживають не одну, а ланку травмуючих подій [1].

ПТСР у військових має ряд особливостей. Особливо травмуючий досвід, у тому числі тортури, може супроводжуватися розвитком інших психологічних хвороб, зловживанням алкогольними чи наркотичними речовинами, що ускладнює процес лікування розладу. Тобто до гострих посттравматичних симптомів додаються ще і вторинні симптоми – залежність [2].

Лікування посттравматичного синдрому у військовослужбовців в ідеалі має відбуватись з урахуванням інтенсивності та тривалості травматизації, а також наслідків пережитої травми ( у т.ч. мова йде про залежності). У такому разі терапія має бути комплексною, для лікування залежностей часто використовуються медикаментозні способи лікування, поєднані з психотерапією [3].

Друга категорія населення, яка вимагає особливо делікатного ставлення при лікуванні ПТСР – є діти. Складнощі діагностування ПТСР у дітей проявляються у тому що так як травмуюча подія відбувається задовго до прояву симптомів, батьки не завжди розуміють, чому дитина ні з того ні з сього починає себе дивно вести. Друга проблема діагностування розладу у дітей полягає в тому, що часто діти підлаштовують свої реакції під реакції дорослих, простими словами – копіюють їх. Вони можуть замовчувати або вигадувати інформацію стосовного свого стану чи поведінки. З одного боку вони можуть не видавати адекватних реакцій з огляду на поведінку дорослих, приховувати їх. З іншого може складатись така ситуація, коли дитина буде переймати стан батьків, які знаходяться у стресі та напрузі: хвилюватися, нервувати, так само як і батьки переживати стрес і напругу.

Крім загальних ознак, ПТСР у дітей характеризується додатковими особливостями: яскраві реакції на звуки, здригання, гіперактивна поведінка або навпаки загальмована, крик и плач крізь сон, бажання смерті або вибір темного одягу, фізіологічні розлади (можуть проявлятися розлади травлення, нудота, підійматись температура, та ін.), або ж дитина стає набагато прив'язанішою до батьків, навіть залежна, вимагати постійної присутності і уваги. Симптоми ПТСР у дітей залежать від віку, тому для кожної вікової категорії є певні критерії, на які слід звертати увагу при діагностуванні розладу.

Якщо подібні ознаки разом з загальними ознаками ПТСР у дитини прослідковуються більше ніж протягом 2-3 тижнів, батьками бажано звернутися до лікаря, з метою лікування дитячого ПТСР та не допущення розвитку хронічної форми останнього[4].

Що стосується третьої категорії досліджуваних – переміщених осіб, слід зазначити, що переміщені особи діляться на 2 типи. Перший тип – це переміщені особи, які внаслідок воєнних дій були змушені залишити країну походження і опинилися у статусі біженці. Другий тип – внутрішньо-переміщені особи. Ті, хто залишилися в кордонах країни, але змушені були залишити місце проживання внаслідок воєнних дій, насильства, збройного конфлікту і т.д і розпочав своє соціальне і економічне життя спочатку.

Травма переміщених осіб полягає в тому, що має два різних джерела, робота психотерапевта полягає у тому, щоб вилікувати обидва. Перше джерело – це самі травмуючі, страшні події і кадри з життя, які можуть спричинити ПТСР. Друге – необхідність починати життя заново, в іншому місці, серед інших людей, в іншому менталітеті в незнайомому соціо-культурному середовищі [5].

Отже, посттравматичний стресовий розлад є результатом важкого, загрозливого і травматичного досвіду. Це важкий розлад, який виникає в результаті важкої стресової ситуації. ПТСР можуть зазнати близько 25-30% людей, що пережили стресову подію. Лікування посттравматичного стресового розладу має враховувати вікові, соціальні та об'єктивні особливості життя постраждалого. Тільки з урахуванням останніх можлива вчасне і вдале діагностування ПТСР, а також його подальше лікування.

### **Література:**

- 1) Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE) [https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice\\_2.pdf](https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf)
- 2) Інструкція протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям збройних сил України в бойових

(екстремальних) умовах. <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/160%86%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8.pdf>

3) Методичний посібник «Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами» <https://lib.iitta.gov.ua>

4) Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

5) Ковязіна К. О. Забезпечення соціального захисту дітей внутрішньо переміщених осіб. (Серія «Соціальна політика»). Режим доступу до ресурсу: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/ditu-14275.pdf>.

## **ЛІКУВАННЯ ДЕПРЕСІЇ В КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІЙ ТЕРАПІЇ**

**Гончаренко Є. О.**

студентка 3 курсу бакалавріату,  
спеціальності – 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність** теми дослідження полягає в тому, що в Україні зареєстровано вкрай високий рівень депресії. За даними STEPS кожен восьмий українець заявив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії.

Підвищений рівень стресу через воєнні дії, неможливість нормальної адаптації в умовах емоційної нестабільності, буденні трагічні і травматичні події розширюють епідеміологічну картину, та ставлять перед нами питання: «як боротися з депресією та як запобігти її рецидиву?».

**Метою роботи:** є дослідження ефективності когнітивно-поведінкової терапії як засобу лікування депресії.

**Завдання:** на основі аналізу даних, зібраних науковцями дослідити депресію як вид захворювання, проаналізувати способи лікування депресії як медикаментозними, так і немедикаментозними засобами, та зробити висновки щодо ефективності діяльності цих методів лікування.

**Об'єкт дослідження:** депресія, її симптоми, особливості протікання.

**Предмет дослідження:** дослідження ефективності лікування депресії у методі когнітивно-поведінкової терапії як окремо, так і разом з медикаментозними способами лікування.

#### **Короткий виклад основного матеріалу доповіді:**

Депресія – це захворювання, для якої характерним є постійний пригнічений стан та втрата цікавості до будь-якої діяльності, що зазвичай приносила задоволення, нездатність чи не бажання виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів. Найвираженішим симптомом депресії, який за думкою науковців, робить її однією з найтяжчих захворювань сьогодення є ангедонія - нездатність радіти. Якщо будь-яка інша хвороба може стати стимулом для хворого - одужати, або невиліковна хвороба змушує людину радіти кожному дню і кожному моменту, то депресія відбирає у людині всі радощі і саму здатність їх відчувати [3].

Як і будь-яка хвороба, депресія лікується. Медикаментозне лікування включає в себе прийом антидепресантів, предметом лікування психіатрів є «свята трійця» нейромедіаторів: серотонін, норадреналін та дофамін. Втім, дослідники довели, що і медикаментозне лікування депресії не є вичерпним і тим паче не є стовідсотковою гарантією одужання.

Тож як і чим лікувати депресію ефективно? Легка форма депресії взагалі не вимагає медикаментозного лікування, при депресії середньої тяжкості та тяжкій депресії курс психотерапії є необхідною умовою для ефективного лікування та досягнення стійкого результату ремісії.

Ефективне лікування депресії наразі складається з поєднання медикаментозної терапії та ефективного курсу психотерапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) на даний момент включена в протоколи лікування більшості психіатричних розладів і займає важливе місце в терапії депресії, тривожних розладів, розладів харчування, посттравматичного стресового розладу, розладів особистості та багатьох інших. Згідно сучасних протоколів терапії депресії КПТ та фармакотерапія антидепресантами є двома основними методами терапії.

Когнітивна модель терапії була розроблена Аароном Беком у 1979 році і представлена у його класичній праці «Когнітивна терапія депресії» [1]. Згідно цієї моделі фактором схильності до депресії є наявність у особистості людини негативних схем-переконань, які пов'язані з негативним досвідом з дитинства або пережити травматичними подіями (напр. «я нічого не вартий», «я невдаха», з яких можуть виходити вторинні переконання і т.д.).



Загальна концепція когнітивної терапії зосереджена насамперед на тому, що критичним фокусом психотерапевтичних втручань змінюється мислення клієнта. КПТ використовує різні поведінкові і когнітивні стратегії, направлені на виявлення та усунення деструктивних уявлень і дезадаптивних схем поведінки. В процесі терапії пацієнт навчається: відслідковувати свої негативні думки (уявлення), розпізнавати зв'язок між своїми негативними емоціями і поведінкою, аналізувати факти, що підтверджують або спростовують його уявлення, обирати найбільш реалістичні думки і уявлення, і, врешті-решт, ідентифікувати та модифікувати дисфункціональні думки, які призводять до негативного досвіду [2].

КПТ вчить пацієнта стати самому собі психологом та надавати самопомогу при повторі негативних паттернів поведінки. Для цього психотерапевт навчає пацієнта користуватися поведінковими та когнітивними техніками. Так, поведінкові техніки використовують у випадках глибокої депресії. [3] Зміни звичних паттернів поведінки навчає клієнта розраховувати на свої сили, демонструє можливість впливати на своє життя, відчувати себе впливовим стосовно життєвих подій.

Когнітивні ж техніки відкривають доступ до мислительної організації пацієнта. Найважливішим аспектом когнітивної терапії є навчання пацієнта спостереженню за своїми думками: відслідковувати думки, розпізнавати зв'язок між думками та емоціями та навчитись замінювати їх спочатку з допомогою терапевта, а потім самостійно.

Тобто задача КПТ - допомогти клієнту змінювати звичні патерни поведінки, які призвели до негативних наслідків на двох рівнях. На рівні фізичному пацієнт вчиться «обманювати» мозок новими поведінковими паттернами, тим самим підтримувати фізичне тіло. На рівні

когнітивному - самостійно виявляти і змінювати звичні шаблони мислення, які призвели до негативних наслідків [4].

Важливою частиною КПТ є постановка, виконання та аналіз домашніх завдань. Такий підхід підкреслює можливість для пацієнта поступово стати собі самому психотерапевтом і розвинути усе більшу самостійність у вирішенні своїх проблем без допомоги психотерапевта. Більш того, терапевтичний ефект КПТ полягає і у тому, що спрямованість методу на самодопомогу дозволяє з більшою вірогідністю уникати рецидиву захворювання [5].

Отже, когнітивно-поведінкова терапія - є всесвітньо визнаним та доказовим методом у боротьбі з різними психологічними патологіями, у тому числі - у боротьбі з депресією. Цінність цього методу полягає в тому, що він націлений перш за все на те, щоб навчити клієнта надавати собі допомогу самостійно, виявляти і блокувати негативні когніції, які призводять до виникнення депресивного стану клієнта, стати самому собі психотерапевтом, що в довгостроковій перспективі допомагає запобігати рецидивам хвороби.

### **Література:**

1. Бек Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006: С. 169 – 229.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014: С. 80 – 81, 116 – 130.
3. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии: Питер; СПб. 2020. – 820 с.
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії, 2013.

5. Сапольські Р. «Великий депресивний розлад»-  
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5hfslzXbjJw>

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ ТА ЗДАТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Данкевич Н. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Артюхіна Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри загальної психології та  
психологічного консультування ФПСР

Період дорослості є значущим і складним в житті кожної людини, охоплюючи кілька різнорідних етапів. Цей період визначається двома ключовими завданнями - вибором майбутньої професійної сфери та заснуванням власної сім'ї.

Один з важливих показників дорослішання - це зрілість особистості, інтерпретація якої відрізняється згідно з різними психологами. Наприклад, за З. Фройдом зріле ставлення до життя проявляється у здатності кохати та успішно працювати. Такі риси характеризують емоційну та професійну зрілість, що є важливим аспектом дорослого життя.

Психологічний капітал, який сьогодні вважається важливим конструктом у сучасній психологічній науці, є новим підходом до розуміння ресурсів особистості. Визначаючи його, ми можемо розглядати психологічний капітал як загальний ресурсний стан людини, який допомагає їй відновлювати внутрішню рівновагу в умовах

невизначеності та перешкод, а також забезпечує впевненість у собі, успішність та ефективне вирішення проблем.

Психологічний капітал включає кілька ключових аспектів, які значно впливають на особистісний та професійний розвиток. Серед цих аспектів можна виділити самоконтроль, оптимізм, надійність та впевненість.

Психологічне благополуччя розглядається як гармонія психічних процесів та функцій, внутрішня рівновага та цілісне суб'єктивне сприйняття, і є ключовим аспектом для кожної людини. Це переживання пов'язане з базовими цінностями, такими як щастя, задоволеність життям, оптимізм і т.д. Психологічне благополуччя виявляється в усвідомленні особистістю цінності свого існування та залежить від наявності ясних цілей, ціннісних орієнтацій, стійкого світогляду, успішної реалізації планів діяльності та здатності подолати перешкоди.

Одним з ключових елементів підтримки психологічного здоров'я є систематичний розвиток самоконтролю. Це дає змогу особі виконувати необхідні завдання, навіть у випадках, коли немає бажання, і допомагає протистояти тиску з боку оточення та власним слабкостям. Відсутність внутрішньої дисципліни може призвести до того, що особа потрапляє в полонь інших або свого власного неврівноваження, витрачаючи час на малопродуктивні дії, такі як бездіяльність під час депресії, зловживання алкоголем або надмірне перекусування солодощами.

Ще одним важливим елементом психологічного капіталу є оптимізм. Слово "оптимізм" має своє походження в латинському слові "optimum", що перекладається як "найкращий". У психології, оптимізм, або диспозиційний оптимізм, відображає систему переконань і характеристик, які спонукають людей зосереджуватися на позитивних аспектах життя, уникаючи негативних. Це можна розглядати

як характеристику особистості, яка проявляє стійкість та внутрішню міць.

Зрілість, проникнена оптимізмом, вносить свіжість та віру в безмежні можливості в життя. Цей позитивний настрій, крім того, може виступати як основна основа для надійності особистості, що є ще одним компонентом психологічного капіталу.

Надійність визначається як властивість характеру, що визначає, як особа ставиться до своїх обов'язків та до інших осіб. Бути надійною означає бути особою, на яку можна покластися в будь-якій ситуації, переконаною, що вона завжди буде діяти правильно. Надійна особистість завжди дотримується своїх обов'язків, береже власні та чужі інтереси, вміє зберігати конфіденційність та дотримується своїх обіцянок.

Забезпечення надійності взаємодії або процесу має величезне значення, оскільки це є основою для будь-якої довіри. Впевненість в цьому контексті дозволяє впевнено крокувати вперед, знаючи, що можна покластися на систему або особу.

Впевненість - це стан, коли ми віримо в свої здібності, маємо впевненість у своїх рішеннях та можемо ефективно впливати на оточення. Впевненість надає сили, допомагає подолати перешкоди та досягати поставлених цілей. Однак не всі люди мають вроджену впевненість в собі.

Лідерство, в свою чергу, розглядається як внутрішній процес соціально-психологічної самоорганізації та самоврядування відносин і діяльності учасників групи, що реалізується через індивідуальну ініціативу учасників. Це механізм реалізації влади в системі міжособистісних відносин, що базується на взаємозв'язку домінування та підпорядкування членів групи, побудований на авторитеті домінуючої сторони. Таким чином, "лідерство" є

психологічною характеристикою, де основною якістю лідера є чітке бачення мети.

### Література

1. Армор Ф., Сіданіч І. Надійність (урок виховання характеру для середніх класів). 2021. URL: <https://slovovchitelyu.org/rubrik/metodika/nadiynist/>

2. Артюшина М. В. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Дорослий вік. 2022. URL: <https://posibniki.com.ua/post-dorosliy-vik>

3. Впевненість це. Веб-сайт: Український психологічний ХАБ. URL: <http://surl.li/pupds>

4. Грищенко Ю. А., Пащенко О. П. Лідерство та керівництво в управлінській сфері. 2020. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/107.pdf>

5. Каргіна Н. В. Патерни рис особистості, схильних до переживання психологічного благополуччя різного ступеня. *Теорія і практика сучасної психології т.1 №5*. с. 23 2019. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2019/part\\_1/6.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_1/6.pdf)

6. Лук'янова Л. Дорослість як базова категорія андрагогіки. с. 22-23 2021 URL: <http://surl.li/ptqls>

7. Павлик Н. Самоконтроль як чинник гармонізації психологічного здоров'я особистості. с. 2-3 2022. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/732494/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D1%96%D0%A1\\_2022%20\(2\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/732494/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D1%96%D0%A1_2022%20(2).pdf)

# **ВПЛИВ МОДНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА ОСОБИСТІСНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ СКРІЗЬ ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД**

**Дєордієва В. О.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Данілова О.С.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження** на тему «Психологія моди. Вплив модних тенденцій на особистісне та професійне зростання людини в сучасних умовах скрізь гендерний підхід» полягає в кількох аспектах.

По-перше, мода в сучасному світі відіграє важливу роль у формуванні ідентичності та самосвідомості людини. Одяг та стиль можуть впливати на самопочуття, самовизначення та сприйняття свого місця в суспільстві. Таким чином, вивчення психологічних аспектів моди дозволяє краще зрозуміти, як впливають модні тенденції на формування особистості.

По-друге, мода має значний вплив на професійний розвиток людини. У багатьох професіях важливим є не лише знання та навички, а й здатність правильно підібрати одяг, який підкреслить професійні якості та позитивно вплине на сприйняття оточуючими. Також, в деяких галузях, наприклад у сфері моди, вигляд та стиль можуть бути ключовими факторами успіху.

По-третє, гендерний підхід додає до дослідження важливий аспект різниці у сприйнятті моди та її впливу на особистісний та професійний розвиток чоловіків і жінок. Розуміння цих різниць дозволяє створити більш ефективні стратегії розвитку та самореалізації для кожної статі.

**Мета дослідження** полягає у глибокому вивченні та отриманні нових знань про вплив модних тенденцій на особистісне та професійне зростання людини з урахуванням гендерного підходу та експериментально підтвердити їх на практиці.

**Об'єктом дослідження** є процес впливу модних тенденцій на особистісне та професійне зростання людини.

**Предметом дослідження** є механізми взаємодії модних тенденцій з особистісним та професійним розвитком людини з урахуванням гендерного підходу.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій та стратегій управління для осіб, які бажають покращити своє особистісне та професійне зростання через взаємодію з модними тенденціями з урахуванням гендерного підходу.

Мода завжди була одним з ключових аспектів культури та суспільства, який відображає його динаміку, цінності та ідеали. Цей феномен не лише впливає на наші стилі життя та спосіб вираження себе, а й має глибокий вплив на наше мислення та сприйняття світу. Філософський аналіз моди дозволяє розглянути її як не лише зовнішнє прояв культури, але й як внутрішню систему цінностей та символів, що формується в суспільстві. В цьому контексті важливо розглядати моду як багатогранний та мінливий феномен, який відображає складність нашого світогляду та сприйняття реальності.

Філософський погляд на моду ґрунтується на теоріях соціології, психології, історії костюма та інших галузей наук. У цій області значний внесок зробили такі вчені, як: Г. Зіммель, Т. Веблен, Т. Зомбарт, що проаналізували соціальні аспекти моди.

Семіотичний аналіз моди був проведений у працях Р. Барта, Ж. Бодрійєра та інших. Моду як систему розглядали



у зв'язку з її інституціональним розвитком та соціально-економічною детермінованістю.

У межах психології моди генезис та вияви моди досліджував М. І. Кілошенко. Серед сучасних авторів, що досліджують моду, можна вказати Ж. Липовецького, Г. Ернера, Е. Холландер, Ю. Легенького, Л. Свендсена, Х. Г. Гумбрехта та інших.

Для визначення соціально-філософських аспектів моди як об'єкта дослідження, важливо розглянути існуючі теоретичні підходи до цього питання. У цій статті ми зосередимося на класифікаціях теоретичних концепцій, що становлять основу сучасних міждисциплінарних досліджень і вимагають соціально-філософського аналізу, що допоможе виокремити основні напрямки розгляду феномену моди.

Однією з найпоширеніших теорій щодо генезису моди є теорія соціальної диференціації. Вона стверджує, що модні тенденції формуються переважно серед вищих верств населення, а нижчі класи лише копіюють їх стиль одягу. Однак ця теорія не відповідає сучасному розвитку моди, тому Ж. Липовецький визначає необхідність нового наукового підходу. Варто зазначити, що при розгляді моди як соціального явища не можна ігнорувати цю теорію.

На філософському рівні можна проаналізувати специфіку цієї теоретичної концепції, уточнити особливості соціальної структури суспільства, її вплив на населення (що відрізняється від генезису моди). У цьому випадку не враховується можливість моди створювати різноманітні форми диференціації, що виникають не лише залежно від соціального статусу, а й від професії, подій (святковий і повсякденний одяг), ідентифікації різних груп та соціальних новоутворень. Також слід зазначити, що мода як знак кодує соціальне становище індивіда. Розвиток моди як соціального інституту спрямований не лише на створення

візуального образу індивіда, що звужує її предмет діяльності.

У давніх культурах одяг як частина візуального образу містить інформацію про індивіда, декодування якої залежить від знань символіки різних індивідів. Наприклад, у Стародавньому Єгипті початкова форма калазириса (сорочка, зшита з двох прямокутних полотнищ, з двома або однією широкими лямками) була однаковою для усіх соціальних верств, а відмінність полягала лише у тканинах. З часом соціальна диференціація стала виразно виражатися в одязі: верхні класи почали доповнювати свій костюм аксесуарами, дорогоцінним камінням та плісировкою.

Варто також зазначити, що гендерні аспекти сучасних модних тенденцій відображають вплив суспільних уявлень про гендерні ролі і ідентичність на модну індустрію. У сучасному світі все частіше спостерігається тенденція до розмиття гендерних меж у моді, що відображається у вигляді одягу, який може бути однаково популярним серед чоловіків і жінок. Такі явища, як унісекс-мода та гендерна неоднозначність у виборі одягу, стають все більш поширеними [26].

Однак, наряди і стилі, які традиційно пов'язані з однією з статей, також залишаються важливими в модній індустрії. Наприклад, в жіночій моді можна спостерігати тенденцію до використання жіночних силуетів, кольорів та деталей, які підкреслюють жіночність та елегантність. У чоловічій моді ж часто використовуються стримані кольори і форми, що підкреслюють силу і авторитет.

**Висновок.** У сучасній моді спостерігається тенденція до розмиття гендерних меж і підтримки гендерної рівності через використання унісекс-одягу та різноманітність у презентації модних колекцій. Водночас, існують і тенденції, що підкреслюють традиційні гендерні ролі. Важливим є акцент на інклюзивність і різноманітність у моді, що робить

її важливим інструментом у формуванні гендерного дискурсу та вираженні гендерної ідентичності.

### Література

1. Психологія моди: чому наш одяг повинен бути красивим. URL: <https://www.tviysvit.com.ua/psykholohiia-modu/> (дата звернення 04.03.2024).

2. Андрущенко В. П. Соціальна філософія. Історія, теорія, методологія: підруч. для вищ. навч. закл. Вид. 3-є. К.: Генеза, 2006. 656 с.

3. Мельник М. Т. Індустрія моди: навчальний посібник. К.: Видавництво Ліра-К, 2013. 264 с.

4. Шостак О., Білик К. Мода як соціально-психологічний феномен *Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги*. 2020. С. 34–36.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

**Єршова Н. М.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Ми живемо в епоху інформаційного суспільства і сучасний світ перенасичений інформацією. Кожного дня ми опрацьовуємо велику кількість даних та різноманітних новин. Тому, вміння абстрагуватися від інформаційного шуму навколо — це одне з найважливіших навичок сучасної людини. Проте, на жаль, далеко не всі вміють відволікатися та якісно відпочивати. Че-

рез це багато людей наразі страждають на емоційне вигорання. Воно позбавляє сил та заважає людині отримувати задоволення від тих речей, які раніше помітно покращували настрої. Складно заперечити, що позитивні емоції та якісний відпочинок від роботи, навчання, думок, — важлива частина для здорового життя кожного. Причини емоційного вигорання, звісно, можуть бути різними, проте можна точно сказати, що це є зараз великою проблемою серед населення. Дослідження теми емоційного вигорання та його психологічних особливостей є дуже актуальним на сьогоднішній день, адже кожного дня все більше й більше людей стикаються з симптомами синдрому постійної втоми. Важливо розуміти психологічні особливості цього синдрому, щоб ми знали, як його лікувати, та не втратили можливість насолоджуватися життям без стресу та зайвих думок.

Тему емоційного вигорання у своїх роботах досліджували Кері Чернісс, Х. Маслач (професор психології Каліфорнійського університету, одна з провідних спеціалістів по дослідженню професійного вигорання), Герберт Фрейденбергер, Річард С. Лазарус, Сьюзан Джексон, Айала Пайнс, Джанет Тейлор Спенс, Едгар Хайм, К. Дзюба, Френсіс Сторм та інші.

Розповсюдженність симптомів емоційного вигорання серед багатьох людей, знайомих, друзів та бажання знайти вирішення цієї проблеми раз і назавжди, поки це не стало для нас звичним психологічним станом зумовили вибір цієї теми для подальшого дослідження. Багато людей живуть із симптомами емоційного виснаження і навіть не здогадуються про це, але їм це точно заважає жити повноцінним життям. Важливість боротьби з цією проблемою та бажання донести до більшого загалу людей тезу про те, що емоційне вигорання потребує уваги та лікування зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи.

**Метою дослідження** є вивчення теми емоційного вигорання та визначення його психологічних особливостей.

**Об'єктом дослідження** є процес емоційного вигорання людини.

**Предмет наукового дослідження** – психологічні особливості емоційного вигорання людей.

**Практичне значення роботи.** Роботу можна використовувати як відправну точку у ще більш детальному вивченні теми емоційного вигорання та способів боротьби з ним, також дослідження можуть використовувати практичні психологи для роботи з пацієнтами, у яких наявні симптоми емоційного вигорання, та для створення програм лікування для них.

На порталі Mental Health UK зазначається, що в 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organisation (WHO)) визначила «емоційне вигорання» або «burnout» як професійне явище або феномен («occupational phenomenon»). Після пандемії у 2020 році, межі між роботою та домашнім життям стали та продовжують ставати дедалі розмитішими,

зазначається на Mental Health UK. Багато з нас працюють довше, доглядають за дітьми протягом робочого дня, і для багатьох змінилися засоби соціальної взаємодії та соціальне середовище [4].

Таким чином, емоційне вигорання — це стан фізичного та емоційного виснаження. Це може статися, коли людина відчуває тривалий стрес на своїй роботі, або коли вона робила щось фізично чи емоційно виснажливе протягом тривалого часу. Емоційне вигорання — це синдром постійної втоми, який посилюється з часом [2].

Термін “вигорання” позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб, як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використо-

вус цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому “вигорання” класифікується як синдром. Супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я та життя загалом. Людина починає хворіти, послаблюється увага, погіршуються стосунки, з'являються конфлікти, знижується задоволення від життя [3]. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - поняття в психології, що відображає поступово наростаюче емоційне виснаження людини [1].

Ознаками синдрому емоційного вигорання є хронічна втома, порушення пам'яті й уваги, порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням, зниження працездатності, особистісні зміни. При цьому розвиваються тривожні, депресивні розлади.

Чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту [2]. У ході дослідження, завдяки різним методикам, мені вдалося визначити, що такі психологічні особливості, як гостра реакція на стрес, недостатня стресостійкість, переживання неповноцінності, ворожості, бажання уникнути оціночних суджень на свою адресу, втрата орієнтирів, сприйняття навколишнього середовища, як ворожого, потреба в додатковій зовнішній опорі, підтримці, вказують на більшу схильність до емоційного вигорання.

**Висновок:** У людей з емоційним вигоранням завжди спостерігаються такі психологічні особливості, як недостатня стресостійкість, низька самооцінка та інші фактори, які можна поділити на зовнішні та внутрішні. Внутрішні пов'язані більш з характером людини, її емоційним інтелектом, налагодженістю внутрішнього діалогу та іншого, коли зовнішні пов'язані з оточуючими людьми та спілкуванням. А наявність цих психологічних особливостей та рис характеру у людини робить її більш схильною до емоційного вигорання.

## Література:

1. Бондар Т. М. Роль особистісного фактору у виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання батьків. Київ: Національний авіаційний університет, 2020.

2. Одеський обласний центр громадського здоров'я; Психічне здоров'я. Емоційне вигорання; <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emoczijne-vygorannya/>

3. DeltaMed; Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. 06.06.2020; <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>

4. Mental Health UK; Burnout; <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>

## ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З МЕЖОВИМ ПАЦІЄНТОМ. ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД

**Єлагіна О. В.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр,  
спеціальності – 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність** цієї теми обумовлена тим, що за наявними даними, кількість межових пацієнтів останніми роками стрімко зростає. При цьому робота з межовим пацієнтом характеризується певною складністю через ряд факторів. Нестабільність емоційного стану, сильні коливання у почуттях, думках та поведінці, складність у встановленні міжособистісних відносин заважає

психотерапевтичній роботі. Межового пацієнта складно утримати в терапії, вони схильні до відігравання зовні та порушення терапевтичних кордонів. Схильність до саморуйнівної поведінки, такої як самоушкодження чи суїцидальні спроби, призводить до необхідності залучення психіатрів чи інших фахівців, а у крайніх випадках і госпіталізації. Всі ці аспекти наголошують на необхідності вивчення та розуміння особливостей терапевтичної роботи з межовою особистістю. В даній роботі буде розглянутий психоаналітичний підхід до роботи з межовим пацієнтом, а саме – експресивна техніка, що розроблена Отто Кернбергом.

**Мета роботи:** визначення особливостей техніки роботи з межовою особистістю.

**Завдання:** на основі аналізу наукової літератури здійснити теоретичний огляд підходів до терапії межової особистості, розглянути докладніше експресивну техніку як найбільш оптимальну. Теоретичною основою для розкриття цієї теми є праці Отто Кернберга, Ненсі Мак-Вільямі, Горацио Етчеґоена, Дж.Крейсмана і Х.Страуса, Джеймса Ф. Мастерсона та інших.

**Об'єкт дослідження:** взаємодія між психотерапевтом та межовим пацієнтом у терапевтичному процесі.

**Предмет дослідження:** особливості техніки роботи з межовим пацієнтом з точки зору психоаналітичного підходу.

**Короткий виклад основного матеріалу доповіді.**

Термін «межовий» уперше запроваджено Адольфом Штерном в 1938 році для опису пацієнтів, які не підходили ні під категорію неврозів, ні під категорію психозів. До того моменту вже були описані подібні стани, в яких за фасадом невротичних симптомів була прихована більш тяжка патологія, проте ці пацієнти були менш порушеними, ніж психотичні.



Офіційним свідченням народження нової діагностичної категорії стала робота Найта «Межові стани», доповідь якої він зробив в Атлантик-Сіті (Нью-Джерсі) 12 травня 1952 року. Межовий стан, на думку Найта, характеризується слабкістю певних функцій Его, таких як інтеграція, формування понять і суджень; інші функції залишаються збереженими, наприклад адаптація до реальності, і в цьому дані стани відрізняються від психозу. [1]

Довгий час діагноз межового стану використовувався практично для всіх випадків, діагностика яких була ускладнена. Однак завдяки зусиллям багатьох спеціалістів, серед яких особливе місце займає Отто Кернберг, межовий стан став самостійною діагностичною категорією. Існує маса підходів до розуміння етології, діагностичних характеристик та методів терапії межового пацієнта. Офіційна психіатрія говорить про «межовий розлад особистості», і в ДСМ-5, і МКХ-11 описані симптоматичні характеристики цього розладу.

Підходи до терапії межової особистості, почали розвиватися під впливом робіт Найта (Knight, 1953a), який першим досліджував цю область. Він вважав, що для межових пацієнтів оптимальним лікуванням є підтримуюча терапія, метою якої є відновлення втраченої сили Его.

Деякі автори, наприклад Віннікотт, Грінберг, Розенфельд вважають, що межові пацієнти можуть бути доступні класичній психоаналітичній техніці, хоча вони також не сумніваються в тому, що в роботі з межовими пацієнтами виникають набагато складніші проблеми, ніж зі звичайними невротичними пацієнтами. [5]

Джеймс Мастерсон, працюючи спочатку з підлітками, а потім і з дорослими з межовими розладами, створив особливу форму психотерапії, спрямовану на вирішення "депресії покинутості" та корекцію і загоєння дефектів Его.

Він відштовхувався від думки, що проблема таких пацієнтів у непройденому етапі сепарації-індивідуації, і що терапевт повинен підтримати пацієнта у цьому переході до автономії. Мастерсон вважає, що початок психотерапії з межовими пацієнтами має бути підтримуючим, а потім вже він поступово розширюється у бік інтенсивної психоаналітично орієнтованої психотерапії. [4]

Отто Кернберг та його колеги з Проекту дослідження психотерапії Меннінгера зробили спробу порівняти ефект психоаналізу, експресивної психотерапії та підтримуючої психотерапії — всього спектра психотерапій, що вийшли з психоаналізу, — при лікуванні пацієнтів із “сильним Его” (в основному з невротичною патологією характеру та неврозу) і пацієнтів зі слабким Его (з межевою патологією характеру). В результаті дослідники дійшли висновку, що найкращою формою терапії для пацієнтів зі слабким Его є експресивний підхід». [2]

Особливістю межового суб'єкта є використання ним примітивних захисних механізмів, основний з яких — розщеплення. Механізм розщеплення сприяє тому, що межева особистість сприймає світ у категоріях крайнощів — тобто люди та об'єкти можуть бути або хорошими, або поганими, або друзями, або ворогами, або коханими, або ненависними, оскільки неоднозначність і невпевненість викликають у пацієнтів тривогу. Отто Кернберг називає цю властивість «дифузною ідентичністю», яка характеризується як постійне почуття порожнечі, протиріччя у сприйнятті себе, непослідовність поведінки, яку неможливо інтегрувати емоційно осмисленим чином, і бліде, плоске, мізерне сприйняття інших. Однак на відміну від психотичних станів ці пацієнти зберігають здатність до тестування реальності.

Враховуючи всі ці особливості функціонування межової особистості, основною метою терапії є

інтегрування ідентичності, розщеплених уявлень про себе та інших, шляхом модуляції та інтеграції афектів, саме на це націлена експресивна техніка.

Основним методом експресивної психотерапії є робота з перенесенням, її також називають терапія, сфокусована на перенесенні. Перенесення визначається Кернбергом як несвідоме повторення "тут і зараз" домінуючого патогенного конфлікту минулого. Аналіз перенесення передбачає прояснення та інтерпретацію несвідомих, патогенних інтерналізованих об'єктних відносин із минулого, які зазвичай активуються дуже рано у відносинах із терапевтом. [4]

Крім роботи з перенесенням, двома іншими важливими технічними характеристиками є інтерпретація та технічна нейтральність. Техніка інтерпретації включає прояснення суб'єктивного досвіду пацієнта, тактовну конфронтацію тих аспектів невербальної поведінки, які дисоційовані або відокремлені від суб'єктивного досвіду. Технічна нейтральність означає, що терапевт не приймає нічий бік щодо несвідомих конфліктів пацієнта та допомагає пацієнтові зрозуміти ці конфлікти, зберігаючи нейтральну позицію.

До технічних особливостей такої терапії, запропонованої Кернбергом, належать:

частота сесій два-три рази на тиждень, що проводяться у форматі віч-на-віч (не використовуючи кушетку); систематичне опрацювання негативного перенесення без спроб генетичної реконструкції; робота з «відведенням» маніфестацій негативного перенесення із сфери терапевтичної взаємодії через систематичне дослідження цих проявів у відносинах пацієнта з іншими людьми; побудова терапевтичного сеттінгу, здатного контейнувати відігравання через встановлення строгих рамок, що обмежують невербальні прояви агресії на сесіях;

використання факторів оточення, які допомагають покращити умови життя пацієнта та перебіг лікування; використання позитивного перенесення як фактора підтримки робочого альянсу, при цьому не надто торкаючись захистів, зняття яких могло б стати руйнівним для позитивного перенесення. [5]

Важливим моментом у роботі з такими пацієнтами є встановлення постійних умов терапії — те, що називають терапевтичними рамками. Це включає не тільки час і оплату, але й численні рішення з приводу меж взаємовідносин, які рідко доводиться приймати в роботі з іншими клієнтами.

Терапевтичний «кадр» у роботі з межовим суб'єктом завжди містить безліч афективних феноменів і сильні контрпереносні почуття терапевта. Чим важче патологія пацієнта, тим більше він виражає емоційну реальність у вигляді невербальної поведінки. Тому для психотерапевта важливим є вміння стримувати свою емоційну реакцію, намагаючись зрозуміти її на інтелектуальному рівні, «контейнувати емоції», не перетворюючи їх на дії та отримувати з них інтерпретації – це той головний фактор, який також допоможе пацієнтові перетворити дії на суб'єктивні переживання. [3]

### Література

1. Грінсон Р. Техніка та практика психоаналізу. М: Когіто-Центр, 2010, 491 с.
2. Кернберг О. Агресія при розладах особистості та перверсіях. М.: "Клас", 2014, 364 с.
3. Кернберг О. Тяжкі розлади особистості. М.: "Клас", 2014 - 461 с.
4. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика. М: Клас, 2016. - 480 с.
5. Етчегоен Г. Основи психоаналітичної техніки. М.: Когіто-Центр, 2020. - 1011 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ

**Зіновкіна М. Є.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кантарьова Н. В.*

к. психол. наук, доцент кафедри практичної та клінічної  
психології

З моменту народження людства материнство і материнські обов'язки є невід'ємною частиною життя. Вивчення явища материнства акцентується у наукових дослідженнях, публіцистичній літературі, засобах масової інформації та у повсякденному спілкуванні, що свідчить про постійний інтерес до його дослідження, відзначає його важливість та багатогранність.

Проте, протягом останнього століття структура сімей почала змінюватися. Більшість сімей стають мононуклеарними, що означає менше включення членів родини у процес виховання та догляду за дітьми. Крім того, все більше жінок прагнуть забезпечити баланс між материнством та кар'єрним зростанням. Всі ці зміни призводять до стану виснаження матерів, який виникає у відповідь на внутрішні (особисті) та зовнішні (нав'язані суспільством) вимоги. Все це в комплексі формує емоційне вигорання матерів.

Поняття "емоційне вигорання" вперше було введено у 1974 році американським психіатром Г. Фрейденбергером. У науковій літературі вивчення явища вигорання (англ. "burnout") розпочалося з другої половини минулого століття. Найбільш досліджуваною областю стосовно цього явища є професійна сфера, яку найчастіше називають "професійним вигоранням". Початково досліджувалися професії, що

включали в себе аспект "людина-людина". Особлива увага приділялася таким професіям, як вчителі, психологи, працівники сфери соціальної та медичної допомоги. Пізніше спектр професій, які вивчаються з погляду вигорання, розширився і включає сфери бізнесу, спорту, громадської діяльності, освіти і, врешті-решт, сімейного життя та батьківства.

У сучасній українській науці дослідження явища професійного / емоційного вигорання представлені в роботах Т. Грубі, яка досліджувала професійне вигорання у працівників податкової сфери (Грубі, 2012), О. Хайруліна і А. Фурмана, що вивчали професійне вигорання військовослужбовців (Хайрулін & Фурман, 2015), Т. Колтунович, яка досліджувала професійне вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів (Колтунович, 2016) та інших науковців.

Перші дослідження та роботи, які спеціально висвітлюють батьківське вигорання, зазвичай стали більш поширеними та активними у 2000-2010-х роках. З того часу це явище стало предметом досліджень у США (Weiss, 2002), Швеції (Norberg, 2007), (Lindstrom, Aman & Norberg, 2010), Туреччині (Basaran et al., 2013), Франції (Le Vigouroux et al., 2017), Бельгії (Mikolajczak et al., 2018) та інших країнах.

У грудні 2019 року в Бельгії відбулася Перша міжнародна конференція (1st International Conference of Parental Burnout), присвячена проблемі батьківського вигорання. За останніми даними, феномен батьківського вигорання вивчається в 40 країнах світу. Дослідники визнають, що цей феномен є мало вивченим, але його негативні наслідки, як для особистості, так і для родини в цілому, підкреслюють необхідність його детального дослідження.

Початок вивчення явища батьківського вигорання пов'язані з дослідженням проблем сімей, в яких зростали діти з інвалідністю.

Американська вчена М. Вейс [5] провела дослідження, щоб визначити вплив витривалості («hardiness») та соціальної підтримки на рівень стресу у матерів здорових дітей порівняно з матерями дітей з особливостями розвитку.

Шведська дослідниця А. Норберг [4] вивчала батьківське вигорання серед батьків дітей, які перенесли лікування за пухлиною мозку і успішно його завершили. Результати дослідження батьків у цих сім'ях порівнювалися з результатами дослідження батьків у сім'ях, де виховувалися здорові діти.

Дослідники С. Ліндстром, Дж. Еймен і А. Норберг [4], що досліджували вигорання батьків дітей з діабетом 1-го типу, встановили, що вигорання у батьків та матерів пов'язане з низьким рівнем соціальної підтримки, нестачею вільного часу і фінансовими труднощами.

На сьогоднішній день найбільший вклад у дослідження феномену батьківського вигорання і його концептуалізації внесли бельгійські дослідниці М. Миколайжак і І. Роскам. Результати їх дослідження підтвердили, що модель вигорання, що складається з трьох компонентів - виснаження, деперсоналізації та почуття неефективності або редукції особистих досягнень, яку запропонувала Х. Маслач [2], також відповідає батьківському контексту, але має свої відмінності.

Дослідниці визначили вигорання у батьківській сфері таким чином: «Батьківське вигорання – це специфічний синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу батьківського стресу. Він містить три компоненти: надзвичайне виснаження, яке пов'язане з виконанням батьківської ролі, емоційне дистанціювання від дитини і відчуття неефективності при виконанні своєї батьківської

ролі» [1, 2, 3, 4]. Отже, їхні дослідження підтвердили, що батьківське вигорання є унікальним синдромом, відмінним від професійного вигорання, депресії чи батьківського стресу з емпіричною підтримкою.

Симптоми батьківського вигорання можуть включати фізичні прояви, такі як надмірна втомленість, проблеми зі сном та інші, а також емоційні прояви, наприклад, дратівливість, насильство, відчуття провини, гнів або відчуження, розчарування, низьку самооцінку та бажання втечі.

Емоційне вигорання у батьків може призвести до розвитку депресії, збільшення вживання алкоголю та зростання випадків фізичного насильства над дітьми.

Наразі дослідження батьківського вигорання та пошук ефективних інструментів для пояснення його причин і передбачення ризиків у батьків тривають. Але, підсумовуючи наявні дані, можна зробити висновки, що вигорання батьків є складним явищем, і його розвиток залежить від різних факторів на різних рівнях.

У більшості досліджень соціо-демографічні аспекти, такі як стать, кількість дітей, статус одиначного батьківства, наявність пасинків та фінансові труднощі, мають невеликий вплив на ризик вигорання. Однак особистісні характеристики, такі як перфекціонізм, емоційний інтелект, рівень нейротизму, життєві погляди, прив'язаність, сумлінність та доброзичливість, мають значний вплив на ризик вигорання.

Крім того, важливими факторами є стандарти щодо батьківства, рівень навичок у виконанні батьківських обов'язків, стиль батьківства та сімейні правила.

### **Література**

1. Freudenberger F. Staff burnout. J. – Soc. Issues 30, 1974. – P. 159–165.



2. Maslach C. “Burnout: a multidimensional perspective,” in Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research, eds W. B.Schaufeli, C.Maslach, and T. Marek. – Philadelphia, PA: Taylor and Francis), 1993. – P. 19–32.

3. Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: sociodemographic, child- related, parent-related, parenting and family- functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 602–614.

4. Norberg, A. L. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 14, 130–137.

5. Weiss M. (2002). Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation. *Autism*, 6, 115–130.

## **СВІТ САМОТНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ, ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ**

**Зуєва Н. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к.психол.н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної  
психології, ФПСР

Самотність є однією з серйозних проблем людства та надзвичайно поширеним явищем сучасного світу.

Стан самотності людина переживає по-різному протягом усього життя. Вперше, найбільш гостро, відчуття самотності спостерігається в підлітковому віці у зв'язку з

тим, що розширюються і актуалізуються соціальні потреби. Та треба зазначити, що у кожному віці почуття самотності має свої відтінки та різний вплив на психіку людини та її соціалізацію [4].

Самотність — соціально-психологічне явище, яке породжує відповідний емоційний стан. Вона обумовлена і характеризується низькою самооцінкою, небажанням комунікувати із суспільством, створювати взаємозв'язки, бути соціально активним. В стані самотності людина почувається непотрібною, залишеною один на один із своїми думками, страхами, в своїй реальності.

Наразі самотність є однією із загроз здоров'ю людства. Так про це заявляє Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Нинішня надскладна ситуація в Україні підсилює відчуття самотності, що пов'язана з переживанням людиною відірваності від суспільства, найрідніших людей, сім'ї, історичної реальності, а також зі страхом смерті [3].

Відчуття самотності змушує сприймати навколишнє середовище як небезпечне і недружнє. А це прискорює серцебиття і сприяє підвищенню тиску. Такі серцево-судинні наслідки часто пов'язують з кортизолом - "гормоном стресу". Вчені виявили, що у самотніх людей рівень кортизолу постійно підвищений. Також це може провокувати організм на виникнення панічних атак, тривожних станів. Самотність має негативний вплив на психічне здоров'я людини, спричиняючи депресію, тривогу або втрату інтересу до життя, як результат – суїцидальні думки [1].

Тож, на фоні стресу люди замикаються, аби не відчувати біль настільки сильним чи нестерпним.

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб дослідити природу самотності: в який момент життя людина починає відчувати себе самотньою, які фактори,

внутрішні і зовнішні, сприяють погіршенню емоційного стану. Що саме запускає процес пригнічення та поглиблення у депресивні стани, тобто що являється психологічним аспектом виникнення відчуття самотності і який це має вплив на психіку особистості та інші сфери життєдіяльності людини.

Таким чином, у результаті ми отримуємо методичний матеріал щодо роботи із станами самотності у різні періоди життя людини, який можна використовувати в роботі кабінетів психологічного розвантаження та в професійній діяльності практичних психологів.

### Література

1. Кременчуцька М. К., Кіпаренко О. Л. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. // Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: збірник матеріалів II міжнародної науково-практичної інтернет конференції, м. Одеса, ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2021. С.30-32

2. Чачко С. Л., Ярославський Д. С. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні //Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки», Київ, 2023, вип.15, с. 916-927

3. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 1. С. 94-99.

4. Гребенюк А. М., Чхаїдзе А. О. Динаміка переживання почуття самотності в підлітковому віці. // *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-*

практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.), 2020. С. 95-97.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АКТОРСЬКИХ ПРАКТИК**

**Гльїна М. І.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної і клінічної  
психології ФПСР

Психологічний вплив акторських практик може бути надзвичайно цінним не лише для акторів, але і для будь-якої людини, яка прагне кращого розуміння себе та інших. Використання театральних методик у контексті психологічного впливу на не акторів відкриває широкі можливості для особистісного розвитку, міжособистісних взаємин та самовдосконалення. Привертаючи увагу до внутрішніх почуттів та емоцій, театральні методи допомагають людям краще розуміти себе і інших, розвивати емпатію та спілкуватися більш ефективно.

У своїх методиках Константин Станіславський підкреслював важливість внутрішнього переживання персонажа, дослідження його мотивів та емоцій, що стало основою для розвитку методу "емоційної пам'яті". Психофізичний підхід: Метод Михайла Чехова базується на ідеї, що фізичні дії можуть впливати на емоційний стан, і навпаки. Лесь Курбас, працюючи над методикою "Бойового театру", акцентував увагу на емоційній відвертості та експресії. Такі методи допомагають не лише акторам відчувати та виражати емоції, а й навчають людей краще

розуміти себе та інших, розвивати емпатію та спілкуватися з навколишнім світом більш свідомо та ефективно.

Метод Станіславського, відомий також як "Система" або "Метод емоційної пам'яті", має значний потенціал у психологічному розвитку людей, навіть тих, хто не пов'язаний з акторською професією. Основна ідея методу полягає в тому, щоб актор розумів персонажа не лише на раціональному рівні, але й емоційно, співпереживаючи його стани та переживання.

**Емпатія і розуміння інших:** Метод навчає акторів відчувати емоції та переживання своїх персонажів. Це допомагає розуміти та співпереживати емоційні стани інших людей, що може покращити їхню емпатію та здатність спілкуватися з іншими на більш глибокому рівні. Подібний ефект можна спостерігати в методах психологічної терапії, таких як психодрама або групова терапія, де клієнти відчувають та виражають свої емоції, що сприяє збільшенню емпатії та розумінню інших.

**Самопізнання та саморозвиток:** Метод підтримує у вивченні власних емоцій та переживань. Це може допомогти краще розуміти себе, свої мотивації та психологічні впливи. Такий аспект методу сприяє самопізнанню та особистісному розвитку. Аналогічно, в психологічній терапії люди вивчають власні емоції та переконання, що допомагає їм зростати та розвиватися як особистості.

**Розвиток творчості:** Метод стимулює творчий підхід до вираження емоцій та створення персонажів. Цей аспект допомагає розширювати свій творчий потенціал і розвивати уяву. Подібний підхід знаходимо в психотерапії, де клієнти використовують творчі методи, такі як малювання чи письмо, для вираження своїх емоцій та почуттів.

Отже, метод Станіславського має значний потенціал у психологічному розвитку людей, навіть тих, хто не

займається акторською майстерністю. Він сприяє розвитку емпатії, самопізнання, творчості та загального психологічного благополуччя.

### **Вплив на неакторів**

Розвиток самосвідомості та самовираження: Учасники, які практикують методи Чехова, часто зазначають підвищення рівня самосвідомості та краще розуміння власних емоцій. Це може сприяти покращенню міжособистісних відносин та самовираження.

Емоційна регуляція: Практика "психологічного жесту" може допомогти учасникам навчитися краще розуміти та контролювати свої емоції, що є цінним навиком у повсякденному житті.

Покращення комунікативних навичок: Акторські методики, такі як праця Чехова, часто включають елементи міжособистісної взаємодії, що може покращити комунікативні навички учасників.

Терапевтичний ефект: робота з емоціями та фізичним вираженням може мати терапевтичний вплив, дозволяючи учасникам процесу випустити накопичені емоції та переживання в безпечному та контрольованому середовищі.

Лесь Курбас, видатний український режисер та театральний реформатор.

### **Психологічний вплив на практикуючих**

Розвиток креативності та інноваційного мислення: Робота в рамках системи Курбаса вимагає нестандартного підходу та готовності експериментувати, що сприяє розвитку творчих здібностей.

Покращення емоційної грамотності: Акцент на внутрішньому переживанні допомагає розвивати здатність глибше розуміти та виражати власні емоції, а також емпатійно сприймати емоції інших.

Розвиток комунікативних навичок та роботи в команді: Прагнення до синтезу мистецтв вимагає від акторів

тісної взаємодії та вміння працювати в групі, що є корисним навиком у багатьох життєвих ситуаціях.

Терапевтичний вплив: Театральна практика за методом Курбаса може служити могутнім засобом для особистісного розвитку, допомагаючи особам подолати внутрішні бар'єри, знайти самовираження та самопідтримку.

Застосування методів Леся Курбаса в навчанні та саморозвитку може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя та особистісний розвиток учасників. Це відкриває широкі можливості для дослідження та практики в галузі психології.

Акторські практики мають глибокий і багатогранний позитивний вплив на психологію людей, оскільки вони охоплюють широкий спектр аспектів особистісного розвитку, включаючи працю з тілесними зажимами, аналіз ситуацій, емоційне розуміння, самовираження, подолання комплексів та переживання різних життєвих ситуацій. Розглянемо ці аспекти детальніше:

### **Пропрацювання тілесних зажимів**

Акторські методики часто зосереджуються на фізичній роботі, яка допомагає виявити та звільнити тілесні зажими. Це не лише покращує фізичне самопочуття, але й сприяє емоційному розвантаженню, оскільки тіло та психіка є взаємопов'язаними. Розслаблення мускулатури може вести до зниження рівня стресу та анксіозності.

### **Аналіз ситуацій**

Через ролеві ігри та сценічні ситуації, акторська практика дозволяє глибоше аналізувати міжособистісні взаємодії, конфлікти та власні реакції на різноманітні життєві обставини. Це розвиває критичне мислення та здатність до саморефлексії.

### **Емоційне розуміння та самовираження**

Акторські методи навчають учасників розпізнавати, приймати та виражати свої емоції. Це сприяє кращій

емоційній грамотності та здатності до ефективної емоційної комунікації, підвищуючи рівень емпатії та розуміння інших.

### **Подолання комплексів**

Працюючи над різними ролями та сценаріями, учасники мають можливість стикатися з власними страхами, невпевненістю та комплексами. Акторські практики стимулюють подолання цих внутрішніх бар'єрів, підвищуючи самооцінку та впевненість у собі.

### **Переживання ситуацій**

Залученість до акторської гри дозволяє експериментувати з різними життєвими ролями та сценаріями в безпечному та контрольованому середовищі. Це надає унікальну можливість прожити та переосмислити особистісні досвіди, що може мати терапевтичний ефект.

### **Висновок**

Акторські практики представляють собою комплексний інструмент особистісного розвитку, який може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя людей. Вони допомагають розвинути самосвідомість, емоційну грамотність, креативність, комунікативні навички, а також сприяють подоланню особистісних обмежень та внутрішніх конфліктів. Це робить акторські практики цінним ресурсом не лише для професійних акторів, але й для широкого кола осіб, які прагнуть до саморозвитку та психологічного здоров'я.

### **Література**

1. Альшиц Ю. Тренинг forever. Ubulibri, Titivilus, Italy, 2003.
3. Чеснер А. Психодрама на двоих. Практическое руководство. Клас, Серія: психологія, 2021. С. 72-80.
4. Міщиха Л. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості. Івано-Франківськ: 2014. С. 56-62.



5. Yalom I. D. Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy. New York: Basic Books, 2012. С. 63-90.

## **СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У КОЛЕКТИВІ**

**Кабачинська М. О.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Щодо проблеми конфліктів у сучасному українському суспільстві, то слід зазначити, «що понад два десятиліття Україна знаходиться в процесі соціальних, економічних та політичних трансформацій. Суспільство перехідного періоду здебільшого характеризується динамічністю, нестійкістю, нестабільністю, що може виражатися в зростанні певних протиріч між соціальними групами, незадоволеності потреб більшості суспільства, загостренні соціальної тривожності» [1, с.18-50]. Сьогодні, з урахуванням ситуації, що склалась в Україні, проблема запобігання і/або профілактиці конфліктів у колективах постає особливо гостро. Тому дослідження умов попередження, подолання та психологічних засобів вирішення конфліктів у колективі є дуже актуальним.

Ми досліджували феномен колективного конфлікту та за предмет узяли процес вирішення конфліктів у сучасних колективах та їх профілактика.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано теоретичні та емпіричні методи.

*Теоретичні методи:* аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння. *Емпіричні методи:* індивідуальні бесіди, спостереження, міні-анкетування (авторська розробка), тестування – методикою «Атмосфера в колективах»; методикою А. Уессмана та Д. Рікса «Самооцінка емоційних станів»; тест Люшера; з метою дослідження взаємовідносин у колективі було використано соціоматрицю колективів; констатуючий експеримент. *Методи статистичного опрацювання експериментальних даних* – описова статистика.

Дослідження проводилося на базі колективу СТО «Best service» (м. Одеса); колективу мережи маркетів «Обжора» (м. Одеса); колективу відділення банку «Приватбанк» (м. Одеса); колективу психологічної служби поліції (ВПЗ УКЗ ГУНП в Одеській області) м. Одеса. В процесі констатуючого експерименту взяли участь 42 респондента з 4-х організацій.

У ході констатуючого експерименту було визначено, що однією з основних причин конфлікту стало протистояння приватних і спільних інтересів та погіршення і неадекватний стан загальної атмосфери в колективі.

Визначений домінуючий тип суперечок, заснований на анкетуванні респондентів, дає підстави стверджувати, що в опитаних командах відсутні «вертикальні» конфлікти, що вказує на активну роль менеджерів або нейтральність, пов'язану з конфліктною ситуацією. Цікавим фактом є те, що серед домінуючих конфліктів IV-ї команди (найвищий рівень конфліктності, згідно з результатами дослідження) виявлено конструктивні конфлікти.

Діагностика характеристик функціонального стану працівників та їх спрямованості діяльності показує, що незначний рівень конфліктності в командах I, II та III обумовлений тим, що в групі I та II почуття впевненості та

терпіння опосередковано відносно незначними показниками спокою та задоволеності та незначним показником за агресію. У команді III впевненість і наполегливість поєднуються з позитивними позиціями комунікативних процесів і життєрадісністю, які нейтралізують агресивні тенденції інших індивідів. У IV-й команді впевненість в собі зміцнюється активністю спілкування і агресивними тенденціями, що визначає виникнення конфліктних ситуацій.

Зазначимо, що до причин певних типів конфліктів у науковій літературі (ідеологічні причини; різні форми нерівності; протилежні орієнтації; глибинні причини відносин), на наш погляд, варто додати конфлікти приватних і спільних інтересів співробітників, погіршення та неадекватний стан загальної атмосфери в групі.

Висновки. Успішне вирішення конфліктних ситуацій можливо завдяки розробці тактики, що враховує всі аспекти конфлікту як соціально-психологічного явища. Беручи до уваги певну тактику вирішення конфліктних ситуацій всередині команди, ми розробили і провели тренінг, спрямований на зниження емоційної напруги всередині членів колективу, розвиток здатності розуміти інших, формування навичок позитивного впливу на інших та регулювання соціальних відносин між членами трудового колективу. Ефективність запропонованих занять була підтверджена результатами повторної психодіагностики.

На основі даних, отриманих в ході аналітичного вивчення проблеми, формувального експерименту, впровадження блоку тренінгових занять, щодо запобігання конфліктів та їх профілактики у колективі, нами було сформовано рекомендації, спрямовані на попередження конфлікту ще до початку активних дій членів колективу.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у подальшому розповсюдженні та впровадженні розроблених

нами рекомендацій і короткострокових блоків тренінгових занять для створення оптимального соціально-психологічного клімату у будь-якому робітничому колективі, а також розробку та удосконалення інших психотехнологій організацій, спрямованих на запобігання та профілактику конфліктних ситуацій.

### Література

1. Карамушка Л. М. Психологічні технології підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018.: <http://lib.iitta.gov.ua/712691/ISBN978-966-97846-6-7>

2. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

3. Конфліктологія: Навчальний посібник / Л. М. Ємельяненко, В. М. Петюх, Л. В. Торгова, А. М. Гриненко. Київ: КНЕУ, 2015. 315 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОРУШЕННЯ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

**Карпенко А. В.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології,  
ФПСР

**Актуальність дослідження.** Сучасний період розвитку українського суспільства характеризується змінами, що охоплюють усі сфери людського життя. У зв'язку з цими змінами діти та підлітки опиняються в найскладніших ситуаціях, тому що у них не сформовані стійкі моральні переконання та власні цінності, які в подальшому призводять до неадекватної реакції на життєві події. Скрутні обставини, пов'язані з матеріальним станом більшості сімей є важким, що призводить до погіршення стосунків у сім'ї. Недостатня психолого-педагогічна підтримка учнів у школах може бути одним із факторів, які сприяють розвитку девіантної поведінки.

Життя на кожному етапі відкриває перед нами нові можливості та завдання. Кожен вік має свої особливості, які роблять його одночасно прекрасним і складним. Підлітковий вік не відрізняється від інших. «... Даний період онтогенетичного розвитку людини вважається одним із найдовших і емоційно насичених. Варто відзначити, що на даній віковій стадії розвитку проявляються негативні особливості вікової кризи, а також формуються девіації та відхилення поведінки, ініційовані впливом різних ідеологій.» [4]

«Порушення поведінки - це відхилення від прийнятих у цьому суспільстві соціальних і моральних норм,

повторювані стійкі дії чи вчинки, що включають головним чином агресивність деструктивної (руйнівної) і асоціальної (спрямованої проти колективу) спрямованості з картиною дезадаптації (порушення пристосовуваності) поведінки, що глибоко поширилася. Вони виявляються або у зневажанні прав інших людей, або в порушенні характерних для даного віку соціальних норм або правил.» [1]

Нині поруч із поняттям «порушення поведінки» використовується поняття «відхильна» чи «девіантна» поведінка. «Девіантну поведінку необхідно відрізнити від аномальної, характеристика якої пов'язана з розумовою патологією. Відхильна поведінка соціально детермінована. У її виникненні велику роль відіграють дефекти розвитку особистості, що поєднуються з недоліками, помилками виховання й негативним впливом несприятливої ситуації, яка складається в найближчому оточенні людини.» [2]

Деструктивний розвиток у підлітків може бути наслідком невміння долати труднощі, слабких психологічних захистів та травм. Аномалії розвитку часто пов'язані з невмінням підлітків контролювати свої емоції, не знають, як конструктивно вирішити свої проблеми та найчастіше вдаються до ризикованої поведінки або саморуйнівних дій. «Травмуючими психологічними ситуаціями можуть бути пережиті травми, а далі ускладнити нормальний розвиток особистості та штовхнути підлітка на деструктивний шлях. Ці фактори не завжди діють окремо, а можуть комбінуватися та посилювати один одного. А наявність цих факторів не гарантує аномального розвитку, адже багато залежить від особистих якостей підлітка, його оточення та наявності підтримки.» [3] «...Біопсихосоціальні процеси в підлітковому віці обумовлюють специфіку психічного розвитку цього періоду. Саме на цей період припадає формування системи мотивів, ціннісних орієнтацій, світогляду, що визначають

уявлення людини про себе, про інших людей та про світ. Як і будь-який критичний етап онтогенезу, підлітковий вік відзначений особливою сенситивністю до впливу екзогенних і ендогенних факторів.» [5]

Вчені стверджують, що девіантна поведінка може бути зумовлена комплексом факторів. Це може проявлятися в незнанні або нехтуванні нормами права та моралі, байдужому ставленні до них, легковажному ставленні до суспільних правил. Коли потреби людини не задовольняються здоровим способом, вона може шукати альтернативні шляхи, які шкодять їй або іншим. Це може включати зловживання психоактивними речовинами, злочинну діяльність, ранню сексуальну активність, азартні ігри тощо. Деякі люди мають схильність до девіантної поведінки через певні риси характеру, такі як агресивність, жорстокість, імпульсивність, нечесність, егоїзм. Також може мати такі стани, як тривожність, депресія, низька самооцінка, нездатність контролювати емоції, слабкість волі.

У рамках глибинної психології, відхилення в розвитку особистості та процеси, що призводять до розладів поведінки в підлітковому віці, розглядаються переважно через призму стосунків батьків і дітей. Вплив батьків на формування особистості, світогляду та моделей поведінки дитини є надзвичайно важливим. Емоційна взаємодія між батьками та підростаючим малюком грає ключову роль у формуванні його психологічного здоров'я та майбутньої поведінки. Згідно з представниками глибинної психології (Е. Еріксон, А. Адлер), хоча соціальні фактори безсумнівно впливають на розвиток особистості, несприятливі сімейні стосунки та нездорові моделі поведінки батьків можуть також мати значний вплив на появу девіантної поведінки у дітей та молоді. «... З точки зору Еріксона, якщо дитина на ранніх стадіях свого розвитку не отримує належної материнської турботи, пригнічується її прагнення до

самостійності та ініціативи, відсутнє заохочення з боку батьків, то це може призвести до порушення поведінки. А. Адлер же вважав, що, крім органічної неповноцінності та виникнення комплексу неповноцінності, детермінує також розпещеність або відторгнення дитини батьками. Це призводить до зниження самооцінки у дитини та порушення розвитку соціального інтересу...» [3]

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що однією з рушійних сил девіантної поведінки в підлітковому віці є конфліктне соціальне середовище (наприклад, сім'я та школа). Іншими словами, постійні міжособистісні конфлікти призводять до виникнення у підлітка відчуження та ізоляції, виснажуючи його організм, створюють психологічну травму і знижують самооцінку, яку підліток намагається вирішити за допомогою психоактивних речовин та інших видів залежності.

## **АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ І КРИМІНАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

**Катеринчук О. І.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Коваль Г. Ш.*

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної  
спеціальної психології, ФПСР

Кримінальна поведінка - це поведінка, що має антиправову природу, входить до механізму правового регулювання тільки як юридичний факт (тобто як конкретна обставина, що є однією з причин виникнення охоронних правовідносин).



Чинники формування кримінальної поведінки поділяються на біологічні та соціальні. До біологічних відносяться: генетичний ризик, гормональні фактори, нейрохімічні чинники, нейрофізіологічна реактивність. До соціальних - сімейні фактори, патологічні моделі виховання, економічні негаразди, вплив малої референтної групи з асоціальними формами поведінки, акцентуації характеру тощо [2, 3].

Серед дослідників біологічного напрямку, які вивчали природу протиправної поведінки, виділяють: Чезаре Ломброзо, який вивчав анатомію, фізіологію та психологію злочинців, виділив ряд типів правопорушників з властивими їм анатомічними особливостями та зовнішністю; Ернста Кречмера та Вільяма Шелдона з їх конституційною теорією, в рамках якої було виділено три типи будови тіла та властиві їм психічні порушення та схильність до злочинів; Йоханнеса Ланге, який намагався довести переважаючу роль спадкового фактору у формуванні протиправної направленості за допомогою близнюкового методу. Дослідники, які працювали у соціальному напрямі: Еміль Дюркгейм з його теорією аномії, згідно якої не існує суспільства вільного від проявів злочинності, а вона в свою чергу виконує певні важливі функції задля розвитку та змін у суспільстві, висвітлюючи сильні та слабкі його сторони; Роберт Мертон, який розробив аномічну концепцію девіацій, стверджував, що протиправна поведінка є результатом дисонансу між культурно установленими прагненнями та соціально структурованими засобами їх реалізації.

Слід окреслити набір психологічних методів для дослідження кримінальної поведінки, серед яких найчастіше використовують: спостереження, аналіз документів, опитування, експеримент, метод експертних оцінок, методи психологічного впливу та тестування. 3

огляду на існування певних найбільш діагностично значимих особистісних характеристик, які часто зустрічаються у злочинців, був сформований список тестових методик, який охоплює діагностику більшості з цих особливостей. До цього списку входять: тест Басса-Даркі, тест Кеттелла Р., шкала локусу контролю Роттера Д., ММРІ, опитувальник РЕН Айзенк Г. і С., проективна методика Рене Жіля, тест Роршаха, тест Шмішека-Мюллера Акцент-2-90 та інші.

Акцентуації характеру (за Лічко А.Є.) - це крайні варіанти норми, у яких окремі риси характеру надмірно посилені, тому виявляється виборча вразливість до певного роду психогенних впливів за хорошої і навіть підвищеної стійкості до інших.

Розглядаючи феномен акцентуацій характеру, важливо зазначити різницю між ними та розладами особистості, яка загалом полягає у трьох критеріях (стабільність, тотальність, дезадаптивність), які характерні для патології у вигляді розладу особистості, і відсутні при акцентуації характеру як норми.

До основних науковців, які зробили найбільш вагомий вклад у дослідження акцентуацій характеру, відносять Леонгарда К. та Лічко А. Є. Вони ж розробили дві найбільш відомі класифікації. При цьому саме Лічко А. Є., вивчаючи підлітків, робив акцент на кореляції між певними типами акцентуацій характеру та схильністю до правопорушень [4]. Безумовно, ці методики є дієвим інструментом для превенції протиправної поведінки неповнолітніх.

На думку А.Г. Кальмана, превенцією правопорушень неповнолітніх слід розуміти діяльність органів та служб у справах неповнолітніх, спеціальних установ для неповнолітніх та громадську діяльність, спрямовану на виявлення та усунення причин та умов, що сприяють скоєнню злочинів неповнолітніми [1].

Таким чином, аналіз праць науковців за темою зв'язку акцентуацій характеру з кримінальною поведінкою показав, що дослідники сходяться на виділенні епілептоїдного типу як найбільш схильного до скоєння правопорушень в силу таких рис, як: жорстокість, агресивність, егоцентричність, злопам'ятність та мстивість.

### **Література**

1. Кальман А. Г. Злочинність неповнолітніх і її попередження. Харків: Одисей, 2007.
2. Коваль Г. Ш. Суб'єктивний крок часу як один з чинників делінквентної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 Одеса, 2013. 20 с.
3. Тарновська О. С. Девіантна поведінка підлітків з акцентуйованими характерами. *Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами»*. Номер журналу: № 3(5), 2007.
4. Leonhard K. Akzentuierte Persönlichkeiten. Berlin: VEB Verlag Volk und Gesundheit, 1976. 328 s.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кривоберець О. С.**

студента 3(5) курсу бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Псядло Е. М.*

д-р.б.н., професор, завідувач кафедри практичної та  
клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Вторгнення РФ в Україну 24 лютого 2022 р. призвело до значного переміщення населення як всередині країни, так і за

кордонами Європейського Союзу, з виїздом мільйонів українців. Згідно з даними ООН, понад шість мільйонів осіб зареєстровані як біженці по всій Європі, а ще сім мільйонів стали внутрішньо переміщеними особами. Освіта тепер стала менш пріоритетною, оскільки люди почали шукати притулку та безпеки. Відповідно, така ситуація вимагає поступової адаптації студентів до навчання та проживання в нових умовах, що часто викликає психологічні проблеми.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є обґрунтування психологічних особливостей адаптації студентів під час воєнного стану.

**Об'єкт дослідження.** Фактори адаптації студентів під час воєнного стану.

**Предмет дослідження.** Процес адаптації студентів до навчання та життя під час воєнного стану.

**Практичне значення.** Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання рефератів, доповідей, розробки методів адаптації студентів в умовах воєнного стану.

Багато випускників українських шкіл виїхали за кордон, чому свідчать дані Міністерства освіти України. Більшість з них не повернулися й зареєструвалися в закордонних вищих навчальних закладах. Це створило нові виклики для студентів, яким доводиться адаптуватися до нових умов навчання та вивчати мову країни, де вони опинилися. Це забирає час і призводить до того, що багато з них відстають у закордонних навчальних програмах [1, с. 402].

Дистанційне навчання, впроваджене в більшості регіонів України, стало важливим аспектом психологічного стану студентів в умовах воєнного стану. Але навіть його організація стикається з труднощами через бойові дії на

сході та півдні України, де було пошкоджено житлові комплекси, заводи, будівлі та електричні опори. Це призвело до великої кількості людей без електроенергії та газу, ускладнюючи дистанційне навчання та ставлячи молодь під ще більшу загрозу [4].

Результати адаптації студентів можуть бути різними – від позитивних до негативних. Деякі студенти успішно вписуються в нові умови навчання, приймаючи всі вимоги закладу вищої освіти та активно беручи участь у житті навчального колективу. Інші можуть дотримуватися правил, але не адаптуватися до них повністю. Ефективна адаптація студентів виявляється у високій успішності, хорошому самопочутті та відносно низькому рівні стресу [1].

Дезадаптація, натомість, проявляється у погіршенні уваги, зниженні пам'яті, проблемах з мовою, страху перед оцінюванням та іншими академічними випробуваннями. Це може заблокувати когнітивні процеси та призвести до зниження продуктивності та ускладнення навчання.

Тривалість адаптації студентів залежить від багатьох факторів, включаючи внутрішні (особисті якості, мотивація тощо) та зовнішні (освітнє середовище, рівень педагогічної підготовки викладачів тощо). Важливим аспектом адаптації студентів у військовий час є організація освітнього середовища [2].

Соціально-психологічна адаптація до умов воєнного стану охоплює адаптацію до соціально напруженого середовища, що постійно змінюється. Однак важливо перенаправити увагу зі стану адаптованості на властивості адаптивності особистості та спільноти, які включають такі характеристики, як життєстійкість, психологічна пружність та групова ефективність [2].

Здатність та рівень розвитку соціальної адаптації в умовах дистанційного навчання залежать від психологічних характеристик особистості, її внутрішніх ресурсів та

зовнішніх умов. В дослідженні О. Ковтуна проаналізовано особливості адаптації та гнучкості учасників освітнього процесу до дистанційних умов навчання у вищих навчальних закладах. Визначено, що система критеріїв і показників адаптації студентів до умов дистанційного навчання включає:

–технологічний критерій, який оцінює наявність необхідного програмного забезпечення та пристроїв для створення робочого місця, володіння навичками роботи з інформаційно-комунікаційними технологіями, доступність цифрових ресурсів та інші аспекти;

–психологічний критерій, який оцінює психологічне благополуччя, готовність до роботи в умовах самоізоляції та дистанційної освіти, а також реакцію на збільшення навчального навантаження та взаємодію з викладачами та одногрупниками в онлайн-режимі;

–особистісний критерій, який оцінює рівень самоосвітньої компетенції, мотивацію та здатність до самоорганізації, а також інтелектуальні здібності та здатність до навчання в домашніх умовах [3].

Відомо, що зовнішні фактори мають велике значення, проте успішність адаптації в найбільшій мірі залежить від особистісних характеристик студентів, таких як внутрішня мотивація, рівень нервово-психічної стійкості, емоційна стійкість, вольова саморегуляція, дисципліна, наполегливість, цілеспрямованість тощо.

Основні психологічні фактори адаптації студентів під час війни включають такі елементи:

1. Стрессова реакція. Студенти можуть відчувати стрес внаслідок загрози для своєї безпеки, побоювань за рідних та близьких, а також через невизначеність майбутнього. Для багатьох з них це може призвести до тривожності, психологічного дискомфорту та втрати зосередженості;

2. Соціальна ізоляція. Війна може призвести до зміни соціального середовища студентів, зокрема, до втрати контактів з друзями та родиною, що може призвести до почуття самотності та відчуженості;

3. Адаптація до нових умов. Студентам може доводитися швидко адаптуватися до нових умов життя та навчання, таких як дистанційне навчання, зміни в графіку;

4. Психологічний дисбаланс. Війна може спричинити психологічний дисбаланс, такий як депресія, посттравматичний стресовий розлад, а також інші психічні проблеми;

5. Пошук підтримки. Важливо, щоб студенти знаходили підтримку від рідних, друзів, психологічних консультантів та інших джерел, щоб зміцнити свою психологічну стійкість та здатність адаптуватися до воєнного стану [3].

Загалом, психологічна адаптація студентів під час воєнного стану є складним процесом, який вимагає уваги до їхнього психічного здоров'я та підтримки від оточення, в певних випадках – допомоги психолога.

**Висновок.** Отже, процес адаптації представляє собою складну систему змін, які відбуваються у людини відповідно до змін у її життєвих умовах і потребує від неї певних дій та кроків. Успішність соціальної адаптації студентів, передусім, залежить від їх особистісних ресурсів та характеристик, таких як висока самодисципліна, мотивація до здобуття знань, здатність до планування та моделювання діяльності, гнучкість, мобільність, самоприйняття, осмисленість життя, позитивне ставлення до себе тощо.

Було розглянуто основні психологічні фактори адаптації студентів під час війни, такі як стресові реакції, соціальну ізоляцію, адаптацію до нових умов життя та навчання, психологічний дисбаланс та пошук підтримки.

Вважаємо, що дослідження психологічних аспектів соціальної адаптації студентів у контексті воєнного стану та

дистанційного навчання є важливим для подальших наукових досліджень. Успішна адаптація студента до нових соціальних умов, середовища, колективу та цінностей є вирішальною для набуття необхідного досвіду для майбутньої навчально-професійної діяльності та досягнення високого соціального статусу.

### Література

1. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 10(15). С. 401-411.

2. Гончарук О. Розвилка для студентів і абітурієнтів: чи варто вступати до іноземного вишу. *Vesti.ua*. 2022. URL: <https://vesti.ua/uk/poleznoe-uk/obrazovanie-uk/razvilka-dlyastudentov-i-abiturientov-stoit-li-postupat-v-inostrannyj-vuz> (дата звернення: 16.03.2024).

3. Ковтун О. В. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. С. 49-57.

4. Ukraine refugee situation. *data.unhcr.org*, 2022. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>



# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

**Кулаксіз В. І.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Гудімова А. Х.*

доктор філософії зі спеціальності Психологія, доцент  
кафедри соціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається стрімким розвитком соціальних мереж та їх впливом на повсякденне життя молоді. Цей ріст інтересу до інтернет-платформ обумовлений їх неймовірною доступністю, анонімністю та можливістю спілкуватися з людьми з різних куточків світу. У наш час мережі стали не тільки платформами для спілкування, але й місцями для формування особистісного розвитку, соціальних взаємодій та навіть самооцінки. Вони можуть бути інструментом для вираження своїх думок, відчуттів та пошуку рівності з іншими, але також створювати підґрунтя для почуття нерозуміння та тривоги. У цьому контексті розуміння взаємозв'язку між внутрішнім світом підлітка та його активності в соціальних мережах може бути ключовим для створення збалансованого підходу до саморозвитку. Підліткова криза є ключовим періодом формування особистості, де розвиток адекватної самооцінки стає важливим фактором. Ця самооцінка регулює поведінку, взаємодію з оточуючими та впливає на загальний розвиток особистості. Також у процесі формування самооцінки важливу роль відіграють такі фактори, як емоційна реакція дорослих, успішність навчання, ставлення до ровесників та порівняння власних досягнень з іншими.

Ключовим є зіставлення реального образу «Я» з ідеальним, адже оцінка цього зіставлення формує основу для самооцінки, яка є визначальним елементом у психічному розвитку підлітка [3, с. 93].

Самооцінка виступає центральним компонентом довільної саморегуляції, регулюючи поведінку, взаємодію з оточенням та стосунки з іншими людьми. Це психологічно складне явище тісно пов'язане з різними аспектами психіки індивіда, виступаючи в якості вирішальної детермінанти його поведінки та спілкування в усіх формах і контекстах [2, с.163].

Суб'єктивність самооцінки може бути класифікована як адекватна або неадекватна. Адекватна самооцінка поєднується з точною оцінкою себе, а неадекватна самооцінка може виникати в формі завищеної або заниженої самооцінки. Завищена самооцінка веде до недооцінки інших і може призвести до конфліктів, тоді як занижена самооцінка може призвести до відчуття неповноцінності та невпевненості в собі [2, с. 164].

Самооцінка відображає особистість як унікальний об'єкт пізнання, підтверджує її цінність та особистісний сенс. Вона впливає на поведінку та діяльність особистості, відповідає вимогам суспільного розвитку та формується в процесі міжособистісного спілкування. А вже в результаті формування самопізнання може виникати «Образ Я» особистості, що є результатом самопізнання та загальним уявленням про себе. Цей образ Я представляє рівень самопізнання, на якому особистість найбільш повно розуміє свою сутність. «Образ Я» можна розглядати як відображення самооцінки, рівня особистих амбіцій і соціально-психологічних очікувань, які формуються протягом життя [3, с. 94].

У процесі розвитку самооцінки вона служить засобом психологічного захисту, і з часом її адекватність

зміцнюється. Однак важливим елементом самосвідомості є самоповага, яка виступає як радість собою, прийняття себе і відчуття власної гідності. Вона формується на основі внутрішніх переконань, оцінок та досвіду. Висока самоповага не є проявом зазнайства або відсутності самокритичності. Це стан, коли людина вірить у себе і свої можливості. З іншого боку, низька самоповага може породжувати почуття неповноцінності, негативно впливати на емоційне самопочуття та соціальну поведінку. Люди з низькою самоповагою стають особливо чутливими до критики, осуду та сміху, що сприяє сором'язливості, психічній ізоляції та уникненню реальності. Також, самооцінка є одним з основних елементів самосвідомості, разом зі ступенем особистих амбіцій. Під впливом різних факторів, таких як соціальні очікування та лідерські контексти, самооцінка стає ключовим елементом у структурі самосвідомості, відображаючи емоційне та ціннісне ставлення особистості до себе. Ступінь особистих амбіцій, пов'язаних із самооцінкою, визначається складністю завдань, які особистість намагається вирішити [2, с.164].

Крім того, є ще нарцисизм, який виступає як універсальна складова здорового самовідчуття, відіграючи важливу роль у захисті, стабільності та позитивному емоційному забарвленні самооцінки. Але надмірний нарцисизм може вплинути на якість життя та взаємини з оточуючими, ставлячи під загрозу якість міжособистісних стосунків і сприяючи конфліктам. Нарцисичні особистості зіткнуться з труднощами у творчому процесі, формуванні взаємин та інтеграції в соціальні групи. Це може відобразитися в субоптимальному рівні самооцінки та подвійній самопрезентації [1, с.138].

Здоровий нарцисизм може бути необхідним компонентом самосвідомості, який існує у формі

перехідних форм або як несвідома частина системи думок особистості про себе. Але спотворений нарцисичний розвиток може призвести до поляризації особистості, де переважають мегаломанічні мотивації [1, с.140].

Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та саморозвиток молоді вказує на важливість цього аспекту в сучасному суспільстві. Адекватна самооцінка є важливим елементом психічного здоров'я та успіху в соціумі. Вона регулює поведінку, взаємодію з оточенням та стосунки з іншими людьми. Самооцінка впливає на рівень самоповаги, яка є показником стабільності емоційного та психічного стану особистості. Різні фактори впливають на формування самооцінки. Також важливо враховувати соціальні очікування, які формуються на основі припущень особистості про оцінку її іншими, та вплив нарцисизму на самооцінку і взаємини.

Отже, розуміння взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах, самооцінкою та самоповагою є критичним для розвитку збалансованого підходу до саморозвитку та психологічного благополуччя молоді.

### **Література**

1. Бушанський В. П. Постмодерн, кітч, нарцисизм. Наукові записки ІІІЕНД імені І.Ф.Кураса НАН України. 2015. Вип. 4 (54). С. 137–149.

2. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

3. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал / Голов. ред. Д. В. Яковлев; відпов. секретар І. В. Шамша; Міністерство

освіти і науки України; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93–96.

## **УЯВА ТА ІНДИВІДУАЛЬНА ТВОРЧИСТЬ ХУДОЖНИКА. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ НАПРЯМКІВ У СУЧАСНОМУ МИСТЕЦТВІ**

**Кирилова-Гусякова А. А.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к.психол.н, доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Дослідження уяви як психічного процесу стикається з проблемою, оскільки він є одним з найменш вивчених психічних процесів. Незважаючи на те, що уява як психічний феномен почала досліджуватися ще до виникнення психології як незалежної науки, обсяг і глибина накопичених емпіричних даних та теоретичних узагальнень значно відстають від подібних досягнень у сфері інших пізнавальних процесів, таких як пам'ять, мислення, увага, сприйняття та інші [3].

Проблему уяви розглядали як зарубіжні, так і вітчизняні психологи: Л. Виготський, В. Вундт, Р. Немов, С. Рубінштейн, Т. Себар, І. Розет, Г. С. Альтшуллер, С. Д. Максименко та інші. [3]

У психологічному контексті, уява часто вважається окремим психічним процесом, який співіснує з іншими, такими як сприйняття, пам'ять, увага тощо.[3]

Психологи вважають уяву універсальною здатністю людини створювати нові, цілісні образи реальності. Цей процес включає переосмислення практичного, сенсорного,

інтелектуального та емоційно значущого досвіду. Уява також розглядається як інструмент оволодіння потенційним майбутнім, та наділяє діяльність цілеспрямованістю.

Уява - це психічний (інтелектуальний) процес, тісно пов'язаний з образами та уявленнями, який формує образи предметів, ситуацій та обставин та створює нові зв'язки між вже відомими образами та знаннями. Уява дозволяє людині переступати межі реальності, переміщувати об'єкти та події в минуле, майбутнє, в будь-який всесвіт та простір.

У підручнику з психології за редакцією Скрипченко О. В. дається наступне визначення поняттю уява: уява - це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.

Відомий психолог С.Д. Максименко визначає уяву як специфічно людський психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду, що виник і сформувався у процесі праці.

Л.С. Виготський висунув основний принцип уяви: творчий потенціал уяви безпосередньо залежить від обсягу та різноманітності попереднього досвіду людини. Цей досвід відображає реальність і складається з елементів, взятих з неї. Таким чином, чим більше досвіду має людина, тим більше матеріалу доступно для її уяви. [5]

Уява є психологічним відображенням реальності в нових та незвичних комбінаціях та зв'язках, які базуються на перетворенні попереднього особистого досвіду. Це процес створення образів об'єктів, подій та ситуацій, які суб'єкт ніколи не сприймав у реальності. [3]

Сучасні наукові дослідження підкреслюють важливість вивчення ролі уяви не тільки в пізнавальному процесі, але й в загальному психологічному функціонуванні людини. Особливо привабливим є вивчення творчої (креативної) уяви. Незважаючи на визнання значущості креативної уяви в творчості, моделюванні, прогнозуванні та

інших сферах, механізми креативної уяви все ще потребують додаткового дослідження. [3]

Вивчення феномену уяви як чинника, що стимулює творчу активність належить до специфічної проблематики сучасної психології творчості.

Творча уява - процес побудови нових психічних образів шляхом переробки досвіду, набутого людиною упродовж життя.

У процесі вирішення імажинативних завдань уява виконує такі функції: пізнавальну, антиципаційну, регулюючу (включаючи регулювання емоційних станів), цілепокладальну та контрольну-коригувальну.

Уява відіграє вирішальну роль у творчому процесі митця. Саме тому через продукти творчої діяльності можна дослідити внутрішній світ художника. [3]

Творчий процес у мистецтві вимагає активного використання уяви: перед тим, як зафіксувати образ на папері або полотні художник спочатку формує його у своїй уяві, вкладаючи в цей процес свідомі зусилля. [4]

Сучасне мистецтво (з англ. contemporary art) - об'єднання різноманітних художніх течій, що виникли у другій половині двадцятого століття. Це мистецтво виникло на основі модернізму, який включає в себе різні напрями мистецтва, до яких відносяться: футуризм, експресіонізм, неоімпресіонізм, постімпресіонізм, модерн, абстрактне мистецтво, сюрреалізм, функціоналізм, кубізм, дадаїзм, та інші. [2]

Головним напрямком сучасного мистецтва ХХІ сторіччя є постмодернізм (з французької мови (postmodernisme) - широка течія у мистецтві, що відбиває прагнення сучасних художників знайти нові значення. [2]

Постмодернізм не є однорідним стилем, а скоріше є сукупністю течій, які об'єднуються загальним філософським підходом. Постмодерна культура являє собою

різноманітний феномен, який не має строго певної ідеологічної основою. Постмодерністи не формували універсального канону, єдине основне твердження, яке вони заявляють, це необмежена свобода самовираження. [2]

Можна виділити такі стилі, що відносяться до постмодернізму: дадаїзм, заснований на використанні колажу; поп-арт, який об'єднав масову культуру та мистецтво; концептуалізм, у якому головна увага приділяється передачі ідеї; абстракція, що включає постживопис та ліричний живопис; асамбляж - це колаж з об'ємних елементів, що розташовані на площині картини; живопис кольорового поля; процес-арт, де презентація роботи глядачеві (перформанс) є невід'ємною частиною творчого процесу.[2]

Отже, уява відіграє вирішальну роль у творчості художника. Дослідження художньої уяви може надати нам глибше розуміння впливу мистецтва на людей і культуру, а також важливості мистецтва як засобу вираження та обробки цих впливів. Вивчення творчої уяви художника є одним з найбільш доступних і актуальних напрямків у цій області. Ми можемо дослідити внутрішній світ художника через його творчі продукти.

### Література

1. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка , 2012. 114 с.

2. Естетика у сучасному світі.  
<http://estetica.etica.in.ua/suchasni-mistetski-ta-estetichni-napryami-hhi-st/>

3. Кузнецов М.А., Заїка Є.В. Психологія уяви: Навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2013. 151 с.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник видання 3-є, перероб. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2008, 271 с.



5. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2009. 576 с.

## ДИСОЦІАТИВНІ РОЗЛАДИ ПАМ'ЯТІ

**Коваленко Л. Л.**

студентка 3 курсу бакалавріату, спеціальності - 053  
Психологія, ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Актуальність теми дослідження полягає в збільшенні випадків цього невротичного розладу, складності діагностування дисоціативних розладів пам'яті та відсутності єдиного протоколу лікування. Найбільш широко поширена точка зору на дисоціативні симптоми полягає в тому, що вони відображають захисну реакцію на дуже аверсивні події, переважно травматичні переживання зазвичай в дитячі роки. Дисоціативні розлади можуть проявитися як захист від нестерпних переживань, які можуть бути пов'язані або зі смертельною загрозою чи горем з приводу втрати близької людини, або з ураженим почуттям самолюбства чи з почуттям пекучого сорому а також із почуттям безсилля у вирішенні внутрішньоособистісного або міжособистісного конфлікту чи неможливості змінити об'єктивну ситуацію. Такі розлади досить тісно межують по своїй клінічній картині з іншими групами невротичних розладів і досить часто йдуть в комплексі з ними. Наразі в Україні війна, що є великим фактором стресу і варто розуміти, що дисоціативні розлади пам'яті можуть почастишати в рази, тож важлива правильна діагностика та ефективне лікування цього невротичного розладу. Симптоми дисоціативного розладу

можна розглядати як психічні стратегії, з цієї точки зору, люди покладаються на дисоціацію, щоб врятуватися від хворобливих спогадів. Тож стає зрозумілим наскільки важлива правильна та вчасна діагностика та лікування дисоціативного розладу пам'яті. Мета цієї роботи провести аналіз та виявити основні причини виникнення дисоціативного розладу пам'яті.

**Мета роботи:** виявити ряд основних причин котрі викликають дисоціативний розлад пам'яті у особистості та проаналізувати максимально ефективні методи лікування цього захворювання.

**Завдання:** на основі аналізу практичних та теоретичних даних котрі містять в науковій літературі, щодо лікування дисоціативних розладів пам'яті, дослідити причини виникнення та методи лікування дисоціативних розладів пам'яті.

Дисоціативний розлад ідентичності – це психічний розлад котрий характеризується або наявністю двох і більше особистостей, або станом відключення від зовнішнього світу, своєї особистості, а також нездатністю згадати деякі події щоденного життя та важливу особисту інформацію. Цей розлад дуже часто помилково приймають за депресію, тривогу або психоз. Завдовго до наших днів такий стан називався одержимістю, його лікували екзорцисти. В 19 столітті цей розлад називали істерією, а в 20 столітті – множинним розладом особистості або роздвоєнням особистості.

До дисоціативних розладів входять: дисоціативна амнезія, дисоціативна fuga, дисоціативний ступор, трансї і стани одержимості, дисоціативні розлади рухів і відчуттів, дисоціативні розлади моторики, дисоціативні судоми, дисоціативна анестезія і втрата чуттєвого сприймання, змішані та інші дисоціативні розлади (синдром Ганзера, розлад множинної особистості та ін.).

Особливістю дисоціативних розладів є те, що вони зовсім по різному можуть проявлятися, це може бути розлад

пам'яті, деперсоналізація, тривожність, дезорієнтація, амнезія, але всі ці прояви мають одну спільну характеристику – відчуття втрати контролю над власними думками, почуттями та діями [1].

До цього часу вчені не мають єдиної думки щодо причин виникнення дисоціативних розладів пам'яті. Більшість науковців погоджуються з психогенним походженням дисоціативних розладів пам'яті та пов'язують їх зі страховими травмами, образами та стресом пережитими в дитинстві, оскільки зазвичай дисоціативний розлад пам'яті починає себе проявляти в підлітковому віці [3].

Діагностика дисоціативного розладу пам'яті проводиться шляхом клінічних бесід з фахівцями. Аби провести правильну діагностику пацієнта з дисоціативним розладом пам'яті, важливе категоричне виключення соматичного або неврологічного захворювання, що можна здійснити лише при ретельному обстеженні. Окрім того варто враховувати що дисоціативний розлад пам'яті має багато симптомів схожих з невротичними захворюваннями (депресія, тривога, психоз, шизофренія), тому для встановлення точного діагнозу лікар має мати високу кваліфікацію і великий досвід роботи, правильним було б, щоб особу оглянула колегія з психіатрів та психологів. Головною умовою правильної діагностики дисоціативного розладу є виключення можливого соматичного захворювання, неврологічного захворювання та впливу психоактивних речовин на людину.

Людина котра має дисоціативний розлад пам'яті в реальності дуже страждає від нього, оскільки стає об'єктом обговорень її незрозумілої поведінки в результаті чого від неї віддаляються оточуючі. Перебуваючи в дисоціативному стані у людини немає можливості критично поглянути на себе і оцінити власну поведінку. В ситуації, коли

проявляється одна з альтернативних особистостей, людина знаходиться в неадекватному стані і не може керувати своїми діями [2].

Здебільшого лікування дисоціативного розладу ідентичності проводиться гіпнозом. Він може допомогти з доступом до ідентичностей та спробам полегшення комунікації між ними, а також їх стабілізацією та інтерпретацією. Іноді лікування може включати психоаналітичні методи або когнітивно-поведінкову терапію, у виключних випадках використовують лікування медикаментами (якщо розлад супроводжується депресією, панічними атаками, наркотичною або алкогольною залежністю), але ліки не лікують дисоціативні розлади а лише полегшують деякі симптоми.

Найголовнішим завданням психотерапії при такому розладі – є стабілізація пацієнтів та забезпечення безпеки, а вже потім досліджувати травматичних досвід, причини дисоціації та проблеми ідентичності[4].

Дисоціативні розлади особистості потрібно лікувати, якщо залишити хворобу на призволяще, вона може мати непередбачувані негативні наслідки як для хворого так і для оточуючих (насильницькі дії або людина загубиться і її не можливо буде знайти).

Диссоціативні розлади в багатьох випадках можна успішно лікувати, як правило, психотерапією [5].

Дисоціативний розлад пам'яті на сьогоднішній день є загадковим і не повністю дослідженим захворюванням, жодна з теорій, що припускають фізіологічні причини дисоціації, в даний час не пояснює всіх випадків захворювання.

### **Література**

1. Myrick AC, Webermann AR, Loewenstein RJ та ін.: Шестирічне спостереження за лікуванням пацієнтів з дисо-

ціативними розладами. *Eur J Psychotraumatol* 8(1):1344080, 2017.

2. Альфер В.С. Интроджет та ідентичність: структурно-міжособистісний аналіз та психологічна оцінка множинного розладу особистості. *Журнал оцінки особистості*. 58 (2), 347—367. дої:10.1207/s15327752jpra5802\_12..

3. Гіллїг П.М. Диссоціативний розлад ідентичності: суперечливий діагноз. *Психіатрія*, 6 (3), 24—29.

4. Клуфт, Р.П. (1996). Діагностика та лікування диссоціативного розладу ідентичності. У *посібнику Hatherleigh з психічних розладів*, 1-е видання, Vol. 1, Нью-Йорк, Нью-Йорк: Хатерлі Прес. С. 49—96.

5. Лілієнфельд С. О., і Лінн С. Дж., Лор Дж. М. (2003). Диссоціативний розлад ідентичності: Кілька особистостей, численні суперечки. *Наука та псевдонаука в клінічній психології*. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Гілфорд Прес. С. 109—142.

## **ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ**

**Кожухар О. С.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

*Керівник: Смокова Л. С.*

к.психол.н., доцент кафедра практичної та клінічної  
психологи, ФПСР

Актуальність дослідження полягає в тому що у наш час в зв'язку з сучасні стрімкі зміни в соціальній, економічній та політичній сфері у суспільстві є великий попит у кваліфікованих професіоналах у сфері психології. Професійна успішність особистості залежить від її знань,

навичок, ерудиції та креативного мислення, які включають загальний інтелект. Однак високий рівень загального інтелекту часто не є достатнім для досягнення вищих успіхів. Неузгодженість між рівнем загального інтелекту та успішністю особистості у соціальному середовищі спонукала до появи концепції емоційного інтелекту. Емоційний інтелект, як одне з психічних явищ, що вивчаються наприкінці ХХ століття, викликає особливий інтерес як серед науковців, так і серед практиків. Його постійний інтерес зумовлений його важливістю для вирішення різних психологічних проблем. На відміну від когнітивного інтелекту, що переважно залежить від генетичних факторів, емоційний інтелект, як показують дослідження, може бути розвинутий протягом життя, що робить його концепцію особливо привабливою.

Мета дослідження – теоретично аналізувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на міжкультурну компетентність та продуктивність роботи психологів.

Емоційний інтелект, визначений Д.В. Люсіном, представляє собою здатність розуміти власні та чужі емоції, а також вміння ефективно керувати ними. Здатність до розуміння емоцій включає в себе визнання наявності емоційного переживання, ідентифікацію конкретної емоції та її причин і наслідків. Здатність до управління емоціями передбачає контроль за їх інтенсивністю та вираженням, а також можливість свідомого викликання певних емоцій за потребою. Ці здатності тісно пов'язані із загальною емоційною спрямованістю особистості, виявленою в її інтересах до внутрішнього світу як власного, так і інших, та схильністю до психологічного аналізу поведінки і цінностей, пов'язаних з емоційним переживанням [1].

В.В. Зарицька розробила більш вдосконалену модель структури емоційного інтелекту, яка містить чотири базові

компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших та використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Для визначення рівня розуміння власних емоцій були враховані показники, такі як розпізнавання власних емоцій, оцінювання емоційного стану, визначення причин виникнення емоцій, пояснення значення емоцій та сприйняття оцінки своїх емоцій іншими. Для оцінки рівня самоконтролю і саморегуляції емоцій були використані показники, такі як можливість стримування емоцій, виявлення емоцій у відповідності до ситуації, збереження спокою в складних ситуаціях, контроль емоцій та регулювання власних емоцій. Для оцінки рівня розуміння емоцій інших людей були враховані показники, такі як здатність усвідомлювати їх емоційні стани, розуміння невисловлених емоцій, емпатія, позитивний вплив на їх емоційні стани, передбачення сили, тривалості та наслідків їх емоцій. Для визначення рівня здатності використовувати емоції були використані показники, такі як емоційна стійкість, здатність до екстравертної чутливості, гнучкість у вираженні емоцій у спілкуванні, перевага позитивних емоцій та здатність до емоційного зближення з іншими людьми. Однак цей перелік не є вичерпним чи остаточним, а є основним орієнтиром для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту [3].

Міжкультурна комунікація - це взаємодія між особами з різними культурними контекстами, де кожна сторона має свою мову, типи поведінки, цінності, звичаї та традиції. Ця взаємодія впливає на спосіб поведінки кожної особи, оскільки вона корелюється з її культурним і мовним середовищем. Міжкультурна комунікація базується на символічній взаємодії між індивідами та групами, чия культурна різноманітність зумовлює різноманітність у

сприйнятті та ставленні до цих різниць, що впливає на форму та результати спілкування [2].

Високий емоційний інтелект допомагає людині розуміти та співпереживати почуття інших, що є важливою основою для розвитку міжкультурної компетентності. Це особливо актуально в умовах сучасного суспільства, де відбувається глобалізація та зростання культурної різноманітності. Емоційний інтелект впливає на комунікативні навички, спільну роботу, сприйняття зворотного зв'язку та пристосування до нових умов.

Міжкультурна свідомість є ключовою для ефективної комунікації з представниками різних культур. Вона враховує невербальні аспекти спілкування, такі як жести та вираз обличчя, а також особливості культурних норм і цінностей. Емпатія, яка є складовою емоційного інтелекту, грає ключову роль у міжкультурній компетентності, допомагаючи розуміти та відчувати емоції інших, незалежно від їх культурного контексту. Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку міжкультурної компетентності, а їх взаємодія визначає успішність міжкультурних взаємодій та спілкування.

Висновки. Емоційний інтелект, визначений Д.В. Люсіном, є ключовим для розуміння та ефективного керування емоціями. Ця здатність включає в себе розпізнавання, ідентифікацію та регулювання як власних, так і чужих емоцій. Модель структури емоційного інтелекту, розроблена В.В. Зарицькою, визначає чотири базові компоненти: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння емоцій інших та використання емоцій у спілкуванні і діяльності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку міжкультурної компетентності, що є важливим у сучасному світі з його глобалізацією та культурною різноманітністю. Міжкультурна свідомість та емпатія, як складові емоційного



інтелекту, сприяють ефективній комунікації та взаєморозумінню з представниками різних культур, підвищуючи якість міжкультурних взаємодій та спілкування.

### **Література**

1. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. №1(1). С. 11–16.

2. Атрощенко Т. Теоретичні основи процесу формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців: зарубіжний досвід // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2. С. 11-14.

3. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №3. С. 37–41.

## **ВПЛИВ ВЛАДИ НА ОСОБИСТІТЬ ЛЮДИНИ**

**Кот Г. С.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Родіна Н. В.*

Д. психол. н., професор, завідувач кафедри  
диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Влада - це набір повноважень, важелів впливу. Влада - показник наявності певних преференцій, що дають змогу одній особистості впливати на іншу/інших, що такої влади не мають. З досвіду світової історії зрозуміло те, що влада здатна оголити, тобто актуалізувати певні риси, які

особистість з деяких причин раніше не демонструвала, можливо, вона побоювалася соціальних санкцій, а може просто не відчувала в собі сили. Але отримавши владу, людина починає усвідомлювати, що відтепер має більш стійку соціальну позицію, відтак стають більш вірогідними нові для неї прояви поведінки.

Оскільки наш мозок нейропластичний, тобто здатний змінюватися протягом нашого життя, утворювати нові зв'язки і ліквідувати старі, вчені припускають, що деякі зміни особистості відбуваються на нейронному рівні.

Багато дослідників в різні часи цікавилися проблемою особистості при владі, наприклад, згадаємо експеримент Мілгрема. Дослідник виявив тривожну тенденцію: під тиском статусної фігури (в дослідженнях це був лікар, який переконував досліджуваних бити струмом людину, що насправді була актором) особистості дуже часто підкоряються. Тому влада впливає не лише на безпосередньо свого носія, а й на тих, хто перебуває в полі впливу. Тобто вищий ранг людини кардинально впливає на те, яким чином сприймаються його вказівки. Отже, влада та авторитетність особи роблять її слова, вчинки та накази більш значущими, послабляють критичне сприйняття тих, хто підкоряється [1].

Філіп Зімбардо, провівши Стендфордський тюремний експеримент, навів приклад того, як абсолютна влада може дегуманізувати особистість [2].

В світлі теми не можна проігнорувати й експеримент Рона Джонса «Третя хвиля». Простий американський вчитель витратив п'ять днів, щоб сформувати в школі новий дисциплінарний режим. Найцікавішим є те, що діти весь час вважали себе учасниками молодіжного руху і навіть не підозрювали, що прямо зараз були своєрідними піддослідними. Рон Джонс показав учням, що здобути панування над групою може бути не так вже й важко,

особливо, коли ця сама група, завдяки цьому пануванню починає вірити в свою винятковість і обраність [3].

Професор з університету в Берклі, Дачер Келтнер та Сухвіндер Обі, нейробіолог з університету Макмастера в Онтаріо, в ході сучасних досліджень дійшли до схожих висновків. Д. Келтнер виявив, що люди, в чиїх руках концентрується влада, менш майстерні у вмінні стати на іншу точку зору. А С. Обі в 2017 році, провівши МРТ-сканування виявив, що володіння владою погіршує нейронний процес "дзеркального відображення". "Дзеркальне відображення" може бути базисом емпатії (ці нейрони подібно дзеркалу відображають рухи і міміку іншої людини у мозку, причому так, що ці дії сприймаються мозком як власні). Таким чином, відповідно у людей при владі погіршувався канал ідентифікації в емпатії. Звісно, кожна особистість має певну владу, як мінімум над власним життям, проте у даній роботі актуалізується дослідження питання поняття влади як інструменту для впливу на інших осіб.

Щодо досліджень проблеми гуманності, то вони вказують на те, що влада спонукає сприймати інших особистостей скоріш об'єктно, ніж суб'єктно. Додатково досліджуючи владу, ми дійшли висновку про те, що коли вона сконцентрована в руках особистості, то це надає їй більшої впевненості. Отже, дослідження детермінант - влада робить людину більш впевненою у собі чи впевнена в собі людина частіше досягає влади, стає все більш актуальним.

Науковцями було виявлено, що влада збільшує вірогідність зради, при чому для обох статей, але дослідження моральних цінності особистості теж є перспективним напрямком у цьому питанні. Інша справа, що влада дійсно спокушає новими можливостями та ширшим колом знайомств і може актуалізувати не надто

компліментарні особистісні особливості особистості, тобто оголити її слабкості.

Дослідження Дани Карні та Емі Цюді виявило, що зайнявши домінуючі позиції, люди можуть відчувати суб'єктивне підвищення особистої значимості та владності. Дослідники з Бельгії з допомогою МРТ показали, що під час оцінки нерівного грошового розподілу, який приносив носію влади користь, його мозок знижував активність в лівій та правій дорсолатеральній префронтальній корі, цього зниження не було, коли носії влади оцінювали безкорисні для себе сценарії нерівності. Дослідники висунули гіпотезу про те, що самоконтроль носія влади знижується в сценаріях, які йому вигідні.

Потребує уваги й те, що наявність влади впливає на метаболічну активність в певних областях мозку макак, що висуває гіпотезу про психофізіологічний вплив влади на мозок, подібно до дії психоактивних речовин.

Таким чином, нами було висунуто гіпотезу про те, що потребує подальших досліджень проблема динамічних змін особистісних особливостей під час перебування при владі тривалий період часу. Нейропластичність нашого мозку є запорукою постійних трансформацій в ньому, і хоча вони можуть бути незначними, якщо розглядати їх поодиноці, проте в сумі такі зміни можуть якісно перетворювати особистість. Дослідження динамічних змін особистісних особливостей є системним, тобто потребує теоретико-методологічного аналізу як психологічний так й філософських досліджень та ін. Отже, дослідження проблеми впливу влади на особистість є перспективною для подальших наукових розвідок.

### **Література**

1. Мілрем С. Покора авторитету. Погляд експериментатора / Пер. з англ. Антоніни Ящук. КСД, 2019. 288 с.

2. Зімбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло. / Пер. з англ. Любомира Шерстюка. Yakaboo Publishing, 2017. 584 с.

3. Jones, Ron. No Substitute for Madness. A Teacher, His Kids & The Lessons of Real Life. Covelo, California : Island Press, 1977.

## **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АДАПТАЦІЮ БІЖЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Коновалова М. Є.**

студентка 3(4) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Актуальність дослідження. У сучасному світі, який переживає значні міграційні та конфліктні процеси, проблема адаптації біженців є дуже актуальною та важливою. Особи, що вимушені покинути свої рідні землі через різні військові конфлікти, переслідування та інші небезпечні ситуації, зіштовхуються до численних викликів під час процесу пристосування до нових соціокультурних умов.

Війна в Україні призвела до найбільшої хвилі біженців з часів Другої світової війни. «За даними ООН, станом на 20 липня 2023 року в Європі перебуває понад 8 мільйонів українських біженців.» [1]

«Тривога - емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, являє собою генералізований,

дифузійний або безпредметний страх. В емпіричних дослідженнях розрізняються: 1) тривога ситуативна - характеризує стан індивіда в даний момент; 2) тривога як риса особистості - тривожність - підвищена схильність відчувати тривогу через реальні або уявлювані небезпеки.» [2]

Усе життя людини є адаптацією до навколишнього середовища. Інтеграція людини в суспільство називається соціальною адаптацією. Цей процес включає розвиток самосвідомості та поведінки відповідно до ролі, розвиток здатності до самоконтролю та розвиток ефективних стосунків і зв'язків. «... Як наслідок пристосування до навколишнього середовища, критерії ефективності адаптації можуть включати такі елементи:

1) афективність - особливості емоційних реакцій, переживань і почуттів, ступінь емоційного комфорту;

2) поведінка - особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість і швидкість реагування;

3) когнітивний - самооцінювання відповідності результату запланованому;

4) особистісний - самооцінювання результату адаптації, способу досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання.» [3]

«... У вимушених переселенців емоційний фон знижений, вони відчують емоційну напруженість і схильні до малозначних проблем, дратівливості та тривоги. Головні болі, запаморочення, болі в серці, дискомфорт у шлунку, кишечнику, порушення сну, пригнічений стан, часті зміни, перепади настрою, підвищена збудливість, швидка втомлюваність, відчуття тривоги, страху та невпевненості є найпоширенішими психосоматичними симптомами серед вимушених переселенців...) [4]

Для психолога, який надає допомогу біженцям, існує

ряд основних заходів:

«...1. Психологічне пристосування:

- опрацювання стресових ситуацій;
- допомога у прийнятті змін і поверненні до життя;
- створення нових життєвих перспектив

2). Соціальна адаптація:

• допомога тимчасовим переселенцям адаптуватися до нового місця (місця переїзду)...» [5]

Висновок: Тривога - стан емоційної напруги, що виникає в умовах невизначеної небезпеки. Вона може бути ситуативною або виявлятися як тривожність як особистісна риса, що призводить до постійної тривожності. Причини міграції різноманітні, включаючи політичні конфлікти, соціальні проблеми та бідність. Тривалий період адаптації потребує підтримки та втручання психологів, особливо у випадку тривожних розладів, що можуть виникнути під час переселення.

## Література

1. Регіональний звіт щодо намірів біженців № 3 Регіональне бюро УВКБ ООН для Європи лютий 2023 року  
URL: [https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2023/10/UNHCR-LIVES-ON-HOLD-3-INTENTIONS-AND-PERSPECTIVES-OF-REFUGEES-FROM-UKRAINE\\_Ukr-\\_final.pdf](https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2023/10/UNHCR-LIVES-ON-HOLD-3-INTENTIONS-AND-PERSPECTIVES-OF-REFUGEES-FROM-UKRAINE_Ukr-_final.pdf)

2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

3. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації Львівський національний університет імені Івана Франка. URL : <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

4. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді /

Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.

5. Hardi L., Kroo A. Psychotherapy and psychosocial care of torture survivor refugees in Hungary. Torture Volume. №21. November, 2011. pp. 84-97.

## **ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я**

**Кулічкова Д.**

студентка 3(5) курсу бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження:** вплив перфекціонізму на психічне здоров'я набуває важливості в сучасному світі, де високий рівень вимог та конкуренція можуть викликати значний стрес. Враховуючи поширеність перфекціонізму та його негативний вплив на психічне благополуччя, це дослідження може принести нові знання для розробки ефективних стратегій попередження та лікування психологічних проблем.

**Мета дослідження:** аналіз впливу перфекціонізму на психічне здоров'я та вивченні стратегій прийняття недосконалості як способу зменшення негативного впливу перфекціонізму.

**Предметом дослідження** взаємозв'язок між перфекціонізмом та психічним здоров'ям.

**Об'єктом дослідження:** людська психіка та психологічні механізми, що лежать в основі виникнення та розвитку перфекціонізму, а також його вплив на психічне здоров'я і способи прийняття недосконалості.



**Практичне значення:** розуміння впливу перфекціонізму на психічне здоров'я дозволить розробляти індивідуалізовані підходи до психологічної підтримки та лікування для людей, які стикаються з цією проблемою. Це може включати розробку програм тренувань для підвищення рівня самоприйняття та зменшення стресу, а також психотерапевтичні методи, спрямовані на зміну деструктивних перфекціоністських паттернів мислення та поведінки. Такі практичні підходи можуть покращити якість життя і збільшити рівень психічного благополуччя у великої кількості людей.

У сучасному швидкому та конкурентному світі, де вимоги до успіху та досягнень надзвичайно високі, перфекціонізм стає однією з найбільш важливих психологічних рис особистості, яка привертає увагу дослідників та фахівців у галузі психіатрії та психології. Визнаний як складний та многогранний феномен, перфекціонізм часто асоціюється з не лише високими стандартами досягнень, але й з надмірною самокритичністю, стресом та тривогою. Це підкреслює важливість дослідження впливу перфекціонізму на психічне здоров'я, що стає предметом серйозного наукового і практичного інтересу. Перфекціонізм може мати значний вплив на емоційний стан, мислення та поведінку особистості, впливаючи на її загальний рівень психічного благополуччя та якість життя. У цьому контексті, проведення наукових досліджень, спрямованих на розуміння механізмів виникнення, розвитку та наслідків перфекціонізму, а також розробки ефективних методів попередження та корекції цієї проблеми, має велике теоретичне і практичне значення. Враховуючи зростаючу поширеність перфекціонізму серед населення, а також його потенційний вплив на загальний стан здоров'я та якість життя, дослідження у цій області є

вкрай актуальними та необхідними для розвитку науки та практики психологічної допомоги.

Перфекціонізм відображає складне психологічне явище, що виявляється у прагненні досягнення високих стандартів, бездоганності та винятковості в усіх аспектах життя. Це особливий стиль мислення, емоційна реакція та поведінка, спрямовані на досягнення надмірно високих стандартів і очікувань. Характеризується постійним прагненням до ідеальності, критичним ставленням до власних досягнень і перфекціоністичними очікуваннями від себе та інших. Це формулювання перфекціонізму широко використовується в психологічній літературі і є загальновизнаним.

Страх перед помилками впливає на самооцінку професійних навичок, що стає аспектом перфекціонізму. Перфекціоністи дуже бояться допустити помилки, оскільки вони розглядають їх як порушення власних високих стандартів і зазначають це як провал. Це може викликати стрес і підірвати впевненість у своїх професійних здібностях, що негативно впливає на самооцінку та професійний розвиток [1]. Непереборна критика також може впливати на самооцінку професійних навичок. Перфекціоністи, як правило, дуже самокритичні і сприймають критику від інших як підтвердження своєї неповноцінності, що може підірвати їхню впевненість і стимулювати відчуття невпевненості та недосконалості [1]. Надмірні перфекціоністичні стандарти щодо власних досягнень можуть також значно впливати на мотивацію до успіху [2].

Дослідження особливостей перфекціонізму та його впливу на людину проводилося з використанням різноманітних психодіагностичних тестів.

Результати проведеного дослідження, вибіркою якого стали студенти ОНУ імені І.І. Мечникова свідчать про наступне:

«Коли я виконую завдання, я завжди»: 55% - Спрямований на досягнення ідеального результату. 55% - Задоволений результатом, якщо він відповідає основним критеріям. 1% - Раджуся з іншими про їхні враження та думки

«Якщо мої плани не вдаються так, як мною було заплановано, я»: 40% - Відчуваю розчарування та роздратованість. 20% - Приймаю це як можливість навчитися та вдосконалитися. 40% - Шукаю альтернативні шляхи досягнення моєї мети

«Якщо у мене немає достатньо часу, щоб виконати завдання на 100%, я»: 40% - Залишаюся працювати до останньої миті, намагаючись досягти ідеального результату. 45% - Роблю все можливе протягом доступного часу та приймаю результат таким, який він є. 15% - Відкладаю завдання на потім, коли буде більше часу.

«Коли я дивлюся на свої досягнення, я»: 55% - Завжди бачу місця, які можна покращити. 40% - Відзначаю свої успіхи та прагну розвиватися, але приймаю те, що вже досягнуто. 5% - Порівнюю свої досягнення з досягненнями інших.

«Якщо мої плани змінюються в останній момент, я»: 25% Відчуваю стрес і невпевненість у своїх можливостях. 35% - Відкритий до змін та готовий адаптуватися до нових обставин. 40% - Збентежений, але швидко шукаю новий план дій.

«У випадку, коли мене критикують або вказують на мої помилки, я»: 35% - Відчуваю великий дискомфорт та стараюся виправити кожний недолік. 65% - Приймаю критику як можливість вчитися та зростати, не обтяжуючись непомітними дрібницями.

«Коли я працюю над проектом, я завжди»: 45% - Витрачаю багато часу на деталі, щоб забезпечити ідеальний результат. 45% - Спрямований на досягнення основних цілей, не вдаючись у перфекціонізм. 10% - Дозволю собі творчість і експериментувати.

«Коли я беруся за нове завдання, я»: 40% - Витрачаю багато часу на планування кожного кроку для досягнення ідеального результату. 40% - Розглядаю можливі варіанти дій, але готовий змінити стратегію, якщо щось піде не так. 20% - Швидко починаю діяти, не витрачаючи багато часу на планування.

«Коли я помічаю помилку у своїх діях, я»: 50% - Відчуваю роздратованість і негативні емоції, спрямовані на себе. 40% - Приймаю помилку як можливість вчитися та розвиватися. 10% - Спробую виправити помилку без виявлення емоцій.

«У випадку неочікуваних змін у планах, я»: 15% - Відчуваю стрес та важкість адаптації до нових умов. 70% - Приймаю зміни як частину життя та шукаю шляхи їхнього ефективного вирішення. 15% - Швидко адаптуюся до нових умов та змінюю плани дій відповідно до ситуації.

Аналізуючи результати дослідження, можна визначити різноманітність у підходах та реакціях осіб на ситуації, пов'язані з перфекціонізмом та стресом. Більшість учасників демонструють схильність до перфекціонізму, що проявляється в їхній схильності до прагнення до ідеального результату та високих стандартів. Водночас, значна кількість учасників також виявляє гнучкість у реагуванні на незаплановані зміни та критику, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до нових обставин і використовувати негативні ситуації для особистого зростання. Однак, деякі учасники відчувають значний стрес під час помилок або незапланованих змін, що може впливати на їхню самооцінку та емоційний стан. Такий

різноманітний спектр реакцій підкреслює важливість індивідуального підходу до кожної особи у роботі з перфекціонізмом та стресом, зокрема шляхом психологічної підтримки, розвитку стратегій копіngu та збалансованого підходу до самооцінки.

**Висновки:** На основі проведеного тесту та аналізу досліджень відображають комплексний характер цього явища. Перфекціонізм виявляє суттєвий вплив на психічне здоров'я, проявляючись у стресі, роздратованості та негативних емоціях при конфліктах з власними високими стандартами. Особливо важливим є той факт, що висока схильність до перфекціонізму може призвести до низької самооцінки та погіршення емоційного стану, зокрема відчуття розчарування та стресу у випадку помилок або невдач. Однак, негативний вплив перфекціонізму може бути пом'якшеним шляхом розвитку гнучкості та готовності до адаптації до змін. Таким чином, для забезпечення психічного благополуччя важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особи та надавати підтримку у розвитку здорових стратегій копіngu з викликами перфекціонізму. важливо врахувати, що перфекціонізм може мати не лише психологічні, але й фізичні наслідки, такі як зниження імунітету, безсоння, втома та інші ознаки погіршення загального здоров'я. Також слід враховувати, що перфекціонізм може впливати на соціальні відносини, ускладнюючи спілкування та взаємодію з іншими людьми через високі очікування та критичний підхід до себе та інших. Отже, для забезпечення повного психічного та фізичного благополуччя важливо впроваджувати комплексні підходи до роботи з перфекціонізмом, які включають психологічну підтримку, фізичну активність, стратегії копіngu та розвиток здорових міжособистісних відносин.

### **Література:**

1. Сидоренко О. Б., Мачульська В. В. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів. *New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference, February 17–19. 2021. Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLC. 2021. P. 15–23.*
2. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус. 2020. вип.12. С. 121–126.*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

**Купріянова І. С.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к.психолог. наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** В області вивчення різних методів контролю наразі досягнуто значних результатів. Аналіз спеціальної літератури показує, що в методиці навчання української мови робилося багато спроб щодо вирішення проблеми організації контролю і оцінки знань. Так, науковцями були визначені зміст і завдання контролю, зокрема, тестового, його функції в процесі навчання, створена класифікація контрольних завдань, сформульовані основні вимоги до розробки контрольних завдань, самої процедури адміністрування контролю,

проаналізовані та описані особливості організації контролю різних видів мовленнєвої діяльності, іншомовних мовних навичок та мовленнєвих умінь, розглянуто специфіку контролю на молодшому, середньому та старшому етапах у середніх та вищих навчальних закладах (В. Л. Банкевич, М. С. Бернштейн, М. С. Брейгіна, Ж. В. Вітковська, М. І. Володін, В. О. Кокота, Н. І. Красюк, О. А. Куніна, Л. В. Лисенко, І. А. Рапопорт, В. Л. Рись, М. В. Розенкранц, С. К. Фоломкіна та ін..).

Оновлення української школи спричинило зміну підходів до оцінювання учнів у зв'язку з вимогами до результатів опанування освітньої програми. Оцінювання має проводитися не тільки з метою підсумкової фіксації досягнень учнів, а й із метою формування та розвитку в учнів необхідних навичок та умінь.

Контроль дозволяє виявити відхилення у функціонуванні системи навчання від встановлених правил і норм, а також розробити заходи щодо їх виправлення та коригування управління з метою профілактики деструктивних відхилень. Отже, контроль – це компонент системи навчання, який дозволяє порівняти досягнуті нею результати з бажаними та визначити ефективність її функціонування.

В освітній практиці низки країн формувальне оцінювання є обов'язковим атрибутом діяльності педагога (вчителя, викладача незалежно від рівня освіти). Воно підтримується адміністрацією та заохочується спеціальним чином, оскільки вимагає від вчителів особливої кваліфікації та додаткових часових, інтелектуальних та трудових витрат.

Використання учнями можливостей оцінювання варіюється в залежності від рівня їх розвитку. Діти молодшого віку можуть і повинні брати участь в оцінці своєї роботи, але їх треба навчити це робити. Дослідження показують, що діти молодшого віку можуть зосередитись

лише на акуратності та інших поверхневих характеристиках роботи, коли вони вперше проводять самооцінювання.

В учнів також наявні індивідуальні відмінності у своїх перевагах та використанні відгуків вчителів. Деяким учням можуть знадобитися інструкції у тому, як використовувати зворотний зв'язок і як проводити самооцінювання.

У роботі використовувалися такі методики:

1. «Діагностика мотивації до успіху» Т. Елерса (мотивація досягнення)
2. Методика визначення самооцінки (Дембо-Рубінштейн)
3. Шкала суб'єктивного контролю Дж. Роттера
4. Проективна діагностична методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

За підсумками використання методики діагностики самооцінки було визначено домінування серед учасників опитування заниженої самооцінки. Низька самооцінка у респондентів знижує здатність розуміти інших. Виникає почуття неповноцінності, яке веде до неприйняття себе. Вони стають надзвичайно чутливими до критики. Підвищується рівень тривожності і, як наслідок, збільшується ступінь агресії, що сприяє розвитку «комплексу провини». Занижена самооцінка у десятикласників веде до формування таких рис, як пасивність, комплекс неповноцінності. Ці учні не ставлять собі важкодосяжних цілей, обмежуються вирішенням звичайних завдань, занадто критичні до себе. Їм притаманна більша схильність хапатися за першу можливість, менша розбірливість і більша частотність потрапляння до неприємних ситуацій.

За підсумками проведеної діагностики із використанням методики «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), для учасників дослідження була характерною перевага високого та середнього рівнів суб'єктивного



контролю, що свідчить про наявність у них залежності від того, що про них подумують оточуючі, як буде оцінена їхня діяльність.

За підсумками проведеної діагностики із використанням методики «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Еллерс) було зафіксоване домінування середнього рівня мотивації до успіху. Загалом такий показник є позитивним, адже надмірна чи замала амбітність у виконанні будь-якої діяльності може зашкодити її результативності, зруйнувавши сформований мікроклімат у колективі.

За підсумками використання проективної методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча було визначено, що для учнів десятих класів найважливішими постають цінності соціальної успішності, дещо менш бажаними є цінності соціальної взаємодії. Наявність саме цих цінностей, їх зміст обумовлює відповідну поведінку старших школярів, регулює їхню поведінку.

### Література

1. Адамова І., Багрій К. Тестування як форма контролю та діагностики знань студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип. 9. С. 3-6.
2. Байдюк Л. Комунікативний підхід до навчання англійської мови учнів початкової школи. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. Частина 1. С. 15–16.
3. Білогорка М., Мороз Т. Шляхи формування мовної компетентності особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Випуск 11. Дрогобич, 2015. С. 222–228.
4. Кожем'яко Н. Тестування як форма перевірки знань студентів під час вивчення іноземної мови у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 64. С. 112-115.
5. Казак Ю. Особливості використання SMART-технологій у професійній підготовці майбутніх вчителів

англійської мови. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. № 2 (6), С. 73–78.

## **ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВЛАСНИМ ТІЛОМ**

**Кур'янова М. А.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Акоюн А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Дослідження взаємозв'язку між тривожністю та задоволеністю власним тілом є важливим для розуміння психологічного стану молодих жінок у контексті сучасних суспільних вимог. Сильний вплив медійних стандартів краси і культурних очікувань призводить до того, що жінки стикаються з постійним психологічним тиском, який може спричинити тривожність та незадоволення своєю зовнішністю. Задоволеність власним тілом впливає на загальне відчуття власної цінності і психологічне благополуччя, тому важливо зрозуміти, які фактори сприяють формуванню позитивного або негативного сприйняття власного тіла.

Теоретичний аналіз літератури показує, що існує значний вплив соціокультурних стандартів на формування тривожності, пов'язаної з тілесним образом. Культурні ідеали краси, які пропагуються через рекламу, телебачення, кіно та соціальні мережі, часто ставлять нереалістичні вимоги до зовнішності, особливо для жінок. Це може призвести до психологічних проблем, включаючи низьку самооцінку та тривожні розлади [1].

Крім того, науковці вказують на важливість усвідомлення внутрішніх переживань, що виникають від неузгодженості між реальним та ідеалізованим образом тіла. Стрес, який виникає в результаті такої неузгодженості, може посилювати тривожність і вести до розвитку тривожних розладів. Важливим є підхід до психологічної підтримки та терапії, який би допомагав особам краще приймати своє тіло та розвивати здорові способи впоратися з соціальним тиском[2].

Дослідники також зазначають, що тривожність може бути пов'язана не тільки з тим, як люди сприймають своє тіло, а й з тим, як вони вважають, що інші реагують на їхній зовнішній вигляд. Тривожність через власне тіло може бути посилена соціальними порівняннями, які люди роблять, взаємодіючи з іншими в реальному чи віртуальному світі. Такі порівняння можуть бути особливо акцентовані в середовищі, де велика увага приділяється фізичній привабливості.

Роль медіа у формуванні образу тіла не може бути недооцінена. Медійні зображення, які висвітлюють ідеалізовані та часто недосяжні стандарти краси, створюють умови, за яких індивіди можуть відчувати невдоволення своєю зовнішністю, що сприяє розвитку тривожності. Також важливим є вплив родини та близького соціального оточення, чії ставлення та коментарі можуть значно впливати на формування власної думки про тіло[3].

Теоретичний аналіз також звертає увагу на необхідність розробки ефективних психологічних інтервенцій, які б могли допомогти людям краще адаптуватися до своїх тривожних переживань щодо зовнішності. Це включає розробку стратегій, які допомагають знижувати вплив негативного самосприйняття та підвищувати рівень задоволеності власним тілом. Пропагування більш реалістичних стандартів краси і

підвищення освітнього рівня про вплив медіа може також зіграти ключову роль у боротьбі з цією проблемою.

Наукова дискусія також включає розгляд стратегій психологічної інтервенції та терапії, які можуть допомогти особам відчувати менше тривоги з приводу свого зовнішнього вигляду. Значна увага приділяється методам, що базуються на позитивному психологічному підході, які спонукають індивідів відчувати вдячність за тіло, яке вони мають, і відзначати його унікальність і функціональність, а не тільки зовнішність. Ці методи включають терапевтичні вправи, що спрямовані на формування позитивного образу тіла та зниження тривожності пов'язаної з самосприйняттям.

Завершальним аспектом у теоретичному розгляді є важливість підтримки з боку суспільства та соціальних інститутів у створенні здорового середовища, яке сприяє психологічному благополуччю та вільному прийняттю власної унікальності без страху бути оціненим або відкинутим. Вирішення цих проблем вимагає спільних зусиль з боку освітніх, соціальних, і медійних структур, а також залучення до ширшої дискусії про вплив суспільних норм на індивідуальну психіку[4].

Отже, це свідчить про необхідність більш глибокого та систематизованого підходу до дослідження тривожності, пов'язаної з тілесним самосприйняттям, що вимагає комплексного підходу в розумінні культурних, соціальних, психологічних та індивідуальних чинників, що впливають на дану проблематику.

### Література

1. РЕПТ: Раціонально-емоційно-поведінкова терапія А. Елліса, 2015. URL: [http://psychologis.com.ua/rept\\_dvoe\\_zn\\_\\_racionalno-emocionalno-povedencheskaya\\_terapiya\\_a.ellisa.htm](http://psychologis.com.ua/rept_dvoe_zn__racionalno-emocionalno-povedencheskaya_terapiya_a.ellisa.htm).

2. Ключова А. Психологічні фактори сприйняття зовнішності особистості. DSpace Home. URL:<http://surl.li/sqtpq>

3. Гриців Н. С. Трансформація тілесності через призму сучасної б'ютифікації. Теорія і практика сучасної психології. 2015. 15 трав. С. 54–57. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6374/1/Калька%2012.pdf>.

4. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / Олександра Миколаївна Хлівна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк :Вежа-Друк. 2022.192 с.

## **СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ І ПРОБЛЕМИ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА**

**Лихолат О. С.**

студентка 3(5 В/О) курсу ОР бакалавр спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Данілова О. С.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Сімейне виховання відіграє провідну роль у формуванні особистості дитини дошкільного віку. Порушення в сімейному вихованні можуть призводити до деформації особистості дошкільника, що негативно впливає на його подальший розвиток і соціалізацію. Тому дослідження проблем деформації особистості дошкільника під впливом сімейного виховання є актуальним.

Науковці відзначають, що зростання психологічної напруженості, збільшення кількості стресових ситуацій у житті дорослих деструктивно впливає на зміст і характер

сімейного виховання дошкільників. Тому збільшується кількість дітей з відхиленнями в поведінці, з порушеннями регуляції емоційних станів, які можуть суттєво визначати траєкторію психічного та особистісного розвитку дитини.

Сучасні вчені (Г. Абрамова, К. Лебединська), досліджуючи особливості порушень поведінки дошкільників і молодших школярів, наголошують, що передумови для виникнення девіацій виникають саме в дошкільному віці. Т. Колесіна, Н. Пихтіна розглядають негативні прояви в поведінці дітей як вид поведінкової девіації, початковий етап у формуванні стійких девіацій; визначають їх як нестійке, ситуативне поведінкове відхилення, що виникає у дітей переважно дошкільного та молодшого шкільного віку внаслідок несприятливих умов їхнього життя та виховання.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язок стилю сімейного виховання з проявами агресивності у дітей старшого дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження.** Прояви агресивності у дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження.** Взаємозв'язок стилю сімейного виховання з проявами агресивності у дітей старшого дошкільного віку.

**Методики дослідження:** аналітико-синтетичний метод (для опрацювання наукових джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, узагальнення отриманих даних), тестовий (оцінка індивідуально-психологічних особливостей особистості (Р. Кеттел); вивчення самооцінки особистості дошкільників та виявлення бачення себе дитиною в сім'ї «Моя сім'я», опитувальник «Аналіз сімейних стосунків» Е. Ейдеміллер, В. Юстицкіс; Методика "Тест руки" (Е. Вагнер, Б. Брайклін); Опитувальник сильних сторін і труднощів (SDQ); «Тест батьківського ставлення»

(А.Я. Варга, В.В. Столін) для дослідження типу батьківського ставлення до дитини; методика «Стили виховання» (Р.В. Овчарова); методика PARI (Е. Шеффер, І. Белл, адапт. Т. Нещерет) для вивчення ставлення батьків до різних сторін сімейного життя.

**База дослідження.** Дослідження проводилось анонімно на випадковій групі осіб (тестування проходили всі бажаючі) в електронній формі.

**Контингент дослідження.** У дослідженні взяло участь батьків дітей віком від 3 до 6 років.

**Практичне значення.** Результати дослідження будуть використані для розробки рекомендацій щодо оптимізації сімейного виховання та профілактики деформації особистості дошкільників, у навчально-виховному процесі, при підготовці лекцій, семінарів, написанні рефератів та доповідей.

У сучасному суспільстві сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні особистості дитини. Сім'я є першим та основним середовищем, що впливає на психічний та емоційний розвиток дитини, її світогляд та поведінку. Саме від сім'ї дитина отримує перші соціальні знання, навички та цінності, які будуть супроводжувати її протягом життя.

Сім'я повинна не тільки задовольняти фізіологічні потреби дитини, але й створювати сприятливі умови для її психічного та емоційного розвитку, забезпечувати соціалізацію та адаптацію до життя в суспільстві. Проте не всі сім'ї здатні виконувати ці функції належним чином. У деяких випадках сімейне виховання стає причиною деформації особистості дитини, що може мати негативні наслідки для її подальшого життя.

Існує ряд факторів, що сприяють деформації особистості дошкільника в сім'ї. До них належать:

Недолік уваги та тепла з боку батьків. Діти, які не отримують достатньої уваги та проявів любові від батьків, часто страждають від почуття самотності та недостатньої самооцінки. Це може призвести до формування комплексів, проблем у соціалізації та емоційних розладів.

Чрезмірна суворість або, навпаки, надмірна ліберальність у вихованні. Надмірна суворість може призвести до пригніченості дитини, страху перед покаранням та низької самооцінки. З іншого боку, надмірна ліберальність, відсутність чітких правил та кордонів може спричинити поведінкові проблеми, агресивність та труднощі у встановленні контактів з однолітками.

Конфлікти в сім'ї. Постійні сварки та конфлікти між батьками негативно впливають на психіку дитини, викликають стрес, тривогу та агресивну поведінку. Діти, які є свідками постійних конфліктів, часто імітують таку поведінку у власних стосунках з однолітками.

Фізичне або психічне насильство над дитиною. Насильство в сім'ї, у тому числі фізичне або психічне, є одним з найнебезпечніших факторів, що впливають на формування особистості дитини.

**Висновок.** Сімейне виховання є провідним чинником формування особистості дошкільника. Порушення в сімейному вихованні можуть призводити до деформації особистості дитини, що негативно впливає на її подальший розвиток і соціалізацію.

### Література

1. Гром С. Сімейне виховання та його вплив на морально-особистісне зростання дошкільників, Молодь і ринок, 2012, №2. С. 160-166.
2. Зобенько Н. Особливості впливу сімейного виховання на поведінку дітей молодшого шкільного віку. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана



Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки". 2018. № 3. С. 65-73.

3. Лебединська К., Абрамова Г. Особливості порушень поведінки дошкільників та молодших школярів: навч.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1997. 186 с

4. Пихтіна Н. П. Профілактика негативних проявів у поведінці дітей: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 376 с.

5. Пихтіна Н. П. Відхилення в поведінці дітей дошкільного віку: характеристика, чинники виникнення та стратегія усунення. Соціально-моральний розвиток і виховання дитини дошкільного віку. Колективна монографія (за загальною редакцією О. Кононко). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2020. С. 198-255.

## **СИНДРОМ ПРЕДКІВ ЗА АННОЮ ШУТЦЕНБЕРГ**

**Логвінова М. Ю.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Медянова О. В.*

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
соціальної психології, ФПСР

Актуальність цієї теми визначається тим, що, згідно з теорією Анни Шутценбергер, кожен із нас є частиною спільної для всіх історії і навіть найвіддаленіші події набагато ближче до окремої людини, ніж можна собі уявити. Сьогоднішні воєнні події в нашій країні глибоко пов'язані з вірністю предкам, відчуттям історичної несправедливості, що несвідомо править нами. І важливо зробити її видимою і помістити цю лояльність до нових рамок, щоб здобути свободу жити своїм життям.

Сама Анн писала про те, що причиною її зацікавлення темою предків і пошуком взаємозв'язків став вислів її доньки: «Мамо, ти усвідомлюєш, що ти старша з двох дітей (друга дитина померла), і тато старший з двох, друга дитина померла, і я старша з двох дітей, друга дитина померла... і з тих пір, як помер дядько Жан-Поль, я певною мірою побоювалася смерті мого брата...» [1]. Побоювання виявилися не марними. Шокована Анн стала перебирати в пам'яті смерті всіх родичів і виявила випадки смертей, які повторювалися. Тоді вона усвідомила, що це правда, і те, що йшлося про нещасні випадки, справи не змінювало, скоріше навпаки. Шутценбергер продовжувала шукати взаємозв'язки, щоб з'ясувати генеалогію бабусь та дідусів для її онуків. Несподіванкою стало виявити коріння в Нормандії, саме в тому місці, де батьки чоловіка дочки випадково купили будинок. Там Анн знайшла коріння сім'ї своєї свекрухи — сто років тому обидві сім'ї носили одне прізвище.

Іншою причиною такої орієнтації досліджень став лист свекрухи, яка писала своїй найкращій подрузі і «за помилкою» (за Фрейдом) вклала листа в конверт з ім'ям та адресою Анні. Через те, що лист починався зі звернення «Моя люба» Анн дочитала його до кінця, хоча він їй не призначався. У листі було вказано, що одруження сина на «чужій» її здивувало, і що вона почувала себе як «негритянкою з плато», оскільки вони були дуже далекі один від одного з точки зору культури та середовища. Це було дивним, адже вони обидві парижанки, обидві із сімей медиків та викладачів медицини в університеті. Це стало моментом усвідомлення того, що таке «привнесена деталь» у традиційній сім'ї, предки якої брали участь у Хрестових походах. Невістка назавжди залишається «привнесеною». Це стало поштовхом до того, щоб зазирнути в усні традиції та неписані сімейні правила.

Книга «Синдром предків» є результатом двадцятирічної наукової діяльності та клінічної практики Анн Анселін Шутценбергер. Випадки, які вона наводить, завжди нагадують про те, що кожен із нас є частиною спільної для всіх історії і навіть найвіддаленіші події набагато ближче до окремої людини, ніж можна собі уявити [2].

Дослідницький та терапевтичний аспект книги представляє обґрунтування тих явищ, із якими автор працює за допомогою свого методу – трансгенераційної психогенеалогічної контекстуальної терапії. Один з основних його «інструментів» – геносоціограми – дозволяє розплутати складний клубок сімейних історій, виявити зв'язки між поколіннями та перервати ланцюг несвідомих повторень, щоб людина могла усвідомити власне призначення та використати свій шанс у житті.

У своїй роботі А.А. Шутценбергер робить акцент на тому, що коли люди повторюють ту саму установку, не змінюються самі й мають фіксовані ролі, це означає, що «стійкість ролей обслуговує потреби мережі сімейних обов'язків» [2]. Кожен індивід, збираючись поліпшити своє життя і вирішити проблеми, не може цього зробити доти, доки він не матиме впевненості у справедливому порядку, у лояльних міжособистісних відносинах. Також важливим є те, що люди по-різному бачать свої заслуги і борги, через це іноді важко виявити, хто і скільки отримує та віддає у сім'ї. Лояльність детермінована історією сім'ї та типом справедливості, якої ця сім'я дотримується, а також сімейними міфами. Лояльність знаходить резонанс і є у кожного члена сім'ї, як обов'язки, враховуючи їх роль, чи у вигляді почуттів стосовно боргів і заслуг, у своєму особистому стилі і манері відповідати всьому цьому. Авторка звертає увагу і на те, що замовчування деяких фактів у сім'ї згубне не так тим, що підтримує в дитині

різного роду непоінформованість, як тим, що кризь неї проходить непереборна тривога батьків про те, що вони приховують. Привидом називають забутого члена родини, який зробив щось темне, від чого соромно. Під час роботи із «тайною іншого» привиди начебто виходять із склепів, щоб їх визнали, почули через своїх родичів та їхні несвідомі дії [1]. Анн робить великий акцент на тому, що сімейні таємниці доленосним чином впливають на вибір професії, захоплень, проведення часу. Таємниця – це завжди проблема.

У трансгенераційній терапії передбачається визначити, звідки я прийшов, знайти себе, зрозуміти, що дісталось у спадок. Це здійснюється за підтримки психотерапевта. Спогади, реальні або з часткою фантазії стають відомими, а потім вільно знаходять своє місце в цьому ряду, і тоді можна уявити себе в майбутньому, почати відчувати свої бажання, потреби та побудувати свій проект власного життя. Знайти свою ідентичність, своє «Я».

Зрілість і зростання відбувається після роботи, пов'язаної із саморозвитком, і після психотерапії, і називається це особистісним зростанням.

Отже, усі ми є ланками в ланцюзі поколінь і часом нам доводиться, на власний подив, «оплачувати борги» наших предків. Ця своєрідна «невидима відданість сім'ї» підштовхує нас до неусвідомленого повторення приємних ситуацій або сумних подій. Ми менш вільні, ніж вважаємо, але ми маємо можливість відвоювати свою свободу й уникнути фатальних повторень у нашій сімейній історії, зрозумівши складні поєднання у власній родині. Робота з виявлення зв'язків і повторень та їх декодування надає подіям сенс і дозволяє управляти ними.

## Література

1. Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi, Paris, Payot, 2007.
2. Schutzenberger A.A. Ale, mes aleux. Liens transgenerationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du genosociogramme. Paris. Desclee de Brouwer et la Meridienne, 2001. 258 p.

### **ЗНАЧЕННЯ ДОВІРИ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА. МОРАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ В ПРОЦЕСІ ПРАКТИКУВАННЯ**

**Макарова М. О.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія»

*Керівник: Юнг Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається значенням, яке довіра відіграє в професійній практиці психолога та моральними проблемами, які виникають у процесі його роботи. Довіра є важливим елементом будь-якого відношення між психологом та клієнтом, вона створює основу для ефективної комунікації та сприяє успішній терапевтичній взаємодії. В той же час, психолог стикається з рядом моральних питань у своїй роботі, таких як збереження конфіденційності, етика та повага до особистості клієнта. Дослідження цих аспектів важливо для розвитку професійної практики психології та забезпечення якісної допомоги клієнтам.

Визначення концепту "довіра" в контексті психології

включає в себе розгляд цього явища як психологічної характеристики, що ґрунтується на переконаннях, очікуваннях та переживаннях особистості. Довіра може виявлятися в різних аспектах, таких як віра у професійні навички та емпатію психолога, конфіденційність спілкування, а також відкритість та співпраця між клієнтом і практичним психологом.[3]

Найважливішою умовою професійної роботи практичного психолога з клієнтом та його найближчим соціальним оточенням є дотримання етичних норм. Психолог може не володіти тією чи іншою методикою, не знати про котрусь з теорій у психології, але принципово важливим для практичного психолога є відоме гасло — «не зашкодь!».

Найдорогоцінніше у професіях педагога, соціального педагога, психолога — це довір'я. Зі встановлення довіри між клієнтом і психологом починається будь-який вид роботи у психологічній практиці (іноді це називають: «терапевтичний альянс», «рапорт»). Як правило, чим делікатніша проблема клієнта, тим важче встановити необхідний для роботи рівень довіри. Тому найтяжчою професійною провиною і водночас верхом непрофесіоналізму є втрата довіри клієнта до психолога. [1]

Під час роботи психолог суворо дотримується принципу добровільної участі клієнта у стосунках з ним, утримується від зайвих обстежень та поспішних висновків, дуже обачно висловлюється щодо питань норми і патології. Коли клієнт відчуває довіру до психолога, він більш схильний ділитися своїми проблемами, відкривати свої емоції та думки, що допомагає психологу краще зрозуміти ситуацію і надати ефективну підтримку та консультацію. Крім того, висока довіра може знизити рівень стресу та тривожності клієнта, сприяючи більш успішному розв'язанню проблеми. Таким чином, розвиток довіри між

психологом і клієнтом є важливою передумовою для позитивних результатів психологічної підтримки та консультативної діяльності [1, 4]

Високий рівень довіри між психологом і клієнтом виявляє значний вплив на якість спілкування. Перше, на що необхідно звернути увагу працівникові психологічної служби, — це унікальність та неповторність кожної особи (принцип індивідуалізації). Психологічна практика — це робота з індивідуальністю людини. Тут соціальне або біологічно типове відступає на другий план, є тільки основою, на якій надбудовується індивідуальність [4].

Довіра має значний вплив на сприйняття психологічної допомоги з боку клієнта. Коли клієнт відчуває взаємне довіру та підтримку зі сторони психолога, він частіше готовий приймати та виконувати поради та рекомендації, що надаються. Таким чином, наявність довіри відіграє ключову роль у формуванні позитивного сприйняття психологічної допомоги та підвищує ймовірність успішного результату в роботі з клієнтом.[1]

Роль довіри у виконанні рекомендацій полягає в тому, що вона створює сприятливу атмосферу для співпраці між психологом і клієнтом. Коли клієнт відчуває довіру до психолога, він більш схильний слідувати його порадам і виконувати рекомендації, наданими на сесіях. Довіра створює психологічний комфорт і відчуття підтримки, що зменшує опір до змін і підвищує мотивацію клієнта до внесення змін у своє життя. Крім того, коли клієнт відчуває довіру до психолога, він більш відкритий до прийняття нових ідей та спроб впровадження нових стратегій для подолання проблем.

Практичний психолог має бути відстороненим від власних професійних ролей і вміти свідомо керувати ними. Досвідчені психотерапевти зазначають, що у практичній роботі важливо не переносити риси непрофесійних ролей на

професійні. Недотримання цього правила тягне за собою перенесення особистісних проблем терапевта на клієнта, що є неприпустимим і зазвичай помітно шкодить обом.[1]

Методи, що застосовуються у прикладній психології, можуть серйозно змінити внутрішній світ людини, перебудувати її світосприймання, змінити ставлення до найближчого соціального оточення, сформувати нові та знищити старі форми поведінки. Спеціаліст, що здійснює психодіагностику, психокорекцію, психопрофілактику, несе повну юридичну та моральну відповідальність за наслідки цієї роботи. Адже ніхто (крім виняткових випадків) не має права вирішувати за людину, що для неї є благо, а що ні. Ніхто, крім самої людини, не може визначати її життєвий шлях, її долю, обирати супутників життя, нав'язувати свої переконання. Усе це можна вважати складовими особистісного суверенітету клієнта.

Конфіденційність і приватність в контексті роботи практичного психолога є основоположними етичними принципами. Ці принципи вимагають, щоб психологи дотримувалися строгих стандартів збереження конфіденційності та приватності інформації про своїх клієнтів.

Приватність, з іншого боку, відноситься до того, як психолог ставиться до особистого простору та меж особистості клієнта. Психолог повинен створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри, де клієнт може відчувати себе комфортно і вільно виражати свої думки та почуття. Важливо, щоб психолог поважав особистий простір та границі клієнта і уникав будь-яких дій, які можуть порушити його приватність або порушити особисту сферу.[3]

Етика та професійний стандарт є ключовими аспектами практики психології. Ці принципи визначають набір правил і стандартів поведінки, які психолог повинен



дотримуватися в своїй роботі з клієнтами та в інших аспектах своєї професійної діяльності.

Досвід психокорекційної роботи свідчить, що найбільша кількість помилок і порушень принципу «не зашкодь» відбувається саме через нерозуміння позиції клієнта, особливостей його індивідуальності або через низький рівень психологічної культури консультанта. Практикуючий психолог має орієнтуватися передусім не на власні уявлення про те, що є добре, а що ні, а на систему цінностей клієнта. Феномен «приєднання» до позиції клієнта має посідати постійне місце у структурі професійної діяльності кваліфікованого спеціаліста. Професійний стандарт передбачає встановлення високих стандартів якості та ефективності в роботі психолога. Це включає в себе відповідальне використання наукових знань та методів, постійне професійне самовдосконалення, етичну поведінку та здатність до співпраці з іншими фахівцями. [3]

Етичний кодекс насамперед передбачає застосування таких загальних етичних принципів: повага до особистості, захист людських прав, почуття відповідальності, чесність та відвертість стосовно клієнта, обережність щодо використання методів і процедур, професійна компетентність, твердість у досягненні мети втручання, наукове обґрунтування останнього.[2]

Повага до особистості клієнта є однією з найважливіших складових психологічної роботи. Це передбачає визнання унікальності та гідності кожної людини, а також уважне ставлення до його переживань, думок та потреб. Психолог не повинен давати індивідуальні поради і виголошувати судження, не маючи достовірних знань про обстежуваного або ситуацію, в якій той перебуває.

**Висновок.** Таким чином, розглянувши морально-етичні принципи діяльності практичних психологів і деякі ситуації та випадки їх застосування у практиці, слід

наголосити, що з етичного боку від практичного психолога вимагається передусім глибоке розуміння суті життєвої ситуації людини та особливостей її індивідуальності.

### **Літератури**

1. Гринберг Д., Лангс. М. Етичні аспекти в практиці психолога. Київ: Видавничий дім «Київський університет», 2015.

2. Михайлова О. О. -Довіра як важливий фактор у психологічній практиці: аналіз проблем та шляхи вирішення. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологічні науки, 2018. -89-96.

3. Перова Н. В. Психологія довіри в роботі практичного психолога. Київ: Видавництво «Світлич», 2013.

4. Христюлюбов А. О. - Етика та моральні аспекти роботи психолога в Україні. Психологія: досвід і перспективи, 2016. 124-130.

5. Шевченко І. А. Особливості встановлення та збереження довіри в психологічній практиці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2017. 104-108.

## **ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЖІНОК**

**Маркова К. В.**

студентка 4 курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Акоюн А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та спеціальної психології ФПСР

На сьогодні у світі відбуваються багато трагічних подій, що впливають на емоційний стан людини. Війна в

Україні, криза у нашому суспільстві збільшує страх населення що до майбутнього та впливає на життя, включаючи сімейні відносини та міжособистісні відносини. Українці перебувають у постійному стресі, рівень тривоги високий, все це викликано невпевненістю у «завтрашньому дні», а також психотравмою, яку зраз переживає населення. Багато жінок зараз у скрутному становищі , в деяких чоловіки на війні, в інших, через постійну тривогу, тривале перебування у якій викликає шкоду психологічному здоров'ю , псуються сімейні відносини. У зв'язку з цим, дуже вірогідне виникнення залежності. Міжособистісна емоційна залежність є однією з таких адикцій . На відміну хімічних адикцій та ігроманії , емоційна залежність є майже непомітною, що робить її важкоусвідомлюваною для адикта, але не робить її менш небезпечною.

Ми провели дослідження емоційної залежності жінок з теоретичним обґрунтуванням та емпіричним вивченням факторів формування емоційної залежності у жінок.

Теоретичний аналіз літератури показує, що адикція, або залежність, є складним феноменом, який включає в себе фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Теорія прихильності, розроблена Джоном Боулбі, є однією з ключових концепцій в психології розвитку. Сформований тип прихильності в дитинстві може впливати на формування емоційної залежності у індивіда. Ця теорія досліджує взаємодію між дитиною та її доглядачами, зокрема, роль, яку відіграють ранні стосунки з батьками у формуванні психічного розвитку та соціальних зв'язків [2].

Одним з ключових аспектів емоційної залежності є спроможність особистості відчувати емоційну задоволеність та задоволення від певних стимулів або відносин. Це може призвести до формування патологічних зв'язків з певними людьми, ситуаціями або стимулами, де особа починає відчувати потребу в постійному отриманні

підтримки або емоційної стимуляції [1].

Індивіди, схильні до емоційної залежності, можуть мати високу реактивність на емоційні стимули, відчувати сильну потребу в емоційній підтримці та прийнятті, боятися самотності і залежати від інших для стимулювання своїх емоцій [4].

Співзалежність у жінок часто виявляється через готовність віддавати перевагу потребам та бажанням інших людей над своїми власними. Вони можуть відчувати сильну внутрішню потребу забезпечити підтримку та догляд за іншими, навіть якщо це вимагає від них жертвування своїми власними потребами та бажаннями [3].

В проведеному емпіричному дослідженні було встановлено, що стиль прихильності жінок має значний вплив на їхню емоційну залежність. Зокрема, підтвердилося припущення про те, що жінки з тривожним типом прихильності мають найвищий рівень емоційної залежності. Це свідчить про те, що жінки з підвищеним рівнем тривожності можуть виявляти більшу схильність до залежності в емоційній сфері від інших осіб.

Виявлено, що жінки з безпечним типом прихильності мають найменший рівень емоційної залежності. Це може свідчити про їхню відносну стабільність та самостійність у відносинах, що сприяє меншій схильності до залежності в емоційному плані.

Зазначимо, що формування емоційної залежності у жінок є складним і багатогранним процесом, який може бути викликаний впливом різноманітних факторів, включаючи соціокультурні та індивідуальні особливості. Також важливо враховувати динаміку цього процесу та можливі зміни впродовж часу.

Отже, наші результати підтверджують важливість подальших досліджень у цій області, а також розвитку імплементації психологічних програм та стратегій,

спрямованих на підтримку жінок у формуванні більш здорових та незалежних емоційних відносин. Такі програми можуть включати емоційну підтримку, тренування навичок самоуправління та психологічну освіту щодо психологічних аспектів емоційної залежності. Це може сприяти підвищенню психологічного благополуччя та саморозвитку жінок у сучасному суспільстві.

### Література

1. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. (1(2)). 103-131.
2. Коцюба Г. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2010. 20 с.
3. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові. *Вісник Харківського університету. Серія психологія*. 2000. № 498. С. 68 – 72.
4. Dutton L. B., Winstead B. A., & Mongeau P. (Ed.). (2006). Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(4), 565–586.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Мастіста Л. О.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Псядло Е. М.*

доктор біологічних наук, професор, керівник кафедри  
практичної та клінічної психології; ФПСР

**Актуальність дослідження.** Сьогоднішні події в нашій країні зумовлюють швидке зростання потреби у наших громадян в психологічній допомозі та професійних психологічних послугах. А відтак, професія психолога є в центрі уваги здобувачів вищої освіти, адже послуг професійного психолога потребують всі сфери життя людини та суспільної діяльності.

Вимоги до якості підготовки професійних психологів у вищих навчальних закладах пов'язані, в першу чергу, зі здоровим психічним, фізичним та психологічним станом і професійно важливими якостями особистості фахівця - психолога. Вищевикладене доводить необхідність попередження такого поширеного феномену як синдром емоційного вигорання. Адже професія психолога - одна з багатьох професій в сфері "людина - людина", яка наражає на небезпеку емоційно згоріти. В стані ж емоційного вигорання психолог не здатен надавати повноцінну кваліфіковану допомогу іншим людям.

**Метою дослідження** дослідити теоретично та емпірично синдром емоційного вигорання особистості і особливості та психологічні чинники його запобігання у студентів - майбутніх психологів.

**Гіпотеза дослідження:** рівень прояву синдрому

емоційного вигорання нижче у особистостей з високим рівнем оптимізму та активності, і низьким рівнем особистісної тривожності.

**Об'єкт дослідження:** синдром емоційного вигорання особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів.

**Задачі роботи:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи та історичний ракурс проблеми дослідження емоційного вигорання.

2. Дослідити вивчення проблеми синдрому емоційного вигорання та психологічних чинників його запобігання у студентів - майбутніх психологів.

3. Підібрати психологічні методики методиками та провести дослідження

4. Провести практичне дослідження і проаналізувати отримані результати дослідження.

В процесі роботи використані такі **методи дослідження:**

● теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психологічних джерел, порівняння та співставлення;

● емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу для більш детального ознайомлення з даною проблемою та виведення висновків.

Використано наступні методики дослідження:

1. Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.

2. Методика діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.

3. Математичні статистичні методи обробки результатів дослідження.

**Практичне значення:** результати даного дослідження можуть бути використані як матеріали до лекцій,

практичних занять та тренінгів по вивченню та упередженню емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання майбутніх психологів - це процес, який проявляється в емоційному виснаженні, характеризується виникненням негативних установок по відношенню до себе, оточуючих, та до майбутньої діяльності.

Синдром емоційного вигорання - це стан, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень та має ряд ознак: відчуття подавленості, зниження настрою та апатія, висока втомлюваність та відсутність змоги концентруватись на задачах, почуття неповноцінності, негативізм колег та клієнтів, відсутність бажання та сенсу в розвагах та хобі.

Синдром емоційного вигорання, як і стрес, має три фази: напруження, резистенції, виснаження.

Специфіка навчальної та професійної діяльності психолога через вплив зовнішніх та внутрішніх чинників може впливати на виникнення синдрому емоційного вигорання.

До зовнішніх факторів можемо віднести: напружений темп і графік діяльності, понаднормові навантаження, відсутність заохочень та винагород, неможливість занурення в робочий чи навчальний процес через зовнішнє відволікання, несприятлива та конфліктна атмосфера в робочому та учбовому просторі - тобто - умови праці та навчання, те, як організована діяльність. Зовнішні умови мають вирішальне значення, коли є передумови для вигорання: внутрішні фактори.

Внутрішні фактори - особливості характеру, установки, переконання, які впливають на прийняття особистістю своїх рішень. Це також можуть бути такі психологічні феномени, як: гіпервідповідальність,



перфекціонізм, надцінність професійної чи навчальної діяльності за рахунок інших сфер життя, мотиваційні проблеми та конфлікти.

На основі теоретичного аналізу можемо зробити висновок про вплив на розвиток емоційного вигорання індивідуально - психологічних особливостей особистості. Мова йде про: відсутність емоційної стійкості, локус контролю, наявність акцентуйованих рис характеру, особистісна витривалість, контрольованість емоційного стану.

Емоційне вигорання торкається також і особистісних властивостей та якостей. В професіях, тісно пов'язаних зі взаємодією з людьми, особистісні властивості та якості відіграють вирішальну роль.

Запобігання емоційному вигоранню є надзвичайно важливим для майбутніх психологів, оскільки їх професія пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією та високим рівнем стресу. Рекомендації та шляхи вирішення, які базуються на психологічній літературі, можуть допомогти зменшити ризик вигорання і забезпечити здоровий професійний розвиток.

**Висновки.** Отже, можемо визначити, що емоційне вигорання спричиняє невідповідність між надмірними вимогами та тиском в навчально професійній діяльності, з якими стикається особистість та її внутрішньоособистісними ресурсами. Синдром емоційного вигорання особистості може виникнути не лише у зв'язку з навчальною чи професійною діяльністю, а й в інших сферах життя людини, в тому числі в сім'ї та стосунках з близькими.

## Література

1. Коқун О. М. Психологія професійного ставлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт.

агентство», 2012. 200 с.

2. Міщенко М. Н. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.

3. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДНУ ім. В. Стуса. 2020. № 12. Т.1. С.237 - 241.

## **ПСИХОСОМАЧНІ РОЗЛАДИ У ДІТЕЙ: ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ**

**Мацюх К. І.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Зростання кількості психосоматичних розладів у дітей, особливо молодшого шкільного віку, стає все більш гострою проблемою сьогодення. Ця тенденція викликає занепокоєння не лише у медиків, а й у психологів, педагогів та батьків. Цей феномен має багатогранний характер і пояснюється комплексом факторів, як психологічних, так і соціальних. Психотравмуючими факторами є сімейні проблеми (розлучення або сварки батьків, жорстоке поводження, нестача уваги, гіперопіка), шкільні проблеми (труднощі з навчанням, конфлікти з однолітками, булінг), соціальні проблеми (бідність, еміграція, війна, екологічні катастрофи), індивідуальні особливості (тривожність, невпевненість у собі, емоційна чутливість). Ці фактори можуть призвести до

порушень у роботі нервової системи, ендокринної системи та інших систем організму, що, в свою чергу, проявляється у вигляді різноманітних соматичних скарг.

«Медики часто стикаються з незрозумілими патологіями у дітей, які не мають видимих соматичних змін, але супроводжуються значними стражданнями та негативно впливають на їхнє життя. Ці стани, такі як головний біль, біль у животі, шкірні висипання, втома, апатія, можуть бути симптомами психосоматичних розладів. Негативний вплив психосоматичних розладів на життя дитини може проявлятися у соціальній дезадаптації(труднощі у спілкуванні з однолітками, проблеми з навчанням, замкнутість), емоційних проблемах(тривожність, страхи, депресія, агресія), фізичних проблемах(погіршення загального самопочуття, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань)». [1]

Питання сутності та причин психосоматичних розладів у дітей досі залишаються дискусійними. Науковці не мають єдиної думки щодо факторів, які їх провають. Існують різні теорії, так як: психологічна (емоційний стрес, внутріособисті конфлікти, психологічні травми), біологічна (спадкова схильність, порушення в роботі нервової та ендокринної систем), соціальна(несприятливі умови життя, екологічні фактори). Вивчення психосоматичних розладів потребує комплексного підходу, що поєднує психологічні, медичні та соціальні аспекти.

Психосоматичні розлади вражають широкий спектр органів і систем організму. Їх класифікують за віком, локалізацією симптомів, ймовірними патогенетичними механізмами. Традиційні методи обстеження не завжди дають чітку картину, тому необхідний комплексний підхід, що включає психологічне обстеження, консультації з різними спеціалістами, лабораторні та інструментальні дослідження.

Сім'я відіграє суттєву роль у розвитку психосоматичних проблем у дітей. Нездорові стилі виховання, такі як авторитарність, надмірна опіка або емоційна відчуженість, можуть негативно впливати на дитину та призводити до психосоматичних розладів. Тривожність і страхи - поширені проблеми у дітей молодшого шкільного віку, які можуть бути пов'язані з психосоматикою. Ці емоції можуть викликатися різними факторами, такими як адаптація до школи, сімейні конфлікти, невпевненість у майбутньому тощо. На жаль, частота психосоматичних порушень у дітей зростає з кожним роком. Багато дітей з психосоматичними розладами не мають чітко діагностованих захворювань, але відчувають різноманітні фізичні скарги. Поширеність психосоматики може відрізнятись в залежності від етнокультури, соціального середовища та стилю виховання.

Сучасне суспільство та сім'ї часто не можуть забезпечити необхідні умови для соціалізації та гармонійного розвитку дитини, що може призводити до психологічних проблем та захворювань. На жаль, психосоматика все ще недостатньо вивчена в психології.

Розуміння психосоматичних порушень, особливо у дітей молодшого шкільного віку, потребує поглиблення та вивчення не лише зовнішніх аспектів, але й глибинних причин. [5]

Актуальність даного дослідження визначається також високою значимістю зазначеної проблеми, швидким темпом її поширення, а також необхідністю проведення нових фундаментальних досліджень у цій галузі.

Об'єктом дослідження є психосоматичні розлади у молодших школярів.

Предметом дослідження є причини виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити причини виникнення психосоматичних розладів у молодших школярів, вивчити та проаналізувати методи корекції психосоматичних розладів у дітей.

Практичне значення дослідження:

1. Профілактика психосоматичних розладів:

- Дослідження дозволить ідентифікувати стилі сімейного виховання, що сприяють виникненню психосоматичних розладів у дітей.

- Ця інформація буде цінною для психологів, педагогів та батьків, сприяючи ранньому виявленню та профілактиці цих розладів.

- На основі результатів дослідження можна розробити програми та рекомендації для сімей з метою оптимізації стилю виховання та мінімізації ризику виникнення психосоматичних розладів у дітей.

2. Вдосконалення методів діагностики та лікування:

- Виявлення специфічних ознак психосоматичних розладів, пов'язаних з різними стилями сімейного виховання, допоможе лікарям та психологам у більш точній діагностиці цих розладів.

- Ці знання також сприятимуть розробці більш ефективних методів лікування, які враховуватимуть як психологічні, так і соматичні фактори.

3. Підвищення психологічної грамотності:

- Результати дослідження можуть бути використані для підвищення психологічної грамотності батьків, педагогів та інших фахівців, які працюють з дітьми.

- Ця інформація допоможе їм краще розуміти зв'язок між стилем сімейного виховання та психосоматичним здоров'ям дітей.

4. Покращення сімейних стосунків:

- Дослідження може допомогти батькам усвідомити негативний вплив певних стилів виховання на психосоматичне здоров'я дітей.

- Це усвідомлення може мотивувати їх до зміни стилю виховання та покращення стосунків у сім'ї.

*Висновок.* Незалежно від достатку сім'ї, неправильний стиль виховання може призвести до психосоматичних розладів у дітей. Діти молодшого шкільного віку дуже чутливі до зовнішніх факторів і не завжди можуть критично мислити. «...Гармонійні стосунки в сім'ї, особливо з батьками, дуже важливі для психічного розвитку дитини. Батьки повинні давати відчуття безпеки, бути прикладом для наслідування і допомагати дитині вчитися справлятися з різними ситуаціями». [3]

Дитячі психосоматичні розлади - це багатогранне явище, яке складно діагностувати та лікувати. Не існує єдиного визначення та чіткої класифікації цих розладів. Їх виникнення може бути пов'язане з невротичними розладами, психічними захворюваннями або соматичними факторами.

«Лікування потребує співпраці педіатрів, психіатрів, психотерапевтів та інших фахівців. Важливо, щоб дитина усвідомлювала себе в рамках захворювання». [2] Необхідно враховувати соціальні та мікросоціальні фактори (сім'я, умови життя, школа). «Напрямами корекції є медикаментозне лікування(за показаннями), психологічна допомога(психотерапія, корекційна робота), соціальна допомога (робота з сім'єю, соціальна адаптація), зміна способу життя(режим дня, харчування, сприятлива атмосфера). Важливі аспекти також є тривалість та комплексність лікування, співпраця дитини, батьків та фахівців та сприятливі умови для розвитку дитини». [4]

## Література

1. Мірза О. В. «Психологічна корекція психосоматичних захворювань у дітей» Режим доступу: [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012\\_29/sb29\\_27.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_27.pdf)
2. Демецька О. Аспекти діагностики та лікування психосоматичної патології. Режим доступу: [https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2021/ZU\\_4\\_2021/ZU\\_4\\_2021\\_st53](https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2021/ZU_4_2021/ZU_4_2021_st53).
3. Перетятко Л. Г. Співвідношення норми та здоров'я у сфері психічної діяльності // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Формування здорового способу життя студентської молоді: реалії та перспективи. Полтава : ПДПУ, 2003. С. 126-127.
4. Цуркан Т. Г. Формування педагогічної культури батьків молодших школярів у взаємодії сім'ї і школи: дис. канд.пед.н.. Чернівці, 2018. 340с.
5. Якимчук О., Ханецька Т. Вплив сім'ї на виконання психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. Режим доступу: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1095/914>

## РОЛЬ СПОРТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Мельниченко О. А.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кононенко О. І.*

Д-р. психол. н., професор, академік НАН Вищої освіти  
України, завідувач кафедри соціальної психології, ФПСР

У пошуках способів для збереження психологічного здоров'я в сучасному світі все більша і більша увага

приділяється фізичній активності та спорту. Подолання стресу та тривожності, підвищення настрою та покращення якості життя стають основною метою більшості людей у всьому світі. У цьому контексті виникає важлива тема про роль спорту у збереженні психологічного здоров'я людини. Ця тема не лише актуальна, але й набуває все більшого значення в умовах сучасних викликів, таких як стресові ситуації, епідемії, війни, природні катаклізми та стихійні лиха та швидкі зміни в соціальному середовищі. Дослідження ролі спорту в підтримці психічного здоров'я вказує на ефективні методи та стратегії, спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя та відкриття нових можливостей для підвищення якості життя.

Фізична активність не лише впливає на тривалість та якість життя, на фізіологічний стан, а й на психологічне здоров'я людини, це було відомо ще у Стародавній Греції. Древні греки не лише пропагандували концепцію «*mens sana in corpore sano*» – здорового духу в здоровому тілі, як символу балансу між інтелектуальним розвитком, психічним здоров'ям і фізичною активністю, які становлять основні цінності людського існування, а також усвідомлювали користь фізичної активності для всебічного формування громадян як засобу виховання як тіла, так і розуму, а також психологічної рівноваги особистості [1].

У наш час, коли стан навколишнього середовища погіршується, а «пандемія» малорухомого способу життя в комфортних умовах з фастфудом та гаджетами, великої кількості інформації та багатьох факторів стресу, притання як фізичного так і психологічного здоров'я набувають загостреної актуальності. Цитату «Рух – це життя» варто сприймати серйозніше ніж будь-коли.

Згідно з ВООЗ, психологічне здоров'я людини визначається широким спектром аспектів, таких як самореалізація, пізнавальні функції, адекватне



протистояння стресовим ситуаціям, продуктивна працездатність, контроль над емоціями та поведінкою, а також активна участь в суспільстві [2]. Заняття спортом сприяє розвитку цих складових психічного здоров'я людини, зокрема розвитку самоконтролю, навичок співпраці в команді, ефективного стресостійкого поводження, сприяє підтримці емоційної стійкості та підвищенню самовпевненості. Таким чином, спорт не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й є важливим чинником для збереження та підтримки психологічного благополуччя, сприяючи гармонійному розвитку різних аспектів психічного здоров'я. Багато досліджень, проведених у останні роки, підтверджують терапевтичну користь зайняття фізичною активністю і спортом для психологічного благополуччя дітей, підлітків і дорослих [3; 4].

Засновані на численних дослідженнях висновки свідчать про те, що фізична активність має значний вплив на когнітивні функції людини. Велика кількість наукових досліджень показала, що фізичні вправи можуть призводити до нейрохімічних та нейрофізіологічних змін у мозку. Також відомо, що вони покращують процеси навчання і когнітивні здібності, що сприяє підвищенню якості життя та загального благополуччя. Інші дослідження вказують на те, що люди, які регулярно займаються фізичною активністю, мають більшу коркову масу. Наприклад, вчені виявили, що у дітей зі спортивними звичками спостерігається більший обсяг сірої та білої речовини у мозку. Дослідження також підтверджують, що фізична активність протягом шкільного дня сприяє покращенню уваги, концентрації та мисленневих процесів, що впливає на академічну успішність студентів. Це пояснюється тим, що фізичні вправи стимулюють вивільнення нейрохімічних речовин, таких як дофамін,

серотонін та норадреналін, які відповідають за мотивацію, настрій, увагу, сприйняття, пам'ять і навчання [4].

Дослідження підтверджують, що спорт і фізична активність не лише безпосередньо впливають на покращення настрою, але й є ефективним засобом боротьби з симптомами різних розладів настрою. Участь у групових заняттях спортом або фітнесом сприяє формуванню відчуття приналежності і спільноти, що відіграє важливу роль у поліпшенні емоційного стану. Це пов'язано з тим, що соціальна підтримка, доступна в рамках такої громадської діяльності, зменшує відчуття ізоляції і самотності, які часто супроводжуються депресією та тривогою. Фізична активність має суттєвий вплив на зменшення стресу. Вона сприяє збільшенню виділення нейромедiatorів, таких як норадреналін, що допомагає мозку ефективніше впоратися зі стресом. Фізична активність також модулює рівень гормонів стресу, таких як кортизол, знижуючи їх у крові і полегшуючи відчуття тривоги. Виділення ендорфінів в результаті фізичної активності сприяє зниженню стресу та покращенню настрою, а також створює відчуття благополуччя. Фізичні вправи можуть бути засобом відволікання від повсякденних стресів та сприяти стану усвідомленості, що дозволяє уникнути негативних думок і переживань [5].

Крім того, фізичні вправи впливають на якість сну, що є ще одним важливим аспектом їхньої ролі в зниженні стресу. Регулярна фізична активність покращує якість сну, що, в свою чергу, зменшує стрес. Вправи сприяють збільшенню часу, проведеного у глибокому сні, найбільш фізично відновлювальній фазі сну, тим самим покращуючи загальну якість сну. Гарний сон може знизити рівень стресу та поліпшити психологічне здоров'я.

Також заняття спортом і фізичною активністю сприяють підвищенню самооцінки та самоефективності.

Досягнення цілей у фізичній активності зміцнює відчуття виконаного обов'язку і підвищує самооцінку, що особливо важливо для людей із низькою самооцінкою. Ці фактори позитивно впливають на загальний настрій та якість життя. Дисципліна як невід'ємна частина спорту навчає людей цілеспрямованості та умінню справлятися з розчаруванням. Ці уроки мають надзвичайне значення для підвищення стійкості, оскільки допомагають розвинути сильніші навички у вирішенні життєвих проблем.

Аналізуючи взаємозв'язок емоційної регуляції та спорту, важливим аспектом є вплив фізичної активності на розвиток психологічної стійкості. Використання дисциплінованого та цілеспрямованого підходу у спорті сприяє підвищенню цієї стійкості, яка є життєвоважливим компонентом психологічного здоров'я. Заняття спортом надають користь не лише у моментальному покращенні настрою та стрес-менеджменті, а й захищають людей від майбутніх емоційних проблем. Розвиваючи навички такі, як спільна робота, наполегливість та самоефективність, спорт надає людям інструменти, необхідні для ефективного подолання життєвих труднощів, тим самим роблячи значний внесок у їхнє довгострокове емоційне та психологічне благополуччя [4; 5].

Отже, багатогранний вплив фізичної активності та спорту на психологічне здоров'я є незаперечним. Визволяючи нейротрансмітери та ендорфіни, вправи ефективно покращують настрій і знижують стрес, одночасно сприяючи психологічній стійкості та благополуччю. Синтез фізіологічних, психологічних та соціальних переваг демонструє важливу роль регулярної фізичної активності в підтримці та поліпшенні психічного здоров'я. Цей комплексний підхід не лише вирішує непрямі проблеми настрою та стресу, але також надає людям надійні інструменти для емоційної стійкості, підкреслюючи глибоке

та невичерпне значення включення спорту та фізичної активності в повсякденне життя.

### Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL:<https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
2. Golden M. Sport and Society in Ancient Greece. *The American Historical Review*, 105(4), 1362. Oxford University Press. 2000. DOI: <https://doi.org/10.2307/2651521>.
3. Smith P. J., Potter G. G., McLaren M. E., Blumenthal J. A. Impact of Aerobic Exercise on Neurobehavioral Outcomes. *Mental Health and Physical Activity*. 2013. Volume 6, Issue 3. P.139–153.
4. Martín-Rodríguez A., Gostian-Ropotin L. A., Beltrán-Velasco A. I., Belando-Pedreño N., Simón J. A., López-Mora C., Navarro-Jiménez E., & Tornero-Aguilera J. F. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*. 2024. № 12(1). P. 37. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
5. Kiecolt-Glaser J. K., Renna M. E., ShROUT M. R., & Madison A. A. Stress Reactivity: What Pushes Us Higher, Faster, and Longer—and Why It Matters. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. № 29 (5). P. 492–498. DOI:<https://doi.org/10.1177/0963721420949521>

# **АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Михальова Н. В.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальності – 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Кантарьова Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Професійна діяльність медичного працівника є важливою та відповідальною складовою системи охорони здоров'я. Медичним працівникам належить володіти не лише розвинутою професійною компетентністю, але й високим рівнем професійно-етичної культури та значущими психологічними якостями. Окрім цього, важливо мати здатність до постійного самовдосконалення, що означає збереження та розширення морально-етичних переконань та поглядів, характерних для медичного фахівця. У сучасному світі, де здоров'я та медична допомога стають невід'ємною складовою життя кожної людини, роль медичних працівників стає вельми важливою для забезпечення добробуту суспільства. Вони зіштовхуються з рядом складних викликів, таких як висока відповідальність, несприятливі умови праці, емоційний стрес та непередбачувані ситуації. Україна, подібно багатьом країнам світу, відчуває проблему нестачі медичних працівників, що ускладнює процес надання медичних послуг [2, 3]. Особливо гостро це стає актуальним у зв'язку з постійними змінами у системі охорони здоров'я і фінансовими труднощами, медичні працівники стають вразливими перед високим рівнем стресу та втоми, що може призводити до професійної деформації.

Військові дії в Україні також неодмінно вплинули на психо-емоційний стан медичних працівників. Руйнування звичних нормальних моделей життя, порушення наявних соціальних зв'язків і відносин вимагає від більшості людей значного напруження, опору стресу у пристосуванні до нових умов життя. Професійна діяльність медичних працівників стає особливо складною та вимагає підвищеної готовності в умовах воєнного конфлікту. Великий обсяг травм та психологічний стрес, збільшення навантаження через переміщення людей, які шукають можливості отримати медичні послуги, переміщення медперсоналу все це ставить медичних працівників перед важкими випробуваннями, що може мати далекосяжні наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я.

В останні десятиліття дослідження та наукове усвідомлення професійної деформації медичних працівників, знайшло своє відображення в розвитку сучасної психологічної (А.В. Петровський, Е.І. Ісаєв, В.Д. Мендельсон, М.Г. Ярошенко, О. Напрєєнко, Н. Пшук, А. Скрипніков та ін.).

Професійна деформація, згідно з визначенням, є складним соціально-психологічним явищем, що визначається різноманітними особистісними та поведінковими реакціями, негативно впливаючи на процес та результат професійної діяльності. Зазначається, що це може призводити до конфліктів та неадекватної зовнішньої поведінки, яка може викликати неприємності та впливати на взаємовідносини з оточуючими. професійна деформація є складним явищем, що поступово розглядається від персонального рівня до впливу на професійну діяльність та соціальне оточення [4]. Зазначається, що подальше дослідження та усвідомлення цих аспектів є важливим для розуміння та управління професійною деформацією. Виокремлюється, що ризики професійної деформації серед

медичних працівників можуть зростати через зовнішні фактори, такі як пандемія COVID-19 та військові дії. Ці додаткові виклики визначаються як потенційно підвищуючі ризики для психічного стану медичних працівників.

Основна увага приділяється ролі медичних працівників у суспільстві та необхідності високого рівня професійної підготовки, етичної культури та психологічних якостей. Зазначається, що їх робота вимагає не лише глибоких знань та практичних навичок, але й великої відповідальності, емоційної витривалості та здатності швидко приймати критичні рішення. Підкреслюється, що після завершення навчання важливо забезпечити медичним працівникам доступ до ресурсів для неперервної освіти та професійного розвитку. За таких умов медичні працівники залишатимуться мотивованими, здоровими та здатними надавати якісну допомогу пацієнтам, незважаючи на всі виклики [5].

Одним із ключових висновків є те, що розуміння професійної деформації вимагає комплексного підходу, що охоплює як особистісні особливості працівників, так і особливості їхньої професійної діяльності. Це дозволяє враховувати індивідуальні та загальні фактори, що сприяють або запобігають розвитку професійної деформації.

Вивчення та усвідомлення динаміки професійної деформації необхідне для розроблення ефективних програм підтримки медичних працівників та інших професійних груп. Ці програми можуть включати в себе заходи з психологічної підтримки, надання можливостей для професійного розвитку, а також створення умов для збереження емоційного та фізичного здоров'я працівників.

## **Література**

1. Вірна Ж. П. Соціальний вимір професійної невротизації особистості. Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки. 2019. № 94. С. 93-113.

2. Михлюк Е. І. Аналітичний погляд на проблему формування професійно обумовлених акцентуацій характеру особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2019. № 9. С. 23-40.

3. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка.. 2019. № 17. С. 130-135.

4. Чуйко Г. В., Гуляс І. А. Синдром вигорання: коли він починається? Наука і освіта. 2018. № 8/9. С. 119-124.

5. Langerock H. Professionalism: A Study in Professional Deformation. American Journal of Sociology. Chicago : The University of Chicago Press. 2015. Vol. 21, No. 1. P. 30-44.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ**

**Младінова Д. Г.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Бази́ка Є. Л.*

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
соціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається широкою поширеністю феномену сором'язливості серед різних верств населення та впливом цього явища на повноцінну життєдіяльність людини. Сором'язливість часто лишає можливості повноцінної комунікації, самореалізації, кар'єрного зростання, особистісного розвитку. Незважаючи



на свою поширеність, проблема сором'язливості мало досліджена. До 70-х років ХХ ст. феномен сором'язливості взагалі не вивчався. Якщо брати до уваги дані дослідження Ф. Зімбардо, то більше 40% американських студентів вважають себе сором'язливими, а 80% опитуваних відповіли, що в будь-який період свого життя відчували сором [3]. Тому вивчення природи, причин, проявів цього феномену є надзвичайно важливим.

Мета роботи: дослідження теоретичних аспектів сором'язливості, включаючи її причини, симптоми та гендерний вплив.

Сором'язливість як психологічне явище визначається як схильність людини до надмірної турботи з приводу негативної оцінки її з боку оточення, що супроводжується дискомфортом під час спілкування та утрудненнями встановлення міжособистісних контактів. Інтерес до розуміння феномену сором'язливості особистості виник ще в часи античності. На думку мислителя Платона, соромливість може з'являтися лише тоді, коли відчувається страх перед сторонньою думкою. Аристотель у сором'язливості вбачав наявність особистісного сорому за вчинки. Сором'язлива людина постійно переживає з приводу того враження, яке справляє на інших, очікує несхвалення чи критики [1]. Ці побоювання призводять до гальмування взаємодії, обмеження самовираження.

Сором'язливість слід розглядати з двох сторін, як стан і як властивість особистості.

Сором'язливість як стан (ситуативна сором'язливість) – складне психологічне явище, що супроводжується почуттям провини і сорому, невпевненістю в собі, недооцінкою своїх знань і можливостей. Як правило, вона має короткочасний характер і проявляється рідко [2].

Як властивість (особистісна сором'язливість) – це риса людини, що виявляється порушеннями психомоторики,

мовленнєвої діяльності, а також емоційних, розумових і мовленнєвих процесів. Такий стан проявляється часто та заважає по життю [1].

Основними симптомами та зовнішніми проявами сором'язливості є підвищена нервозність, збентеження у комунікативних ситуаціях, почервоніння обличчя, плутанина мови, скутість рухів, метушливість або навпаки – пасивність, мовчазність. Сором'язливі особи уникають великих компаній, їм важко знайомитися, підтримувати бесіду, щось презентувати чи публічно виступати [1].

Причинами виникнення цього феномену можуть бути як біологічні (особливості вищої нервової діяльності, генетична схильність), так і соціально-психологічні фактори. До останніх уналежнюють травматичний досвід спілкування в дитинстві, неадекватні сімейні установки, занижену самооцінку [1].

Гендерний аналіз свідчить, що сором'язливість частіше спостерігається в осіб жіночої статі, що пов'язують із соціокультурними стереотипами виховання дівчат. Вивчаючи феномен сором'язливості в підлітковому віці, помітні протилежні ставлення оточення до наявності цієї риси у хлопчиків та дівчат. Сором'язливість у хлопчиків викликала непокоєння у батьків, нерозуміння вчителів, сприймалась як недолік у найближчого оточення. Ця ж особливість характеру в дівчат викликала захоплення і називалась бажаною рисою, наряду зі скромністю [2]. Але і хлопчики, і дівчата, яким притаманна сором'язливість, говорять про бажання позбутися її, щоб стати сміливішими, ініціативнішими, контактнішими, впевнішими в собі та навчитись відстоювати свою думку.

Висновок. Сором'язливість є надзвичайно цікавим та актуальним об'єктом наукового аналізу. Ґрунтовне вивчення її природи, детермінант, особливостей прояву становить не лише теоретичний інтерес, але й практичну

значущість для психокорекційної та профілактичної роботи. Адже подолання надмірної сором'язливості є запорукою гармонійного особистісного розвитку та комфортної життєдіяльності людини в суспільстві.

### **Література**

1. Бондарчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у дітей молодшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 9(54). С. 21–31.
2. Шкловцова Л. О. Гендерні аспекти сором'язливості // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія; За ред. С. Д. Максименка; Інститут психології імені Г. Костюка АПН України, Київ. 2004. Том 7. Вип. 2. С. 191–196.
3. Zimbardo P. G. Shyness: What Is It and What to Do about It. New York: Symphony Press, 1977. P. 110-112.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Молорова А. Ф.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

**Керівник Юнг Н. В.**

к. психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Війна внесла свої корективи в життя мільйонів українців не тільки на фізичному плані загрожуючи небезпекою, але й стосовно емоційного стану. Людям

різного віку та різної професійної діяльності все важче стало відчувати себе психологічно стабільними. Відчуття безпеки, таке необхідне для нормального функціонування людської психіки, наразі є майже неможливим. Душевний неспокій, емоційні гойдалки відчувають і ті, хто був вимушений переїхати до іншої країни в пошуках безпечного притулку для себе та своїх дітей, так і ті, хто залишився та працюють, продовжують жити під обстрілами, засинають під гомін повітряних тривог, знаходяться на лінії фронту, захищаючи нашу країну.

Мирні жителі засинаючи вночі, коли з'являється трохи часу поміж лунаючими серенами, не мають ніякої впевненості, що вранці вони прокинуться, що їхні близькі будуть у відносній безпеці, виходячи з укриття. Важкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смерті, руйнує психічне здоров'я кожного українця, наносячи свій важкий жахливий відбиток.

Батьки, які знайшли змогу виїхати до інших країн, більш захищених міст України, намагаючись врятувати своїх дітей, зараз мають статус вимушених мігрантів або переселенців. Вимушена міграція, також, може дуже негативно позначитися на емоційному стані, особливо відчутно може позначитися на психічній рівновазі дітей. Через можливі труднощі у прийнятті та адаптації до нової реальності життя. Зміна місця проживання, може викликати у дітей різні емоційні та поведінкові реакції, починаючи з нестійкого емоційного стану, завершуючи поведінковими проблемами, психічними розладами.

Травма війни відчувається гостро родинами тих, хто знаходиться на лінії фронту та самими захисниками, що водночас сильні духом, вірою в перемогу та одночасно з цим вразливі, бо реалії нагадують кожну хвилину про втому, страх за своє життя, за своїх товаришів, тих хто поряд, та за свою родину, від якої ти далеко та невзможі бути поруч.

На жаль, нестача допомоги, психологічної підтримки тим, хто її потребує попри все, щоб вижити, мати сили фізично витримувати щоденний стресс та втому, може мати фатальні наслідки для життя жертв війни та пережитих тяжких подій. Емоційне вигорання недооцінено, навіть знецінюється, багато військових довготривало втомлені, продовжують виконувати свої обов'язки, нехтуючи своїм станом, що може призвести до фатальних помилок.

Такі фактори як нестача глибокого повноцінного сну, фонові тривога, постійні стресові фактори — все це позначається, накладає свій відбиток у відчутті моральної дезадаптації та проявів нестабільної розхитаної психіки.

Якщо розглядати емоційне вигорання як процес, то він розгортається у часі і проходить певні етапи, його можна поділити на стадії.

Перша — так би мовити попереджувальна, яка передують емоційному вигоранню. Через перенавантаження в житті починається дисбаланс. Людина, жертвуючи своїм особистим життям, своїм дозвіллям, викладається понаднормово в своїй діяльності, робить більше, ніж їй вистачає внутрішнього ресурсу, виконує всі надміру, не шкодуючи себе.

Наступна стадія — це, власне, початок вигорання: коли відчувається нестача сил, душевний занепад, починається відторгнення від своєї діяльності.

Третя стадія — тут вже вмикається соматика. Людина втрачає сон, стає розгубленою, втрачає концентрацію. Людина стає дратівливою, змінюється поведінка, зокрема в колективі. З'являється відрив до своєї діяльності, неперемінна втома.

Фінальною стадією вигорання може бути цілковита втрата інтересу до роботи, цілковита втрата мотивації, може бути депресія і бажання кинути все. Людина починає тікати від реальності руйнівними для себе способами.

Психіка всіма можливими для неї способами намагається прискорити завершення цих процесів.

Щоб попередити емоційне вигорання або почати з ним боротись, якщо воно вже почалося, треба балансувати енергію, розподіляти її рівномірно на всі сфери життя — не лише на роботу, а й на відпочинок, родину, спілкування з друзями та хобі. Доволі важко забезпечити ці потреби під час війни. Намагатися знижувати тривожність, навіть елементарні дихальні вправи можуть вже стати початком маленької внутрішньої рівноваги. Потрібна зона внутрішньої безпеки, прийняти, що ми не можемо контролювати світ поза нами, проте можемо завдяки самопомозі, та по можливості допомоги тим, хто навколо нас і в цієї допомоги потребує забезпечити це відчуття впродовж хоча б невеликого проміжку часу.

Допомога, що надається в нашій державі, має дещо хаотичний та стихійний характер. Адже це не здійснюється на рівні державної політики, немає конкретного цілісного алгоритму, немає спільної єдиної програми допомоги. Стосовно тих, хто має допомагаючі професії ( лікарі, психологи, вчителі) щодо емоційної підтримки інших, також у зоні ризику стосовно емоційного вигорання.

У контексті війни все працює за прикладом інструкції під час аварії літака — "спочатку надягаємо кисневу маску собі, потім іншим". Адже, щоб могли підтримувати, та допомогти іншим пережити складнощі війни, горе втрати, емоційну нестійкість, вони самі мають бути у ресурсі.

Влаштувати інформаційний детокс — не читати безперестану новини.

Дати собі дозвіл на відпочинок, бо це — передусім інвестиція у своє здоров'я, у свій емоційний та психологічний стан.

Варто також дозволити собі мріяти і, попри війну, будувати плани. Адже впевненість у тому, що завтрашній

день настане і в ньому нас чекає щось хороше, допоможе триматися до перемоги України.

*Чи варто говорити стосовно війни?* Слід говорити про війну. Проте інформація має бути дозована. Витримувати перний баланс між новинами та тим, що відбувається в сферах життя.

*Як впоратися з емоціями?* Під час обговорення можуть виявлятися різні емоції. Але слід пам'ятати, що все, що ви відчуваєте, і все, що відчувають інші є абсолютно нормальною реакцією на такі ненормальні події, як війна. Необхідно уникати перебільшень та кричучих фактів насильства та жорстокості. Не нагнітати увагу на негативі, можливо зосередити увагу на подоланні страхів, підтримці.

*Як говорити про майбутнє, чи варто мріяти, або ж жити реальністю?* Багатьом родинам важко планувати, де б вони не були – в Україні чи за кордоном. Не потрібно відкладати життя на потім. Важливо робити маленькі кроки до своїх цілей. Це надає відчуття впевненості, контролю та полегшення.

*Намагатися вибудувати чіткі вказівки до себе та оточуючих.* Це допоможе в певній мірі впливати на своє життя. Намагатися бути терплячими до навколишніх змін і не приймати на власний рахунок, якщо щось відбувається поза планом.

*Проводити час разом з близькими і спілкуватися.* Можливо, буде важко знайти час, але якщо приділяти час родині, чи близькому оточенню, це допоможе відчувати себе більш впевнено та менш тривожно. Можливо, провести деякий час, гуляючи разом або обіймаючись та спілкуючись. Це допоможе закрити потребу в близькості, подарує відчуття душевного спокою.

*Техніки релаксації, самозаспокоювання.* Важливо приділяти час тим речам, що допомагають вам розслабитися. Щоб мати сили, ресурс на допомогу іншим,

підтримку, треба проявляти турботу до себе. Це може бути участь у соціальних активностях, час наодинці під час читання або прогулянки, тощо.

**Висновки:** Отже, ми не можемо вплинути на все, що нас оточує та визиває стрес чи занепокоєння, але можемо впливати на себе зсередини. Таким чином при наявності ресурсу, можемо допомагати іншим проходити через складнощі війни, що є безумовно кризовою ситуацією для кожного з нас. На жаль, не існує універсальних рекомендацій, підхід до кожної людини, що опинилася в кризовій ситуації має бути індивідуальним, з урахуванням пережитого травматичного досвіду та обставин. Насамперед, потрібно звертати увагу на стан людини, на слова, думки, поведінку та почуття щоб своєчасно надати підтримку та допомогти знов відчувати почуття душевної рівноваги.

### Література

1. Алексєєнко А. В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. с10-13.

2. Богдач С. О. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в умовах нестабільності, «Ментальне здоров'я»: навчально-методичний посіб. Полтава : НаУКМА, 2013. 215 с.

3. З України вже виїхали майже 5,5 мільйона біженців – ООН. ТСН. 30 квітня 2022 року. URL: <https://tsn.ua/ato/z-ukrayini-vzhe-viyihalimayzhe-5-5-milyona-bizhenciv-oon-2050408>

4. Кириянов З. М. Психологічні особливості адаптації мігрантів в умовах вимушеної міграції. Науковий вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2020, с 44-51.



5. Остапенко В. С. Кризи та розвиток психіки, основи психологічного консультування. Кременчук, 2012, с 67-85.

## МАГІЧНЕ МИСЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

**Нужний М. Є.**

студент 4 курсу бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Магічне мислення у сучасному світі – у чому магія та яке відношення її до сучасності?

Звичайним визначенням є - форма мислення, в якому причинно-наслідкові зв'язки встановлюються на основі віри в тотожність психічної та символічної діяльності з реальною фізичною діяльністю за впливом на світ.

Дослідження забобонів і магічного мислення зазвичай зосереджуються на когнітивних аспектах, але такі вірування не обмежуються особами з розладами. Розумні та освічені люди також можуть мати ірраціональні забобони. *“Традиційно, дослідники розглядали магічне мислення як когнітивний дефіцит або навіть як форму психопатології; деякі люди просто не мислять про речі правильно.”*- (Eckblad & Chapman, 1983; Frazer, 1922; Levy-Bruhl, 1926; Piaget, 1929; Tylor, 1873).

Висловлюючись простими словами - магічне мислення не є чарівним. воно не є надзвичайним, навпаки це сама буденність. Оскільки упередження та магічне мислення не є обмеженими лише деякими незвичайними людьми на межах сучасного суспільства, вивчення цих особливих вірувань не повинно бути зміщеним на периферію психології.

Наприклад психолог Шейн Фредерік розробляючи свій тест когнітивної рефлексії, проводив їх у елітних навчальних закладах, та результат був вразливим, студенти які неправильно склали тест - 80%. Тест має три невеликі задачі :

1. Кийка і м'яч коштують разом \$1.10. Кийка коштує на \$1.00 більше, ніж м'яч. Скільки коштує м'яч?

2. Якщо 5 машин потрібно 5 хвилин, щоб виготовити 5 віджетів, скільки часу знадобиться 100 машинам для виготовлення 100 віджетів?

3. У озері є пляма латаття. Кожного дня площа плями подвоюється. Якщо на це потрібно 48 днів, щоб пляма покрила всі озеро, скільки часу знадобиться, щоб пляма покрила половину озера?

Зазвичай відповіді такі: 10, 100, 24. Але насправді коректні відповіді інші: 0.5, 5, 47.

Цей простий і невеликий тест не вказує нам про когнітивні порушення або психопатологію, а свідчить про те, що кожна людина звертається до своєї інтуїції, та ірраціонального мислення.

*«Дані з літератури про забабони та магічне мислення вказують на те, що люди можуть усвідомлювати — у даний момент — свою ірраціональність і все одно обирати вести себе таким чином».*- (Rozin & Nemeroff, 2002).

Звернувшись до історії психології, головними дослідниками магічного мислення були ряд визначних постійних дослідників, серед яких можна виділити кількох ключових фігур:

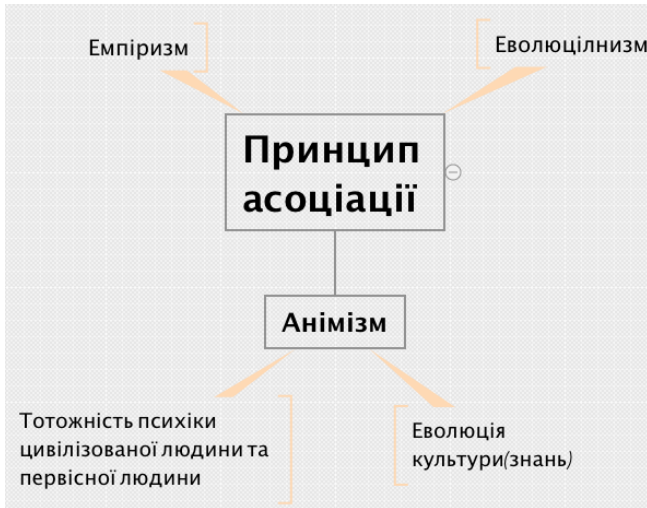
- В. Вундт – з його видатною працею «Психологія народів», розробив теорію міфологічної апперцепції. Він казав про те, що не розум, а афект – це творець миру, тобто він виразив залежність сприйняття від афекту: «Розуміння об'єкта у кожному окремому випадку є актом волі суб'єкта, у якому об'єкт передається його основне властивість,

едність його станів.” Суть міфологічної апперцепції полягає в тому, що суб'єктивне сприйняття впливає на об'єктивне. Це означає, що особисті переконання, вірування та культурні контексти можуть впливати на те, як люди сприймають та розуміють об'єкти, події чи явища навколишнього світу. Звідси і полягає, що анімізм – не засіб пояснення, а наслідок наділення об'єкту суб'єктивними значеннями.

- Е. Кассіер – філософ який створив “Філософію символічних форм”. Філософія символічних форм Ернста аргументує, що розум людини виражається через символи, які конструюють реальність, а не тільки відображають її. Різні форми вираження, такі як мова, міфологія, наука, служать засобами для створення смислу і розуміння світу в культурному контексті. Кассіер описує еволюцію розуму, розпочинаючи з міфологічного мислення та закінчуючи науковим підходом.

Також немалих зусиль доклала англійська антропологічна школа з теорією анімізму, працював над нею Едвард Бернетт з відомою книгою «Первісна культура» та Джеймс Джо Фрейзер та його праця «Золота гілка». Теорія розглядається як вірування в те, що природні об'єкти та явища мають свідомість та волю. Для Фрейзера це було пов'язано із сакральними обрядами та жертвоприношеннями для забезпечення родючості. Бернетт розглядав анімізм як спробу пояснення духовної природи світу через приписування йому індивідуальності та волі.

Таким чином, для Фрейзера та Бернетта анімізм виступав як спроба людей пояснити та здобути контроль над природними силами через їх персоніфікацію та взаємодію з ними через релігійні обряди та практики.



Отже, єдиним висновком з історії, є розуміння того, що магічне мислення в кожному з нас, як наслідок та як спадщина від первісних людей. Хоча не всі погоджуються, що мислення первісної людини є тотожним до цивілізованої, але особливості і генезис магічного мислення супроводжуються у сьгоднішньому дні цивілізованої людини.

Ці особливості виражаються через різні «типи магії»:

- **Магія слів** охоплює сферу висловлювань у вигляді заборон, обіцянок, побажань, проклять, приказок та заклинань.
- **Магія мислення** включає в себе чарівництво, заклинання для приворотів та відворотів, кодування, а також феномени, подібні до «телепатії» та «гіпнозу».
- **Магія дій** здійснюється через щоденні ритуали, обряди та практики, такі як «захист від пристріту».
- **Магія почуттів** охоплює емоційне сприйняття, страхи, передбачення та інші аспекти почуттів.

Як остаточний висновок до сьогодні є те, що магічне мислення активно переплітається з технологіями, виявляючи нові форми в сучасному світі, від віртуальних символів до мобільних додатків.

Вплив на психічний стан виявляється у сприяттні стресостійкості через практики, пов'язані з магією. Магічне мислення виступає як засіб вираження унікальної особистості, включаючи створення ритуалів та використання символів у стилізованому одязі. Взаємодія з сучасними течіями включає рухи, такі як еко-магія та техномагія. Магічне мислення впливає на життєві практики, використовуючи його принципи для планування та досягнення цілей. Висновок вказує на постійну актуальність магічного мислення та його трансформацію в сучасному світі.

### Література

1. APA Dictionary of Psychology  
<https://dictionary.apa.org/magical-thinking>

2. Jane L. Risen: Believing What We Do Not Believe: Acquiescence to Superstitious Beliefs and Other Powerful Intuitions. <https://www.apa.org/pubs/journals/features/rev-0000017.pdf>

3. Winerman L. What we know without knowing how. <https://www.apa.org/monitor/mar05/knowning>

4. Кругова К., Бондар Ю. Магічне мислення: чому ми віримо тарологам, астрологам та екстрасенсам? <https://svidomi.in.ua/page/mahichne-myslennia-chomu-my-viryimo-taroloham-astroloham-ta-ekstrasensam>

5. Eugene Subbotky: Magic and the Mind: Mechanisms, Functions, and Development of Magical Thinking and Behavior <https://academic.oup.com/book/3680>

6. Широка А. Про магічне мислення. <https://health.ucu.edu.ua/news/pro-magichne-myslennya/>.

## РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

**Паскар Г. І.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології,  
ФПСР

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в сучасному суспільстві стресові ситуації стали неодмінною складовою нашого життя. Стресові ситуації можуть виникати в будь-яких сферах життя людини: на роботі, у сім'ї, у школі чи в університеті, під час переїзду чи зміни місця проживання, при гострій хворобі або втраті близької людини та інших. Ефективне управління стресом і розладами адаптації особистості дозволяє суттєво підвищити якість життя та професійної діяльності людини. Особливо це актуально в умовах сучасного суспільства, де конкуренція та швидкий темп життя можуть стати причиною переживання постійного стресу.

Обираючи тему для своєї курсової роботи я спиралась на найактуальніші психологічні проблеми нашої країни. Останні роки тема ментального здоров'я – надважлива для України. На фоні війни українці майже кожен день переживають сильний стрес. Кожен із нас відчув, що несе собою війна і як вона накладає свій відбиток на стан нашого психічного здоров'я. Адже питання не стоїть таким чином, що українці, що емігрували за кордон, отримали і мають менше стресу, ніж українці, що залишились у країні. Доки одні живуть під постійною загрозою смерті та відчуттям невідомості, інші переживають стадії адаптації, які також є складним процесом. Отже, було вирішено дослідити тему

розладів адаптації особистості при переживанні типових та нетипових стресових ситуацій, з якими наразі кожен із нас на жаль був вимушений зіштовхнутися. А також дослідити методи щодо профілактики й лікування розладів адаптації.

Метою роботи є дослідження основних причин і механізмів виникнення даних розладів, їх класифікація, діагностика та корекція.

Об'єктом дослідження є розлади адаптації особистості, які виникають при переживанні стресових ситуацій.

Предметом дослідження є механізми виникнення та розвитку розладів адаптації особистості при переживанні стресових ситуацій.

Стресові ситуації суттєво впливають на психічне і фізичне здоров'я людини. Зайвий стрес може призвести до порушень адаптаційних механізмів організму, що може стати причиною розвитку різних захворювань та психічних розладів. У даній роботі розглядаються розлади адаптації особистості при переживанні стресової ситуації.

Види розладів адаптації особистості при переживанні стресової ситуації: адаптаційний синдром (генералізована адаптаційна реакція) – це перший етап адаптації організму до стресу, його симптоми включають збудження, збільшену увагу та реакцію на подразники; посттравматичний стресовий розлад – це стан, який може виникнути у людей після того, як вони пережили серйозну травму, таку як напад, аварія або природна катастрофа. Симптоми включають повторні спогади, фобії, постійний стан тривоги, уникнення, емоційне заціпеніння та інші негативні емоції; депресія – це стан, який може виникнути як наслідок тривалого стресу, симптоми включають сумнівність, втому, безсоння та порушення апетиту, падіння настрою, втрата інтересів, енергетична виснаженість, зниження самооцінки; безсоння – це стан, коли людина не може заснути або прокидається посеред нічного сну,

відсутність достатнього сну може призвести до втоми, зниження продуктивності, погіршення здоров'я та загального стану самопочуття; фізичні розлади – стрес може вплинути на фізичне здоров'я людини і призвести до різних фізичних розладів [3; 4].

Розлади адаптації можуть виникати з різних причин, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні причини можуть включати генетичні фактори, хвороби, які можуть впливати на здатність організму адаптуватися до стресу, а також психічні хвороби, такі як депресія та тривожні розлади. Зовнішні причини включають небезпечні життєві ситуації, такі як природні катастрофи, аварії, конфлікти на роботі або в сім'ї, соціальну незахищеність, втрату роботи, неправильне харчування та недостатню фізичну активність. Крім того, індивідуальні фактори, такі як психологічна стійкість, особливості характеру, релігійні та культурні переконання, також можуть впливати на те, як людина реагує на стресові ситуації [3].

Прояви розладу адаптації особистості можуть включати наступні симптоми. Фізичні симптоми: біль у м'язах, болі в голові, погане самопочуття, втрата апетиту, порушення сну тощо. Психологічні симптоми: тривога, підвищена чутливість, роздратованість, низька самооцінка, втрата інтересу до звичних справ тощо. Соціальні симптоми: зниження продуктивності, нездатність зосередитися, зниження енергії та інтересу до звичних занять, зменшення соціальної активності та зв'язків, зміни в поведінці та інтеракції з оточуючими тощо. Поведінкові зміни: розлад адаптації може вплинути на поведінку людини, спричинити її зневіру або агресію, пов'язану зі стресом. Погіршення роботи та продуктивності: розлад адаптації може вплинути на ефективність та продуктивність людини у роботі, а також на її здатність до прийняття



рішень та розв'язання проблем. Схильність до поганих звичок: люди, які переживають стрес, можуть впадати у шкідливі звички, такі як куріння, підвищене споживання алкоголю та інших наркотичних речовин [5].

Корекція розладів адаптації зазвичай включає психотерапію, яка допомагає пацієнтам зрозуміти свої емоції та думки, що спричиняють розлад, а також фармакотерапію, лікар може призначити певні ліки для зменшення симптомів розладу адаптації, такі як тривога, депресія, безсоння тощо.. Крім того, можуть бути запропоновані різні релаксійні техніки для зменшення стресу та підвищення рівня адаптації, такі як медитація, йога, медитація, дихальні вправи тощо. Вони допомагають зняти напругу та стрес, зміцнюють емоційну стійкість.

Висновок. Таким чином, визначено, що розлади адаптації особистості при переживанні стресової ситуації є актуальною проблемою, яка може виникнути в кожній людині і призвести до серйозних наслідків, так як можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, що впливає на якість життя та працездатність. Для успішного діагностування і корекції розладів адаптації необхідно проводити комплексну оцінку фізичного та психічного стану пацієнта, використовуючи різні методики. Зазвичай, терапія розладів адаптації включає в себе комбінацію різних методів, таких як психотерапія, фармакологія, релаксаційні техніки та інші, що допомагають підвищити ефективність лікування та зменшити ризик рецидивів.

### Література

1. Бойко І. В. Особистісні детермінанти стресу та його подолання. Соціальна психологія 2010. №2(45). С.17–22.
2. Васильєва О. М. Роль психологічної адаптації у життєвому циклі людини. Наукові записки Національного

університету Острозька академія. Серія Психологічні науки. 2014. С.104–108.

3. Лазарус Р. С., Фолькман С. Стрес, оцінка та подолання. Київ: Видавнича компанія Springer. 2016. 456 с.

4. Панчук Ю. М. Особистість у війні: стрес і адаптація. Соціальна психологія. 2013. С.5–11

5. Петрова Н. Ю. Психологічні аспекти адаптації до стресу. Молодий вчений. 2015. С.89–92.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Петренко К. В.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к.псих.наук, доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Проблема наркозалежності у підлітковому віці вже тривалий час не втрачає своєї актуальності. Для того щоб встановити причини наркоманії серед підлітків та шляхи їх попередження необхідно для початку розкрити поняття «підліткова наркоманія».

До низки особливостей підліткової наркоманії входять різкі особистісні зміни, які в подальшому можуть перешкоджати адаптації до дорослого життя, а також виникнення психопатологічних порушень.

Окрім цього, можна виділити кілька ключових факторів, що негативно впливають на розвиток підлітка та призводить до виникнення соціально-психологічних передумов набуття адиктивних форм поведінки: неконтрольований потік як позитивної, так і негативної

інформації через різні ЗМІ, дегуманізація, наслідком якої є зростання байдужості багатьох підлітків до соціальних проблем, спустошення внутрішнього духовного світу, розмитість моральних цінностей, відносна концепція зла, добра і справедливості. Відсутність у сім'ях атмосфери теплоти й підтримки розвиває у підлітків почуття знедоленості з боку батьків. Несприятливі соціальні умови, спотворена чи недостатня сформованість ієрархії цінностей, криза підліткового віку можуть сприяти неадекватному сприйняттю світу, внаслідок чого у підлітків формуються тенденції до вживання наркотиків як засобу вирішення проблем [1].

До важливих проблем розуміння наркозалежності підлітків належить також вивчення етапів формування адиктивної поведінки, що розвивається поступово.

- 1) прагнення пережити змінений стан свідомості;
- 2) прагнення повторити змінений стан свідомості;
- 3) наростання інтенсивності адиктивної потреби [2 с.

124].

Характерною рисою адиктивної поведінки є також циклічність. Фаза одного циклу адиктивної поведінки складає: наявність внутрішньої здатності до адиктивної поведінки; посилення бажання та напруги; очікування та активний пошук об'єкта адикції; отримання об'єкта та отримання специфічних переживань; озслаблення; фаза ремісії (відносного спокою) [3, с. 225].

Отже, процес розвитку наркозалежної поведінки у підлітків характеризується різними індивідуальними властивостями, але загалом є певний ряд регулярних етапів:

Перший етап. Цей етап полягає у знайомстві з речовиною, яку часто нав'язує компанія. У підлітка виникає власний інтерес на фоні групового тиску на індивіда.

Другий етап. Цей етап полягає в пошуку різних речовин, які підліток може спробувати. Характерним є

активне експериментування з пошуком нових засобів та способів їх вживання.

Третій етап. Цей етап полягає у переході адиктивної поведінки у хворобу, яка формується під впливом деяких факторів:

- соціальні (доступність деяких наркотичних речовин, відсутність позитивних соціальних та культурних традицій, контрастність рівнів життя, інтенсивність та щільність міграції, нестійкість суспільства та ін.);

- соціально-психологічні (високий рівень групової тривоги, скорочення підтримуючих зв'язків із сім'єю та іншими позитивно-значущими групами, романтизація та героїзація девіантної поведінки у масовій свідомості, відсутність привабливих для дітей та підлітків дозвільних центрів, послаблення зв'язків поколінь);

- біологічні (природа та «агресивність» психоактивної речовини, індивідуальна толерантність, порушення процесів детоксикації в організмі, що змінюють системи мотивацій та контролю перебігу захворювання).

На заключному етапі наркозалежні підлітки часто порушують суспільні норми життя, вимагають гроші, здійснюють крадіжки; існує ризик накласти на себе руки. Основні мотиви: розпач, безвихідь, самотність, ізоляція від світу. Можливе виникнення емоційних зривів: агресія, лють, що змінюються пригніченістю тощо [4; 5].

## Література

1. Яременко О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі : вживання, залежність, ефективна профілактика. К., 2015. 196 с.

2. Корсун Л. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. Соціальна педагогіка : виклики ХХІ століття : матеріали Всеукр. студ. наук.-практконф., м.

Луганськ, 4 квітня 2014 р. : у 2-х ч. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 124.

3. Синицька Т. Адиктивна поведінка як медико-соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 22. С. 225.

4. Соболев В. Соціологічний вимір наркоманії як фактор успішної профілактики наркозалежності серед підлітків і молоді. Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2012. Вип. 20. С. 3–10.

5. Тимошенко В. Наркозалежність як соціальна проблема сьогодення. Віче. 2020. № 24. С. 23–25.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ**

**Платова О. М.**

Студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Данілова О. С.*

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження:** під час воєнної, гуманітарної, соціальної, економічної та психологічної кризи важливість розуміння психологічних детермінантів сприйняття життєвого рівня як підвищеного навіть у окремих верств населення складно переоцінити через значну участь сучасних жінок в усіх сферах життя [1] країни та визначальний вплив психічного стану людини на її стресостійкість, психологічну гнучкість, спроможність

вирішувати поточні життєві завдання та витримувати майже стовідсоткову невизначеність майбутнього.

**Мета дослідження:** перевірити чи має вплив на покращення якості життя респонденток відвідування ними груп підтримки чи отримання психологічної підтримки в будь-якому іншому форматі.

Бо з початком повномасштабного вторгнення росії на територію України якість життя населення значно знизилась, незалежно від того чи людина була переміщена, в кордонах або поза кордонами країни, чи залишилась на місці постійного проживання. Але у деяких жінок у порівнянні з періодом до повномасштабного вторгнення значно покращилась якість життя, в цілому або в переважній більшості окремих життєвих сфер.

Задачі дослідження - виявити в яких саме сферах якості життя українські жінки отримали значуще покращення та що на це вплинуло.

Об'єктом цього дослідження є якість життя дієздатних громадянок України віком від 30 до 60 років, що знаходились на території України на початку повномасштабного вторгнення.

Предметом цього дослідження є психологічні детермінанти підвищення якості життя в українських жінок в період повномасштабного вторгнення.

Інтерпретація основних понять:

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та в зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами. Також вона пропонує оцінювати якість життя по параметрах:

- фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок;

- психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення;
- ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- життя в суспільстві: повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм;
- довкілля: житло та побут, безпека, дозволя, доступність інформації, екологія (клімат, забрудненість, густионаселеність);
- духовність і особисті переконання. [1]

Зважаючи на особливості стану в Україні, такі як географічне розділення сімей, економічна криза та соціальний тиск, було додано такі параметри, як: родинні зв'язки, фінансовий стан та відчуття провини.

Початок повномасштабного вторгнення (ПВ) - 24 лютого 2022 року.

Період до початку ПВ - півтора роки.

Підтримуючі групи - будь-які групи, де людина може спілкуватися та/або бути присутньою та відчувати, що її цінності та потреби розділяються та екологічно - тобто з повагою, заботою та обережністю - зустрічаються іншими учасниками групи.

Гіпотезою дослідження є припущення, що значне покращення якості життя респонденток є соціальна активність, направлена на розвинення психологічної гнучкості та стійкості, а саме участь у підтримуючих групах в період повномасштабного вторгнення та мінімум півроку до нього.

Методами дослідження обрано фокусоване напівстандартизоване інтерв'ю з респондентами.

Інтерв'ю проводилися онлайн за допомогою відео-зв'язку, наодинці, в неформальному колі, тривалість інтерв'ю 1 година 30 хвилин в період з 30/09/23 до 14/10/23,

респондентки відповідали на запитання та коментувати їх за потребою. Відповіді та коментарі було зафіксовано відповідно до анкети.

З початком повномасштабного вторгнення в Україну всі громадяни країни зазнали травматичного досвіду, пов'язаного з воєнними діями, які прямо або опосередковано загрожують життю, що є основою розвитку психологічної травми. Л.С. Смокова та Н.М. Кологривова пишуть, що для максимально ефективної роботи з травмою необхідно працювати з кількома основними аспектами: відновлення рефлексів і кордонів, контейнеризація капсульованої енергії, розрядка капсульованої енергії, інтеграція розблокованої енергії [2], тож це є чинником виникнення гіпотези дослідження, що сприйняття якості життя як значно покращене є наслідком роботи в терапевтичному середовищі.

Первинне дослідження 7 проведених інтерв'ю показало що всі респондентки мали провал майже по всіх параметрах на початку повномасштабного вторгнення (надалі ПМВ), але впродовж 18 місяців після їх сприйняття життєвого рівня значно зросло - тобто стало значно вище ніж до ПМВ.

Кожна з респонденток зазначила, що коли пройшов первинний шок від подій, це стало поштовхом до того, щоб звернути увагу на себе, на свої бажання, на внутрішні ресурси, страхи та способи їх подолання.

Кожна з респонденток вказала що ключовим фактором сприйняття якості життя як підвищене є те, що вони відчувають себе на своєму місці, корисними, потрібними, що виконують суспільно значущу роботу, що є особливо важливим під час гуманітарної, суспільної, фінансової та воєнної кризи на батьківщині.

Всі респондентки знаходились в Україні під час інтерв'ю та більшу частину часу з початку ПМВ.



Кожна з респонденток вказала на зміну цінностей та сприйняття цінності життя, підтримки близьких та вибору утримувати позитивне відношення до подій буденності. Родинні, дружні та соціальні стосунки, а також фінансовий стан відрізнялись у всіх респонденток як до початку ПМВ, так і під час, і по завершенню 18 місячного періоду з його початку.

Чотири з сьоми респонденток відвідували групи підтримки, три з них - ні, тільки одна респондентка визначила що саме вплинуло на покращення якості її життя. Тож, зробити висновки щодо вірності первинної гіпотези не представляється можливим та вірогідність її хибності наближається до 50%.

Професор Бошра Арноут у статті “Якість життя: поняття та втручання” пише, що погляд людини на її життєві обставини в контексті культури та системи цінностей, в якій вона живе, а також на те, як це сприйняття пов'язане з цілями, прагненнями та інтересами, становить її якість життя. Тобто, якість життя сприймається людиною як результат можливості креативно, творчо та інноваційно вирішувати життєві завдання, залишаючись відповідними до звичок, навичок та тенденцій, що впливають на емоційний, навчальний та продуктивний клімат, а також постійного покращення продуктивності як способу задовольнити свої потреби та бажання збалансовано. [3]

У зв'язку з цим висунуто іншу гіпотезу, що складається з припущення, що на сприйняття якості життя як підвищеного вплинула здатність респонденток приділити увагу внутрішнім станам, усвідомлювати їх та задовольняти відповідні потреби, що призвело до покращення психологічної стійкості та гнучкості і зростання впевненості у собі та особистої соціальної значущості.

## Література

1. Boshra A. Arnout Quality of Life: The Concept and Interventions, Submitted: 12 August 2022 Reviewed: 14 October 2022 Published: 30 October 2023 DOI: 10.5772/intechopen.108610  
<https://www.intechopen.com/online-first/87071>

2. Kologryvova N. M., Smokova L. S. The concept of injury. Injury therapy of personality  
[https://r.donnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1792/c%20d0%b1%20d0%be%20d1%80%20bd%20b8%20ba\\_%20ba%20be%20bd%20d1%84\\_05.11.2020.pdf?sequence=1&isallowed=y#page=36](https://r.donnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1792/c%20d0%b1%20d0%be%20d1%80%20bd%20b8%20ba_%20ba%20be%20bd%20d1%84_05.11.2020.pdf?sequence=1&isallowed=y#page=36)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСТВА У ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

**Прямкова І. Г.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Курова А. В.*

доктор психологічних наук, доцент кафедри  
соціальної психології, ФПСР

Сучасне розуміння лідерства все більше переходить від традиційної моделі до динамічної. Аналітичне мислення, вміння ефективно взаємодіяти з іншими, навички адаптації в умовах невизначеності, емпатія тепер є невід'ємними рисами справжнього лідера [3].

У сучасних дослідженнях лідерства (Акімова Т. Ю. [1], Белікова Ю. В. [2], Олійник І. В. [4], Якушко Н. О. [6]) формування лідерських якостей розуміється як складний процес, який відбувається іноді протягом всього життя,

однак пік цього розвитку припадає на період отримання освіти, зокрема на період студентства [1].

Водночас широкомасштабний перехід до дистанційної форми навчання ставить нові виклики як перед здобувачами, так і перед наявною системою освіти. Лідерські компетенції, які традиційно набувалися в умовах безпосередньої взаємодії, тепер повинні формуватися без фізичної присутності.

Розуміння того, як сучасні здобувачі освіти розвивають лідерські якості в цифровому просторі, і того, яким чином освітнє середовище може впливати на цей процес, стає надзвичайно важливим для створення професійної спільноти та загального розвитку суспільства [5].

Проведене дослідження спрямоване на вивчення лідерської поведінки та емоційного інтелекту здобувачів вищих навчальних закладів, які працюють у дистанційному режимі навчання.

Включення тесту емоційного інтелекту нарівні з оцінкою лідерських якостей є важливим, адже емоційний інтелект є сукупністю якостей, що підтримує здатність лідера до ефективної взаємодії, побудови відносин і прийняття рішень [2, 4].

Дане дослідження психологічних особливостей лідерства проводилося за допомогою методики діагностики лідерських здібностей (Є. Жаріков, Є. Крушельницький) та методики діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Вибір даних методик обумовлений їх специфікою та цільовим фокусом на окремі аспекти лідерства та особистісного розвитку.

Базою дослідження є Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова. Респондентами виступили 30 здобувачів освіти 4 та 5 курсу дистанційної форми навчання ФПСР. 15 із них займали керівні посади в студентському

самоврядуванні, а 15 такого досвіду не мали. Результати проведеного дослідження наведені в табл.1.

Таблиця 1.

Достовірність відмінностей між показниками лідерських якостей та емоційного інтелекту в групах студентів із досвідом та без досвіду керівництва (t-критерій Стьюдента)

Шкали: Студенти, які займали керівні посади студенти, які не займали керівні посади. Значимість відмінностей: Лідерські якості 26.47 26.27  $t = 0.11$  при  $\rho = 0.91$

Емоційна обізнаність 12.40 11.33  $t = 0.67$  при  $\rho = 0.51$

Керування емоціями 3.53 3.87  $t = - 0.16$  при  $\rho = 0.87$

Самомотивація 8.93 9.40  $t = - 0.25$  при  $\rho = 0.80$

Емпатія 13.400 9.67  $t = 2.33$  при  $\rho = 0.03$

Розпізнавання емоцій 12.07 3.47  $t = 1.93$  при  $\rho = 0.06$

Загальний рівень EI 50.33 42.73  $t = 1.36$  при  $\rho = 0.19$

Примітка: відмінності достовірні при  $\rho < 0.05$ .

Таким чином було виявлено, що здобувачі, які займали керівні посади, показали значно вищий рівень емпатії, що може свідчити про те, що управлінський досвід сприяє розвитку здібностей до розуміння та відчуття емоцій інших.

Здобувачі, які займали керівні посади, також мають достатньо високі та гранично значущі показники за шкалою «Розпізнавання емоцій». Ця тенденція до високих показників може вказувати на важливість розвитку цієї здібності для лідерів.

Щодо інших шкал «Лідерські якості», «Емоційна обізнаність», «Керування емоціями», «Самомотивація» і

«Загальний рівень емоційного інтелекту», не було виявлено статистично значущих показників. Це може свідчити про однаковий рівень розвитку цих здібностей серед здобувачів, незалежно від їхнього досвіду у керівництві.

У вигляді висновків, підкреслимо, що завдяки проведеному теоретико-емпіричному дослідженню була встановлена кореляція між показниками лідерських якостей та емоційного інтелекту в групах здобувачів із досвідом та без досвіду керівництва. Встановлено, що студенти, які мають досвід зайняття керівних посад, виявили вищі показники емпатії, що може свідчити про важливість цієї здатності для формування лідерських компетенцій. Також була виявлена тенденція до високих показників за шкалою «Розпізнавання емоцій» серед здобувачів, які задіяні в студентському самоврядуванні.

Подальшими перспективами дослідження є емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку лідерських якостей здобувачів, зокрема в аспектах взаємозв'язку з емоційним інтелектом та іншими особистісними характеристиками.

### **Література**

1. Акімова Т. Ю. Формування лідерських якостей молоді як необхідна умова розвитку держави. Публічне управління та регіональний розвиток. 2021. 14. С. 850-868.
2. Белікова Ю. В. Становлення та переваги емоційного лідерства. Український соціум. 2012. № 2(41). С. 7-16.
3. Курова А. В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. Габітус: «Гельветика». 2022. Вип. 39. С. 217-223.
4. Олійник І. В. Роль емоційного інтелекту в ефективному лідерстві. Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка. 2023. Вип.16. С. 222-228.

5. Ткаченко Л. В., Хмельницька О. С. Особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес закладу вищої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, Т. 3. С. 91-96.

6. Якушко Н. О. Теоретичні засади дослідження лідерства у вітчизняній та зарубіжній управлінській науці. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2018. № 1(61). С. 25-30.

## **ФЕМІНІЗМ ЯК ТРИГЕР ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ СУСПІЛЬСТВА ДО ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ**

**Рашковська Д. О.**

студентка 3 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Коваль Г. Ш.*

к. психол. н., доцентка кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Фемінізм - соціальний, політичний, культурний та інтелектуальний рух, спрямований як на досягнення рівних прав жінок, так і на встановлення нового порядку, в якому стандарт не визначався би чоловічими мірками. Це широкий рух, що не має єдиної ідеології і включає різноманітні течії, які виникли з історичних, культурних і соціальних особливостей різних країн. Рух продовжує розвиватися, поєднуючи феміністок, що можуть належати одночасно до декількох течій [2].

До основних етапів фемінізму, як глобального соціокультурного руху, відносяться: протофемінізм, суфражізм – перша хвиля фемінізму; «приватне – це

політичне» - друга хвиля фемінізму та сучасний фемінізм як третя хвиля фемінізму. 1) Протофемінізм: зароджувався з кінця XVIII до початку XIX століття, включаючи ранні висловлювання про жіночу рівність. Важливі фігури цього періоду, як Мері Волстонкрафт, закликали до рівних освітніх можливостей для жінок та чоловіків. 2) Суфражизм - Перша хвиля фемінізму: кінець XIX – початок XX століття. Фокусувалася на боротьбі за голосувальні права жінок, що кульмінувало у наданні жінкам права голосу в багатьох країнах світу, зокрема в США (1920 рік) та Великобританії (1918 і 1928 роки). 3) «Приватне - це політичне» - Друга хвиля фемінізму: 1960-1980-ті роки. Розширила рамки дискусій до питань рівності в працевлаштуванні, освіті, і репродуктивних прав. Включала лозунг "Приватне - це політичне", підкреслюючи значення особистого досвіду у формуванні політичної свідомості. Значною мірою зосереджувалася на рівноправному статусі в приватній та публічній сферах. 4) Сучасний фемінізм - Третя хвиля фемінізму: з 1990-х років до сьогоднішнього дня. Характеризується включенням питань інтерсекціональності, які враховують перетин гендеру з расою, класом, сексуальною орієнтацією, та іншими ідентичностями. Звертає увагу на глобальні питання та більш уважне розуміння гендерних взаємодій [3].

Існує багато дослідників, які вивчали вплив фемінізму на суспільство. Ось декілька з них: Дж. Батлер, С. Д. Бовуар та Н. Вульф, глибоко аналізують зміни у гендерних уявленнях та вплив феміністичних рухів на перетворення культурних стереотипів.

1) Ліберальний фемінізм: закликає до гендерної рівності через законодавчі зміни та освіту; вбачає джерело нерівності в гендерних стереотипах і сегрегації за статтю; виступає за рівні можливості в освіті, працевлаштуванні та політичному житті. 2) Радикальний фемінізм: фокусується

на критиці патріархату як основної причини гендерної нерівності; прагне до ліквідації патріархату та мізогінії у всіх соціальних і економічних контекстах; активізує дискусії про насильство проти жінок і гендерні стереотипи. 3) Соціалістичний фемінізм: об'єднує марксистські і феміністичні ідеї щодо класової боротьби та гендерної нерівності; вважає, що економічна незалежність жінок може бути досягнута через реформування капіталістичних виробничих відносин; підкреслює значення репродуктивної праці та необхідність її визнання та винагороди [2].

Феміністичний рух має значний вплив на розуміння і визначення жіночої сексуальності, від боротьби з патріархальними обмеженнями до становлення нових форм самовираження. Цей процес також включає формування нових стереотипів, які впливають на сучасне сприйняття жіночої сексуальності. Основними джерелами стереотипів про жіночу сексуальність є медіа, реклама та соціальні мережі, які часто закріплюють і поширюють нереалістичні та обмежуючі уявлення. Наприклад, медіа та реклама можуть використовувати сексуалізацію молодості, гіперсексуалізацію, стереотипи "холодної красуні", образ "сильної жінки" як сексуального символу, і комерціалізацію жіночої сексуальності. Соціальні мережі, такі як Instagram та TikTok, підсилюють стереотипи "ідеального тіла" та сприяють "fitspiration", що може вести до нездорових тенденцій серед молоді [4].

Фемінізм має як позитивний, так і негативний вплив на формування толерантного ставлення до жіночої сексуальності. Позитивні аспекти: руйнування стереотипів, фемінізм виступає проти обмежувальних уявлень про жіночу сексуальність, надаючи жінкам право самостійно визначати і виражати свою сексуальність; підтримка різноманітності, фемінізм сприяє інклюзивності, підтримуючи різні раси, культури, вікові групи та



сексуальні орієнтації; зменшення сексуального насильства та домагань, фемінізм включає освітні кампанії та правові ініціативи для створення безпечного середовища для жінок [1, 5]. Негативні аспекти: реакція та опір, феміністичні ідеї часто зустрічають опір у суспільстві, що може викликати суспільну поляризацію; комерціалізація феміністичних ідей, глибокі феміністичні принципи ризикують бути спотвореними в ім'я прибутку; внутрішні розбіжності, різноманітність поглядів та підходів у феміністичному русі може ускладнити формування єдиної стратегії, але також збагачує дискусію.

### Література

1. Кметко Д. Л. Сексуальна об'єктивація жінки в сучасній культурі крізь призму порнографії: освітньо-кваліфікаційний рівень - бакалавр. Київ, 2021. С. 41.

2. Крохмаль А. Феменізм та гендерні студії. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції мовна освіта фахівця: сучасні виклики та тенденції. Харків, 2023. С. 130-132.

3. Стасюк І. Скільки є фемінізмів і чим вони відрізняються? Детальний гід. Хмарочос. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2023/04/18/skilky-ye-feminizmiv-i-chym-vony-vidriznyayutsya-detalnyj-gid/>.

4. Bavikatty A. TikTok, body image, and eating behaviour: an analysis of college-age women. Michigan, 2022. 41 p. URL: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/174735/abavikat.pdf?sequence=1>.

5. Stone E. A. Chapter 1: introduction. Sexy, thin, and white: the intersection of sexualization, body type, and race on stereotypes about women and women's body dissatisfaction. Kentucky, 2017. P. 1-13.

URL: [https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=psychology\\_etds](https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1108&context=psychology_etds).

## ВПЛИВ РОДИННИХ ВІДНОСИН НА МАЙБУТНЮ СІМ'Ю ПІДЛІТКА

**Ревега Ю. Е.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кіресва З. О.*

Д-р психол.н., професор, завідувачка кафедри загальної  
психології та психологічного консультування ФПСР

Сім'я - це об'єднання людей у єдине домогосподарство, де вони турбуються одне про одного. Зазвичай, сім'я складається з батьків і дітей, але може включати й інших родичів. Взаємні зв'язки в сім'ї є важливими для створення почуття безпеки, підтримки і належності. Це місце, де люди навчаються спілкуватися, встановлювати особисті межі, вирішувати конфлікти та дбати один про одного. Батьки грають ключову роль у вихованні своїх дітей, передаючи їм моральні цінності та навчаючи правильній поведінці.

Сім'я - це складний і значущий феномен для людини. Вона формує основи майбутньої особистості і громадянина, встановлює духовні, світоглядні та етичні орієнтації. Мільйони людей відчують реальну потребу в сімейних зв'язках, яка має не лише функціональний, але й екзистенціальний характер. Незважаючи на належність до суспільства, людина прагне до інтимного спілкування з іншими. Тому важливо реалізовувати потребу у спільноті та сімейності у нашому житті.

Повний масштаб війни з Росією, що почалася 24 лютого 2022 року, суттєво вплинув на умови життя та

розвитку українських родин. Ця війна призвела до природного припинення нормальних процесів життєдіяльності, спровокувала загострення існуючих проблем та породила нові ризики. Значна кількість жертв, масова міграція через військові події та інші наслідки спричинили дезорганізацію демографічного та соціально-економічного розвитку. У таких екстремальних умовах особливо важливо розуміти проблеми та ризики для української сім'ї, яка є основним каменем суспільства, а також її роль у забезпеченні стабільності та відновленні.

Емоційний фон у сім'ї визначається взаємодією між її членами і може мати різні характеристики: від сприятливого до несприятливого або суперечливого. Наприклад, відсутність взаєморозуміння, постійні конфлікти та негативна атмосфера можуть призвести до стресових ситуацій і емоційного перенапруження в сім'ї. Життєві обставини та ставлення членів сім'ї можуть викликати депресивні стани та конфлікти, що впливають на якість сімейного життя і психічне самопочуття.

Соціалізація особистості розпочинається у сім'ї і є першим, фундаментальним етапом, на основі якого формується подальша, вторинна соціалізація. Вплив батьківської сім'ї на особистість триває протягом тривалого періоду, навіть після завершення дитинства, і може переважати над впливом школи. Під час цього періоду людина освоює стилі партнерської взаємодії, сімейного виховання та гендерні ролі, які визначаються сімейним оточенням.

Передача сімейних цінностей та моделей взаємодії має велике значення на обох рівнях, свідомому та несвідомому. Ці установки визначають розподіл ролей, лідерство і спосіб життя сім'ї. Погляди на шлюбно-сімейні відносини, методи виховання та подружні обов'язки передаються у майбутньому відносинах між чоловіком та жінкою, а також

між батьками та дітьми. Спостереження за батьками допомагає дитині засвоювати гендерні ролі, які впливатимуть на її подальший вибір моделі сімейного життя.

Науково-психологічне дослідження ролі сім'ї у майбутньому сімейному житті є надзвичайно важливим, оскільки передбачає вирішення численних теоретичних і практичних питань. Модель сімейної взаємодії, сформована в дитинстві, визначає уявлення про майбутню сім'ю та є ключовим критерієм для вибору шлюбного партнера. Схожість до батьків у визначенні соціальних ролей може впливати на відносини в подружжі, водночас різниці можуть призводити до конфліктів.

Згідно з теорією "фільтрів", розробленою Д. Удрі, погляди на шлюб, виховання дітей та розподіл подружніх ролей є ключовими елементами у виборі партнера для створення сім'ї. Стиль виховання під час дитинства та підліткового періоду може визначати характер близьких стосунків у дорослому житті.

Відмінності в стилях виховання формуються у середовищі, створеному батьками або вихованцями під час статевого дозрівання, яке, за словами Жана Піаже, відзначається стрімким розвитком когнітивних здібностей. Різні стилі виховання можуть впливати на людей у дорослому віці, впливаючи на їхню особистість, кар'єрний вибір та взаємини. Люди часто наслідують поведінку і мислення своїх опікунів.

Подружні взаємини та підходи до виховання дітей переносяться у спадок на різних рівнях свідомості і виявляються у подальших відносинах між партнерами, а також між батьками та дітьми. Під час спостереження за взаємодією батьків, дитина поступово осмислює гендерні відносини, що впливатимуть на її вибір майбутньої моделі родини.

## Література

1. Залізний Р. Що таке сім'я простими словами? Веб-сайт: Квадрат Декарта. 2023. URL: <https://kvadrat-dekarta.com/uk/shho-take-simya-prostymy-slovamy/>
2. Крупник І. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. 2016. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1129>
3. Сачко К. Вплив сімейного виховання на формування особистості. С. 6, 9. 2021. URL: <http://surl.li/hfgnk>
4. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and social economy*, № 2 (52). 2023. URL: <http://surl.li/pzbva>
5. Шаталович О., Шаталович І. Сутність сім'ї у традиційній та сучасній культурі (філософський аналіз). *Грані: Філософія т.25 №3* С. 39 2022. URL: <http://surl.li/pysrn>
6. Fan W. The Effect of Parenting Styles of Original Families on Individual's Close Relationship. С. 1849-1851. 2023. URL: <http://surl.li/sghyd>

## ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВІ СКЛАДОВІ ДЛЯ СТІЙКОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

**Рязанцева О. О.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник Кирилішина М. Г.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається необхідністю розуміння та розвитку психологічної резильєнтності та

прив'язаності в контексті сучасного світу, де стресові ситуації, такі як війна, втрата близьких, – стають все більш загостреними, а психологічна підтримка стає важливою для збереження психічного здоров'я та адаптації до змін.

Термін «резильєнтність» увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Наразі вважається, що саме здатність людини зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку, має вирішальне значення для можливих переваг в майбутньому. Для України, яка знаходиться у стані війни, це – питання виживання.

Отже, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах. Багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, а і як вихід із певним підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).

Термін «прив'язаність» ввів у психологію Джон Боулбі, – як підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язане з міжособистісними стосунками. Під прив'язаністю він розуміє емоційні узи, які формуються у дитячому віці, та їх вплив не обмежується ранньої стадією розвитку, а поширюється на всі інші етапи життя. Таким чином, прив'язаність є емоційною основою всього життя до глибокої старості.

Розрізняють чотири типи прив'язаності: надійний тип та три ненадійних типи (уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований (хаотичний)). Розуміння різновидів типів прив'язаності є ключовим теоретичним підходом в психології, який наглядно демонструє вплив стосунків у дитинстві на формування прив'язаності та

поведінку в дорослому житті. Оскільки, в залежності від типу прив'язаності, який притаманний конкретній людині можна покращити його психологічну резильєнтність в складних життєвих ситуаціях, що наразі є дуже важливим в умовах війни в Україні.

Загалом усі визначення резильєнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Таким чином, розуміючи який конкретний тип прив'язаності є ключовим в конкретної людини, можна додатково застосовувати певні інтервенції до покращення самої резильєнтності.

Багато дослідників визначають резильєнтність як певну характеристику особистості, яка притаманна тій або іншій людині, так само як і тип прив'язаності. Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, якій змінюється («змінний процес»). Відносно типів прив'язаності немає єдиної думки, чи можна повністю змінити один тип на інший. Однак, методи і програми для покращення прив'язаності можуть допомогти людям розвинути безпечні стосунки з іншими людьми, що, в свою чергу, призведе до покращенню саме адаптації особистості в складних життєвих ситуаціях.

Як зазначає К. Bolton, для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона має після контакту з несприятливими подіями демонструвати позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності, тобто мати подальший здоровий психологічний розвиток.

Розвиток безпечної бази для прив'язаності, спрямований на дослідження і виправлення ранніх травм та страхів у стосунках, в сукупності з поняттям психологічної резильєнтності може допомогти підвищити рівень адаптації до складних життєвих ситуацій. Важливо розуміти, що корекція страхів у стосунках передбачає роботу з негативними переконаннями, емоційною реакцією та

відповідями на стресові ситуації, що заважають створенню здорових стосунків. А робота з важкими випадками, зокрема розривами в прив'язаності, вимагає індивідуального підходу та відновлення прив'язаності за допомогою терапевтичних інтервенцій. Програми для покращення прив'язаності можуть надавати структурований підхід для розвитку навичок та збільшення свідомості про прив'язаність, що в свою чергу буде підвищувати психологічну резильєнтність особистості.

## Література

1. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

2. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный: <https://studfiles.net/preview/5582162/>. – (назва з екрану national resilience in public administration reforming, Yearbook of Department Administration).

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

4. Parkes C. M., Stevenson-Hinde J. & Marris P. (Hrsg.) (1991). Attachment across the life cycle. London–NY: Tavistock.



## **СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ЕМПАТІЄЮ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЮ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ ДОРΟΣЛИХ**

**Сердюк А. М.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Артюхіна Н. В.*

доцент кафедри загальної психології та психологічного  
консультування ФПСР

Самоефективність є ключовим аспектом психологічного функціонування людини, оскільки вона впливає на її здатність досягати успіху в різних сферах життя. Це включає усвідомлення своїх сильних сторін і слабкостей, управління емоціями і стресом, а також здатність ставити та досягати цілей. Тобто самоефективність - це віра особи, що формується на основі її власного досвіду, у свою здатність контролювати оточуюче середовище. Це особистий конструкт, який широко вивчається в межах організаційної психології і вважається потужним передвісником залученості та професійної ефективності, а також захисним фактором проти вигорання, і враховується в інструментах, які оцінюють вигорання з багатовимірної перспективи. З іншого боку, довготривалі дослідження показали, що позитивні думки про свою самоефективність сприяють підтримці оптимального рівня самооцінки до того ж ступеня, до якого особи відчують, що вони мають більшу здатність протистояти стресовим ситуаціям. Таким чином, деякі автори виявили позитивний зв'язок між самоефективністю та самооцінкою.

Емпатія - це здатність індивіда розуміти та співпереживати почуття інших. Вона складається з двох

аспектів: Афективна емпатія, яка включає емоційну реакцію, і Когнітивна емпатія, яка означає раціональне розуміння емоцій. Теоретично емпатія служить афіліативною міжособистісною функцією, задовольняючи потреби у близькості та об'єднанні з іншими. Відповідно, очікується, що емпатія буде варіюватися в залежності від ситуації. Непослідовна емпірична підтримка афіліативної ролі емпатії може бути пов'язана з методологією, спрямованою на індивідуальні відмінності в емпатії або різниці між контрольованими експериментальними умовами, які не вдаються захопити її динамічний та міжособистісний характер.

Під час взаємодії загалом припускається, що сприйняття об'єкту(тобто «іншої» особи, з якою проводиться емпатія), емпатичні та афективні відповіді та поведінка взаємно впливають на соціальні результати. Швидкозростаюча література в цій області призводить до суперечливих результатів. Емпатія, як правило, асоціюється з більшою емоційною задоволеністю в стосунках та більш позитивними емоціями. Однак співпереживання страждань іншого може викликати дистрес, передбачає гірші результати стосунків, а ще емпатія асоціюється з невротизмом. Деякі дослідження показують, що позитивні та негативні емоції на достатньо високому рівні збудження збільшують емпатію, тоді як інші вказують на те, що емоційне збудження виснажує когнітивно-афективні ресурси і, отже, зменшує емпатію.

Соціальні функції емпатії можуть бути ще важливішим чинником, ніж вплив на емоції. Наскільки міжособистісна поведінка спрямована на досягнення цілей. Дослідження, яке показує зв'язок між емпатією та міжособистісними стосунками, розкриває мотиви індивіда в межах взаємодії. Постійне поєднання емпатії, мотивів та самоефективності, в свою чергу, свідчить про їх

міжособистісну функцію. Значна література пов'язує вищі мотиви для афіліації (тобто прагнення до інтимності, об'єднання та солідарності з іншими) і агентності (тобто прагнення до влади, майстерності та відмінності від інших) з двома широкими вимірами міжособистісної поведінки, які охоплюють теплоту (від теплої до холодної) та домінантність (від домінантності до підкореності) відповідно.

Важливо розуміти, що взаємозв'язок між самоефективністю та міжособистісними стосунками дорослих може бути значною мірою важливим для формування та підтримки здорових та задовільних відносин. Деякі дослідження показують, що люди з високим рівнем самоефективності можуть бути більш відкритими та схильними до емпатії, оскільки вони відчуються впевненими в своїй здатності сприймати та розуміти почуття інших. Це гіпотетично може покращувати управління конфліктами в стосунках, бути більш адаптивними та здатними знаходити конструктивні рішення, що сприятиме збереженню та підтримці взаєморозуміння. Також люди з високою самоефективністю можуть бути краще здатними надавати емоційну підтримку та позитивно впливати на емоційний клімат у відносинах, що сприяє збереженню задоволення від відносин, оскільки людина вірить у свою здатність підтримувати та розвивати взаємні стосунки.

Отже, співвідношення між емпатією та самоефективністю в міжособистісних взаємодіях дорослих може бути складним і динамічним. З одного боку, високий рівень емпатії може сприяти покращенню міжособистісних відносин, оскільки вона дозволяє людині краще розуміти почуття інших та відповідати на них адекватним чином. Це може створювати атмосферу взаєморозуміння, підтримки та довіри, що сприяє позитивним міжособистісним взаємодіям.

З іншого боку, самоефективність, яка включає в себе віру в свої здібності та уміння досягати поставлених цілей, також може впливати на міжособистісні взаємодії. Особа з високим рівнем самоефективності може бути більш впевненою у себе, ефективніше управляти стресом та конфліктами, і бути більш здатною до досягнення позитивних результатів у спілкуванні з іншими.

Однак важливо розуміти, що ці два поняття можуть взаємодіяти по-різному в різних ситуаціях і залежать від інших факторів, таких як особистісні характеристики, контекст взаємодії та стиль спілкування. Дослідження співвідношення між емпатією та самоефективністю може допомогти краще зрозуміти, як ці два аспекти впливають на міжособистісні взаємодії та як їх можна оптимізувати для покращення взаєморозуміння та співпраці в міжособистісних ситуаціях.

### Література

1. Гальцева Т. О. (2015). Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : психологічні науки, 4, 110–114.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с
3. Шапошнік Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. Вісник Харківського національного університету. Серія : Психологія, 2011. С. 302–305.
4. Anderson C, & Keltner D (2002). The role of empathy in the formation and maintenance of social bonds. *Behavioral and Brain Sciences*, 25, 21–22.
5. Back MD, Baumert A, Denissen JJA, Hartung F, Penke L, Schmukle SC, Schonbrodt FD, ... Wrzus C (2011). PERSOC: A unified framework for understanding the dynamic interplay of

personality and social relationships. *European Journal of Personality*, 25, 90–107.

6. Bird G, & Viding E (2014). The self to other model of empathy: Providing a new framework for understanding empathy impairments in psychopathy, autism, and alexithymia. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 520–532. 10.1016/j.neubiorev.2014.

7. Blanke ES, Rieurs A, & Riediger M (2015). Nice to meet you - adult age differences in empathic accuracy for strangers. *Psychology and aging*, 30(1), 149–159.

## **СЕСУАЛЬНА САМООЦІНКА ЖІНОК З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ**

**Сісошвілі А. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к.психол. н., доцент кафедри диференціальної та  
спеціальної психології, ФПСР

Протягом тривало часу у питанні жіночої сексуальності спостерігалось табу не тільки на сексуальну реалізацію, а й на її дослідження. Жінку вважали істотою асексуальною від природи. На сучасному етапі є можливість досліджувати цю сферу та пов'язані з цим питання.

Тому проблема сексуальної самооцінки жінок є важливим психологічним аспектом, що визначає, як вони сприймають себе у контексті своєї сексуальності та відносин з оточуючими. Це поняття впливає на емоційне благополуччя, самовизначення та задоволеність іншими

аспектами життя. Проте, сексуальна самооцінка може бути різною у різних жінок через їхні унікальні особистісні характеристики. Рівень самоповаги, саморегуляції, рівень емоційного інтелекту, ступінь відкритості та ставлення до ризиків, впливають на те, як жінки сприймають себе у контексті своєї сексуальності. Також важливо враховувати вплив статевого виховання та попередніх сексуальних досвідів. Усі ці фактори взаємодіють між собою, формуючи складну картину сексуальної самооцінки у жінок [2,3].

Розуміння та аналіз впливу цих характеристик може допомогти глибше зрозуміти та заохотити розвиток позитивної сексуальної самооцінки у жінок, що є ключовим елементом для підтримки психічного та емоційного здоров'я. Особистісні характеристики можуть мати значний вплив на сприйняття і вираження сексуальності. Наприклад, люди з високим рівнем самоповаги та впевненості можуть відчувати більше задоволення від своїх сексуальних відносин та бути відкритішими до експериментів[4]. З іншого боку, особи з низькою самооцінкою можуть відчувати стрес та невпевненість у своїх сексуальних здібностях, що може призводити до погіршення стосунків. Також рівень емоційної стійкості може впливати на здатність реагувати на стресові ситуації у сексуальному контексті. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть краще керувати своїми емоціями та переживати менше тривоги у випадках, коли сексуальний досвід не відповідає їх очікуванням. Такі особистості можуть зберігати позитивне сприйняття себе та своєї сексуальності, навіть у випадках тимчасових труднощів [1].

Також на сексуальну самооцінку може впливати ступінь відкритості до нових досвідів та бажання експериментувати. Наприклад, жінки з високим рівнем відкритості можуть бути більш схильними до нових сексуальних практик або різноманітних експериментів. Це

може збільшувати їхнє сексуальне задоволення та сприяти більш глибокому розумінню власної сексуальності. З іншого боку, жінки з низьким рівнем відкритості можуть бути більш консервативними у своїх сексуальних уподобаннях та менш готовими до нових експериментів, що може обмежувати їхні можливості для розвитку задоволення від сексу та розширення сексуального репертуару. Також важливо враховувати соціокультурний контекст, такий як культурні стереотипи, очікування від соціуму та стандарти краси, які пропагуються через рекламу, фільми та соціальні мережі, можуть створювати відчуття недосконалості і тим самим мати негативний вплив на жіночу сексуальну самооцінку [5].

Мета дослідження, проаналізувати вплив особистісних характеристик на сексуальну самооцінку жінок та визначити можливі стратегії підтримки позитивної самооцінки. Розглядаючи різні аспекти особистості, ми можемо краще зрозуміти, які фактори сприяють формуванню позитивної сексуальної самооцінки.

Дослідження впливу різних особистісних характеристик на сексуальну самооцінку може виявитися корисним для розробки індивідуалізованих програм, спрямованих на підвищення рівня психологічного комфорту та емоційного благополуччя у жінок. Глибоке вивчення цієї теми є важливим для розуміння психології жіночої сексуальності та відповідного розвитку індивідуальних підходів до підтримки позитивного сприйняття себе у сексуальному контексті. А розуміння впливу різних аспектів особистості, може допомогти виявити ключові фактори та розробити ефективні стратегії для підвищення сексуальної самооцінки у жінок, що є важливим аспектом психологічного та емоційного благополуччя.

## Література

1. Chernyavska T., Yermakova A., Kokorina M. Kremenchutska. Sexual Satisfaction as a Factor of Psychological Well-Being. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022. 13(1), 292-307. <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/285>
2. Чачко С. Л., Швайкін С. А., Афанасьєва В. Г. Особливості сексуальної поведінки в осіб із різним самостваленням // Науковий журнал «Габітус». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 50. С. 137-141. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.24>
3. Гупаловська В. А. Особливості сексуальності жінок із різним самостваленням / В. А. Гупаловська, С. Т. Устянич // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 2(2). - С. 87-95. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2015\\_2\(2\)\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_2(2)_19).
4. Тіло. Шлюб. Секс. Історія інтимних стоснків в українських традиціях / Ірина Ігнатенко. - К.: / Віхола, 2023. - 226 с.

## ВПЛИВ СНУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: РОЛЬ НЕЙРОФІЗІОЛОГІЇ ТА НЕЙРОАНАТОМІЇ СНУ

**Смирнова І. В.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник:* **Кирилішина М. Г.**

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

Сон відіграє важливу роль у фізичному та психічному здоров'ї людини, тому дослідження впливу сну на психічне



здоров'я людини у сучасному світі є дуже актуальним. На сьогодні майже кожна людина зазнає впливу багатьох стресових та психотравмуючих чинників, таких як швидкий ритм життя, зміни в робочому та соціальному середовищі, повітряні тривоги. Якість сну має прямий вплив на продуктивність, увагу, концентрацію та когнітивні функції. Хронічний дефіцит сну може сприяти погіршенню стану психічного здоров'я розвитку розладів настрою, депресії та тривожності, поглиблювати вже існуючі проблеми зі здоров'ям.

Вивчення нейроанатомії та нейрофізіології сну може допомогти розкрити, які області мозку активуються під час різних фаз сну та як це впливає на процеси пам'яті та навчання, стан емоційного благополуччя, формування сновидінь та інших станів свідомості, які спостерігаються під час сну. Розуміння впливу сну на психічне здоров'я людини допоможе у розробці та розвитку методів підтримки психічного благополуччя.

Сон - це комплексний поведінковий, нейрохімічний, нейрофізіологічний і психологічний феномен, який зазнає значних змін протягом філо- та онтогенезу. Він виконує функції збереження енергії, очищення мозку від продуктів життєдіяльності клітин, модуляцію імунної відповіді, розвиток, навчання, пізнання, оптимальну продуктивність, одужання після хвороби, модуляцію пильності та інші психічні та психологічні процеси [2].

Нейроанатомія сну включає кілька ключових областей мозку. Гіпоталамус відіграє вирішальну роль у регуляції сну через гомеостаз сон-неспанья та циркадний ритм. Супрахізматичне ядро гіпоталамусу (SCN) відповідає за координацію циркадних ритмів у ссавців. Воно регулює вивільнення мелатоніну в шишкоподібній залозі і служить центральним «біологічним годинником» організму. Активність нейронів SCN змінюється ритмічно протягом

дня і залежить від зовнішніх світлових сигналів. Базальний передній мозок, зокрема преоптична область, бере участь у настанні та підтримці сну. Таламус, зокрема ретикулярне ядро таламуса, регулює передачу сенсорної інформації під час сну та неспання. Крім того, стовбур мозку, включаючи міст і довгастий мозок, містить ядра, відповідальні за створення та регулювання різних стадій сну [3].

Нейрофізіологічно сон характеризується двома різними фазами: сон без швидких рухів очей (NREM) і сон із швидкими рухами очей (REM). Сон NREM також поділяється на три стадії: N1, N2 і N3, причому N3 є найглибшою стадією сну і характеризується змінами мозкової діяльності, частоти серцевих скорочень і м'язового тону. Ці етапи відіграють важливу роль у консолідації пам'яті, когнітивному функціонуванні та фізичному відновленні.

З іншого боку, швидкий сон (REM) характеризується швидкими рухами очей, яскравими сновидіннями та паралічем довільних м'язів. Під час швидкого сну спостерігається підвищена мозкова активність, схожа на неспання, і вважається, що вона бере участь у емоційній регуляції, обробці пам'яті та навчанні [4].

Триваючі дослідження свідчать про двосторонній зв'язок між психічним здоров'ям і сном. Емоційні переживання та стрес можуть впливати на якість і структуру сну, що призводить до порушень його стадій. І навпаки, порушення сну можуть вплинути на психологічне благополуччя та сприяти розвитку чи загостренню розладів психічного здоров'я, таких як депресія, тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, панічний розлад, специфічні фобії, obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), біполярний розлад, шизофренія, СДУГ (ADHD) та розлади спектру аутизму [5].

Основні причини розладів сну включають: психологічні фактори (стрес, тривога або депресія); порушення гігієни сну (неправильний графік сну, недостатність сну або нерегулярний сон); зміни в навколишньому середовищі (зміни часових поясів або нічні зміни); наявність захворювань, що супроводжуються фізичним дискомфортом і болями; неврологічні проблеми; зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, кофеїном, або харчовими добавками); прийом різних медикаментів [1].

Лікування розладів сну може включати різні підходи і методи, в залежності від конкретного типу розладу та його причин. Це можуть бути психологічні терапії (когнітивно-поведінкова терапія від безсоння (CBT-I); фармакотерапія (седативні препарати або гіпнотики; антидепресанти); немедикаментозні методи (релаксаційні техніки, поліпшення гігієни сну) [1].

Сон, як комплексний феномен, залежить від багатьох чинників, і має вплив на стан психічного здоров'я людини. Однак, оскільки вони мають тісний двосторонній зв'язок, є вагомими підстави вважати, що поліпшення якості сну може мати позитивний вплив на психічне здоров'я і може бути важливим компонентом у його відновленні.

## Література

1. Губська О. Ю. Діагностика та лікування розладів сну, спричинених стресом: результати нового дослідження. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». 2023 №5-6. С. 541-542.

2. Mogavero M. P., Lanza G., DelRosso L. M., Ferri R. (2024). Psychophysiology of Sleep. In: Valeriani, M., de Tommaso, M. (eds) Psychophysiology Methods. Neuromethods,

vol 206. Humana, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-0716-3545-2\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-0716-3545-2_12) (дата звернення: 15.03.2023).

3. Gompf H. S., & Anaclet, C. (2020). The neuroanatomy and neurochemistry of sleep-wake control. *Current Opinion in Physiology*, 15, p. 7-14.

4. Kirsch D. (2021, November 8). Stages and architecture of normal sleep. In A.F. Eichler (Ed.). *UpToDate.*, URL: <https://www.uptodate.com/contents/stages-and-architecture-of-normal-sleep>(дата звернення: 15.03.2023).

5. Khurshid K. A. (2018). Comorbid Insomnia and Psychiatric Disorders: An Update. *Innovations in clinical neuroscience*, 15(3-4), 28–32.

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МИСЛЕННЯ ДОШКІЛЬНЯТ НА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

**Смирнова І. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології; ФПСР

Проблема готовності дітей до шкільного навчання досліджувалась в межах психології, педагогіки, соціології, медицини та психіатрії, проте ця проблема досі є актуальною та вимагає комплексного вивчення через вплив швидкого темпу технологічного прогресу, зміни у підходах у навчанні, зміни у середовищі.

У зарубіжних дослідженнях ця проблема відображена як дослідження шкільної зрілості дітей (Г. Гетцер, А. Керн, С. Штребел, Я. Йирасек, Г. Вітцлак та інші). Науковці

виділяють інтелектуальну, емоційну і соціальну зрілість як компоненти шкільної готовності [3].

Під інтелектуальною зрілістю розуміється диференційоване сприйняття; концентрація уваги; аналітичне мислення як здатність усвідомлювати основні зв'язки між явищами; можливість логічного запам'ятовування; можливість відтворювати зразок; розвиток тонких рухів руки і сенсомоторна координація [3]. Дослідження інтелектуальної зрілості, зокрема психологічних особливостей мислення дошкільнят є ключовою складовою у сприянні когнітивному розвитку дітей у дошкільному віці, що має тривалий вплив на їхні навчальні досягнення та ймовірність успішного закінчення середньої школи.

Вивчення когнітивної сфери особистості є однією з важливих складових наукових досліджень у психології. Багато вчених, досліджуючи особливості розвитку дітей дошкільного віку, вказують, що основним видом мислення, який виникає на ранньому етапі дитинства, є наочно-дійове мислення. Воно, хоча й формується на цьому віковому етапі, має свої риси і впродовж дошкільного віку.

І.Я. Каплунович також поділяє подібну точку зору, зазначаючи, що головним напрямком розвитку мислення дітей середнього дошкільного віку є перехід від наочно-дійового до наочно-образного мислення. Це дозволяє дітям у цьому віці думати про предмети, порівнювати їх у пам'яті, навіть коли вони не є присутніми фізично [1].

Р. В. Павелків підкреслив важливість наочно-образного мислення у житті дошкільника та його зв'язок із мовленням. Дошкільна дитина, за словами науковця, через мовлення розширює діапазон своїх розумових операцій, таких як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, що свідчить про розвиток мислення [2].

Ю. В. Курята наголосила, що наочно-образне

мислення дитини відображається у словах як уявлення про предмети, їх властивості та взаємовідносини, що вони відображають. У порівнянні з поняттями дорослих, слова-уявлення дитини більш живі та яскраві, але менш чіткі та систематизовані. Хоча вони не можуть безпосередньо перетворюватись на поняття, вони можуть використовуватись для формування понять, які діти набувають у процесі вивчення наук [1].

Багато вчених акцентують увагу на важливості різних видів діяльності, які сприяють розвитку мислення дітей дошкільного віку. Так, Т. В. Дуткевич відмічає, що у грі, малюванні, ліпленні, конструюванні та виконанні навчальних завдань діти не лише використовують знані дії, але й модифікують їх, що допомагає їм отримувати нові результати. Розвиток мислення також спонукає дошкільників до передбачення результатів дій та планування їх. Цей процес активізує їх допитливість та пізнавальні інтереси, і дозволяє їм розглядати явища, які не пов'язані з їхнім досвідом, але відомі їм з розповідей дорослих, телепередач, книг тощо [1].

Велику частину досліджень мислення дошкільнят присвячено впливу екранного часу та цифрових медіа на когнітивний розвиток дитини.

Результати досліджень впливу екранного часу показали, що ті діти дошкільного віку, які дотримуються рекомендацій щодо обмеження екранного часу, більше ймовірно мають більшу робочу пам'ять, ніж ті, хто не дотримуються таких рекомендацій [5]. А вплив цифрових медіа, таких як телепередачі, відеоігри може бути позитивним, якщо вони носять пізнавальний та навчальний характер. У випадках, коли програми суто розважальні, вплив на мислення дитини може бути негативним [4]. Отже, дослідження показують, що мислення у дошкільників є наочно-образним. Розвиток здібностей до аналізу, синтезу,

узагальнення, порівняння та інших логічних операцій відбувається у провідній ігровій діяльності та інших формах творчої активності, таких як малювання, конструювання, ліплення. Навчальні телепередачі та пізнавальні цифрові ігри також показали позитивний вплив на розвиток мислення дошкільнят, але при цьому була доведена необхідність обмеження екранного часу.

### Література

1. Нужда А. Психологічні особливості розвитку мислення дітей дошкільного віку // Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи: зб. наукових праць: в 2-х ч. / за заг. ред.: О.О.Максимової, М.А.Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2020. Ч. 2. 239 с.

2. Павелків Р. В. Вікова психологія. К.: Каравелла, 2015. 469 с.

3. Піроженко Т. О. Проблема готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування сучасної школи: співвідношення ключових понять // Готовність дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : матеріали II Всеукраїнського науковопрактичного семінару (20 травня 2021 р., м. Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 278 с.

4. Anderson, Daniel R., Kaveri Subrahmanyam, and Cognitive Impacts of Digital Media Workgroup. "Digital screen media and cognitive development." *Pediatrics* 140.Supplement\_2 (2017): S57-S61.

5. Zhiguang Zhang, Kristi B Adamo, Nancy Ogden, Gary S Goldfield, Anthony D Okely, Nicholas Kuzik, Mitchell Crozier, Stephen Hunter, Madison Predy, Valerie Carson, Associations between screen time and cognitive development in preschoolers, *Paediatrics & Child Health*, Volume 27, Issue 2, May 2022, Pages 105–110, <https://doi.org/10.1093/pch/pxab067> (дата звернення: 30.03.2024).

## ВІДМІННІСТЬ ЧОЛОВІЧОЇ ТА ЖІНОЧОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ

**Содель Т. А.**

студентка 5 курсу бакалаврського рівня вищої освіти  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Акоюн А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та  
спеціальної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Сексуальна функція людини має більш широкий діапазон індивідуальних особливостей, чим статевана належність. Вона піддана впливу біологічних, так і соціальних і психологічних факторів. У зв'язку з цим, відмінність сексуальності в жінок та чоловіків варто розглядати, виходячи з анатомо- фізіологічних і психологічних особливостей, та впливу на сексуальну функцію умов зовнішнього середовища.

При розгляді жіночої сексуальності необхідно брати увагу зміну соціальних умов, згладжування відмінностей в освіті, поглядах, інтересах, потребах сучасних чоловіків і жінок. Необхідно враховувати рівні права жінок, їхню незалежність в економічному аспекті, підвищені вимоги до обранців, індукцію позитивної установки сексуальність, надійні сучасні засоби запобігання вагітності, відсутність твердих суспільних обмежень, відмова від "подвійної моралі". Все це змінює психосексуальність жінок, зменшує е відмінні риси їхньої сексуальної поведінки, що визначаються впливом моральних цінностей суспільства і правил суспільної моралі [1].



У жінок спостерігається тісний взаємозв'язок статевого потягу з вищими цінностями, з духовним життям, з особистістю. Саме цим можна пояснити непостійність її сексуальних потреб й психосексуального задоволення. Наявність любові до обранця є необхідною умовою розвитку сексуальності в жінок. У чоловіків відсутність любові теж може негативно впливати на сексуальне задоволення, але в меншому ступені, чим у жінок. Для жінок велике значення має особистість і характер чоловіка, його здатність бути сильним і спроможним емоційно реагувати, бути стабільним у відносинах. Жінки менше ніж чоловіки схильні створювати позашлюбні зв'язки, хоча ця відмінність має тенденцію до згладжування. Відсутність гармонії відчуттів, взаємин викликає в жінок фрустрацію більшу, ніж при невдалому статевому акті.

Для чоловіків зовнішність жінки, її привабливість, зачарування, фігура є більш сильними стимулами сексуальних проявів, ніж аналогічні дані для жінок.

Сексуальні фантазії в жінки, як у попередньому періоді, так і під час коїтусу бідніше, ніж у чоловіка. Жінки виявляють менший інтерес до порнографії, остання має значно менший збудливий вплив на них у порівнянні із чоловіками. Мастурбація у жінок зустрічається значно рідше. В чоловіків статева свідомість формується більш прямолінійно, ніж у жінок. У період формування понятійної стадії сексуальності спостерігаються розходження в характері дитячих ігор у хлопчиків і дівчаток. Романтична стадія сексуальності в жінок більш виражена й тривала. Більш виражене в них платонічне та еротичне лібідо [2].

Статевий розвиток хлопчиків відрізняється за віком і темпом від дівчинок. Воно здійснюється на 1-2 року пізніше, але має більш бурхливий перебіг. Хлопчики у віці 11-15 років переживають період юнацької гіперсексуальності, яка характеризується підвищеною статевою збудливістю та

зростанням еротичних інтересів, фантазій. У дівчинок спочатку проявляється потреба в психологічній близькості з юнаком і лише потім еротичні почуття. Втім, за останні десятиліття, відмінності в сексуальному поведінці юнаків і дівчат значно зменшилися, відбувся зсув у бік маскулітної моделі поведінки.

Потенційні здатності до оргазму у жінок вище в порівнянні із чоловіками. Більш різноманітні також ерогенні зони, які приводять до оргазму, у той час як у чоловіків оргазм часто досягається тільки під час стимуляції статевого члена. Деякі жінки здатні до багаторазового переживання відчуття оргазму, причому, на відміну від чоловіків, наступні оргазми переживаються сильніше. Освіта й професія, пов'язані з інтелектуальною діяльністю, у жінок позитивно впливають на прояви лібідо і оргазм, у чоловіків ці фактори не мають ніякого впливу. Існують дані про те, що лібідо та оргазм найбільш виражені в жінок з гуманітарною освітою, найменше - у домогосподарок. Жінки, пов'язані з фізичною працею, займають проміжне положення. Також відомий той факт, що аноргазмія у жінок часто є наслідком суворого виховання в дитинстві.

### **Література**

1. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. Сексологія і сексопатологія: підручник. 2-е перероб. і доп. Вид. 2023.
2. Кожина Г. М., Георгієвська Н. В. Становлення і формування сексуальності людини. Анатомо-фізіологічні основи сексуальності. Сексуальна гармонія. ХНМУ, 2013.

## ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

**Сокол А. М.**

студентка 1 курсу ОР магістр,  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к.псих.наук, доцент кафедри практичної та клінічної  
психології; ФПСР

В умовах сьогодення майже кожен зустрічається з постійним впливом психотравматичних чинників, таких як повітряні тривоги, через які виникають тривожні розлади, розлади сну, емоційна напруга, підвищений рівень стресу, зниження концентрації уваги, панічні атаки, та як наслідок розвиток ПТСР. Порушення ритму сну та хронічна емоційна напруга призводять до надмірного вироблення гормонів стресу таких, як кортизон та адреналін. Частота звернень за останні роки до дитячих і дорослих неврологів, психологів і психіатрів різко зросла. І це є абсолютно логічним в сьогоднішніх реаліях. Діти та дорослі потребують допомоги у стабілізації їх психологічного стану. Таким чином, проблема впливу психотравматичних подій на дітей та підлітків стає у сучасному світі дуже актуальною.

Термін "травма" був запозичений Зигмундом Фрейдом з медицини і в дослівному перекладі з грецької означає: "рана", "пошкодження", "результат насильства"[1].

Психологічна травма - це небезпечна, шокуюча подія, яка порушує емоційну рівновагу, загрожує життю. Важливо відрізнити психотравму від стресу. Стресові ситуації підстерігають людину всюди, до того ж із самого народження.

Психотравма - це серйозний негативний вплив, з яким

дитині не впоратися - у неї не вистачить на це сил і внутрішніх ресурсів. Вона не зможе самостійно адаптуватися до ситуації, знайти їй пояснення і заспокоїти себе. Дитячою вважається травма, отримана у віці до 18 років.

Травму може завдати якась одна подія, наприклад, автомобільна аварія, воєнні дії, почуті чи побачені вибухи, пожежі. Або ж цей "рубець" утворюється внаслідок низки подій, що повторюються, - наприклад, цькування дитини в школі або жорстоке поводження в сім'ї - з боку батьків, старшого брата чи сестри. Вимушений переїзд в іншу країну і цькування дитини у школі – те з чим також часто зараз стикаються діти України.

Наслідки впливу негативних факторів на дитину, такі як пересічний стрес чи травма, яка залишить слід у пам'яті на все життя, багато в чому залежать від індивідуальних особливостей дитини та від того, як відреагують на цю подію дорослі.

Наймовірно важливим є емоційно стабільний стан значущого дорослого, який виховує дитину, реакція цього дорослого на травматичну подію, рівень розвитку емоційного інтелекту дитини на момент проживання травми, стан нервової системи на момент проживання травми, готовність дорослого обговорити подію та допомогти дитині інтерпретувати її почуття та емоції. Навіть у юному віці сприйнятливість, життєвий досвід у дітей різні, тому й травмувальні події переживаються ними по-різному. І все ж можна окреслити найхарактерніші ознаки психотравми - на фізіологічному та психологічному рівні.

**Фізіологічні симптоми:** проблеми зі сном (дитина з великими труднощами засинає, неспокійно спить, часто прокидається вночі, скаржиться на кошмари), прискорене серцебиття, м'язова напруга, підвищена стомлюваність

навіть за незначних фізичних навантажень, метушлива, нервова поведінка, зниження працездатності.

**Психологічні симптоми:** раптова зміна настрою, пригнічений стан, підвищена тривожність. (про неї свідчать повторювані дії, які часто відображені у іграх дитини, спроби сховатися від усіх, бажання відводити погляд), розсіяність, зниження концентрації уваги (дитина постійно відволікається, не може зосередитися на тому, що робить), замкнутість, занурення в себе, самотність.

**Дитячі психотравми можна розділити на п'ять категорій:**

1. Травми втрати. Смерть близької людини, до якої дитина була дуже прив'язана, стає справжньою трагедією, яку дуже складно пережити і забути. Малюк може замкнутися в собі, відгородитися від оточення, перестати спілкуватися, вважати себе винним у тому, що сталося. Без втручання психотерапевта не обійтись.

2. Травми, пов'язані з насильством. Залишають після себе гнітюче відчуття абсолютної беспорядності, позбавляють віри в справедливість, заважають вибудувати власні фізичні та психологічні кордони, змушують жити в постійному страху й очікуванні повторення.

3. Травми відторгнення. Сюди можна віднести ігнорування, ревності, вигнання, несправедливе ставлення до дитини. Зрадою з боку батьків для малюка може стати розлучення, в якому він може вважати винним себе. Особливо якщо в сім'ї постійно лунали взаємні претензії та звинувачення, якщо дорослі маніпулювали один одним і шантажували один одного, згадуючи дитину. Після пережитого малюкові буде складно жити в соціумі, довіряти людям.

4. Травми, які пов'язані зі слабким здоров'ям. Виникають, якщо дитині доводиться в наймолодшому віці переживати серйозні випробування у вигляді хірургічного втручання, тривалого перебування в медичному закладі.

Біль, страх, відчуття власної слабкості та беззахисності залишають глибокий слід, який складно стерти. Коли хвороба вже залишилася позаду, а сама людина стала дорослою, її не перестають переслідувати спогади. Вона починає шукати в себе симптоми найрізноманітніших недуг, перетворюється на завсідника діагностичних центрів і любителя обстежень, за нешкідливого нежитю починає бити на сполох, підозрюючи найстрашніше.

5. Травми розриву стосунків. Такі душевні рани можуть завдати серйозні сварки, конфлікти, в серцях кинуті батьками фрази на кшталт: "Не попадайся мені більше на очі!", "Ти мені більше не син!".

Холодність батьків, нестача їхньої уваги, турботи, ласки, тепла можуть у майбутньому стати причиною проблем у побудові стосунків із людьми, у прояві уваги та любові до інших. Будь-яка подія може стати для дитини причиною глибокої психологічної травми, наслідки якої їй доведеться розсьорбувати все життя. Дорослі ж можуть навіть не підозрювати про це, оскільки для них ситуація не буде нештатною, надприродною, такою, що потребує уваги.

Якщо не надавати дитині необхідної допомоги у переживанні та опрацюванні важкого психотравмуючого досвіду, це може призвести до таких порушень як: тривожні розлади, розладу сну, ПТСР, панічні розлади, obsesивно-компульсивний розлад (ОКР), порушення когнітивних функцій, депресії, фобій, підвищений упродовж тривалого часу рівень кортизолу і адреналіну може призвести до втрати частини м'язової маси, набору зайвої ваги і навіть порушення харчової поведінки та цукрового діабету 2 типу.

Поняттю ПТСР слід зазначити більше уваги у воєнний час. Не кожна психотравмуюча подія призводить до ПТСР. Проте, ризик розвитку ПТСР у дітей у воєнний час зростає до 20-25% (7% за звичайних обставин)[4].

**Постравматичний стресовий розлад (ПТСР)** може розвинутися після пережиття психотравмуючої події. В основі цього розладу лежить порушення процесів інтеграції пам'яті. Загалом, наша психіка має природні механізми інтеграції пам'яті, що дозволяють їй самостійно в автономному режимі справлятися з пережитим досвідом. Але коли ми зустрічаємося з занадто болісним для нашої психіки травматичним досвідом, або наші ресурси недостатні, то цей процес не може відбутися, і спогади про травматичну подію продовжують переслідувати людину, навіть після того, як вона в безпеці. Саме у цьому випадку розвивається ПТСР[3].

Ранні втручання в роботі з подолання наслідків психотравмами дуже важливі, особливо при роботі з дітьми. Кваліфіковані фахівці можуть допомогти виявити травмувальну подію і знайти оптимальний спосіб впоратися з її наслідками, незалежно від того, скільки минуло часу. У тяжкому стані може знадобитися також фармакотерапія (седативні препарати або антидепресанти). Їх призначає лікар-невролог або лікар-психіатр.

У роботі з дітьми та підлітками більш продуктивними психотерапевтичними методами є:

- Арт-терапія. Малюнок, колаж, фігурки з пластиліну або глини допоможуть висловити те, що дитина не може пояснити словами. Можна намалювати драбинку, сходинки якої позначатимуть страхи малюка. Або виліпити щось, що буде страх символізувати. Розповісти казку про хлопчика, який перестав боятися.

- Пісочна терапія. Добре знімає напругу, допомагає розслабитися, переключитися "на іншу хвилю", спробувати в ігровій формі по-різному вирішити проблемну ситуацію.

- Когнітивно-поведінкова терапія. Допоможе дитині освоїти нові схеми поведінки, які дадуть змогу уникнути

травм, протистояти маніпуляторам, навчить по-іншому реагувати на події, що лякають.

• **EMDR-терапія (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** – спеціальна травматерапія, яка є методом психотерапії, що об'єднує багато успішних елементів ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції таким чином, щоб стимулювати механізм обробки травматичної інформації мозком[2].

Утворення психологічної травми у дітей і підлітків залежить від безлічі чинників, як фізичних, так і психологічних станів, у момент проживання травмувальної події. Вплив травми на здоров'я і психічний стан людини також підтверджено з медичного погляду, що є причиною за перших помічених симптомів звертатися до фахівців.

### Література

1. Корітко А. Посттравматичний стрес у дітей та підлітків 2023р.

2. Френсіс Шапіро EMDR Grundlagen und Praxis: Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen (Основи та практика: Посібник з лікування травмованих людей), 2022 р.

3. Тімоті С. Лейн Посттравматичний стресовий розлад. Зцілення від поганих спогадів. ПТСП 2022р.

[https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zivstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad?\\_\\_cf\\_chl\\_tk=8wO6FCDenuc6cCu3XQ1QeVCk9kDxeFDkX\\_FukhQpuiM-1713427032-0.0.1.1-1813](https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zivstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad?__cf_chl_tk=8wO6FCDenuc6cCu3XQ1QeVCk9kDxeFDkX_FukhQpuiM-1713427032-0.0.1.1-1813)



## ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКІВ

**Солодовнік У. В.**

студентка 3 курсу бакалавріату, спеціальності – 053  
Психологія, ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність** теми полягає в тому, що дослідження причин розладів харчової поведінки у підлітків життєво важливе для розуміння факторів, що лежать в основі цих складних станів. Шляхом раннього виявлення факторів ризику можна розробити засоби втручання, щоб запобігти виникненню розладів харчової поведінки та покращити результати підлітків, які вже мають ці розлади. Крім того, дослідження в цій галузі можуть допомогти зменшити рівень стигматизації, підвищити обізнаність громадськості та спрямувати сили на розробку більш ефективних підходів до лікування.

**Метою роботи** є дослідження причин виникнення порушень харчової поведінки в підлітків.

**Завдання:** на основі аналізу даних, зібраних науковцями, дослідити розлади харчової поведінки та проаналізувати способи лікування цих розладів.

**Об'єкт дослідження:** розлади харчової поведінки.

**Предмет дослідження:** причини та фактори виникнення розладів харчової поведінки.

**Короткий виклад основного матеріалу доповіді.** Розлади харчової поведінки зайняли своє місце серед найпоширеніших хронічних захворювань у педіатричній віковій групі, особливо у дівчат. Поширеність нервової анорексії і нервової булімії протягом життя коливається у

жінок від 0,5% до 3,7% і від 1,1% до 4,2% відповідно. Якщо взяти до уваги часткові синдроми, показники, ймовірно, зростуть. Загалом ці показники вищі, ніж звичайні педіатричні хвороби, такі як цукровий діабет I типу та запальні захворювання кишечника. Ці розлади не тільки поширені, але й потенційно смертельні. Навіть випадки, які не є серйозними в підлітковому віці, можуть створювати ризики для здоров'я в дорослому віці [5].

Найчастіше серед молоді зустрічаються саме такі розлади: анорексія, булімія та компульсивне переїдання.

Нервова анорексія – це обмеження себе в їжі людиною, яка має на меті схуднення або підтримання низької маси свого тіла. У людей, що страждають на цей розлад зазвичай характерним є аномальне зменшення ваги та викривлене сприйняття власного тіла, також підвищена тривожність через набір «зайвих» кілограмів [1].

Нервова булімія характеризується вживанням людиною надмірної кількості їжі з подальшим «очищенням» шлунку шляхом блювання або використання проносних засобів задля запобігання збільшення ваги.

Компульсивне переїдання – вживання надмірної кількості їжі, яке людина не може стримати, за короткий проміжок часу. Характерним для компульсивного переїдання є те, що воно супроводжується відчуттям сорому та провини під час, або після прийому їжі [1].

Хоча існує кореляція між прагненням до «ідеального» тіла та розладами харчової поведінки, досі немає єдиної думки щодо точної причини розладів харчової поведінки. Тому вони є результатом одного або кількох біологічних, соціальних, поведінкових, генетичних чи екологічних факторів.

Вважається, що сімейна історія та гени відіграють значну роль у збільшенні ймовірності розвитку розладу харчової поведінки. Підлітки піддаються підвищеному

ризик, якщо у них є близький родич, який страждає на розлад харчової поведінки.

Дослідження показують, що значна підгрупа молоді з розладами харчування також відповідає критеріям розладу, пов'язаного з тривогою: генералізований тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад, соціальна фобія тощо [4].

Певні життєві зміни та події можуть викликати емоційний стрес і відчуття нестабільності. Основні життєві зміни включають переїзд, втрату або смерть близької людини, погіршення стосунків тощо [5].

Підлітки, які зазнали емоційного, фізичного чи сексуального насильства, частіше страждають від розладу харчової поведінки. Дослідження показують сильний зв'язок між минулою травмою та розладами харчування [4].

Досвід дотримання дієти, тобто обмеженого харчування, теж може призвести до розвитку розладів харчової поведінки.

Підлітки, які займаються певною позакласною діяльністю або спортом, мають підвищений ризик розладів харчової поведінки. Хоча спортивні змагання можуть бути чудовими для здоров'я та впевненості підлітка, вони також часто приділяють величезну увагу формі та розмірам тіла. Це може змусити людей зосередити увагу виключно на тілі, і, на жаль, для деяких це може прогресувати до розладу харчової поведінки [3].

Недавні дослідження показали, що діабет першого типу (інсулінозалежний) є фактором ризику розладів харчової поведінки. Приблизно у чверті жінок з діагнозом діабет першого типу розвинеться розлад харчової поведінки [1].

Факторами розладів харчової поведінки у підлітків є риса встановлювати нереально високі очікування від себе, тобто перфекціонізм. Оскільки «ідеального» неможливо досягти, ті, хто бореться з перфекціонізмом, неодмінно

матимуть погане самопочуття, відчуватимуть провину/сором тощо, і часто це призводить до розладів харчової поведінки [4].

Незадоволення власним тілом теж є серйозним фактором ризику появи розладів. На жаль, особливо в підлітковому віці часті випадки, коли людям не подобається їхня зовнішність. Хоча зрозуміло, чому в деяких із високим рівнем незадоволеності своїм тілом розвиваються розлади харчової поведінки, ті, хто має розлади харчової поведінки, насправді повідомляють про ще більший рівень незадоволеності своїм тілом [2].

Отже, підлітки - це вікова група, найбільш сприйнятлива до розладів харчової поведінки. Підлітки також схильні мати справу з найбільш шкідливими побічними ефектами розладів харчової поведінки, оскільки підлітковий вік є періодом швидкого росту та дорослішання, а також недоїдання та дефіциту вітамінів. Тож підлітки мають отримувати підтримку від позитивної атмосфери в сім'ї та фахівців із психології та дієтології, які допоможуть їм розвинути здорові звички харчування та зменшити стресові чинники. Крім цього, важливо сприяти здоровому середовищу та пропагувати здоровий спосіб життя. Щоб зменшити ризик порушень харчової поведінки в підлітків, необхідно також звертати увагу на їхній розвиток самопізнання та саморозвиток. Важливо забезпечувати підліткам можливість висловлювати свої думки та емоції, допомагати їм розвивати навички самоконтролю та самодисципліни, та підтримувати їх у виборі здорового способу життя.

### **Література**

1. Дональд В. Блек, Ненсі К. Вступ до психіатрії : пер. 7-го вид. / Андреасен ; наук. ред. пер. Ганна Кожина. - К. : ВСВ «Медицина», 2024. - XVIII, 597 с.

2. Гринюк І. І. Психологічні проблеми розвитку індивідуальної харчової поведінки у підлітків. Соціальна психологія, 2019. №3(15), С.131-142.

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

4. Eating disorders in children and adolescents: a clinical handbook / edited by Daniel Le Grange, James Lock. New York, NY: Guilford Press, 2011, 512 pages.

5. The Oxford Handbook of Eating Disorders edited by W. Stewart Agras. New York, NY: Oxford University Press, 2010, 499 pages.

## **ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ**

**Тен Н. Ю.**

студент 3(4) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, оскільки кількість студентів, які були вимушені покинути територію своєї держави продовжує збільшуватися. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 6 мільйонів українців перебувають за межами своєї держави. Теперішня ситуація з постійними обстрілами, блек-аутами, погіршенням економічного стану держави характеризується високим рівнем кризових ситуацій і емоційними переживаннями, які можуть

негативно впливати на психічне здоров'я людини. «Соціальні, економічні та політичні проблеми, такі як пандемія війна, економічна криза, міжнародні конфлікти та терористичні загрози можуть призводити до виникнення біженства та міграції» [1].

Війна може суттєво змінити життя людини та призвести до дезадаптації та порушення емоційного регулювання що вплине на здоров'я, ідентичність, адаптацію, депресія, порушення сну та навіть суїцидальні думки.

Експериментальні дослідження психоемоційного стану мають велику актуальність, оскільки вони можуть допомогти зрозуміти біологічні, психологічні та соціальні фактори, що сприяють розвитку цього розладу. Такі дослідження дозволяють вивчати процеси, що лежать в основі біженства, такі як тривожність, депресія, криза ідентичності, культурний шок, переживання стресу, акультурації та ін. Вони можуть допомогти у розробці ефективніших методів діагностики, лікування та профілактики психоемоційних станів.

Вивчення психоемоційного стану та біженства може допомогти в розумінні механізмів розвитку афективних розладів та розробці ефективних стратегій допомоги. Наприклад, підхід допомоги біженцям може відрізнятись залежно від того, яку власне індивідуальну реакцію людина має. Психоемоційний стан може варіюватися, наприклад, люди з низьким рівнем життєстійкості можуть бути більш схильні до біженства та з меншим рівнем адаптації.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з феномену біженства можна зазначити необхідність відрізнити біженство від вимушеної міграції. «Вимушена міграція означає переміщення людей, які змушені покинути свої домівки через збройні конфлікти, переслідування або інші обставини, що серйозно

порушують громадський порядок.» [1] Це може включати біженців, внутрішньо переміщених осіб, жертв торгівлі людьми, неповнолітніх без супроводу та мігрантів у нерегулярному становищі. «Біженство, з іншого боку, стосується осіб, які шукають захисту в іншій країні, не можуть повернутися до своєї країни походження через добре обґрунтований страх переслідування, конфлікту, насильства або інших обставин, що серйозно порушують громадський порядок, і які, в результаті, потребують міжнародного захисту.» [2] «Біженці мають право на захист за міжнародним правом і не можуть бути примусово повернуті до країни, де їх життя чи свобода будуть під загрозою.» [3]

«Психоемоційний стан можна проаналізувати, як: комплексний набір змін, що відбуваються в тілі та психіці людини, включаючи фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси та поведінкові реакції на ситуації, які сприймаються як важливі. Цей стан може бути викликаний різними подіями або обставинами і впливає на сприйняття, мотивацію та поведінку людини. Біженці часто зазнають значного стресу та емоційного навантаження через втрату дому, невизначеність майбутнього та травматичні події, які вони пережили. Це може призвести до різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші емоційні труднощі.» [4]

«Останні дослідження вказують на те що, біженці можуть відчувати широкий спектр емоційних станів, включаючи тривогу, страх, відчуття втрати та млявість. Наприклад, згідно з онлайн-дослідженням, проведеним Українським інститутом майбутнього, багато українців відчувають занепокоєння, швидку стомлюваність, стурбований сон, а також відчуття напруженості та нездатність розслабитися.» [4] Розглянувши психологічні

особливості психоемоційного стану в умовах біженства, можна сказати, що це є важливою складовою життя в період воєнних конфліктів чи війн, процеси що відбуваються в житті біженця, такі як тривожність, акультурація, травматичний досвід, стрес, адаптація, стигматизація та ін. потребуються детальнішого вивчення задля розробки ефективних засобів допомоги або самодопомоги.

Однак, необхідно зазначити, що цей зв'язок може бути складним та залежати від багатьох інших факторів, таких як вік, стать, життєвий досвід, стиль життя тощо. У будь-якому разі, взаємозв'язок між психоемоційним станом та біженством є важливим аспектом для розуміння людської поведінки та психічного здоров'я. Цей зв'язок може бути використаний для розробки ефективних стратегій управління емоціями та покращенням психічного стану біженців.

Висновок. Психологічний стан студентів-біженців є важливим питанням, що потребує ретельного вивчення та подальших досліджень. Дослідження, проведене на цій темі, дає очевидні відомості про стан цієї групи людей, які пережили травматичні події та покинули свою країну з наміром створити краще майбутнє. Результати опитування, проведеного за допомогою опитувальника депресії Бека, показали, що більшість студентів-біженців демонструють симптоми субдепресії.

Одним із важливих результатів є те, що студенти-біженці стикаються зі складнощами в адаптації до нового середовища. Вони стикаються зі стресом через відмінності в культурі, мові, соціальних нормах та економічних умовах. Це може призвести до почуття втрати власної ідентичності, недооцінки власної гідності та відчуження від оточуючого світу. Помірний рівень депресії серед студентів-біженців свідчить про те, що їм потрібна психологічна підтримка та доступ до психологічної допомоги. Консультації з



психологами, групові терапевтичні сесії та програми підтримки та адаптації можуть бути частиною цього процесу.

Українці, які стали вимушеними переселенцями через війну, зазнають особливих викликів. З огляду на те, що близько двох третин українців переважно не виїжджали за межі своєї області, досвід переїзду – тим паче вимушено - додає складнощів. Кожен регіон та кожна місцева спільнота країни мають свої особливості, і інтеграція до нового соціального середовища може бути викликом. Проте, важливо пам'ятати, що українські переселенці - не єдині у світі, і історія Європи знає приклади збройних конфліктів, внаслідок яких люди були змушені змінити місце проживання. Такий досвід може стати прикладом для українців, а спільне обговорення та проговорення своїх психологічних складнощів буде сприяти кращому рівню життєстійкості та позитивно впливатиме на адаптацію.

У підсумку, психоемоційний стан студентів-біженців є складною проблемою, яка потребує комплексного підходу для розв'язання. Надання психологічної підтримки та розвиток програм адаптації і інтеграції стануть ключовими кроками у полегшенні переходу цієї вразливої групи людей до нового життя та отриманні якісної освіти.

### **Література**

1. Притулок та міграція. Режим доступу : <https://www.unhcr.org/what-we-do/protect-human-rights/asylum-and-migration>.

2. «Біженці» та «мігранти» – поширені запитання (FAQ). Режим доступу : <https://www.unhcr.org/news/stories/refugees-and-migrants-frequently-asked-questions-faqs>

3. Мігранти, біженці та шукачі притулку: у чому різниця?:

<https://www.theguardian.com/world/2015/aug/28/migrants-refugees-and-asylum-seekers-whats-the-difference>

4. Емоційно-психологічний стан українців. Режим доступу : [www.uifuture.org/publications/emocijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv](http://www.uifuture.org/publications/emocijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv)

## **ТРИВОЖНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Теленга І. О.**

Студентка 1 курсу ОР магістр  
Спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Амплєєва О. М.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології ,  
ФПСР

Актуальність дослідження: проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Існує не так багато психологічних явищ, значення яких оцінюються одночасно і надзвичайно високо, і достатньо вузько, навіть функціонально. Нині їй надається значення основного «життєвого переживання сучасності». Тому, не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології [3, с. 120].

Увагу до проблеми тривожності приділяло багато науковців таких як, В. М. Астапов, Л. В. Бороздіна, О. О. Залученова, Є. П. Ільїн, Є. М. Калюжна, Л. М. Костіна, В. М. Крайнюк, Д. О. Леонтьєв, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, А. М. Прихожан, С. О. Ставицька, Н. Ф. Шевченко, Р. Мэй, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та багато ін.

Наразі, сучасна ситуація військової агресії на території України робить дослідження проблеми тривожності актуальним як ніколи, оскільки в ситуації невизначеності активізуються страхи та тривожні переживання людини.

Мета роботи: проаналізувати тривожність у двох основних векторах: ситуативна та особистісна тривожності в умовах невизначеності сьогодення та особливості переживання тривожності у ситуації невизначеності.

Викладення основного матеріалу.

У період суспільного розвитку виникає безліч різноманітних проблем й завдань, та пов'язані з ними емоційні та фізичні навантаження, що є наслідками інформаційного вибуху, загострення соціальних проблем, а найголовніше війни і це все призводить до підвищення впливу стресового фактору на життя кожної окремої особистості в суспільстві. Військові дії, що ведуться на території України, значною мірою впливають на психоемоційний стан населення, зумовлюючи зниження емоційної стабільності, здатності знаходитись у ресурсному стані, що в свою чергу призводить до підвищення рівня ситуативної та особистісної тривожності. У цьому контексті важливим завданням є дослідження тривоги, як природного захисного механізму, що допомагає вберегтись від потенційної небезпеки. Її симптоми можуть включати знижену працездатність, погану якість сну, перевірку новин в компульсивному режимі [3].

Звісно не слід виключати і деструктивної функції тривоги. Крім того, може змінюватись і сама якість тривожності, яка набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливам [2].

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з поняття тривожності можна зазначити важливість розглядання тривожності як індивідуально

психологічної особливості в двох основних векторах: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. На думку Ю. Ханіна, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні психологічні та соціальні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Така тривожність виступає своєрідним механізмом, що мобілізує людину й дозволяє їй відповідально поставитися до розв'язання проблем, що виникли. Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідних реакціях на них.

Ми розглядаємо ситуативну тривожність як особистісну емоційну характеристику, що виникає у зв'язку з об'єктивно небезпечною ситуацією, пов'язаною з зовнішніми чинниками, що створюють соціальну загрозу, та має відносно тимчасовий характер.

Цей стан є емоційною реакцією на зміни обставин, які сприймаються суб'єктом як стресові. Особистісна тривожність - це стійка індивідуальна характеристика, яка зазвичай пов'язана з внутрішньо-особистісним конфліктом та проявляється через відчуття постійної небезпеки, невизначеності, стурбованості, напруги та невдачі, яка може виникнути. Оптимальний рівень тривоги є необхідним для ефективного пристосування особистості, і в такому випадку він є певним адаптивним механізмом. На відміну від високого рівня тривожності, який може призвести до дезадаптації та тих негативних наслідків, які з нею пов'язані.

Ступінь прояву емоційних переживань прямо пропорційний самооцінці та рівню домагань, а також прояву копінг-стратегій у ситуації невизначеності. Закономірним стає питання про наявність чи відсутність зв'язку між прагненням до передбачуваності ситуації та

почуттям тривоги. На думку Д. Груп та Дж. Нічке [1], вирішальне значення у зростанні почуття тривоги відіграють завищені оцінки значущості та ймовірності загрози, а також підвищена реактивність до невизначеності загрози.

Прагнення до визначеності не завжди супроводжується переживанням загрози та тривоною; у свою чергу причиною тривоги є не сама по собі невизначена ситуація, а її суб'єктивна оцінка людиною та низка супутніх факторів. Резюмуючи вище описані прояви тривоги як екзистенційно-емоційну реакцію на ситуацію невизначеності, можна дійти висновку, що тривога в ситуації небезпеки або невизначеності може трансформуватися в будь-який емоційний стан, що може варіюватись від страху та паніки до апатії.

### Література

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості //Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128
2. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с.
3. Yayan EH, Düken ME, Özdemir AA, Çelebioğlu A. Mental Health Problems of Syrian Refugee Children: Post-Traumatic Stress, Depression and Anxiety. Journal of pediatric nursing, 51, с27-32.

## ІНТЕРНЕТ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

**Тягній О. Ю.**

студентка 3 курсу ОР Бакалавр,  
спеціальності – 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність теми:** ера розвитку інформаційних технологій кожного дня набирає обертів. Безумовно, сайти соціальних мереж мають безліч переваг, адже дозволяють індивідам спілкуватись на відстані, виражати себе, знаходити однодумців і т. п.. Однак, негативних аспектів теж чимало: виникнення залежності від соціальних мереж, нереалістичне сприйняття свого тіла, тривожність, депресія, страх пропустити щось важливе.

**Метою роботи:** є дослідження особливості впливу інтернету на психічне здоров'я особистості .

**Завдання:** 1) на основі аналізу теоретичних досліджень проблеми Інтернет-залежності визначити сукупність ознак, наявність яких дозволяла б діагностувати ступені прояву залежності; 2) розкрити зміст поняття “загальний показник залежності”, який уможлиблює виокремлення рівнів залежності; 3) здійснити аналіз результатів експериментального дослідження.

**Об'єкт дослідження:** інтернет-залежність користувача соціальних мереж

**Предмет дослідження:** причини та фактори, які приводять до інтернет -залежності.

**Короткий виклад основного матеріалу докладу:** Цілком очевидно, що соціальні мережі стають найважливішим соціальним явищем та впливають на суспільство та окрему особистість. Побойовання, що

найчастіше висловлюються, стосуються впливу сучасних мереж на психологічне благополуччя користувачів (самооцінка, емоції, соціальні взаємодії) та їх психічне здоров'я (тривога, депресія, самотність, залежність). У цьому невеликому огляді ми поставили собі завдання розглянути чинні доказові дослідження, присвячені цій проблемі та розширити своїм дослідженням цю тему. Що ж до спроб самостійно вирватися з обіймів соцмережі, то самі користувачі іноді оцінюють ці дії як «принесення себе в жертву» чи «детоксикацію», тобто досить ясно проводять паралелі між хімічними залежностями та залежністю від інтернет-контенту. З іншого боку, передбачається, що соціальна взаємодія у мережі здатна поліпшити психологічний добробут, наприклад, шляхом самопрезентації чи шляхом налагодження контактів з однодумцями тощо. Встановлено, що опитувані не можуть прослідкувати власне самопочуття та зазнають труднощів в описі самовідчуття після перебування у соціальній мережі. Досліджувані інтерналізуються у віртуальне життя, більше ніж це розуміють самі. Віддають перевагу написанню повідомлення, ніж подзвонити очно. Менше спілкуються з друзями, близькими реально, віддають перевагу віртуальному спілкуванню. Більше використовують текстові повідомлення (смайли, меми) для комунікації. Вибирають розважальний контент та споживають новини зі соцмереж. Виявлена висока довіра до інформації, яку користувачі споживають зі соцмереж, досліджувані не перевіряють цю інформацію на правдивість. Тому існує проблема пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю людей, ця проблема потребує більш детального вивчення у подальших дослідженнях. Респонденти приділяють більше вільного часу соціальній мережі, ніж хотіли до цього. Жінки більш залежні від соціальних мереж. Молоді жінки орієнтуються на моду, цінності та стандарти, які

споживають зі соціальних мереж та віддають перевагу онлайн знайомствам. Не віддають перевагу новим віртуальним знайомствам та з засторогою відносяться до віртуальних незнайомих більшість чоловіків та жінки старшого віку. Питання, що виникають, зводяться до наступного: чи можна стверджувати, що надмірна активність у соцмережі відображає депресивні тенденції користувачів; як соцмережі впливають на самооцінку та психологічне благополуччя; якою мірою соцмережі можуть ставати об'єктом залежності, за аналогією з широко відомою інтернет-залежністю. Все ці особливості так чи інакше впливають на відчуття психологічного благополуччя особистості, тому подальші дослідження потребують детального вивчення впливу соціальних Інтернет мереж на психологічне благополуччя особистості.

### Література

1. Горбатюк, Т. (2018). Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. Науковий вісник НУБіП України, №295 (ст. 198-206). Отримано з <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Gumanitarni/article/view/11944>
2. Іванченко, Р., Кулешова, А. (2019). Соціокультурне середовище: соціальні мережі та їх вплив на здоров'я людини. Тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «Траєкторії сталого розвитку українського суспільства: особистість і культура» (15 листопада 2019 року) (ст.102-105). Отримано з [http://mdu.in.ua/Nauch/Konf/2019/zbirka\\_konferenciji\\_2019-ch2.pdf#page=102](http://mdu.in.ua/Nauch/Konf/2019/zbirka_konferenciji_2019-ch2.pdf#page=102)
3. Лукашенко, М., Павлюк, А., Лукашенко, А. (2017). Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету, випуск 3, том 1 (ст. 203-208). Отримано з <http://www.irbis->



nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis\_nbuв/cgiirbis\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\_FILE\_DOWNLOAD=1&Image\_file\_name=PDF/nvkhp\_2017\_3(1)\_38.pdf

4. Любенко, Р., Мальцева, К. (2019). Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. DOI <https://doi.org/10.15407/sociology2019.03.159>

5. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. Соціальна психологія.2004.№5(7).

## **ФАКТОРИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

**Фісько Т. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСП

*Керівник: Акоюн А. Б.*

к. психол. н., ст. викл. кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСП

Наразі війна стала для українців постійним фоном життя. Більшість українців зараз перебувають у травмі війни. Ми спробували визначити фактори впливу війни на особистість (негативні та сприятливі до адаптації) та знайти копінг стратегії для адаптації та полегшення життя в умовах війни [3].

Ось деякі з факторів негативного впливу війни на особистість [1]:

Страх за власну безпеку та життя: На першому місці стоїть страх внаслідок постійної загрози для власної безпеки та життя. Постійне переживання небезпеки і

відчуття невпевненості створюють психологічний тиск на особистість. Я помітила, що з часом цей страх накопичується, та стає майже непомітним для тих, хто його відчуває, фоновим, що, на жаль, не зменшує його негативного впливу нервову систему та організм в цілому.

Постійний стрес і невизначеність: Невизначеність та невпевненість щодо майбутнього, постійний стрес та напруженість стають частиною повсякденного життя, що може призвести до погіршення психічного стану. Невизначеність дуже важко подолати, тому що цей фактор сам по собі приводе до втрати контролю, страху помилки, страху невідомого, та до психологічної нестабільності.

Соціальна ізоляція і розриви взаємодії: Умови війни можуть призвести до соціальної ізоляції, віддалення від родини, друзів та спільноти. Також, практично у кожній українській родині є розрив стосунків із родичами та друзями через погляди на війну в Україні. Хтось проживав цей розрив як горе, хтось як полегшення, але сутність від цього не змінюється та може привести до відчуження та самотності.

Фізичні проблеми: Постійний стрес може призвести до різних фізичних проблем, таких як головні болі, м'язова напруга, проблеми зі сном, шлунково-кишкові розлади тощо. Часто саме ці симптоми люди схильні не помічати чи не приписувати стресу від воєнних дій.

Травматичні події і втрати: Участь у травматичних подіях, втрата близьких людей, власні травми або втрати мають серйозний вплив на психічне становище особистості. Якщо попередні фактори більше мають накопичувальний ефект, то цей гостріший і може призвести до різкого погіршення фізичного та психічного здоров'я людини.

У цьому випадку важливо одразу звернутися за допомогою до фахівців.

Посттравматичні наслідки: Свідчення або досвід травматичних подій може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем. Але це дуже індивідуально. Остаточні висновки про наявність ПТСР можна буде робити після закінчення травматичних подій.

Крім факторів, які однозначно негативно впливають на людей, які живуть в умовах воєнних дій, також є фактори, які можуть сприяти прискоренню адаптації. Ось деякі з них:

Зміна цінностей та перспектив:

Війна може переоцінити цінності особистості, змінити її погляди на життя та пріоритети. Якщо раніше людина відкладала життя, то тепер може почати жити сьогоднішнім днем, встигаючи помічати себе, своє тіло та повсякденні маленькі успіхи та радощі.

Підсилення соціальних взаємодій:

Через сильну зміну середовища, можуть змінюватися соціальні зв'язки людини. Вона може припинити багаторічні відносини. А може розпочинати нові відносини, нову діяльність, брати участь у нових спільнотах, в якій людина буде почувати себе добре та безпечно, та які призведуть до посилення психологічної стійкості та покращення якості життя.

Розвиток внутрішньої сили та стійкості:

Деякі люди, найчастіше з досвідом компенсованих дитячих травм, на цій основі можуть почати розвивати внутрішній ресурс та стійкість, що полегшить їхню адаптацію до тривалої травми війни.

Зміна психологічних механізмів захисту:

Умови війни у деяких людей можуть сприяти активації психологічних механізмів захисту, таких як відкидання, раціоналізація чи утворення ідентифікації з агресором чи страждальцем.

Це може звучати парадоксально, але війна може призвести не тільки до сильної травматизації особистості, але й у деяких випадках сприяти її активному розвитку, створенню та зауваженню власних опор, що прискорить та полегшить проживання та переробку травми війни.

Також подолання стресів та викликів війни можуть сприяти не лише індивідуальні особливості адаптивних механізмів особистості, а й копінг стратегії [1].

### **Література:**

1. Едіт Егер “Вибір” Вид. “Книголав” 2020 р.
2. Donna Jackson Nakazaw “Childhood disrupted: how your biography becomes your biology and how you can heal”. 2015
3. Viktor E Frankl Yes to Life: In Spite of Everything Hardcover 2020

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ**

**Харлампієва К. С.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСР

Актуальність дослідження психологічних особливостей стресового стану особистості визначається тим, що стрес як психолого-фізіологічний феномен впливає на багато аспектів людського життя, включаючи фізичне здоров'я, емоційний стан та поведінку особистості.

Першовідкривачем явища «стрес» прийнято вважати

американського фізіолога Уолтера Кеннона, який назвав стрес «реакцією боротьби або втечі» [3, с. 9]. Він вважав, що ця реакція є первісним механізмом виживання, що дозволяє людям швидко реагувати на небезпеку. Вона включає збільшення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, пригнічення травлення та збільшення потоку крові до м'язів, що готує організм до фізичної активності.

Однак «батьком» сучасного вивчення стресових станів прийнято вважати канадського ендокринолога Ганс Сельє. Він першим використав термін «стрес» в науковому сенсі для опису фізіологічної відповіді організму на негативні подразники. За визначенням Сельє стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Із цього визначення випливає, що стресом виступає реакція організму на будь-який досить сильний психофізіологічний вплив, як негативного, так і позитивного характеру.

Причини виникнення стресового стану можуть бути різноманітними та залежать від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості людини, навколишнє середовище та конкретні життєві обставини. Так, з точки зору О. Г. Азаренкова [1], А. В. Булайтіса [2] та інших вчених в якості причин виникнення емоційного (психологічного) стресу виступають стрес-фактори – зовнішні та внутрішні чинники, внаслідок дії яких людина опиняється у стресовому стані. У зв'язку з цим, за походженням розрізняють:

1) зовнішні стресори, які включають фактори зовнішнього середовища (робочі умови, сімейні відносини, фінансові проблеми, соціальні взаємодії);

2) внутрішні стресори, що пов'язані з особистісними характеристиками людини (тривожність, песимізм, перфекціонізм, нереалістичні очікування від себе та інших).

М. С. Кудінова відзначає, що екзогенні фактори стресу – це фактори навколишнього середовища (у тому числі

інформація), що викликають порушення гомеостазу. В свою чергу, ендогенні фактори стресу – це чинники, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні й інтелектуальні особливості індивідуума), які можуть виникати як наслідок впливу зовнішніх стресорів або самостійно викликати порушення гомеостазу (наприклад, втома, біль, запалення тощо) [4, с. 19].

Стрес впливає на роботу всіх органів і систем організму, викликаючи складні біохімічні та фізіологічні зміни, такі як підвищену втомлюваність, зниження імунітету, коливання ваги та часті захворювання. У такі моменти люди можуть відчувати задишку, біль у серці, м'язову напругу, проблеми з травленням та інше. Важливо зауважити, що емоційні наслідки стресу особливо небезпечні, адже вони впливають на різні аспекти психіки та емоційного стану, часто надаючи їм песимістичного відтінку. Довготривалий стрес може призвести до розвитку депресії, дратівливості, агресії та афективних розладів.

Причини стресу можуть викликати такі фізіологічні реакції як порушення психомоторики, у вигляді тремтіння рук, зміни голосу, дихання, мовленні та сповільнення реакцій. Стрес також може негативно вплинути на соціальні ролі особи, проявляючись у зниженні сприйнятливості, зростанні конфліктності, антисоціальной поведінці, порушеннях сну, відсутності часу, виснаженні та проблемах у спілкуванні.

Особа, яка переживає травматичний стрес, може зовні здаватися дивною чи навіть божевільною, але насправді це звичайна реакція на незвичайні обставини. Однак посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш складних реакцій, оскільки виникає після переживання глибоких травм. Це розлад може спостерігатися у людей, що пережили насильство, катастрофи або були свідками трагедій, і характеризується постійними яскравими спогадами про трав-

муючу подію, проблемами з концентрацією та сном, уникненням ситуацій, що нагадують про травму, нездатністю обговорити деталі пережитого, самоізоляцією та емоційним відчуженням.

Ключова складність з психологічним стресом полягає в труднощах з його ранньою ідентифікацією. Симптоми глибокого емоційного потрясіння часто стають помітними не одразу, а через місяць або навіть три місяці після травмуючої події. Багато хто з тих, хто переживає стрес, не поспішає шукати професійну допомогу, що робить своєчасну діагностику вкрай складною.

Отже, можна зробити висновок, що стресові ситуації негативним чином впливають на психологічний стан людини, на її фізичне здоров'я, на процес життєдіяльності в цілому.

### Література

1. Азаренков О. Г. Особливості відчуття стрес-факторів курсантами у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71). № 6. С. 19-25.

2. Булайтіс А. В. Психологічні особливості стрес-факторів професійної діяльності працівників піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1. С. 5-17.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Кудінова М. С. Екзогенні та ендогенні фактори стресу в учнів: психологічний аналіз. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2017. Т. 22. Вип. 4. С. 18-26.

# ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

**Храбрєнко К. В.**

студентка 3(5) курсу «бакалавр»  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник:* **Чернявська Т. П**

д-р психол. наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

**Анотація.** У даній статті описано дослідження емоційної компетентності як складової психологічного благополуччя студентів. Розвиток емоційної компетентності для покращення психологічного благополуччя студентів.

**Ключові слова.** Емоційна компетентність, психологічне благополуччя, ефективність навчання, студенти.

**Актуальність дослідження.** Психологічні проблеми емоційної компетентності та психологічного благополуччя є важливими при вирішенні протиріч, які виникають у зв'язку із вимогами сучасного суспільства до кваліфікаційних компетенцій фахівців у швидкому та непередбачуваному світі та при подоланні труднощів в особистому житті та професійній діяльності, пов'язаними з розумінням та управлінням емоціями своїми та оточуючих людей. В умовах розвитку інформаційних технологій та глобалізації перед системою освіти виникають нові завдання, що потребують більш гнучких та ефективних підходів до розвитку емоційної компетентності студентів, яка сприяє їхньому психологічному благополуччю і стає невід'ємною умовою забезпечення якісної освіти та підготовки компетентних фахівців.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі та емпіричному виявленню психологічних особливостей



емоційної компетентності як складової психологічного благополуччя студентів.

Для досягнення мети визначено **завдання**.

1. Провести теоретичний аналіз проблем емоційної компетентності та психологічного благополуччя особистості в науковій літературі.

2. Визначити психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної компетентності як складової психологічного благополуччя студентів.

3. Виявити особливості зв'язків емоційної компетентності та психологічного благополуччя студентів.

4. Розробити рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності як предиктору покращення психологічного благополуччя студентів.

**Об'єкт дослідження** – це взаємозв'язок між емоційною компетентністю та психологічним благополуччям студентів.

**Предмет дослідження** – це емоційна компетентність студентів як складова їх психологічного благополуччя.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що результати теоретико-емпіричного дослідження можуть бути застосовані для розробки навчальних програм для відповідних курсів «Розвиток особистісного потенціалу», «Психологічне консультування» та сприяти розробці ефективних методів навчання, що враховують різноманітність емоційних здібностей студентів, і сприяти кращому розумінню того, як розвивати емоційну компетентність студентів, щоб забезпечити їх психологічне благополуччя та високу навчальну успішність.

# СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Цурик Т. І.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Смокова Л. С.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, оскільки війна в Україні торкнулася і людей, які опинилися в зоні бойових дій або в окупації, і жителів тилу, і переселенців, і тих, хто виїхав за кордон. Постійні перевтома, тривожність та довгостроковий стрес виснажують організм, шкодять фізичному стану, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки.

У процесі подолання стресу відбувається послідовна зміна етапів

психологічної діяльності з оцінювання конкретної стресогенної ситуації і ресурсів особистості, а також вибору і реалізації адекватної стратегії поведінки в умовах розвитку стресу. Цей процес слід розглядати з врахуванням кількох факторів. По-перше, він визначається особливостями особистісних і соціальних ресурсів конкретної людини. По-друге, залежить від прояву специфічних когнітивних і поведінкових стратегій, котрі використовує людина для управління своїми емоційними реакціями у стресових умовах. По-третє, існують індивідуальні способи, прийоми подолання стресу, які особа найчастіше використовує [7].

Процес подолання стресу пов'язується з мобілізацією особистісних і соціальних ресурсів. Використання певних стратегій поведінки залежить від особливостей впливу

таких факторів, як демографічні та особистісні особливості людини, довкілля, життєві кризи, значимість ситуації, інтенсивність прояву емоційно-когнітивних реакцій [3].

Підхід до вивчення механізмів формування поведінки людини з подолання стресу враховує особистісно властивий інстинкт подолання [5], однією з форм прояву якого є пошукова активність [3]. На вибір способів подолання стресу впливають індивідуально-психологічні особливості— темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю. Виразність тих чи інших способів реагування у складних життєвих ситуаціях залежить від рівня самоактуалізації особистості. Чим вищий рівень розвитку особистості, тим успішніше людина долає труднощі [2].

**Мета роботи:** визначити стратегії подолання стресу в умовах війни.

На будь-який довгостроковий стрес, у тому числі й війну, людська психіка реагує наступним чином [2].

Тривога чи шокова реакція. Цей етап триває близько 24 години. У цей час людина дезорієнтована і погано розуміє, що з нею відбувається, і може бути загальмована або, навпаки, збуджена. Якщо людина перебуває у такому стані більше 2,5 діб, необхідно звернутися до психотерапевта.

Опір чи адреналінова ейфорія. Може продовжуватися від 1 до 7 діб, під час яких активізуються всі системи організму так, що всі негаразди, «моря та гори стають по коліна».

Виснаження чи дистрес. Може тривати від 3 тижнів до 6 місяців. У цей час людина відчуває тривожність, занепад сил, сум'яття почуттів, спустошення. Порушується короткочасна пам'ять. Через зниження концентрації уваги людина починає робити багато помилок. Найбільш

небезпечний для фізичного та психічного здоров'я третій етап[4].

Генералізований тривожний розлад. Для цього стресового стану, залежно від психотипу людини, типові або виражені стан занепокоєння, перезбудження та посилення апетиту, або, навпаки, апатія, сонливість та пригнічення апетиту.

Депресія. Психотравми війни можуть стати причиною розвитку клінічної депресії з острахом, тугою, пригніченістю, пригніченням рухової активності та загальмованістю мислення [5].

ПТСР - посттравматичний синдром. Люди з ПТСР відчувають часті мимовільні спогади про подію, що травмує, які можуть провокуватися асоціаціями, наприклад, шумом або спалахом світла. Типовими є дисоціативна амнезія, утруднення контролю своїх реакцій, безрозсудна поведінка, спалахи агресії, складності із засипанням, кошмари, перелічені нижче розлади, суїцидальні думки.

Синдром провини вцілілого або того, хто вижив. Цей розлад психіки типово для людей, які опинилися в зоні бойових дій, що бачили та перенесли загибель бойових товаришів, родичів, друзів, сусідів, земляків [6].

### **Висновки:**

При панічній атаці цю дихальну гімнастику виконують у положенні сидячи на підлозі, зігнувши ноги, упор підшвами на підлогу, голова опущена:

- глибокий вдих, «надмухуючи» живіт - 4 рахунки;
- затримка дихання з інтенсивним напруженням - 4 рахунки;
- повний видих ротом, втягуючи живіт - 4 рахунки;
- пауза з розслабленням м'язів живота – 4 рахунки.

Зменшити рівень адреналіну та кортизолу, щоб не нашкодити своїм нервам, уникнути перевтоми під час війни, прискорити вихід на плато з дистресу, не допустити

розвитку ПТСР чи інших деструктивних порушень психіки можна. Ставте перед собою лише реалістичні цілі, при цьому розв'язання великих завдань діліть на кілька невеликих етапів. Робіть, що можете і як можете. Але навіть якщо не хочеться, змушуєте себе стежити за собою та виконувати рутинну роботу по дому.

- Займайтеся легкою чи помірною фізичною активністю, яка не вимагає від вас зусиль сили волі. І аеробні, і анаеробні фізичні навантаження зменшують тривожність і стрес, «спалюючи» надлишки стресових гормонів, а після заняття гарантують викид ендорфінів, енкефалінів, дофаміну, серотоніну – гормонів задоволення та щастя. Тренування до знемоги викликає негативний психотропний ефект, оскільки стимулює потужний викид кортизолу. Найкращі види фізичної активності при стресі - плавання, аквааеробіка, динамічна йога, скандинавська ходьба [3].

- Не забороняйте собі посміхатися чи сміятися. Ці емоції також допомагають спалювати надлишки гормонів стресу.

- Докладіть максимальних зусиль для нормалізації сну. Не знайомтеся ввечері з новинами і не дивіться фільми, що хвилюють. У ліжку не читайте, не дивіться TV, ноутбук, смартфон. Перед сном прогуляйтеся на свіжому повітрі [5].

Пам'ятайте, що турбота про себе та інших особливо важлива, коли травмуючим подіям піддається велика кількість людей. Підбадьорюйте себе нагадуванням, що близько 75 % тих, хто пережив масову психотравму, через якийсь час повністю оправляються і відчувають поліпшення стану здоров'я, тривалий і високий приплив сил, а діти не тільки швидко дорослішають, але й стрімко розвиваються інтелектуально.

## Література

1. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.
2. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. С. 243–253.
3. Куликова О. Активні методи навчання в підготовці фахівців книгознавчого профілю .Вісник Книжкової палати. 2014. С. 1–4.
4. Локтева С. А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. No24 (48) 372 с. с. 78 – 82.
5. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
6. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. К. : Міленіум, 2011. 272 с.
7. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D.M. Warburton. London; New York: Wiley, 1999. P. 265- 298.

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

**Червінська Т. І.**

Студентка 1 курсу ОР магістр  
Спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Амплєєва О. М.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології,  
ФПСР

**Актуальність дослідження.** Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків.

Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками [1].

Мета роботи: проаналізувати особливості адаптації особистості.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення проблема адаптації особистості до екстремальних ситуацій

стає надзвичайно актуальною. З 2014 року українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років, – в умовах військової агресії, численних людських втрат. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Умови бойових дій, тотальна невизначеність майбутнього поставили населення країни перед усвідомленням дії на нього зовсім нових стрес-факторів. В екстремальних умовах звичайна життєдіяльність людини порушується, що може призвести до перевтоми, нервового виснаження, афективних реакцій тощо.

Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників.

З часом термін «адаптація» почали використовувати не тільки у межах біології та фізіології, а також у психології, соціології, педагогіки та інших галузях науки.

Існує велика кількість визначення поняття «адаптація». У психологічній науці предметом вивчення є психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблему психічної (психологічної) адаптації відображено у працях Л. Виготського, Б. Асмолова, Г. Балла, І. Кона, А. Петровського, П. Просецького, В. Семиченко та інших. Психологи найчастіше використовують класифікацію адаптації за різними рівнями



функціонування індивіда, які мають специфічні ознаки, але для них базові адаптаційні механізми є загальними [2].

Процес адаптації до екстремальних умов залежить як від дії на індивіда екстремального фактору зовнішнього середовища, так і від стану його організму. У стресогенній ситуації до людини висуваються вимоги, які сприймаються нею як такі, що перевищують її можливості, що може призвести до дистресу. Якщо психофізіологічні ресурси використовуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли навантаження перевищує психічні та фізичні резерви людини, це може призвести до порушення адаптації. Особливість адаптації до екстремальної обстановки полягає в тому, що її підтримання пов'язане з вольовими зусиллями. Зусилля необхідні для вчинення дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволення, страху, які можуть виникати в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини, що має позитивний досвід діяльності. В екстремальній ситуації набуває значення потенціал особистості: воля, самоконтроль, самодостатність тощо. Основне завдання для людини полягає у тому, щоб розвинути здатність реагувати на екстремальну ситуацію адекватно та оцінювати її з раціонального погляду [2].

Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах локальних війн останніх років, можна виділити наступні їхні характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, особливості взаємин із місцевим населенням, недостатність інформації про реальну військово-політичну обстановку, її динамічність та важкість прогнозування, невизначеність поняття «супротивник», відсутність чіткого поділу фронту і тилу. Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців та інших людей визначається тим, що для останніх властиво шукати який-небудь притулок і

намагатися уникнути небезпеки, військовослужбовець же не має на це право і змушений свідомо знаходитися в цій ситуації і сприяти її вирішенню.

Сучасний рівень відносин у нашому суспільстві в силу економічної кризи і соціальної нестабільності створює середовище, що само по собі є не менш травмуючим для психіки людей, що повернулися з війни, ніж сама ситуація бойових дій. Отже, людина, виходячи з екстремальної ситуації, що пов'язана з погрозою для життя, зіштовхується із серйозними проблемами її непотрібності та нерозуміння в суспільстві. Проблема реадаптації військовослужбовців у постконфліктних ситуаціях (мається на увазі період після закінчення бойових дій) вивчений недостатньо і фрагментарно. Дослідники не дають комплексного пророблення даної проблеми, а розглядають її вузькоспеціально.

Поняття «адаптація» - одне з основних у дослідженні процесу психотравмування і наступної реабілітації. Завдяки процесу адаптації досягається оптимізація функціонування систем організму і збалансованість його в системі «людина-середовище».

Адаптація – це одночасно рівновага між середовищем і організмом і процес пристосування до умов середовища, що змінюються. Адаптивність особистості визначається ступенем розвитку в неї здатності до психічної регуляції. Кожна людина має свій адаптаційний поріг.

Адаптаційний поріг – це максимальний ступінь екстремального впливу на людину, до якого вона здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без збитку цілісній структурі особистості. Чим вище рівень функціонування механізмів психічної регуляції, тим менше ймовірність зриву процесу адаптації в екстремальних умовах, а, отже, вище адаптаційний поріг.

При виникненні екстремальності умов нормальні взаємодії між організмом і особистістю порушуються. В особистості відбувається процес дисгармонійного розвитку. Організм у відповідь на екстремальний вплив видає неспецифічну реакцію – стрес.

Відповідно до теорії стресу (Г. Сель'є), стрес має три стадії розвитку: «Аларм» - реакція, фаза резистентності і стан виснаження адаптивних резервів. Наявність третьої фази говорить про те, що загальний розвиток організму при стресі має свої межі. Екстремальні впливи приводять до вузькоспрямованого розвитку всіх структур психіки і різкому розвитку екстремального компонента в особистості. Це значить, що гіперрозвиток окремих особистісних властивостей в екстремальних умовах не завжди може бути забезпечений відповідним станом організму. Виникає ситуація неадекватності вимог до організму людини. В остаточному підсумку це веде до порушення нормального процесу особистісного функціонування. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру.

Відповідно до концепції З. Фрейда, вплив травматичного стресора призводить до загального прориву захисного бар'єру, результатом чого є регрес психіки на більш низькі ступіні розвитку, що сприяє актуалізації раніше існуючих внутрішньоособистісних конфліктів або формуванню нових. Вплив травматичної стресової події може призводити до порушення его-ідентифікації та процесів сприйняття світу [3].

Окремо слід відзначити складні емоційно-психологічні та психічні стани. Потужним фактором, що негативно впливає на адаптацію особистості в умовах бойових дій є хронічні посттравматичні стани, посттравматичні стресові розлади, на які, на жаль, страждає

великий відсоток населення. Серед клінічних симптомів, які можуть проявлятися в особистості в умовах бойових дій, визначаємо:

- невмотивована пильність (уважне слідкування за всім, що відбувається, постійне відчуття загрози, вибухові реакції, інколи робляться стрімкі рухи);

- притупленість емоцій (повна або часткова втрата емоційних проявів, важко дається встановленні близьких та дружніх стосунків з оточуючими, недоступність емоцій радості, кохання, творчого підйому, грайливості);

- агресивність (прагнення вирішувати проблеми застосовуючи грубу силу, переважно, фізичну, емоційну, вербальну);

- порушення пам'яті та концентрації уваги (труднощі із згадуванням і зосередженням);

- депресія (стан, що супроводжується відчаєм, почуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням, апатією);

- загальна тривожність (в тілі – ломота в спині, спазми шлунку, головні болі, у психіці – постійне хвилювання, параноїдальні явища, в емоціях – постійне почуття жаху, невпевненості, комплекс провини);

- зловживання наркотичними, лікарськими речовинами та іншими токсичними препаратами;

- непрохані спогади.

Таким чином, клінічні симптоми посттравматичного стресового розладу свідчать про складний емоційно-психологічний стан особистості. Ці симптоми впливають на сприйняття дійсності, оцінку її безпеки, сприймання соціальних контакти та інших аспектів нормальної життєдіяльності. Ці симптоми можуть суттєво погіршити адаптацію особистості в умовах бойових дій, і навіть призвести до дезадаптації. В разі такого складного стану особистості, необхідною є професійна допомога [4].

Висновки. Таке явище, як стрес, є неодмінною складовою життя людини, адаптаційного процесу до умов середовища, що постійно змінюються. Необхідно навчитися керувати стресом і використовувати його для подальшого зростання особистості та набуття досвіду. Успішно адаптується психологічно стійка особистість, яка емоційно стабільна, з розвинутими волевовими властивостями та здатністю реалізовувати свої цілі, незважаючи на зовнішні впливи [2].

### Література

1. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації.

<https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>

2. Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. Том 2 № 14 (2022).  
<https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/12874>

3. Павлик Н.В., Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності.

<https://lib.iitta.gov.ua/719971/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82.->

[%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/719971/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82.-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf)

4. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 2. 2022.  
[https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/17.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/17.pdf)

## ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ АДАПТАЦІЯХ СЬОГОДЕННЯ

**Чіркiна Д. Р**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 “Психологія” ФПСР

*Керівник : Родiна Н. В.*

д. психол. н., професор кафедри  
диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

Кожна особистість розвивається як представник конкретної статі. Народжуючись на світ дівчинкою або хлопчиком, вони в процесі соціалізації засвоюють комплекс норм, правил, моделей поведінки, які наближають її до прийнятих в даному суспільстві зразкам фемінності або маскулітності, що сприяє формуванню відповідному набору якостей індивіда [1].

Гендерні відмінності у соціально-психологічних адаптаціях є актуальною та значущою проблемою для сучасного суспільства, оскільки вона відображає складні взаємозв'язки між біологічною статтю людини та її соціокультурним середовищем. Гендерна соціалізація відіграє важливу роль у формуванні індивідуальних психологічних особливостей та поведінкових реакцій на соціальні впливи.

Згідно з дослідженнями, гендер впливає на спосіб сприйняття та оцінки ситуацій, на ставлення до себе та інших, на вибір стратегій управління емоціями та подолання стресу. Ці впливи можуть мати велике значення для психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

Особливу увагу слід звернути на взаємозв'язок гендерних відмінностей із подоланням стресу у ситуаціях невизначеності та ризику. Чоловіки та жінки можуть виявляти різний рівень вразливості до стресових ситуацій

через гендерно зумовлені психологічні реакції. Наприклад, деякі дослідження показують, що жінки частіше виявляють тенденцію до емоційного реагування на стрес, тоді як чоловіки можуть більше схилитися до використання стратегій активного подолання стресу.

Гендерні установки розглядаються як різновид соціальних установок, які визначають ставлення до людини як до представників жіночої або чоловічої статі, прийнятих у соціумі стандартів поведінки жінок і чоловіків, які підтримують існуючу гендерну самоідентифікацію особистості або не відповідають їй [5].

Важливою є також роль гендерних стереотипів у соціально-психологічних адаптаціях. Стереотипи можуть обмежувати можливості особистості та впливати на її самооцінку, що може призвести до соціальної дискримінації та на відчуття невпевненості у особистості.

Гендерні стереотипи супроводжують процес соціалізації. Найбільш поширені гендерні стереотипи засвоюються в дитинстві, завдяки основним інститутам соціалізації, а саме сім'ї. Гендерні стереотипи опосередковані соціокультурним впливом і обумовлені типовими характеристиками, що приписуються чоловікам та жінкам [3].

Гендерні відмінності у подоланні стресових ситуацій вивчаються через призму впливу гендерних факторів на вразливість до стресу та вибір стратегій подолання стресу. Дослідження показують, що чоловіки і жінки можуть виявляти різні стратегії подолання стресу, завдяки існуючим в них відмінностей у виявленні емоцій, сприйнятті ситуації та виборі копінг-стратегій.

Однією з ключових відмінностей є сприйняття стресових подій. Деякі дослідження показують, що жінки мають тенденцію до більшого виявлення емоцій під час стресу, в той час як чоловіки можуть утримувати свої

емоції. Це може впливати на спосіб, яким вони сприймають і реагують на стресові події.

У виборі стратегій подолання стресу також спостерігаються гендерні відмінності. Деякі дослідження вказують на те, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук підтримки, тоді як чоловіки можуть більше схилитися до проблемно-орієнтованих стратегій, таких як активний пошук рішень.

Отже, гендерні відмінності у подоланні стресових ситуацій свідчать про важливість врахування гендерних особливостей у розумінні та подоланні стресу. Розуміння цих відмінностей може допомогти розробляти більш ефективні підходи до підтримки осіб у стресових ситуаціях та підвищувати рівень їх психологічного благополуччя.

Гендерні відмінності виявляються не лише у стресових ситуаціях, але й у соціальній підтримці, що впливає на здатність особистості долати життєві труднощі. Теоретичний аналіз ролі гендеру у міжособистісних відносинах та підтримці з боку суспільства дозволяє розкрити різницю у виявленні ролі та особливостей соціальної підтримки залежно від статі особистості.

Наукові дослідження свідчать про те, що жінки, більш схильні шукати підтримку у важкі часи, в той час як чоловіки можуть утримувати свої емоції та не шукати допомоги. Це може впливати на якість підтримки, яку вони отримують, а також на їхню здатність ефективно долати стрес.

Роль гендеру у відносинах також може впливати на соціальну підтримку. Наприклад, стереотипи щодо гендерних ролей можуть обмежувати можливості чоловіків та жінок у виявленні емоцій та пошуку підтримки. Це може призвести до того, що чоловіки відчувають більшу соціальну ізоляцію або не можуть отримати необхідну



допомогу через стереотипи щодо їхньої цілісності та незалежності.

Теорія соціальних ролей стверджує, що гендерні відмінності є продуктами різних соціальних ролей, які прийнятні або неприйнятні певними моделями поведінки чоловіків і жінок. До особливостей поведінки чоловіків і жінок призводять різні ролі, які в свою чергу формують різноманітні навички та установки. На основі того, що чоловіків і жінок цікавлять різні справи, якими вони займаються, існує багато поглядів, які обґрунтовані в основних теоріях гендеру [4].

Гендерні відмінності є ключовим аспектом соціально-психологічних досліджень, що вивчаються через призму гендерних ролей. Гендерні ролі визначаються соціокультурними нормами і відображають очікування, які суспільство має щодо поведінки та характеру чоловіків і жінок. Сучасні підходи до розуміння гендерних ролей і їх впливу на соціально-психологічну адаптацію можна розглядати у наступних теоретичних перспективних напрямків:

Перша перспектива - це соціально-конструктивістський підхід, який стверджує, що гендерні ролі формуються соціальними угодами і стереотипами, а не властивостями біологічної статі.

Друга перспектива - біологічна - відзначає, що гендерні ролі мають біологічне коріння і є результатом еволюційних процесів.

Третя перспектива - це поєднання соціальних і біологічних підходів, яке вважає, що гендерні ролі формуються в результаті взаємодії між біологічними та соціокультурними чинниками.

У соціально-психологічних адаптаціях гендерні відмінності можуть проявлятися через різницю у виявленні емоцій, стресовій вразливості, виборі стратегій подолання

стресу, а також у сприйнятті та отриманні соціальної підтримки. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації розвивається на рівні інстинкту щодо власного життя та набутими навичками [2].

Жінки та чоловіки можуть реагувати на стрес по-різному через відмінності у виявленні емоцій та виборі стратегій подолання. Розуміння гендерних відмінностей у цих аспектах дозволяє більш ефективно розробляти програми та стратегії підтримки та адаптації для різних груп населення.

Таким чином, дослідження гендерних відмінностей у соціально-психологічних адаптаціях є важливим напрямком для розуміння та підтримки психологічного благополуччя та соціальної інтеграції різних груп населення. подальші дослідження у цій галузі можуть сприяти розробці більш ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки та адаптації, спрямованих на зменшення впливу гендерних стереотипів та нерівності у соціокультурному середовищі.

### **Література**

1. Агеєва В. Основи теорії гендеру : навч. посіб. К. : К. І. С. 2004. 536 с.
2. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". 2003. Вип. 5 С. 433–442
3. Кімел М. С. Гендероване суспільство: пер. з англ. К.: Сфера, 2003. С. 139–140.
4. Основи теорії гендеру : навч. посіб. К. : К.І.С., 2004. 536 с.
5. Шевченко З. В. Словник гендерних термінів. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с.

# ПРОБЛЕМИ КЛАСИФІКАЦІЇ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ. МКХ-10 та DSM-5-TR. ПЕРЕХІД ДО МКХ-11

**Чопик К. В.**

Студентка 3 курсу бакалавра  
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

*Керівник: Уханова А. І.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Класифікація розладів особистості покликана допомогти спеціалістам у правильному визначенні хвороби, прогнозуванні її перебігу та плануванні відповідної медичної, психологічної та соціальної допомоги відповідно до чинних стандартів.

В сучасному світі найуживанішими є класифікатори ВООЗ МКХ-10 та Американської Асоціації психіатрів DSM-5-TR, які відрізняються між собою, що ускладнює розуміння та діагностику, особливо для студентів та молодих спеціалістів. Більш того, до 2027 року країни світу повинні адаптуватися та перейти до 11 версії МКХ, в якій підхід до класифікації РО зазнав суттєвих змін.

**Мета роботи:** дослідити історичні спроби класифікувати розлади особистості, розглянути та порівняти найуживаніші класифікатори сучасності МКХ10 та DSM-5-TR, ознайомитись з новою 11 версією МКХ

**Завдання:** для досягнення поставленої мети були визначені наступні завдання:

- дослідити спроби визначення та класифікацій психопатії (РО) спеціалістами в минулому;
- ознайомитись с класифікаціями РО сучасності, а саме МКХ-10 та DSM-5-TR;

- зробити порівняльний аналіз класифікацій РО МКХ-10 та DSM-5-TR;

- ознайомитись з новою версією МКХ-11, що знаходиться в перехідному статусі

**Об'єкт дослідження:** МКХ-10, МКХ-11, DSM-5-TR

**Предмет дослідження:** розлади особистості, їх сучасна класифікація

**Методи дослідження:** загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети та завдання, об'єкту та предмету дослідження.

**Короткий виклад основного матеріалу доповіді.** Розвиток уявлень про розлади особистості бере свій початок ще із часів Гіпократата, який на той момент уже послуговувався поняттям «психопатичний темперамент». Термін «психопатія» тривалий час використовували для позначення розладу особистості як такого. Як психіатричне явище психопатію вперше описав психіатр Філіп Пінель (1745–1826), якого вважають засновником сучасної психіатрії (Франція). Першу спробу класифікації психопатій здійснив ще німецький психіатр Еміль Крепелін (1904). Користуючись феноменологічним принципом систематизації, він виділив такі типи, як: «вороги суспільства», «нестійкі», «імпульсивні», «збудливі» тощо. Широке визнання отримала класифікація П. Б. Ганнушкіна (1933), що включала такі типи психопатичних особистостей: астенічний, шизоїдний, параноїдний, епілептоїдний, істеричний, циклоїдний, нестійкий, антисоціальний і конституційно-дурний [1].

На даний момент в Україні використовують класифікації розладів особистості МКХ-10 та DSM-5-TR.

DSM-5 від 2013 року (оновлена у 2022 році під назвою DSM-5-TR) - “Довідник з діагностики та статистики психічних розладів” (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) - систематика Американської

психіатричної асоціації, яку вперше було опубліковано в 1952 р. [2]

МКХ-10 від 1999 року - Міжнародна класифікацію хвороб, що містить розділ про психічні розлади: The ICD Classification of mental and behavioral disorders. Його розробляє і регулярно поновлює Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). ). В Україні до практичного використання її офіційно прийнято в 1998 р. [3].

<b>РО за DSM-5-TR</b>	<b>специфічні РО за МКХ-10</b>
<b>Кластер А</b>	
Параноїдний	Параноїдний (F60.0)
Шизоїдний	Шизоїдний (F60.1)
Шизотиповий	
<b>Кластер В</b>	
Антисоціальний	Дисоціальний (F60.2)
Межовий	Емоційно нестійкий (F60.3): - Імпульсивний тип (F60.30) - Межовий тип (F60.31)
Істеричний	Істеричний (F60.4)
Нарцисичний	Інші специфічні РО (F60.8): - Ексцентричний - Розгальмований - Незрілий - Нарцисичний - Пасивно-агресивний - Психоневратичний
<b>Кластер С</b>	
Унікаючий	Тривожний (F60.6)
Залежний	Залежний (F60.7)
Обсесивно-компульсивний	Ананкастний (F60.5)

Для врахування досягнень у сфері медицини, науки та інформаційних технологій у 2007 році розпочато 11 перегляд МКХ. МКХ-11 була представлена на 144-му засіданні Виконавчої ради у січні 2019 року і затверджена в рамках 72 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (ВАОЗ) у травні 2019 року. З початку перехід на нову класифікацію рекомендований ВООЗ з 1 січня 2022 року, але перехідний період було продовжено до 2027 року. Головною метою введення нової редакції МКХ було спростити її використання.

У доступній онлайн бета-версії МКХ-11 можна знайти клас «розлади особистості і пов'язані з ними риси», у якому наявні лише два індекси: «розлад особистості» та «домени особистісних рис» («prominent personality traits or patterns»). Отже, нова версія МКХ пропонує принципово новий підхід до класифікації особистісних розладів, який скасовує всі їхні специфічні категорії і фокусується на самому факті наявності розладу особистості [4].

**Висновок.** Аналізуючи вищезазначену інформацію, можна побачити, що з 1933 р. коли Ганнушкін П.Б. запропонував першу класифікацію розладів особистості, вченими було зроблено багато спроб розробити єдину класифікацію, що була б максимально вичерпною і допомагала спеціалістам віднести особу з розладами до певної категорії.

Проблема класифікації розладів особистості полягає в складності і суб'єктивності процесу визначення та віднесення конкретної особи до певної категорії розладу. Існує багато систем класифікації, іноді вони можуть перекликатися або навпаки призводити до різних діагнозів для однієї особи в залежності від того, яку систему використовують. Це може призвести до непевності у лікуванні та недооцінки індивідуальних потреб пацієнтів.

На сьогоднішній день, найуживанішими класифікаціями в світі вважаються МКХ-10 та DSM-5-TR, порівняння та розглядання яких я запропонувала у своїй роботі.

Але і ця класифікація найближчим часом втратить свою актуальність, бо країни світу знаходяться в перехідному періоді до МКХ-11, яка була презентована в 2019 році, і згідно який був запропонований новий підхід класифікації розладів особистості.

Спершу повний перехід був запланований на 1 січня 2022 року, а згодом строк подовжено до 2027 року. Подібний перехід повинен передбачати, на мій погляд, державні навчальні програми, що дозволили б спеціалістам поступово розібратися у нововведеннях, поглибитися у вивчення, дискусії та відпрацювання. Що в сьогоднішній війсьній обстановці в Україні уявляється мені дуже проблематичним в організації та впроваджені.

## Література

1. Personality Disorders /American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders / <https://www.psychiatry.org/patients-families/personality-disorders/what-are-personality-disorders>
2. World Health Organisation. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: diagnostic criteria for research. Geneva: World Health Organization/ <https://www.who.int/publications/i/item/9241544228>
3. ICD-11 Beta Draft — Mortality and Morbidity Statistics / <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en>

## ТРИВОГА: НОРМА ТА ПАТОЛОГІЯ

**Чумаченко Т. І.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к.псих.наук, професор кафедри диференціальної та  
спеціальної психології, ФПСР

**Актуальність дослідження.** Щодня людина проживає гамму емоцій, серед них і тривога. Тривога та тривожність на сьогоднішній день вважається самою актуальною проблемою в психології. Вона є однією із базових емоцій. Одним із перших дослідників тривоги був З.Фрейд. І з тих пір з'явилося дуже багато теорій, було проведено багато досліджень, та методів корекції. Але саме основне є те, що тривога може бути нормальною або патологічною. І цей факт важливо усвідомлювати кожному і уміти розпізнавати різницю. Адже корекція буде відрізнятися також [2].

Мета дослідження: визначення різниці між патологічною та природньою тривоною

Об'єкт дослідження: вплив тривоги на психічне здоров'я людини.

Предмет дослідження: тривога, як комплексний феномен.

Тривога - це важлива емоція, яка попереджує нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може "виходити з ладу", формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати про загрози, які малоімовірні й на які ми не маємо впливу.



У таких випадках ми говоримо про патологічну тривогу [1, 4].

І сьогодні ми зосередимося на тому, чим саме відрізняється нормальна тривога від патологічної.

Відчувати тривогу – це природно.

Нормальна тривога( адаптивна тривога) - це відчуття дискомфорту, яке може проявлятися цілим комплексом: від хвилювання, думок про можливі неприємні події до фізичних відчуттів прискороженого серцебиття, поверхневого дихання, неприємних відчуттів у животі.

Така тривога завжди пов'язана з ситуацією, яка сприймається як небезпечна. Якщо ми потрапляємо в ситуацію невизначеності, то в таких умовах вона може посилюватися. Однак, явного негативного впливу на життя та стан немає. У міру надходження інформації, плану дій ситуація вирішується, рівень тривоги знижується.

З патологічною тривоگوю це не так. Це яскраво виражена, сильна тривога. Вона або зовсім не пов'язана з небезпечною ситуацією, або значно перевищує реальну загрозу ситуації.

Цей тип тривоги негативно впливає на всі сфери життя, відносини, продуктивність і обмежує можливості. Патологічна тривога може бути у формі нападів, як, наприклад, при панічному розладі, або вона може бути постійною, як при генералізованому тривожному розладі. Коли тривога ніби підтримується і зберігається у вигляді фону, то слабшаючи, то наростаючи. Тобто повсякденне життя людини може дуже змінюватися в гіршу сторону. І в даному випадку необхідне втручання відповідних спеціалістів [3].

Висновок: Адаптивна тривога це тривога яка пов'язана із конкретною ситуацією або станом і зникає досить швидко, в тому числі коли зникає сама ситуація яка спровокувала її. Патологічна тривога – це не просто

тривога, а стан, який негативно впливає на життя людини, розвивається з додаванням нових симптомів і не проходить сам по собі без необхідної допомоги спеціалістів (психіатрів, психотерапевтів, психологів).

У лікуванні тривожних розладів однаково представлені медикаментозна терапія і психотерапія. Як саме їх поєднувати або використовувати послідовно, або вибрати щось одне, вирішує клієнт з лікарем та психотерапевтом.

### Література

1. Кременчуцька М. К., Кіпаренко О. Л. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів II міжнародної наук. практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І. Мечникова, 19-22 листопада 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С.30-32.

2. Акоюн А. Б., Козій В. О., Кременчуцька М. К. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 5. 79-85. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/14>

3. Чачко С., Єгорова В. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки – Вип. 15(60). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 58-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).06)

4. Pathological, Abnormal Anxiety. URL: <https://www.mentalhelp.net/anxiety/pathological-abnormal-anxiety>

## **ДИТЯЧІ СТРАХИ: ПОНЯТТЯ, МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ**

**Шаврієва Т. М.**

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології;  
ФПСР

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження почуття страху обумовлена його безпосередньою роллю в житті кожної людини оскільки страх є невід'ємною частиною життя людини. Страх супроводжує людину протягом всього її життя, від її народження до самої смерті. Тільки об'єкт страху може змінюватись.

Актуальність дослідження обумовлена також й тим, що виникнення та переживання почуття страху в кожному віці дуже специфічне і відбувається по-різному, воно змінюється з проходженням певного вікового етапу і має свій відповідний характер. Багато досліджень звертають увагу на обставини виявлення та шляхи подолання страхів у дітей дошкільного віку. На нашу думку, якщо своєчасно не виявити та не вирішити проблему виникнення та переживання почуття страху, то в подальшому воно не зникає а ні з появою дошкільного навчального закладу, а ні з появою школи або іншого навчального закладу чи зміною роботи, воно тільки трансформується, тому вимагає ретельної уваги та глибокого професійного дослідження.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю налагодження психолого-педагогічної взаємодії між батьками (особами, які їх замінюють), педагогами та іншими суб'єктами, які є відповідальними за належний та успішний

розвиток дитини на всіх етапах її життя, з метою сприяння розвитку та становленню щасливої, самодостатньої та соціально успішної особистості. Адже належний стан соціального розвитку дитини насамперед передбачає відповідальність дорослих осіб, які опікуються нею. Вони несуть відповідальність за створення належних умов її комфортного емоційного самопочуття та за результат свого виховання.

**Метою дослідження** даної роботи є вивчення психологічної специфічності прояву страху у дітей у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

**Об'єкт дослідження:** вікові страхи у нормі й патології та особливості їх подолання.

**Предметом дослідження** є психологічна специфічність прояву страху у дітей у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

**Завданням дослідження** є:

1. Провести аналіз психологічної літератури з питань проблеми страху у дітей у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

2. Визначення поняття дитячих страхів, їх прояву у нормі та патології: теорія, діагностика, корекція.

3. Надати характеристику основним видам переважаючих страхів у дітей.

4. Виявити та дослідити розвиток дитячих страхів та шляхи їх подолання.

**Методи дослідження.** В процесі роботи були використані методика знаходження дитячих страхів за О.І. Захаровим (в модифікації М.А. Панфілової), а також опитувальник Г.П. Лаврентьевої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків).

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психологічних джерел, порівняння;

- емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу, яке допомогло більш детально ознайомитись з даною проблемою та зробити певні висновки.

**База дослідження.** Дослідження проводилось анонімно, вибірково, за бажанням, не на базі дошкільного або шкільного навчального закладу. В дослідницькій роботі приймали участь діти дошкільного віку (від 3 років).

Існує дуже багато методик за допомогою яких виявляють та усувають страхи дитини. Так, наприклад, відома методика «страхи в будиночках» О.І. Захарова (в модифікації М.А. Панфілової) та опитувальник Г.П. Лаврент'євої і Т.М. Титаренко (виявлення тривожної дитини у групі однолітків). Коротко опишемо дані методики. За першою методикою спочатку, перш ніж допомогти дитині в подоланні страху, треба дізнатись про весь спектр страхів та до яких конкретно вони схильні. Ця методика підходить в тих ситуаціях, коли дитина ще не так добре може малювати чи їй може не подобатись малювати.

1. За методикою виявлення дитячих страхів за О.І. Захаровим (в модифікації М.А. Панфілової) було проведено дослідження участь у якому взяли сорок дітей різної вікової категорії дошкільного віку (від 3 років), з яких від трьох до чотирьох років складає – 10%; від чотирьох до п'яти – 30 %; від п'яти до шести – 30%; від шести до семи – 30 %. На підставі отриманих даних, можна зробити висновок про те, що кожній віковій категорії дітей притаманні переживання відповідного виду страху, що і було підтверджено тестуванням.

2. За другою методикою за опитувальником Г.П. Лаврент'євої та Т.М. Титаренко необхідно з'ясувати весь спектр страхів (що саме тривожить дитину) і до яких конкретно страхів вона схильні. За цією методикою визначається загальний рівень тривожності дитини. Батьки або

вихователь позначають відсутність або наявність ознак тривожності у дитини. Сума балів, що є загальною свідчить про рівень проявів тривожності. За методикою було проведено дослідження участь у якому взяли діти та їх батьки, які відповідали на питання опитувальника на тривожність. За результатами тесту, тривожність у дітей знаходиться на низькому та середньому рівні відповідно до вікової категорії. Діти з середнім рівнем тривожності характеризуються переживаннями, тривожними станами лише під час певної діяльності. Високий рівень тривожності не показали ні одна вікова група. Так як дослідження проводилось серед дітей, які разом з батьками виїхали з України у зв'язку з воєнними діями, то можливо як раз це і є основною причиною того, що у деяких дітей спостерігається трохи підвищений рівень тривожності, але не високий, так, як мами та бабусі цих дітей в основному вже адаптувались до нових умов життя.

**Висновки.** Як ми бачимо, емоції відіграють значну роль у всіх проявах людської діяльності та усвідомлюються людиною, вербалізуються в почуттях та настрої. Емоції являються рухом настрою та активною формою переживання організмом своєї життєдіяльності. Страх є однією з найсильніших емоцій, які сильно впливають на розвиток психіки дитини. На сьогоднішній день проблема страху є однією з найактуальніших психолого – педагогічних проблем життя сучасної людини й суспільства.

### Література

1. Блінов О. А., Блінова О. Б. Страхи у молодших школярів та їх прояви. // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Київ: КиМУ, 2005. 4 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 16 с.

3. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 3'2010. 121 с.

## **КІНОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ**

**Шалімов І. О.**

студент 3 курсу ОР Бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

*Керівник: Литвиненко О. Д.*

Д-р.психол.н., професор кафедри загальної психології і  
психологічного консультування, ФПСР

Дослідник впливу електронних засобів комунікації на людину та суспільство Маршалл Маклуен у ХХ ст. відзначив, що із розвитком засобів масової комунікації відбувається перехід від писемної та друкарської культури до електронного суспільства, що супроводжується поверненням до безпосереднього чуттєвого сприйняття, аудіальності та візуальності (цит. за: Meneghetti A., 2008). Виходячи з цієї зміни сприйняття, для ефективної психотерапевтичної допомоги важливим є дослідження психологічного впливу сучасних медіа на людину. У середині ХІХ ст. почалися перші дослідження впливу фільму на людину та групу; допускалася можливість розробки індивідуальних кінопрограм для позитивного психотерапевтичного впливу (Красін С., 2018). Однак, на мою думку, наразі є обмеженими дослідження та практичне застосування кінотерапії як напрямку психотерапії та системи методів роботи з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму і спрямованими на духовне

та психічне зцілення. Сучасні дослідники визначають такі проблеми, що перешкоджають просуванню кінотерапії як надійної та валідної психотерапевтичної інтервенції: нестача єдиного теоретичного обґрунтування та кількісних даних, що підтримували б ефективність застосування у різних групах (Powell, M., 2008) та відсутність стандартизованих протоколів (Sacilotto E., Salvato G., Villa F., Salvi F., Bottini G., 2022).

Згідно з Антоніо Менегетті, кіно являє собою онейротичний досвід, який несе в собі зміст несвідомого режисера, що відображає колективне несвідоме. Воно відображує та пояснює реальність; з'єднується із психічним потоком глядача та виступає для нього дзеркалом в лаканівському сенсі; створює цінний діагностичний матеріал у вигляді особистої реакції глядача; здійснює вплив через знак, метафору та образ, які ідентифікують міф. Менегетті вважає кіно продовженням традиції античного театру (який своєю чергою заснований на сновидінні та «кінстинкті уяви»). Він пропонує трьохетапну модель роботи: демонстрація фільму; вільне обговорення вражень; аналіз висловлювань спеціалістом, їх узагальнення, систематизація та пояснення, аналіз реального змісту фільму. Дослідження Powell, M., 2008 підтверджує можливість застосування метафори фільму для різних підходів, проте робить висновок про слабку теоретичну основу кінотерапії. Підходи він поділяє на директивний і недирективний, структурований і неструктурований, інтегративний, психоедукативний, лікувальний, інсайт підхід, переконуючий, прескриптивний, і перегляд у супроводі терапевта. Вплив метафори аналізується і в дослідженні Sacilotto E. et al., 2022, де вказано, що метафора впливає на людину на трьох рівнях: рівні буквального сюжету, рівні метафори сюжету і рівні особистої метафори пацієнта. У тому ж дослідженні говориться і про



можливість використання відео та документальних фільмів у форматі «відеомодельювання», який засновано на теорії соціального научіння А. Бандури (цит. за: Sacilotto E. et al., 2022). Литвиненко О. Д. (Литвиненко О.Д., 2022), ґрунтуючись на положеннях позитивної терапії та юнгіанського аналізу, відзначає, що фільм здійснює на глядача вплив через наратив, у який закладено певні архетипи, і посилює цей вплив, задіюючи візуальний канал. Вона пропонує п'ятикрокову модель кінотерапії, яка складається зі спостереження, інвентаризації, ситуативного підбадьорення, вербалізації і розширення цілей. Окрім цього у своєму дослідженні Литвиненко О.Д. припускає, що функції кіно відповідають функціям історій, виділеним Н. Пезешкіаном. Інші дослідники поділяють цю позицію. У дослідженні Sacilotto E. et al., 2022 також зазначається, що кінотерапія походить від бібліотерапії, і виділяються 4 стадії кінотерапії, які відповідають стадіям бібліотерапевтичного процесу: ідентифікація, катарсис, інсайт, універсалізація.

Дослідження Sacilotto E. et al., 2022 містить аналіз результатів 38 досліджень, у яких було застосовано класичну кінотерапію або відеомодельювання в роботі з різними патологіями та різною кількістю учасників (від 1 до 3096). Два з цих досліджень дали неоднозначні результати та ще два показали відсутність ефекту. Решта досліджень виявила позитивний ефект. За результатами дослідження Powell M., 2008 був зроблений висновок про клінічно значуще, але статистично незначуще зниження рівня безнадійності та підвищення рівня оптимізму внаслідок групової структурованої недирективної кінотерапевтичної інтервенції.

Отже, вплив кінотерапії є мультимодальним і містить у собі, але не обмежується впливом образу, музики, метафори, наративу. Кінотерапія може бути застосована як

для діагностичних, так і для корекційних цілей у різних групах, ситуаціях і форматах роботи. Однак для просування кінотерапії у психотерапевтичній практиці необхідні емпіричні дані, що підтверджують її ефективність, розвиток теоретичної основи та стандартизованих протоколів роботи. Також на мою думку є доцільним дослідження можливостей створення та аналізу відео або коротких фільмів клієнта як виду арттерапевтичної роботи.

## Література

1. Красін С. А. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. Харків: ФЛП Рубашкін, 2018. 84 ст.

2. Уханова О. Д. У пошуку сенсу та ресурсу на шляху героя. Кінотерапія. In Search of Truth and Humanity in the Age of War: The Proceedings of the International Training & Scientific Conference (Poland, Leszno, August 21-26, 2022). Editor L. Moskalenko. Leszno, 2022. 262 p.

3. Meneghetti A. Cinologia ontopsicologica. L'analisi del film sul codice biologico della psiche. Psicologica Editrice, 2008. 517 p.

4. Powell, M. (2008). Cinematherapy as a Clinical Intervention: Theoretical Rationale and Empirical Credibility. Graduate Theses and Dissertations Retrieved from <https://scholarworks.uark.edu/etd/2984>

5. Sacilotto E., Salvato G., Villa F., Salvi F., Bottini G. Through the Looking Glass: A Scoping Review of Cinema and Video Therapy. Front Psychol. 2022 Jan 11;12:732246. doi: 10.3389/fpsyg.2021.732246. PMID: 35087441; PMCID: PMC8786706.

## **ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

**Шаргородська А. М.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Гудімова А. Х.*

доктор філософії зі спеціальності Психологія, доцент  
кафедри соціальної психології, ФПСР

Впровадження онлайн-навчання в освітній процес стало значущою подією, яка має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, воно відкриває нові можливості для доступу до знань та гнучкості у навчанні. З іншого боку, виникають питання щодо його впливу на психологічне благополуччя здобувачів освіти.

Позитивний вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти виявляється у різноманітних аспектах, які сприяють покращенню їхнього стану емоційного та психічного здоров'я. Онлайн-навчання може створювати додатковий рівень комфорту для студентів, оскільки вони можуть навчатися в зручному для себе середовищі. Відсутність необхідності в дорожньому та іншому часі, який би був витрачений на дорогу до навчального закладу, дозволяє зосередитися на процесі навчання без зайвих стресів.

Також онлайн-навчання може забезпечити більш гнучкий графік для навчання. Здобувачі освіти можуть вибирати час і темп навчання, що найбільше відповідають їхнім потребам та ритму життя. Це дозволяє їм відчувати більшу контроль над власним навчанням і сприяє підвищенню самодисципліни [2, с. 27-31].

Дистанційне навчання може стимулювати розвиток цифрової компетентності та навичок самостійної роботи з

інформацією. Діти та дорослі, які навчаються онлайн, часто мають можливість використовувати різноманітні цифрові інструменти для навчання, спілкування та співпраці з однокурсниками. Це розвиває їхню адаптивність до нових технологій та підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці.

Крім того, онлайн-навчання може розширювати доступ до освіти для тих, хто має обмежені можливості у фізичному плані, наприклад, людей з інвалідністю або тих, хто проживає в віддалених регіонах. Це дозволяє їм здобувати знання та розвивати навички, не виходячи з дому.

Негативний вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти може мати різні прояви, які варто враховувати. Відсутність фізичного контакту та особистого спілкування з викладачами та однокурсниками може призвести до відчуття ізоляції та відчуженості. Багато студентів звикли до обміну думками та ідеями училища або університету, і відсутність цього в онлайн-середовищі може впливати на їхнє емоційне самопочуття [3].

Перенасиченість інформацією та постійний доступ до навчальних матеріалів можуть призвести до стресу та перевантаження. Студенти можуть відчувати постійний тиск виконувати завдання, оскільки навчальний матеріал доступний у будь-який час, і це може призвести до втоми та зниження мотивації.

Технічні проблеми, такі як проблеми з Інтернет-з'єднанням або неполадки з програмним забезпеченням, можуть виникати в будь-який час і перешкоджати нормальному процесу навчання. Це може викликати стрес та розчарування, особливо якщо такі проблеми стаються під час важливих завдань або іспитів.

Відсутність структурованого розкладу та контролю з боку викладачів може призвести до втрати самодисципліни та відповідальності. Деякі студенти можуть мати труднощі з

організацією часу та управлінням завданнями без структурованого розкладу.

Щоб покращити якість онлайн-навчання та сприяти психологічному благополуччю студентів, потрібно уважно підходити до організації цього процесу. Важливо забезпечити студентам комфортне середовище для навчання вдома. Це може означати створення спеціального робочого місця, яке було б вільним від відволікань та забезпечувало зручні умови для роботи.

Крім того, важливо стимулювати активну взаємодію між студентами та викладачами. Це може бути досягнуто через використання форумів для обговорення матеріалу, відеоконференцій для групової роботи та співпраці над проектами. Такий підхід не лише забезпечить покращення навчання, а й сприятиме психологічному здоров'ю, стимулюючи відчуття приналежності до спільноти та підтримку від однокурсників та викладачів.

Також важливо надавати студентам доступ до психологічної підтримки та консультування. Запропонувати можливість отримання порад та допомоги з різних питань, пов'язаних з навчанням, може допомогти студентам у подоланні стресу та тривожності, які можуть виникати у процесі онлайн-навчання. Наприклад, проведення тренінгів із розвитку навичок саморегуляції та самоуправління може стати корисним для студентів, допомагаючи їм ефективно управляти часом та стресом. Забезпечення надійної технічної підтримки та швидке вирішення технічних проблем може значно знизити рівень стресу, пов'язаного з технічними неполадками [2, с. 32-36].

Дослідження Я. Запеки привертає увагу до важливості розуміння взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та психологічними аспектами, такими як смислові орієнтації та самооцінка. За її результатами, студенти з високим рівнем життєстійкості проявляють більшу самоефективність

та здатність до саморегуляції, що впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя та продуктивність життя [1, с. 87-93].

Це дослідження важливе не лише для академічного розвитку, а й для практичного застосування, особливо в освітній сфері. Розуміння того, як життєстійкість впливає на навчання та особистісний розвиток студентів, може допомогти в удосконаленні підходів до психологічної підтримки та навчання, зокрема в університетах та вищих навчальних закладах.

Це дослідження також підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та самоуправління як частини освітнього процесу. При цьому потрібно бути уважним до індивідуальних потреб студентів та забезпечувати їм підтримку та ресурси для подолання викликів, з якими вони зіштовхуються у навчальному процесі.

Роблячи висновок про вплив онлайн-навчання на психологічне благополуччя здобувачів освіти, можна стверджувати, що цей процес має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, онлайн-навчання може сприяти зручності та гнучкості у навчальному процесі, забезпечуючи студентам можливість навчатися у зручний для них час і місце. Воно також може розвивати навички самодисципліни та саморегуляції, а також розширювати доступ до освіти для тих, хто має обмежені можливості у фізичному плані.

З іншого боку, онлайн-навчання може призводити до відчуття ізоляції та відчуженості, а також до перенасиченості інформацією та стресу від технічних проблем. Відсутність фізичного контакту та спілкування може впливати на емоційний стан студентів і знижувати їхнє психологічне благополуччя. Отже, важливо збалансувати переваги та недоліки онлайн-навчання та

розробляти стратегії, спрямовані на максимізацію його позитивного впливу на психологічне благополуччя студентів. Це може включати в себе забезпечення доступу до психологічної підтримки, стимулювання активності та взаємодії, а також розвиток навичок саморегуляції та управління стресом.

### **Література**

1. Запека Я. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 4. С. 87–93.

2. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти. 2013. Вип. 4. С.27–36.

3. Толочко В.М. Проблемні аспекти дистанційної форми освіти та можливості її використання в Україні. URL:

[http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo\\_119.php](http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo_119.php)

## **ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ МИСЛЕННЯ**

**Шарова В. В.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСП

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології, ФПСП

Дослідження показують, що особи, які вміло керують своїми емоціями, досягають кращих результатів і успіху як у загальному житті, так і у кар'єрному розвитку. Це

пояснюється тим, що успіх в значній мірі залежить від здатності людини розпізнавати емоції та почуття інших і відповідно реагувати на них. Емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як здатність працювати з емоціями і виявляти емпатію. Це включає в себе вміння розпізнавати емоції, визнавати як позитивні, так і негативні почуття, розрізняти особисте сприйняття від об'єктивних фактів, керувати власними та емоціями інших. Емоційний інтелект також передбачає здатність точно відчувати ситуацію, розуміти потреби оточуючих, бути стійким до стресу і негативних впливів емоцій.

Емоційний інтелект - це не вроджена здатність людини (або її відсутність) вправно управляти емоціями задля досягнення певних цілей (соціальних, кар'єрних, міжособових). Це - навичка, яку можна і потрібно розвивати в якомога більш ранньому віці. Емоції впливають на сприйняття світу, наші реакції на події, інтерпретацію та оцінку інших. Коли ми переживаємо емоцію, ми не просто приймаємо це почуття, а відразу намагаємося знайти пояснення. Це може відчуватися як наше виправдання перед собою («це нормально, що я в такій ситуації відчуваю гнів, турботу або сум тощо»).

Популяризатором концепції та, власне, терміну “емоційний інтелект” є американський науковий журналіст, психолог та доктор філософії Деніел Гоулман. Згідно його концепції, високий рівень емоційного інтелекту на 80-90% підвищує ефективність управлінських рішень, ніж високий рівень IQ. [1]

Ця концепція має як багато послідовників, так і багато критиків. Одним із критиків, що заперечує поняття емоційного інтелекту є психолог та доктор філософії Джордан Пітерсон.

Емоційний інтелект, звичайно, не є окремим видом інтелекту, як це доносить в своїх працях пан Гоулман. Це



навичка, втім, дуже потрібна якісного психічного та соціального життя людини.

Сучасні дослідження, що аналізували дані з майже 200-т компаній, показують, що продуктивність праці залежить від емоційного інтелекту на 3-7%, що є майже вдвічі меншим показником, ніж аналогічне дослідження по когнітивним здібностям. Американський нейробіолог Девід Іглман в низці своїх праць описує випадки пацієнтів, які втратили здатність ухвалювати навіть найпростіші побутові рішення (на кшталт “що я хочу на сніданок”, “чи варто йти гуляти”, “що потрібно купити в магазині”) через механічні ушкодження певних ділянок лімбічної системи мозку. [2],[3]. На основі цих досліджень він припускає, що будь-яке рішення не може бути ухвалене людиною без участі емоцій. Це може відбуватися несвідомо (особливо в ситуаціях коли здається, що людина ухвалює рішення “на холодну голову”). Висновок.

У загальному розумінні емоційний інтелект (EI) розглядається як здатність працювати з емоціями та виявляти співчуття. Це включає в себе вміння розпізнавати емоції, розрізняти негативні та позитивні почуття, відділяти особисте сприйняття від об'єктивних фактів, а також управляти власними та чужими емоціями. EI є специфічною людською здатністю до точного сприйняття ситуацій, розуміння потреб оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій. Раніше емоції та інтелект розглядалися як протилежності один одному. Вважалося, що емоції перешкоджають у прийнятті "раціональних", "розумних" рішень. [4]

Однак лише у другій половині 20-го століття соціальні психологи переглянули цей підхід. Вони припустили, що в ході еволюції емоції допомагали людині адаптуватися до різних умов і були прямо пов'язані із виживанням людства як виду. Постала думка, що не варто протиставляти розум і

емоції, адже останні не заважають людині мислити, а навпаки, допомагають у цьому.

### **Література:**

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект : Видавництво “Vivat” Харків, 2020. С. 21-30.

2. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів : Видавництво “Наш формат” 2022. С. 151.

3. Іглмен Д. Інкогніто. Таємне життя нашого мозку : Видавництво “Book chef” 2022. С. 35-50.

4. Канеман Д. Інкогніто. Мислення швидко і повільно : Видавництво “Наш формат” 2021. С. 44-60

## **ВОЛОНТЕРСЬКА СФЕРА ТА ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ**

**Шафір С. Ю.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к. психол. н., професор кафедри диференціальної та спеціальної психології; ФПСР

Волонтерство, походячи від англійського слова "voluntary" (добровільний), описує особу, яка відділяє свій час і зусилля, щоб надавати допомогу іншим, маючи при цьому активну життєву позицію. Це громадянин, який відчуває патріотизм до своєї країни і добровільно діє у різних сферах суспільного життя, при цьому маючи професійну експертизу в певній області.

Але справжня сила волонтерства проявляється, коли добровільці об'єднуються в групи з спільними цінностями та

метою - утворюючи добровільні громадські організації, спілки, асоціації.

У розвинутому громадянському суспільстві ці волонтерські об'єднання виступають посередниками між державою та широким загалом громадян, забезпечуючи громадський контроль над усіма сферами влади. Вони запобігають монополізації держави в різних сферах суспільного життя, допомагаючи вирішувати соціальні, економічні та культурні проблеми. Крім того, такі об'єднання мають безпосередній вплив на національну економіку, підвищуючи загальний рівень доходу та створюючи нові робочі місця [5].

Законодавчо слід виокремити права та обов'язки волонтерів. Права волонтера: -мати належні умови для здійснення волонтерської діяльності, включаючи отримання достовірної, точної та повної інформації щодо порядку та умов провадження волонтерської діяльності, забезпечення спеціальними засобами захисту, спорядженням та обладнанням; - зарахування часу волонтерської діяльності до навчально-виробничої практики за згодою навчального закладу, якщо це відповідає отриманій спеціальності; - відшкодування витрат, пов'язаних із здійсненням волонтерської діяльності, відповідно до законодавства; - інші права, що передбачені договором про провадження волонтерської діяльності та законодавством; - обов'язки волонтера: - сумлінно та своєчасно виконувати обов'язки, пов'язані з провадженням волонтерської діяльності; - проходити медичний огляд та надавати довідку про стан здоров'я у випадках, визначених законодавством; - пройти подальшу підготовку (перепідготовку), якщо це необхідно; - утримуватися від дій, які можуть негативно вплинути на репутацію волонтера, організації чи установи, на базі якої проводиться волонтерська діяльність; - дотримуватися правового режиму інформації з обмеженим доступом; -

відшкодувати прями збитки, якщо це передбачено договором, у разі одностороннього розірвання договору про провадження волонтерської діяльності з ініціативи волонтера; - відшкодувати майнову шкоду, заподіяну внаслідок здійснення волонтерської діяльності, відповідно до закону [2].

Важливою рисою сучасності є зростання волонтерського руху, що активно залучає громадян до позитивних змін у всіх сферах життя, формує нові відносини в суспільстві та сприяє вирішенню актуальних проблем. Волонтерська діяльність є основою розвитку громадянського суспільства та втілює найшляхетніші прагнення людей до миру, свободи, безпеки та справедливості для всіх. Світове співтовариство визнає волонтерський рух як засіб збереження та підсилення загальнолюдських цінностей, реалізації прав та обов'язків громадян, а також особистісного зростання через усвідомлення людського потенціалу. У Всесвітній Декларації Волонтерства відзначається, що волонтерська діяльність становить фундамент громадянського суспільства, спонукаючи людей до потреби у мирі, свободі, безпеці та справедливості. Укладення волонтерства у національні плани розвитку визнається як важливий компонент досягнення цілей сталого розвитку. Україна, подібно до інших країн, відчуває важливість та актуальність волонтерської діяльності. Події, спровоковані Революцією Гідності та зовнішньою агресією, показали необхідність мобілізації громадянського суспільства для ефективного вирішення викликів та проблем сучасності [1].

Волонтерський рух набуває значного розвитку, особливо під час війни на Донбасі. Початково він виник як ініціатива окремих волонтерів, які надавали допомогу українським військовим (Збройні сили, Національна гвардія, добровольчі батальйони), враховуючи недостатнє

забезпечення та підтримку з боку держави. З часом ці окремі ініціативи переросли у волонтерські організації. З 2014 по 2021 рік в Україні з'явилося та діяло приблизно 300 волонтерських організацій різного рівня. Деякі з найбільших організацій включають «Крила Фенікса», «Народний проект», «Армія SOS», «Підтримай армію України», «Combat-UA», «Повернись живим» та інші. Вони можуть бути класифіковані як «військові» (які надають допомогу військовим) та «цивільні» (які допомагають переселенцям та жертвам війни) [3].

Волонтери здійснюють широкий спектр діяльності, включаючи збір та доставку харчів, ліків, одягу, амуніції, автотранспорту, військової техніки тощо в зону бойових дій, надання медичної допомоги, пошук зниклих безвісти або загиблих військових, визволення полонених, евакуація цивільного населення, боротьба з корупцією в оборонних відомствах та багато іншого. Цивільна допомога включає юридичну, психологічну, гуманітарну підтримку переселенців з Криму та зони бойових дій на Донбасі, пошук житла та роботи, допомогу у адаптації, підтримку сімей учасників АТО/ООС, морально-психологічну допомогу учасникам АТО/ООС тощо [3].

Емоційне вигорання волонтерів під час воєнного часу - це специфічний вид професійної дезадаптації, який призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї, а навіть до зміни сфери діяльності. Цей синдром виникає внаслідок тривалого емоційного перевантаження, що відбувається під час щоденного навантаження та особисто значущих спілкувань. Вчені розглядають емоційне вигорання як особистісну деформацію під впливом професійного стресу, що проявляється на фізичному, психічному та інтелектуальному рівнях, особливо в сфері соціального сектору [4].

Дослідження показують, що показниками емоційного вигорання у волонтерів під час воєнного часу є песимістичний стиль атрибуції, мотивація уникнути невдач, високий рівень тривожності та безпорадності, низька самооцінка. Також встановлено зв'язок між типом локусу контролю та психічним здоров'ям. Волонтери з зовнішнім локусом контролю частіше мають розлади психічного здоров'я, ніж ті, у кого внутрішній локус контролю. Для екстравертів депресія і тривога більш поширені, а рівень самооцінки нижчий, порівняно з інтровертами. Загалом аутсайдери більш сприйнятливі до психологічних захворювань, ніж інсайдери.

### Література

1. Брик Я. А., Говорун Н. В., Дементьев В. В., Лашук О. М., Мельник О. В., Потій О. В., Скитьова Г. С., Тищенко М. П. Школа волонтерів: Навчальний посібник / За заг.ред. Г.С.Скитьової. К: 2016. С.166.- 197.

2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо волонтерської діяльності». Інтернет Ресурс. 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/246-19/#Text>

3. Левченко Ю. І. Російсько-Українська війна. С. 2022. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38190/Ro siiko-ukrainska%20viina.pdf?sequence=1](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38190/Ro%20siiko-ukrainska%20viina.pdf?sequence=1)

4. Островськ А. Т. Емоційне вигорання в громадській діяльності (у волонтерів) під час війн. 2022. С. 26, 47-48. URL: <https://ir.library.knu.ua/server/api/core/bitstreams/c224a2cd-76ae-44bc-bb8b-915a7675e077/content>

5. Павлюк К. С. Волонтерський рух: зарубіжний досвід та вітчизняні практики. Інвестиції: практика та досвід. 2015. С. 87–93. URL: [http://www.investplan.com.ua/pdf/13-14\\_2015/23.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/13-14_2015/23.pdf) .

# ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОЦІНКИ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ

**Ядрова О. О.**

студентка 3(4) СК курсу ОР Бакалавр

*Керівник: Смокова Л. С.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСП

**Актуальність дослідження** гендерних стереотипів в контексті професійної оцінки та кар'єрного зростання зумовлена багатьма факторами. Насамперед, незважаючи на значний прогрес у досягненні гендерної рівності, багато аспектів професійного життя все ще залишаються нерівноправними.

Гендерний стереотип - це уявлення або узагальнене уявлення про поведінку, ролі та характеристики осіб на основі їхньої статі чи гендерної ідентичності. Ці стереотипи часто виникають у суспільстві як результат соціальних норм, культурних очікувань та історичної традиції. Вони можуть впливати на очікувану поведінку, рольові функції і можливості людей в різних аспектах життя, включаючи освіту, сімейні відносини, робочу кар'єру та соціальну інтеракцію.[2]

Наприклад, гендерні стереотипи можуть уявляти чоловіків як лідерів і рішучих, а жінок як доглядальниць і вразливих. Ці упрощені уявлення можуть обмежувати можливості особистостей розвивати свої здібності та вибирати професійні шляхи згідно з їхніми індивідуальними

інтересами та потенціалом. Таким чином, гендерні стереотипи можуть впливати на соціальні ролі та можливості осіб, а також сприяти виникненню нерівностей у суспільстві. [1]

З огляду на зростаючу глобалізацію та конкурентність ринку праці, питання об'єктивної оцінки професійних якостей набуває особливої важливості. Вплив гендерних стереотипів не лише обмежує потенціал окремих працівників, але й стримує загальний розвиток організацій, оскільки талановиті люди можуть залишатися недооціненими або взагалі ігнорованими через упереджені судження. Таким чином, дослідження цієї теми дозволяє глибше зрозуміти механізми формування упереджень та їхнього впливу на кар'єрні перспективи, що, в свою чергу, може стати основою для розробки ефективних стратегій з подолання дискримінації та сприяння більшій рівності на робочому місці. Крім того, актуальність даного дослідження підкреслюється зростаючою кількістю ініціатив, спрямованих на забезпечення рівних можливостей у професійному середовищі. Вивчення гендерних стереотипів і упереджень допоможе створити більш сприятливі умови для реалізації потенціалу всіх працівників, незалежно від їхньої статі. Результати такого дослідження можуть бути корисними для керівників, HR-фахівців, політиків та дослідників, які прагнуть створити інклюзивне і справедливе робоче середовище. [3]

Зважаючи на все вищесказане, дослідження гендерних стереотипів у контексті професійної оцінки та кар'єрного зростання є надзвичайно важливим і актуальним. Воно дозволяє не лише виявити та зрозуміти існуючі проблеми, але й запропонувати конкретні кроки для їх вирішення, що сприятиме створенню більш рівноправного і продуктивного суспільства. [4]



Об'єктом дослідження є гендерні стереотипи в контексті їх впливу на процес професійної оцінки та кар'єрного зростання особистості.

**Предметом дослідження** є теоретичний аналіз і практичне дослідження механізмів формування гендерних стереотипів і їх впливу на професійне оцінювання та кар'єрні можливості індивідуума.

**Метою дослідження** є з'ясування взаємозв'язків між гендерними стереотипами і професійною оцінкою, а також розробка рекомендацій для зменшення впливу стереотипів на кар'єрне зростання особистості.

**Висновок:** гендерні стереотипи мають значний вплив на спосіб, яким люди оцінюються в професійному середовищі та їхні можливості для кар'єрного розвитку. Вони формуються через соціальні норми, культурні впливи та історичні уявлення про статеві ролі. Вони можуть призводити до упередженої оцінки професійних якостей людей на основі їх статі чи гендерної ідентичності, що створює нерівні умови для професійного зростання та розвитку.

Отже, для забезпечення справедливих умов у професійному житті необхідно активно протидіяти гендерним стереотипам і впроваджувати її та спрямовувати на рівні можливості для всіх працівників. Це може включати в себе освітні ініціативи для усвідомлення упереджень, розвиток інклюзивної культури на робочому місці та підтримку професійного росту без дискримінації на будь-якій підставі.

В цілому, подальше дослідження та розвиток стратегій для подолання гендерних стереотипів є критично важливими для створення більш справедливого та рівноправного суспільства в професійній сфері.

## Література

1. Дніпрова О. А., Єрмолаєва Т. В., Черняк Н. О. Гендерні стереотипи та вибір професії. Bulletin of Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology". 2018. Т. 2, № 16. С. 46–51. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2018-16-8>(дата звернення: 02.05.2024).

2. Мельник Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна // Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. – К.: «К.І.С.», 2004. – С. 10 – 29, с. 12

3. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві: колективна монографія ; під заг. ред. Ю. І.Саєнко / Проект розвитку ООН. К.: Центр соціальних експертиз Інституту соціології НАН України, 2007.144 с.]

4. Міненко Н. О. Психологічні особливості прояву гендерних стереотипів в професійній діяльності людини : thesis. 2017. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/27030> (дата звернення: 02.05.2024).

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ВИХОВНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ

**Янєва Д. М.**

Студентка 3(5 СК) курсу ОР бакалавр спеціальності - 053 Психологія, ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Виховання - це завжди творчий процес, що вимагає індивідуалізованого підходу та врахування унікальних особливостей кожної дитини. У сучасному психолого-

педагогічному дискурсі значення психологічних аспектів виховного впливу на особистість дитини надзвичайно актуальне.

Актуальність дослідження психологічних аспектів виховного впливу на особистість дитини підтверджується сучасними викликами і тенденціями в освіті та суспільстві. Зростаюча комплексність соціальних проблем, швидкі зміни в технологіях та культурному середовищі вимагають нового розуміння процесів виховання. Зокрема, розгляд психологічних аспектів дозволяє зрозуміти, як впливають емоційне ставлення дитини до виховних впливів, врахування індивідуальних особливостей та результати виховання на формування особистості.

У контексті зростаючої складності сучасного життя і нестабільності соціального середовища, розуміння психологічних аспектів виховання є важливим для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку дитини. Подолання виховних викликів, таких як стрес, тривога, агресія, вимагає комплексного підходу, що базується на психологічних дослідженнях.

Також, зростання інтересу до індивідуалізації виховання та підвищення ефективності освітніх програм підкреслює важливість дослідження психологічних аспектів виховання. Адаптація педагогічних підходів до індивідуальних потреб та особливостей дитини стає ключовим завданням для сучасних педагогів.

Отже, вивчення психологічних аспектів виховного впливу на особистість дитини є важливим для успішного вирішення педагогічних завдань у сучасному світі.

Практичне значення вивчення психологічних аспектів виховного впливу на особистість дитини полягає у створенні оптимальних умов для розвитку дітей та досягнення бажаних виховних результатів. Розуміння того, які механізми та закономірності впливають на формування особис-

тості дитини, дозволяє вихователям, батькам та педагогам враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та налагоджувати ефективні методи виховання.

Психологічні закономірності виховного впливу на особистість дитини полягають у наступному:

1) Ефективність виховання залежить від врахування вікових та індивідуальних особливостей дитини, її потреб, інтересів, рівня розвитку [1]. Кожний віковий період має свої специфічні особливості, зумовлені біологічним дозріванням організму, соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю, новоутвореннями у психіці дитини. Те, що є значущим та зрозумілим для дитини одного віку, може бути недоступним або нецікавим для іншого. Наприклад, у дошкільному віці провідною є сюжетно-рольова гра, через яку дитина засвоює соціальні ролі, норми, правила поведінки. У молодшому шкільному віці на перший план виходить навчальна діяльність, яка вимагає від дитини довільності, відповідальності, самоконтролю. Підлітковий вік характеризується прагненням до самостійності, пошуком своєї ідентичності, орієнтацією на цінності та норми референтної групи однолітків. Тому виховні впливи повинні бути адекватними віковим можливостям дитини та спиратися на її реальний життєвий досвід. Водночас, слід враховувати індивідуальні особливості кожної дитини - її темперамент, характер, здібності, інтереси, стиль навчальної діяльності тощо. Один і той самий виховний прийом може по-різному «спрацьовувати» для різних дітей - когось надихати та спонукати до активності, а когось гальмувати та викликати опір. Тому важливо будувати виховний процес диференційовано, з урахуванням своєрідності кожної дитячої особистості.

2) Результативність виховання визначається послідовністю, систематичністю та узгодженістю виховних впливів з боку різних соціальних інститутів (сім'ї, закладів освіти,

громадських організацій тощо) [3; 4]. Дитина розвивається не ізольовано, а у широкій системі соціальних зв'язків та взаємодій. На неї впливають різноманітні чинники - від мікрорівня сім'ї до макрорівня суспільства в цілому. І дуже важливо, щоб ці впливи були несуперечливими, взаємодоповнювальними, утворювали єдиний виховний простір. Суперечливі або конфліктні вимоги дезорієнтують дитину, породжують у неї невпевненість та тривогу, провокують «подвійну мораль», коли дитина в одних умовах діє одним чином, а в інших - прямо протилежним. Натомість, єдність та взаємодоповнюваність виховних впливів створює сприятливі умови для формування цілісної та гармонійної особистості. Якщо цінності та норми, які культивуються в сім'ї, підкріплюються та поглиблюються у закладі освіти, у позашкільній діяльності, у взаєминах з однолітками, дитині легше їх прийняти та керуватися ними у своїй поведінці. Тому таким важливим є налагодження партнерських стосунків, постійного діалогу та координації зусиль між всіма учасниками виховного процесу.

3) Виховання повинно здійснюватися у діяльності та через діяльність самої дитини [5; 6]. Особистість не може розвиватися поза діяльністю, адже саме у діяльності вона проявляє та формує свої якості, здібності, характер. Засвоєння суспільного досвіду, формування якостей особистості відбувається не у пасивному сприйманні інформації, а в активній взаємодії дитини з навколишнім світом - через гру, навчання, працю, спілкування, творчість. У різних видах діяльності дитина пізнає властивості предметів, суспільні способи дій з ними, засвоює соціальні ролі та норми взаємодії, практикує різні моделі поведінки. При цьому важливо, щоб діяльність була особистісно значущою для дитини, викликала у неї інтерес та позитивні емоції, дозволяла проявити самостійність та ініціативу. Це можуть бути трудові доручення, суспільно корисні справи, проєктна діяльність,

творчі завдання, волонтерство тощо. Участь у таких видах діяльності дозволяє дитині не лише засвоїти певні знання та вміння, але й розвинути важливі особистісні якості - відповідальність, цілеспрямованість, працелюбність, емпатію, співпрацю з іншими.

4) Ефективність виховання залежить від емоційно-ціннісного ставлення дитини до виховних впливів [7; 6]. Виховання - це не механічне перенесення норм та правил у свідомість дитини, а складний процес їх емоційного переживання, осмислення та перетворення на внутрішні регулятори поведінки. Дитина повинна відчувати безумовну любов та прийняття з боку дорослих, їхню готовність зрозуміти її переживання та потреби. Стосунки між вихователем та дитиною повинні будуватися на основі поваги, довіри, емпатії, а не авторитарного тиску та маніпуляцій. Важливо, щоб дорослий не лише декларував певні норми та правила, але й сам був для дитини взірцем та прикладом їх дотримання у реальному житті. Така наочність та конгруентність робить виховні впливи набагато переконливішими та дієвішими.

5) Результати виховання не завжди є прямими та безпосередніми, вони можуть проявлятися відстрочено та опосередковано [8; 9]. Формування особистісних якостей, переконань, ціннісних орієнтацій - це тривалий процес, який не зводиться до простої суми виховних впливів. Дитина активно переробляє, трансформує отриманий досвід, поєднує його зі своїми потребами та мотивами. Дитина, яка виросла у атмосфері любові та підтримки, засвоїла цінності емпатії та взаємодопомоги, може дотримуватися їх навіть у складних життєвих обставинах, обирати гуманістичні стратегії взаємодії з іншими. Тому важливо розуміти, що результати виховання можуть проявлятися поступово, через певні зміни у поведінці, ставленнях, способах мислення дитини. Вихователь повинен бути терплячим та далекоглядним, орієн-

туватися не лише на швидкі зовнішні ефекти, але й на сутнісні, глибинні перетворення особистості.

Можна зазначити, що вивчення психологічних аспектів виховного впливу на особистість дитини є надзвичайно важливим для педагогів, батьків та всіх учасників виховного процесу. Розуміння механізмів та закономірностей, що лежать в основі виховання, дозволяє створювати оптимальні умови для розвитку дітей та досягнення бажаних виховних результатів.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та адаптувати методи та підходи до них відповідно до їхніх потреб та рівня розвитку. Також ключовим є створення сприятливого психологічного клімату виховного середовища, що сприяє позитивному емоційному ставленню дитини до виховних впливів.

Зазначені аспекти дозволяють досягти гармонійного розвитку особистості дитини та формування в ній цілісності та позитивних цінностей. Такий підхід сприяє не лише актуальним результатам виховання, але й формуванню майбутнього громадянина, здатного до самореалізації та взаємодії в суспільстві.

### Література

1. Кузьменко В. У. (2005). Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. 27 Драгоманова.
2. Поніманська Т. І. (2015). Дошкільна педагогіка: підручник. 3-тє вид., випр. Київ: Академвидав.
3. Васильченко О. М., Щербина В. Л. (2016). Психолого-педагогічні аспекти сімейного виховання: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія».
4. Котирло В. К. (1985). Початковий період у навчанні школярів. Київ: Знання.

5. Бех І. Д. (2018). Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ-Чернівці: Букрек.

6. Гуменюк О. Є. (2010). Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: ТНЕУ.

7. Максименко С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ: КММ.

## **МЕДІА ТА СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ У ФОРМУВАННІ ІДЕНТИЧНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Яремчук І. О.**

студентка 3 (5) курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Кирилішина М. Г.*

к.псих.наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Соціальні мережі та медіа в сучасному світі стали неодмінною складовою повсякденного життя. Час великих технологічних змін впливає на наше буденне життя. У сучасних реаліях соціальні мережі стали платформою для навчання, спілкування, отримання нової інформації, обміну думками, та праці – більша частина, життя перейшло в формат «он-лайн».

Медіа простір та соціальні мережі стали джерелами, з яких ми дізнаємось про актуальні події та новини. Наразідійсно складно уявити сучасний світ, щодужестрімкозмінюється та технологічнорозвивається, без соціальних мереж та медіа. Ми не можемо ігнорувати та заперечувати сучасні тенденції до необхідності організації життєдіяльності людини в Інтернет - суспільстві та Інтернет - ресурсах., а комп'ютерна грамотність є важливою частиною повсякденного життя та навіть необхідністю для



працевлаштування та успішної кар'єри, багато професій пов'язані з комп'ютерами, соціальними мережами, медіа та новітніми технологіями.

Діджиталізація суттєво вплинула на наше життя, для кожного з нас буденно мати смартфон, соціальні мережі, дивитись фільми та відео за допомогою Інтернет - ресурсів, в поточній ситуації підтримувати контакт один з одним з різних куточків країни та світу.

Медіа простір та соціальні мережі відіграють значну роль у житті сучасної молоді. Вони стали не тільки інструментом спілкування, але й місцем для формування думок, власної ідентичності, та вираження себе.

Доступність і швидкість інформації через медіа та соціальні мережі дозволяють молоді оперативно дізнаватися про події у світі, нові тренди, культурні події та політичні зміни. Це допомагає молодим людям бути інформованими, а також дозволяє зберігати зв'язок з друзями та родиною навіть на великій відстані, це можливість спілкуватися у групах за спільними інтересами та обмінюватися думками.

Але, разом з цим, варто враховувати й потенційні негативні аспекти, такі як залежність від соціальних мереж, можливість поширення недостовірної інформації та вплив соціального тиску на формування ідентичності.

Згідно з результатами дослідження, яке проводилось у 2019 році року у рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD», повідомляють, що лише 6,7% підлітків повідомили, що утримуються від використання соціальних мереж протягом години в будні. Цікаво, що цей показник був вищим серед хлопців: кожен десятий респондент заявив, що досяг цього досягнення, тоді як середдівчатлише 3,3% повідомили те саме [1, с.58].

Соціальні мережі відіграють важливу роль у становленні ідентичності та самопрезентації молоді.

«Ідентичність особистості – це те, якою людиною є насправді, за своєю глибинною суттю, з усіма позитивними і успішними рисами та недоліками, зі своїми прагненнями, бажаннями, цілями та цінностями, моральними принципами та ідеалами» [2, с.5]. Водночас вони впливають і на формування самоідентифікації, що “є однією з форм творчості людини, за допомогою якої здійснюється самопізнання, само становлення, реалізація свого неповторного “Я”, пошук свого соціального призначення, що дозволяє отримувати переваги в конкурентній боротьбі з іншими соціальними суб’єктами, які діють в соціокультурному просторі». [3]

Особливо це є актуальним під час становлення особистості в молодому віці.

Сучасні українці активно використовують соціальні мережі у якості інструменту процесу соціокультурної самоідентифікації, соціальні мережі відіграють суттєву роль у самопрезентації, самовираженні, формуванні нових способів соціокультурної самоідентифікації українців.

Окрім того, молоді люди за допомогою соціальних мереж створюють свою власну віртуальну ідентичність, що відображає їхнє ідеальне "я", аби справити враження. Цей метод може підвищити самооцінку як у віртуальній, так і в соціальній реальності. Соціальна підтримка, яку вони отримують у соціальних мережах (через он-лайн - взаємодію), також сприяє формуванню ідентичності. Проте у певних випадках дихотомія на тлі невідповідності віртуальній ідентифікації соціальній може викликати бар’єри на шляху до самопізнання та дестабілізувати формування справжнього образу "Я" ("Я не знаю, хто я насправді"). В такому випадку молоді люди відчують фрустрацію, можливі депресивні стани та тривожність.

Соціальні мережі завдяки великій кількості залучених людей можна вважати досить потужним інструментом для

реалізації інтересів, соціалізації, формування цінностей, громадської позиції, обміну інформації тощо. У випадку, якщо за якихось причин не вдається зробити цього в реальному житті- цю потребу легко можна задовільнити в соціальних мережах, продемонструвавши свій «віртуальний образ». Під час спілкування в соціальних мережах людина може створювати свій власний віртуальний простір, увесь час відтворюючи себе.

Таким чином, можна відмітити, що на сучасному етапі розвитку суспільства соціальні мережі є потужним інструментом соціокультурної самоідентифікації особи, який ефективно працює на кожному з етапів цього процесу. В епоху глобалізації технологій, соціальні мережі є найпростішим способом формування міжособистісних відносин для підлітків, а дослідження впливу медіа простору та соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молодіє дуже важливим і має відображати як позитивні, так і негативні аспекти цього нового цифрового середовища.

### **Література**

1. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова,

2. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. Психологічний часопис. Т.7. № 2(46). 2021. С.9-24. URL: (стаття)

3.Кургузов А. О. Соціальні мережі як сучасний інструмент процесу соціокультурної самоідентифікації особи. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2017.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ КПТСР У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Ярова О. О.**

студентка 5 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Юнг Н. В.*

к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психології ФПСР

Сучасне життя будь-якої особистості наповнене різними стресами, тривожними ситуаціями, конфліктами та переживаннями, які особливо загострилися на тлі військових подій останніх двох років та можуть викликати різні КПТСР. Особливо чутливими до травм вважаються діти, психіка яких носить несформований, незрілий характер. А відсутність досвіду переживання кризових ситуацій істотно ускладнює їх психологічне становище.

На сьогоднішній день істотно активізувались дослідження фахівців у розрізі проблематики психологічної допомоги як дорослим, так і дітям щодо подолання наслідків стресових ситуацій під час війни. В основному такі публікації стосуються ВПО, як осіб, які перемістилися із зони активних бойових дій чи виїхали з окупованих територій, оскільки з дітьми на таких територіях знаходитися небезпечно та навіть заборонено (уряд по можливості організовує евакуацію родин з дітьми з таких регіонів, щоб врятувати їх життя та почати надавати допомогу. У роботах [1; 2 та ін.] знаходимо, що у всіх без виключення ВПО діагностується психологічна травма.

Проблематика психологічної допомоги особам з КПТСР за наслідками військових конфліктів широко представлена в наукових публікаціях. Серед зарубіжних фахівців американські психіатри Р. Грінкер і Д. Шпігель

(Grinker і Spiegel) одними з перших почали досліджувати відстрочені психічні стани у ветеранів бойових дій як реакції на бойовий стрес. У 1980 р. М. Horowitz виділив цей розлад у самостійний синдром, назвавши ПТСР. Серед вітчизняних дослідників варто виділити таких фахівців як: П. Ворона, Г. Дубровинський, М. Матяш, І. Хрипливий, Л. Худенко, Г. Циганенко та ін.

Проблеми сімей з ВПО з урахуванням їх специфіки перебігу та вирішення можна віднести до проблем сімей у складних життєвих обставинах (СЖО). Відповідно до ЗУ «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», СЖО – це «обставини, які об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку зі старістю чи станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла чи роботи, насильство, неповажне ставлення й негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлади, стихійне лихо, катастрофа та ін.)» [3].

У табл. 1 на основі аналізу праць різних дослідників нами узагальнено проблеми, з якими стикаються люди під час війни. При цьому на першому місці знаходяться саме психологічні проблеми.

Таблиця 1.

**Психологічні проблеми сімей з дітьми під час війни**

Проблеми	Характеристика
ЗАГАЛЬНІ	Характерні всім членам сім'ї: відчуття невизначеності поточного та майбутнього становища; психологічні травми, пов'язані з тим, що людина стала свідком насильства, руйнувань, інших наслідків війни; почуття провини за свої попередні політичні погляди; страх втрати власної ідентичності; відчуття жертвовності через вимушене компактне проживання; почування себе безпорадними біженцями, від яких нічого не залежить; низька самооцінка; агресія; тривога за своє майбутнє та своїх дітей; невиліковні сльози; невиказаний біль; очікування поганого; страх перед

	змінами; відчуття незахищеності; гнів та агресія; зміна життєвих цінностей в родині; відсутність критичного мислення; втрата можливості проживати зі своїми домашніми тваринами у місцях для переселенців; проблеми із контролюванням свого психічного стану, з виявом своїх емоцій; глибокі емоційні переживання наслідків насильства і т.п.
ЧОЛОВІЧИ	Провина за нездатність захистити свою сім'ю, забезпечити її в нових умовах; вимушене безробіття; складнощі з виявом емоційного тепла до близьких.
ЖІНОЧИ	Страхи та переживання щодо ситуації, яка трапилась, за майбутнє; постійна турбота за дітей та близьких в нових умовах; відчуття тривожності та підвищеної відповідальності за родину; почуття самотності (якщо чоловік в зоні бойових дій).
ДИТЯЧИ	Порушення емоційного розвитку внаслідок війни, коли діти стають безпосередніми свідками або учасниками військових подій; страхи; підвищений стрес; сум за друзями; злість; агресія; невилпаканий біль; незахищеність та безпорадність; тривога за майбутнє; страх перед змінами; очікування майбутнього; низька самооцінка; перерване навчання та втрата частина освіти.

За результатами проведеного теоретичного аналізу нами також виокремлено психологічні прояви КПТСР у дітей під час війни (табл. 2).

Таблиця 2

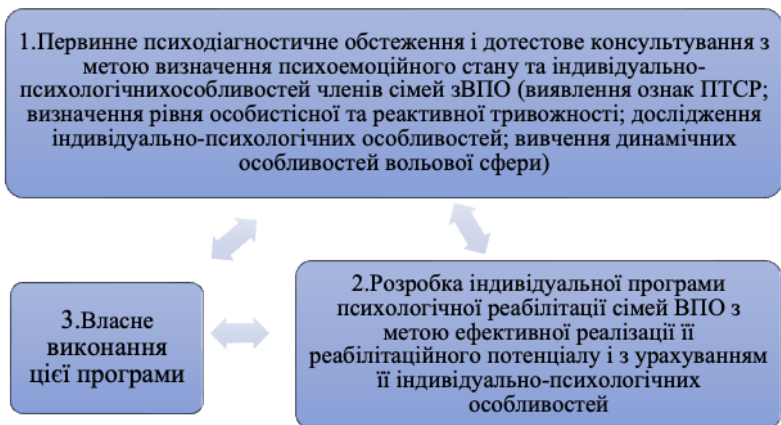
### Характеристика особливостей проявів КПТСР у дітей під час війни

Особливості	Характеристика
В АФЕКТИВНІЙ СФЕРІ	У дитини з'являється «емоційне отупіння», яке супроводжується станом пригніченості, роздратованості, похмурості. Така дитина стає нездатною відчувати радість, любов, щастя, інші позитивні емоції.
У КОГНІТИВНІЙ СФЕРІ	Проявляються у вигляді погіршення навчання (проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, яскраво вираженою неуважністю). Може спостерігатися амнезія в частині сумних та трагічних подій (в основному на початковому етапі), або, навпаки, нав'язливі спогади, які важко забути, та жахливі сни. Також дитина може скаржитися на безсоння, «рвані сни».

У ПОВЕДІНЦІ	Проявляються особливостями поведінкових проявів, а саме: непередбачуваність вчинків, підвищена розгальмованість, безпідставна пильність, алогічність та несподіваність вчинків тощо. Іноді навіть звичні та невинні для психічно здорової дитини стимули можуть провокувати переляк або агресію.
-------------	--

Проведене теоретичне дослідження також показало, що в частині проявів КПТСР у дітей можуть виступати наступні особистісно-психологічні прояви поведінки: брак або втрата довіри до будь-чого/будь-кого, постійні непорозуміння та підвищена конфліктність з оточуючими або, навпаки, відсутність спілкування з оточуючими, відчуженість та недовіра до них, до психологів, до інших дорослих тощо. В свою чергу, складності зі сном призводять до недосипання та знесилення на фізичному рівні, підсилюють роздратованість. Автори робіт [4; 5; 6 та ін.] при вивченні психологічних особливостей формування поведінки сімей з ВПО звертають увагу на те, що запахи, музика, звуки, певні події або вчинки оточуючих – будь-що може нагадувати дитині про пережиті травматичні ситуації та провокувати рецидиви. Це часто викликає у дітей соматизацію, що супроводжується такими симптомами як головний біль та розлади травлення.

Вважаємо, що психологічну допомогу дітям під час війни потрібно надавати на рівні всієї родини, тобто дитині разом з батьками (опікунами). Це здійснюється тому, що дитина у процесі терапії має відчувати поруч підтримку близьких людей (батьків). На нашу думку, комплекс основних психотерапевтичних заходів, які психолог спрямовує на психологічну реадаптацію сімей з дітьми, що належать до категорії ВПО, складається з наведених на рис. 1 заходів.



**Рис. 1. Психологічні заходи з надання психологічної допомоги сім'ям з дітьми, що належать до категорії ВПО**

Психологічна робота має здійснюватися у відповідності до тих діагностичних результатів, які були отримані у ході попередніх бесід та діагностик. Така робота має за мету реалізацію завдання інтеграції сімей з дітьми у нове соціальне середовище. Науковці пояснюють це тим, що таку дитину треба перевести зі стану пограничної ситуації до стану соціальної норми, стабілізувати її соціальний статус, а також направити її особистісні ресурси на прийняття та усвідомлення тієї соціальної реальності, в якій вона опинилася після переселення. Основними принципами психотерапії і психокорекції КППТСР у дітей під час війни мають стати: негайний початок психологічної роботи після психотравми задля запобігання переходу КППТСР у хронічну форму; комплексна психологічна робота у поєднанні елементів фармакотерапії і психотерапії; індивідуальна психотерапія (за присутності батьків або опікунів). Психологічна робота у цьому напрямі, як показує практика, може тривати не один рік, аж поки не принесе бажані результати.

**Висновок.** Обґрунтовано актуальність та важливість



надання дітям, які зазнали психологічних травм через війну, якісної психологічної допомоги. Установлено, що проблеми сімей з ВПО з урахуванням їх специфіки перебігу та вирішення можна віднести до проблем сімей у складних життєвих обставинах (СЖО). Узагальнено психологічні проблеми сімей з дітьми під час війни (загальні, чоловічі, жіночі, дитячі). За результатами проведеного теоретичного аналізу нами також виокремлено психологічні прояви КПТСР, характерні для дітей під час війни у афективній, когнітивній та поведінковій сферах. Наголошено, що психологічну допомогу дітям під час війни потрібно надавати на рівні всієї родини, тобто дитині разом з батьками (опікунами). Запропоновано рекомендації з надання психологічної допомоги дітям із КПТСР під час війни.

### Література

1. Практики громадських ініціатив. Збірка практик в рамках проекту ПРООН «Оперативне реагування на соціальні та економічні проблеми ВПО в Україні». 2015. 48 с.
2. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8 (52). С. 434-446.
3. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю. Закон України № 2558-III від 21.06.2001 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2558-14>
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Лазос Г. П. Особливості надання психологічної допомоги внутрішнім переселенцям з Криму. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 1, Вип. 41. С. 145-152.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок

кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

# ПІДСЕКЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

## ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ СОЦІАЛЬНОЇ НЕРІВНОСТІ

**Антоненська Д. Л.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Романенко С. В.*

к. соціол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Соціальна нерівність – це багатогранне явище, яке має значний вплив на життя людей, економіку та політичну стабільність України. Саме тому дослідження цієї проблеми залишається *актуальним* й сьогодні. Нерівність негативно впливає на доступ до освіти, охорони здоров'я, житла та інших життєво важливих ресурсів. Це призводить до зростання бідності, маргіналізації та соціальної напруги. Люди, які відчують себе позбавленими можливостей, можуть втратити віру в систему та звернутися до незаконних дій, що шкодить не лише їм самим, а й суспільству в цілому. Крім того, нерівність може гальмувати економічне зростання та підірвати потенціал країни. Замість того, щоб розвивати свій потенціал, люди з нижчих соціальних верств можуть бути змушені працювати на низькооплачуваних роботах, не маючи можливості покращити своє життя.

Для подолання нерівності необхідно глибоко розуміти її причини та наслідки. Ці знання допоможуть розробити дієві політики, спрямовані на її зменшення. Інвестиції в освіту, охорону здоров'я та соціальний захист, а також сприяння справедливому розподілу доходів та

можливостей є ключовими завданнями для створення більш справедливого, інклюзивного та процвітаючого суспільства в Україні. Дослідження соціальної нерівності – це не просто академічне питання. Це питання, яке стосується життя кожного з нас. Вивчаючи цю проблему, ми можемо зробити свій внесок у створення кращого майбутнього для України.

Нами розглянуто деякі з моделей нерівності. Функціоналістська модель стверджує, що нерівність є не лише неминучою, але й необхідною для функціонування суспільства. Різні соціальні страти (верстви) виконують певні функції, і нерівність у винагороді стимулює людей виконувати важливі, але менш привабливі, роботи [2]. Теорія соціальної стратифікації К. Девіса та У. Мура стверджує, що нерівність є результатом функціональної важливості різних посад у суспільстві. Теорія функціональної єдності Т. Парсонса стверджує, що нерівність є необхідною для підтримки соціального порядку та стабільності.

Конфліктний підхід розглядає нерівність як наслідок боротьби за владу та ресурси між різними соціальними класами. Наприклад, К. Маркс стверджував, що капіталізм за своєю природою породжує нерівність, оскільки власники засобів виробництва експлуатують працюючий класу. Комуністичний маніфест К. Маркса та Ф. Енгельса стверджує, що капіталізм неминуче призведе до класової боротьби та революції. Теорія класового конфлікту М. Вебера стверджує, що нерівність влади та багатства є основою соціального конфлікту.

Модель соціальної стратифікації описує нерівність як систему ієрархічних шарів або класів, які мають різний рівень влади, багатства та престижу. Вона пояснює нерівність факторами, такими як походження, освіта, професія та дохід. Теорія соціальних класів Вебера

стверджує, що соціальний статус визначається класом, до якого належить людина. Теорія статусної мобільності П. Блау та О. Данкана стверджує, що люди можуть змінювати свій соціальний статус протягом життя.

Сучасні теоретики соціальної нерівності виходять за рамки цих класичних підходів, пропонуючи більшнюансовані пояснення. Теорія глобалізації пояснює зростання нерівності в багатьох країнах впливом глобалізації. Глобалізація може призводити до деіндустріалізації, переміщення робочих місць та зниження заробітної плати в деяких секторах економіки, що негативно впливає на певні групи людей. Інформаційна модель стверджує, що нерівність у доступі до інформації та знань є основним фактором соціальної нерівності. Вона стверджує, що люди з більшим доступом до інформації та знань мають більше можливостей для успіху в житті. Модель перерозподілу стверджує, що нерівність може бути зменшена за допомогою державного втручання та політики перерозподілу. Вона стверджує, що уряди можуть використовувати податки та інші інструменти для перерозподілу багатства від багатих до бідних, тим самим зменшуючи нерівність. Теорія технологічних змін стверджує, що швидкий розвиток технологій може призводити дополярного розподілу доходів та збільшення нерівності. Деякі люди, які володіють навичками та знаннями, необхідними для роботи з новими технологіями, отримують значні вигоди, тоді як інші, чиї навички стають застарілими, можуть опинитися в невігідному становищі.

Дослідження соціальної нерівності в Україні є особливо актуальним з огляду на історію країни та її перехід до ринкової економіки. Нерівність доходів в Україні є однією з найвищих у Європі. За дослідженням 2012 року розрив між багатими та бідними значно збільшувався протягом двох десятиліть, а нерівність мала

низку негативних наслідків для економічного розвитку, соціальної згуртованості та політичної стабільності [3]. Доступ до інформації та цифрових технологій є важливим фактором соціальної мобільності та економічних можливостей, тому зростання інформаційної нерівності може поглибити інші форми нерівності. Від 2015 року дослідники відзначають поглиблення соціальної нерівності, обмеження можливостей для освіти та працевлаштування, зниження рівня громадянської участі та поширення дезінформації та пропаганди [1].

**Висновки.** Соціальна нерівність має серйозні наслідки для окремих людей, суспільства та економіки. Деякі з цих наслідків включають: зниження соціальної мобільності; злочинність та соціальні заворушення; економічна неефективність; проблеми зі здоров'ям. Класичні моделі, такі як функціоналістська, марксистська та модель соціальної стратифікації, заклали основу для розуміння нерівності. Сучасні моделі, такі як інформаційна, перерозподілу та глобалізації, враховують нові виклики та фактори, що впливають на нерівність у 21 столітті. Вивчаючи ці моделі, ми можемо розробити ефективні стратегії для зменшення нерівності та створення більш справедливого суспільства.

### Література

1. Архипова Є. Інформаційна нерівність як соціальна проблема сьогодення. URL: <http://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2016/02/Informatsijna-nerivnist-yak-sotsioloigchna-problema.pdf> (дата звернення: 18.04.2024).

2. Колот А. М. Глобальна соціальна нерівність доходів: природа, тенденції, наслідки // Соціально-трудова відносини: теорія і практика: зб. наук. пр. Київ: КНЕУ, 2017. № 2. С. 8-47.

3. Нерівність в Україні: масштаби та можливості впливу / за ред. Е. М. Лібанової. К. : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2012. 404 с.

## «ДОФАМІНОВІ ПАСТКИ» ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

**Анциферова Л. В.**

Студентка 4 курсу ОР Бакалавр

Спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Хлівнюк Т. П.*

К.політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи  
ФПСР

**Актуальність дослідження:** вже довгий час поняття “дофамінова пастка” викликає особливий інтерес серед науковців різних галузей, адже це питання порушує проблему психологічного здоров’я підлітків у контексті їхньої віртуальної поведінки. Сучасні соціальні мережі та месенджери стали невід’ємною річчю у повсякденному житті людей, надаючи їм доступ до різноманітних форм розваг та спілкування. Ці онлайн-платформи стали важливим засобом ескапізму та розваги, що легко сприймаються та приносять задоволення. Онлайн-середовище створює унікальний простір в якому дофамінові механізми активно взаємодіють із психологічним станом користувачів, що може призвести до певних негативних наслідків та змусити підлітка відчувати стан соціальної дезадаптації. Тому є вкрай важливим розуміти механізми формування та функціонування “дофамінової пастки”.

**Метою** дослідження є: аналіз ролі та дії дофаміну;

визначення факторів найбільшого впливу на формування “дофамінових пасток”; визначення проявів дофамінової залежності підлітків.

Obar, Jonathan A.; Wildman, Steve у своєму дослідженні дали наступне визначення соціальної мережі: Соціальна мережа - це інтерактивні технології, які сприяють створенню, обміну та агрегації контенту, ідей, інтересів та інших форм вираження через віртуальні спільноти та мережі [9]. За визначенням Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік - це вік від 10 до 19 років [2].

Дофамін - це гормон задоволення або гормон радості, який виділяється у відповідь на певну позитивну поведінку, тобто поведінку, яка робить нас щасливими [1, 5]. Дофамін поділяють на повільний та швидкий. Повільний дофамін виділяється під час стабільно тривалої дії та випускається мозком при досягненні певного результату цієї дії. Він довгограючий та дає насолоду від успіху певний час. У свою чергу, швидкий дофамін може бути викликаний як короткими діями, так і довготривалими, вони можуть мати як позитивний ефект, так і негативний. Позитивна короткотривала дія, яка дає нам насолоду, але при цьому дофамін буде швидким - це їжа, а негативною довготривалою дією є як вживання наркотиків, так і надмірне використання соціальних мереж, що призводить до швидкого задоволення та залежності [6].

Визначають ситуації, коли дофамін перестає бути результатом певної дії, а стає процесом. Цей процес був назван «дофамінова пастка» чи «дофамінова петля». Прикладами "дофамінової пастки" в контексті соціальних мереж є регулярний перегляд коротких відео, постійна активність у соціальних мережах та безперервна перевірка надходящих повідомлень та іншої інформації [10].

Згідно з результатами дослідження центру



громадського здоров'я МОЗ України на 2021 рік, майже кожен четвертий підліток у віці від 10 до 17 років зазначив, що протягом останнього року регулярно відчував відсутність думок, крім моментів очікування можливості повторного користування соціальними мережами. Зазначено, що 32,8% хлопчиків та 39,9% дівчат використовували соціальні мережі для подолання негативних емоцій [3].

Дофамін, як гормон мети, очікування та щастя, активує мотивацію до виконання різних дій, включаючи розмноження, пошук їжі та виконання роботи протягом тривалого часу, у нагороду даючи почуття щастя. В умовах великої кількості стимулів, які постійно приносять винагороду, можливе потрапляння в дофаміну пастку, де для отримання нагороди потрібно посилити стимул, що сприяє формуванню залежності.

У сфері соціальних мереж основною формою винагороди є інформація. Постійне переглядання стрічки новин, коротких відеороликів та іншого цікавого людині контенту спричиняє звичай не лише витрату часу, але й адаптацію мозку до значної кількості швидкого дофаміну. Оскільки дофамін не виробляється безперервно, мозок зменшує виробництво цього гормону щастя, що призводить до втрати задоволення. У результаті людина змушена збільшувати обсяг отриманої інформації. Після виникнення сплеску швидкого дофаміну можливе потрапляння в дофаміну яму. Відтепер, для того, щоб отримати ту ж саму дозу дофаміну, як раніше, замість 20 хвилин гортання стрічки, необхідно буде провести 5 годин, з часом ситуація лише погіршується.

Згідно до статистики МОЗ, 15,1% учнів, які були опитані, відчувають себе погано через те, що не могли користуватися соціальними мережами, що є яскравою ознакою дофамінової пастки. Як зазначено в дослідженні

Юлії Джежелій, основними ознаками потрапляння у дофаміну пастку є: зниження настрою, втрата інтересу до звичних занять, відсутність задоволення від інших діяльностей, можливість зниження мотивації на навчання, погіршення міжособистісних відносин; виявлення когнітивної активності у напрямку пошуку стимулюючих факторів [7].

Згідно до дослідження МОЗ, 18,2% підлітків систематично пропускали інші заняття, такі як хобі чи спорт, через бажання перебувати в соціальних мережах. Найбільша частка таких випадків спостерігається серед 16-річних дівчат - 26,0%.

У своїй статті, Давиденко К. зазначає такі фактори схильності школярів до надмірного використання Інтернету, як: простота доступу, наявність вільного часу, обмежений контроль з боку батьків, можливість уникнення негативних ситуацій та формування соціальних зв'язків. Також було зазначено, що занадто активне використання Інтернету пов'язане із ризиком виникнення синдрому дефіциту уваги та гіперактивності, депресивними проявами, тривожними розладами, низьким рівнем самооцінки, сором'язливістю, соціальною тривожністю та суїцидальними думками [4].

Згідно до дослідження МОЗ, кожен шостий опитаний (16,8%) визнавався, що регулярно виникали сварки через використання соціальних мереж. Найбільше таких випадків спостерігається серед дівчат віком 16 і 17 років (22,6% та 25% відповідно) та хлопчиків віком 10 років (20,5%). Також було відзначено, що 13,5% підлітків мали конфлікти з родичами через використання соціальних мереж.

Таким чином, можна зробити висновок, що проблема «дофамінової пастки» є розповсюдженим негативним явищем серед підлітків. Діти схильні до залежності через різні фактори, зокрема, отримання дози швидкого дофаміну, чи так званого почуття щастя, внаслідок довготривалого

пошуку цікавої інформації, а також через доступність соціальних мереж. Внаслідок залежності, підлітки відчувають зниження настрою, втрату інтересу до інших, не віртуальних, занять, а також страждають від погіршення міжособистісних стосунків. Це є причиною, чому ця проблема є актуальною та важливою для сучасного суспільства та вона потребує окремої уваги з боку спеціалістів різного профілю.

### Література

1. Безматерних А. Теоретичне вивчення дофамінової залежності: від молекулярних механізмів до психологічних наслідків. Innovative development of science, technology and education : proceedings of v international scientific and practical conference, м. Vancouver, 15 лют. 2024 р. Vancouver, 2024. С. 394–397. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/58833/1/INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-TECHNOLOGY-AND-EDUCATION-15-17.02.24.pdf#page=394> (дата звернення: 16.04.2024)/

2. Вгц «Волонтер». Підлітковий вік. Київ : Громад. орг. «Всеукр. громад. центр «Волонтер», 2019. 19 с. URL: [https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий\\_вік\\_teenagers\\_UA.pdf](https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий_вік_teenagers_UA.pdf) (дата звернення: 14.04.2024).

3. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-schopokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 16.04.2024).

4. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія | Український Медичний Часопис. Український Медичний Часопис - новини медицини і здоров'я. Медична практика в Україні. URL:

<https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення: 15.04.2024).

5. Дофамінова залежність – УПУ. УПУ – УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПІЇ УЗАЛЕЖНЕНЬ. URL: <http://uipu.com.ua/дофамінова-залежність/> (дата звернення: 16.04.2024).

6. Лембеке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням (еруб) | Флибуста. Флибуста | Книжное братство. URL: [http://flibusta.site/b/672583/read#page\\_id\\_target\\_chapter-3](http://flibusta.site/b/672583/read#page_id_target_chapter-3) (дата звернення: 14.04.2024).

7. Низовець А., Джежелій Ю. Не можемо зупинитися. Що таке дофамінова пастка: приклади, симптоми та методи боротьби. LIGA. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/ne-mogu-ostanovitsya-chno-takoe-dofaminovaya-lovushka-primery-simptomy-i-metody-borby> (дата звернення: 15.04.2024).

8. Патологіолог розповів про дофамін та користь стресу | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/patofiziolog-rozpoviv-pro-dofamin-ta-korist-stresu> (дата звернення: 16.04.2024).

9. Obar, J. A. and Wildman, S. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications Policy, 2015. 39(9), 745-750.

10. Regulation of the dopamine and vesicular monoamine transporters: pharmacological targets and implications for disease. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4630566/> (date of access: 15.04.2024).

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПО ТА ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ

**Байлюк К. С.**

студентка ЗСК курсу ОР бакалавр  
спеціальність «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Смокова Л. С.*

К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної  
психологи, ФПСР

**Актуальність:** Початок повномасштабного вторгнення й активних бойових дій після 24 лютого 2022 року, запровадження воєнного стану в Україні спричинили масове переміщення – громадяни лишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в країні досягає 4,9 млн осіб.

З них – 3,6 млн – особи, які перемістилися (чи повторно перемістилися) після початку повномасштабної війни. З них – 2,5 млн, які перемістилися і не можуть повернутися до своїх домівок (оскільки житло або зруйноване, або знаходиться у зоні активних бойових дій, або на тимчасово окупованій території) [1].

**Внутрішньо переміщена особа (ВПО)** – це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру[2].

Зі зміною місця проживання внутрішньо переміщена особа може зтикатися та відчувати наступні труднощі:

- Скрутне матеріальне
- Труднощі у пошуку житла
- Труднощі у пошуку працевлаштування
- Труднощі влаштування дітей у садочки/школи/інші заклади денного перебування. Через це також може посилюватися проблема працевлаштування, так як дітей часто немає з ким залишити під час робочих годин.

- Зміна соціуму та менталітету
- Дискримінація, небажання місцевих людей приймати переселенців з інших територій

ВПО зазнають різноманітних психологічних впливів, через складні життєві обставини, в яких вони опинились. Розглянемо психологічні особливості такої особи:

- Травма і стрес: ВПО можуть стикатися з травматичними подіями, такими як насильство, втрату близьких, руйнування домівок і втрату звичного способу життя. Це може призвести до психічного стресу та травматичних наслідків, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади[3].

- Почуття втрати ідентичності: втрата дому та спільноти може викликати відчуття самотності та втрати ідентичності. У новому середовищі ВПО можуть відчувати себе відчуженими та втратити зв'язок зі своєю культурою та традиціями.

- Страх перед майбутнім: страх і тривога можуть виникнути через невпевненість у майбутньому та нестачу ресурсів. ВПО можуть відчувати себе безпорадними та нездатними контролювати своє життя.

- Потреба в підтримці та взаємодії: ВПО можуть шукати підтримку та взаємодіяти з іншими, хто переживав схожі випробування, оскільки вони втратили соціальні зв'язки та сімейну підтримку.

• Відчуття загубленості та невпевненості через погане орієнтування на новому місці. ВПО можуть відчувати стрес через втрату звичних орієнтирів.

**Висновок:** Дослідження психологічних особливостей та труднощів адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні надає змогу більше зрозуміти та підкреслити необхідність надання цій категорії осіб психосоціальної підтримки, ресурсів для відновлення їх нормального повсякденного життя, адаптації у нових умовах та інтеграції у суспільство.

### **Література**

1. Сайт УВКБ ООН, Агентство ООН у справах біженців: <https://www.unhcr.org/ua/idps-ua>

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», частина перша статті 1 : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>

3. Стаття ВВС «Третина переселенців страждають на посттравматичний розлад – ІА»: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-40197862>

## **ПІДТРИМКА СІМ'Ї У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Варешкіна М. І.**

Студентка 4 курсу ОР бакалавр

Спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Хлівнюк Т. П*

К. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи  
ФПСР

Соціальна робота з військовослужбовцями та їх сім'ями є актуальною темою, у зв'язку із тривалими

терористичними діями країни-агресора на Сході України та повномасштабною війною з 24 лютого 2022 року. Наразі, дослідження питання реінтеграції військовослужбовців є одним із головних завдань наукової спільноти, задля нормальної адаптації захисників та захисниць у цивільне життя, без втрати їх функціонування як громадян, та повноцінних членів суспільства. Сім'я є одним із провідних чинників впливу на свідомість та дії військових в умовах воєнного стану та у повоєнні часи. У значній кількості військовослужбовців фактор сім'ї та захисту близьких людей виступає основним мотиватором у процесі оборони українських земель від загарбників. Будь-якій особі потрібна підтримка, і родина - це та система, яка, першочергово, може надати її у повному обсязі.

З огляду на емпіричні дослідження [3], було виявлено, що серед багатьох чинників, сімейний фактор є тим, що несе значний вплив на психологічний стан військовослужбовця. Подружжя стикається із новими перепонами у вигляді розлучень на тривалий період, нестабільність комунікації та зміну поведінки із однієї чи обох сторін, що може мати негативні наслідки для відносин пари, життя та здоров'я військового під час перебування на фронті, або, без відсутності підтримки, складнощі у процесі соціальної, психологічної та професійної адаптації у післявоєнний час. Також, актуальним є питання соціально-психологічної допомоги сім'ям активних військовослужбовців. Що передбачає аналіз впливу сімейних проблем на стан військових, своєчасне виявлення та корекцію труднощів. Налагодження взаємовідносин у сім'ї може запобігти активному розвитку ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Під час дослідження Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних сил України, щодо особливостей негативних психічних станів у



військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях, можна проаналізувати, що для військових, які безпосередньо брали участь у бойових діях чинник «стресори сімейного життя» має такий ж вплив на особу, як чинники «довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження» та «підвищена відповідальність за свої дії» ( 14,96 балів із максимальних 30, тобто майже половина)

З огляду на інтерв'ю Дідик Н. Ф [1], було проведене дослідження серед військовослужбовців та військових психологів, де усі респонденти мали низку проблем у сім'ях до, після та під час перебування в зоні бойових дій. Психологи зазначили, що на початковому етапі служби важливу роль відіграє емоційний стан військовослужбовця, з яким він залишив сім'ю. В перші дні, сім'я переживає період адаптації та найбільший стрес за відсутності військовослужбовця вдома. У цей час в комунікації між подружжям може спостерігатися напруженість через нерозуміння взаємні невинуваті очікування щодо емоційної підтримки. В сім'ях, де ще до призыву спостерігалися напружені стосунки, могли виникати недовіра та страх зради. Такі конфлікти можуть вплинути на формування різних видів агресивної та аутоагресивної поведінки військового в місці відбування служби.

Аналізуючи сімейні проблеми на етапі повернення з місця бойових дій, можуть бути виявлені напружені стосунки через відчуженість одного з партнерів та дискомфорт іншого, через змінені прояви поведінки того, хто відслужив. Проявлятися може холодне ставлення до дітей та відсутність зацікавленості в організації сумісного сімейного дозвілля через переживання емоційного напруження та, іноді, посттравматичного стресового розладу.

З огляду на дані досліджень можна узагальнити, щороль сім'ї як післястресового оточення визначається як основний ресурс, який допомагає йому/їй легше адаптуватися у цивільному житті та зменшити негативні наслідки впливу перебування у екстремальних ситуаціях. Завчасне інформування подружжя про можливі зміни у стосунках, може значно покращити цей процес.

### **Література**

1. Дідик Н. Ф. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Наукові студії із соціальної та політичної психології Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. № 1(7). С.41–56

2. Дідик Н. Ф. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово-бойових завдань. Науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН Київ, 2018

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. К. : Наш формат, 2017. 1068 с.

4. Постанова К. М. «Про внесення змін до Загального положення про центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді» від 19 липня 2017 р. № 528. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/go/528-2017-%D0%BF>

## ПРОБЛЕМА ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНЦІВ ТА ПОПИТ НА РОБОЧІ МІСЦЯ В УКРАЇНІ

**Димова Ю. О.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр

Спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Трушевич Г. Б.*

доцент кафедри соціальної роботи, доктор філософії з  
політології

**Актуальність дослідження** зумовлена тим, що нині економіка України переживає скрутні часи через масове переміщення працездатного населення внаслідок воєнного вторгнення росії в Україну. 2023 року 37,5 % роботодавців зазнають труднощі із пошуком співробітників. Горизонти бізнес-планування скоротилися за роки війни: 71% опитаних компаній планують на рік вперед або менше. Основним ризиком у баченні бізнесу є мобілізація співробітників, про що заявили 39% респондентів. Можливі проблеми з людським капіталом планують вирішувати за рахунок залучення нових співробітників з України (41%), створення умов для віддаленої роботи (34%) і забезпечення привабливих фінансових умов (32%). Чи допоможе повернення українців з-за кордону подолати дефіцит людського капіталу. Опитування показало сильне бажання українців повернутися на батьківщину. Нині частка таких людей становить 63%, тоді як рік тому їх було 67%. З тих, хто бажає повернутися, більше третини планують зробити це до кінця 2024 року (39%), ще третина (36%) не визначилися. За даними Work.ua, у січні 2024 року роботодавці розмістили 91 021 вакансію. [4]

Однією з проблем, спричинених війною, є зростання безробіття в Україні, яке затримує розвиток української економіки та підвищення добробуту населення. Війна

привела до внутрішньої та зовнішньої міграції працездатного населення, скорочення інновацій, зниження купівельної спроможності та появу інших негативних наслідків. Можна зазначити, що підвищення рівня зайнятості та поліпшення її якісних характеристик є важливою умовою для економічного розвитку та подальшого відновлення країни. Державна політика у сфері зайнятості - це система соціально-економічних, організаційних і правових заходів, спрямованих на створення умов для повного використання трудового і підприємницького потенціалу працездатного населення, що розробляються і реалізуються відповідними органами державної влади. Відповідно до ст. 5 Закону України «Про зайнятість населення» держава гарантує у сфері зайнятості: 1) вільне обрання місця застосування праці та виду діяльності, вільний вибір або зміну професії; 2) одержання заробітної плати (винагороди) відповідно до законодавства; 3) професійну орієнтацію з метою самовизначення та реалізації здатності особи до праці; 4) професійне навчання відповідно до здібностей та з урахуванням потреб ринку праці; 5) підтвердження результатів неформального професійного навчання осіб за робітничими професіями; 6) безоплатне сприяння у працевлаштуванні, обранні підходящої роботи та одержанні інформації про ситуацію на ринку праці та перспективи його розвитку; 7) соціальний захист у разі настання безробіття; 8) захист від дискримінації у сфері зайнятості, необґрунтованої відмови у найманні на роботу і незаконного звільнення; 9) додаткове сприяння у працевлаштуванні окремих категорій громадян. [1]

Відповідно до ч. 2 ст. 24 Закону України «Про зайнятість населення» до заходів сприяння зайнятості населення належать: 1) професійна орієнтація та професійне навчання; 2) стимулювання створення нових робочих місць,

працевлаштування безробітних; 3) сприяння самозайнятості населення, організація підприємницької діяльності; 4) сприяння забезпеченню молоді першим робочим місцем, проходженню стажування у роботодавця; 5) сприяння зайнятості осіб, які не здатні на рівних умовах конкурувати на ринку праці; 6) забезпечення участі безробітних у громадських роботах та інших роботах тимчасового характеру. [1]

Державна політика створення робочих місць є одним із найефективніших способів стабілізації економіки та ринку праці перед обличчям зовнішніх викликів. [2]

Подальші ринкові реформи не будуть успішними в країні з доходами, у багато разів меншими, ніж у сусідніх країнах, з масовим безробіттям і населенням, яке страждає від наслідків війни. В умовах воєнного стану та інтеграції до ЄС одним із найважливіших завдань держави є створення стабільного й ефективного ринку праці та, відповідно, розробка й реалізація якісно нової державної політики в галузі зайнятості. Зайнятість забезпечує економічний розвиток в умовах післявоєнного відновлення. Гідна праця гарантує справедливий дохід, безпеку на робочому місці, соціальний захист працівників та їхніх родин, сприяє особистісному розвитку та соціальній інтеграції працівників, надає людям свободу виражати свою думку, об'єднуватися та впливати на рішення, що мають вплив безпосередньо на їхнє життя, а також гарантує рівне ставлення та рівні можливості для всіх. [3] Право громадян на працю закріплено в Конституції України [8, ч. 1 ст. 43] і включає в себе можливість заробляти на життя працею, яку людина вільно обирає або на яку вона вільно погоджується. Згідно з новою доповіддю Міжнародної організації праці (МОП), від початку російської агресії в Україні було втрачено близько 4,8 мільйонів робочих місць. За оцінками

авторів дослідження, у разі ескалації бойових дій втрати робочих місць можуть зрости до 7 мільйонів.

Отже, економічна ситуація в країні за час війни погіршилася і потребує втручання з боку держави, підприємців і потенційних працівників. На наш погляд, для зниження рівня безробіття роботодавцям необхідно запровадити можливість віддаленої роботи, щоб українці, які були вимушені покинути країну, могли компенсувати брак трудових ресурсів в Україні. Основною проблемою, що спричиняє брак людських ресурсів, є міграція і мобілізація працездатного населення. Крім того, рівень безробіття серед українських ветеранів зріс до 30,95% у 2024 році. Основні причини - стереотипи роботодавців та обмежені можливості для перекваліфікації. Найбільшою перешкодою на шляху до майбутньої роботи ветерани вважають не рівень заробітної плати. Їх турбують проблеми з фізичним здоров'ям (63,61%), нерозуміння з боку суспільства (63,32%) та психологічні труднощі (50,57%), - як зазначила виконуюча обов'язки виконавчої директорки Українського ветеранського фонду Руслана Величко-Трифонюк. [5] Ця статистика дає змогу зрозуміти, на що слід звернути увагу, щоб знизити рівень безробіття серед ветеранів. У період післявоєнної відбудови одним із головних завдань буде створення стабільного ринку праці. Ми повинні почати працювати над цим вже зараз.

### Література

1. Закон України редакція від 14.10.2023 № 5067-VI, «Про зайнятість населення». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2013, № 24, ст.243.

2. Головань Т. Г. Державна політика у сфері зайнятості населення в умовах воєнного стану. Канд. Юрид. Наук. НУХарківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2023. 241-242 ст.

3. К.І. Кузнецова. Забезпечення гідної праці в умовах режиму воєнного стану. 2023. 168-169 ст.

4. Сайт Work.ua. Як міграція впливає на бізнес на другому році повномасштабної війни: результати опитування GradusResearch. 2023.

5. Сайт Work.ua. Рівень безробіття серед українських ветеранів. 2024.

## **ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬНИЦЬКИХ ТА АГРЕСИВНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ**

**Затєєва А. О.**

студентка 2 курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Кулава К. О.*

доктор філософії в галузі 231 Соціальна робота, доцент  
кафедри соціальної роботи ФПСР

Молодь, яка перебуває у періоді активного становлення своєї особистості, часто зазнає впливу різноманітних факторів, які можуть вплинути на її поведінку. Насильство та агресія стають одними з найбільш небезпечних факторів, оскільки вони не лише шкодять самим молодим людям, а й можуть мати серйозні наслідки для їхнього оточення та суспільства в цілому. Згідно з статистичними даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, що вказують на щорічні зіткнення мільйонів людей з проявами агресивної поведінки. Близько 200 000 підлітків та молодих людей віком 10-29 років, гинуть внаслідок насильства [1]. За даними Державної служби статистики 40% молодих людей віком 18-24 роки в Україні стикалися з насильством у різних проявах протягом свого життя [2].

Актуальність дослідження полягає у вирішенні важливих проблем, пов'язаних з насильством та агресією серед молоді, що становить загрозу як для індивідуального благополуччя, так і для стабільності суспільства в цілому. Розуміння причин і умов, що сприяють появі цих негативних явищ, є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та реагування на них. Дослідження в цій області дозволяє виявити ключові фактори ризику, а також ідентифікувати успішні методи і програми, спрямовані на зменшення насильства та агресії серед молоді.

Метою дослідження є розкрити види насилля, підкреслити форми поведінки з якими молодь стикається у своєму житті та професійній діяльності та допомогою чого можна скорегувати прояви агресивної поведінки серед молоді та яким чином запобігти насиллю на початкових етапах.

Насильницька та агресивна поведінка серед молоді визначається як будь-яка форма поведінки, яка спрямована на завдання шкоди, спричинення травм або насильства, або проявляється у формі ворожості, грубості, нападу або контролю над іншими особами. Ці форми поведінки можуть виявлятися у різних сферах життя, включаючи сімейне оточення, шкільну або навчальну середу, а також взаємодію з ровесниками та суспільним середовищем.

Насильницька поведінка може включати в себе фізичне насильство (наприклад, бійки, побиття), вербальне насильство (напади, загрози, образи), психологічне насильство (помста, інтимне тероризування, контроль), а також емоційне насильство (зневажливі коментарі, ізоляція, маніпуляція).

Наслідки застосування до людини такого впливу включають фізичні травми, емоційні розлади, суїцидальні думки та аутоагресивну поведінку, соціальну ізоляцію, проблеми з навчанням, роботою, а в подальшому зниження



її репутації, статусу та загалом продуктивності в суспільстві. Фактори ризику включають бідність, насильство в сім'ї, зловживання психоактивними речовинами та вплив пропаганди насильства в ЗМІ, яскравим прикладом такої пропаганди є телеканал СТБ, де практично кожна друга програма пропагує насилля у різних формах. На думку дослідників Дорожко І. та Левченко К. основними причинами булінгу в учнівському та студентському колективі є:

- вплив середовища (дорослих, таких як вчителі, викладачі, керівники, батьки та друзі чи знайомі);
- особливості поведінки (характер, власні очікування, цінності та бачення картини світу).
- фізичні особливості —(наявність особливостей зовнішності, інвалідності, нерівномірний ріст після початку пубертату).

У соціальному середовищі учнівська та студентська молодь невід'ємно знаходиться у закладах освіти, що, зазвичай, є основним середовищем де вони реалізують себе. Саме тут надзвичайно важливою є співпраця та налагодження відносин між адміністрацією цих закладів, педагогами, соціальними педагогами, практичними психологами та іншими учасниками освітнього процесу; також батьками або членами сім'ї осіб, які знаходяться в групі ризику або були жертвами булінгу. Саме близьке оточення повинно бути проінформоване про небезпеку та спрямувати ресурси для покращення взаємин. Таким чином, під час консультування завданням, соціального педагога, психолога або представника адміністрації закладу є збір та аналіз усіх необхідних даних про членів сім'ї; залучення їх до співпраці, задля вирішення проблеми; створення та підтримка відкритих стосунків між закладом та сім'єю[2].

Співпраця з сім'єю, залучення близьких до протидії насиллю та агресивній поведінці серед молоді в закладах

освіти включає: емоційну підтримку, визначення та нормалізація почуттів, таких як гнів, страх, відчуття безпорадності та занепокоєння; зниження стресу.

Фахівцю необхідно сприяти вільному виявленню почуттів та емоцій, оцінці потреб та очікувань, а також мотивувати осіб які так чи інакше зіткнулись з насиллям знаходити рішення та створювати стратегію дій самостійно; інформувати про політику закладу чи установи щодо появи булінгу, профілактики та моніторингу проблем; прийняти та підвищити роль батьків у захисті прав своїх дітей; сприяти розвитку ініціатив щодо попередження та подолання булінгу серед молоді; інформувати батьків про всі дії закладу освіти щодо вирішення проблемних ситуацій, а також про додаткові дії, які тому що особливості сімей

Оскільки особливості сімейного спілкування можуть сприяти як булінгу, так і віктимізації, важливо, щоб близькі були проінформовані про ризики до яких схильний наш клієнт. Також обов'язковим є перевірка міжособистісних стосунків, задля виключення домашнього насилля, як фактору. Допомога в уникненні конфліктів та пропрацювання проблем у сімейному спілкуванні за допомогою тематичних батьківських зборів у школах, тренінгів та семінарів, психодіагностичних досліджень, онлайн лекції, групові та індивідуальні консультації, круглі столи, підтримка самоосвіти та ознайомлення з науковою літературою.

Напрямки профілактики насильства та агресії серед молоді можуть включати в себе різноманітні заходи, такі як психологічна підтримка, тренінги з розвитку міжособистісних навичок, освітні кампанії та соціально-педагогічні програми. Важливою складовою таких заходів є не лише надання молоді необхідних знань та навичок, але й створення сприятливого середовища, де вони можуть почувати себе підтриманими та зрозумілими.

Таким чином, профілактика насильницьких та агресивних форм поведінки серед молоді вимагає комплексного підходу та спільних зусиль усіх галузей суспільства. Лише завдяки спільним діям можна забезпечити безпеку та добробут молодого покоління, а також зміцнити соціальну гармонію та стабільність у суспільстві в цілому."

### Література

1. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі  
Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України.  
UNISEF Ukraine. URL:  
<https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine> (дата звернення: 15.04.2024).

2. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В.  
Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях та відповідях.  
Харків: ВГ «Основа», 2019. 144 с.

3. Статистичні дані Всесвітньої організації охорони  
здоров'я, щодо превенції агресивної поведінки URL:  
<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/violence-prevention>(дата звернення:15.04.2024).

4. Статистичні дані Державної служби статистики  
URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення:15.04.2024).

## ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ

**Звіренко А. П.**

студентка 1-го курсу ОР бакалавр  
спеціальності 231 “Соціальна робота” ФПСР

*Керівник: Варнава У. В.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Тренінг становити собою систематичний процес засвоєння знань, умінь, навичок та формування певних атитюдів, спрямований на покращення виконання діяльності у конкретній галузі. Він націлений на стимулювання когнітивних і поведінкових змін учасників, які можуть бути досягнуті лише за умови ретельної підготовки програми тренінгу, наявності ефективного зворотного зв'язку та методів оцінки його результатів. Зазвичай, розробка тренінгової програми ґрунтується на конкретних запитах та потребах організації, групи або спільноти, яка його замовляє чи відвідує.

Цілі тренінгів розподіляються на два основні патерни: з комбінованим ефектом та інтерактивний. У випадку патерну з комбінованим ефектом, цілі майстерності та самопрезентації взаємодіють незалежно одна від одної та сприяють позитивному впливу на результати тренінгу. Це свідчить про те, що тренінгова програма спрямована не лише на передачу знань, але й на навчання учасників ефективно презентувати їх застосування на практиці. У інтерактивному патерні цілі майстерності та самопрезентації взаємодіють між собою, що підтверджує об'єднаність цих цілей у процесі підготовки та реалізації тренінгової програми.

У сучасному науковому світі, тренінги іноді недооцінюються порівняно з класичними академічними методами навчання. Це може бути пов'язано з тим, що

класичний підхід спирається на теоретичні знання та академічний підхід, в той час, як тренінги частіше вважаються більш практичними та спрямованими на розвиток навичок, які можна застосовувати у реальних ситуаціях. Тренінги мають декілька переваг над класичними методами навчання. По-перше, вони сприяють активній участі учасників, що дозволяє їм більш ефективно засвоювати матеріал. По-друге, тренінги дозволяють набувати практичні навички та вміння, що є важливим для успішного функціонування у реальному житті. Також, вони зазвичай передбачають зворотний зв'язок, що сприяє швидшому виправленню помилок та покращенню навичок. Крім того, тренінги зазвичай мати (в собі) групову роботу, що сприяє розвитку комунікаційних навичок та співпраці в колективі. Нарешті, вони можуть бути адаптовані під конкретні потреби та цілі групи або організації, що робить їх більш ефективними у досягненні конкретних цілей. Таким чином, не зважаючи на деяку недооціненість у науковому світі, тренінги мають значний потенціал для покращення навчального процесу та розвитку практичних навичок учасників.

Довільне запам'ятовування може бути механічним або смисловим. Механічне запам'ятовування відбувається без розуміння суті матеріалу і призводить до формального засвоєння знань. Така форма може зустрічатися в контексті навантаження в процесі вивчення масивного обсягу теоретичного матеріалу. Смислове ж запам'ятовування, навпаки, ґрунтується на розумінні матеріалу та сприяє глибшому усвідомленню інформації. Умовами успішного запам'ятовування є ефективний характер засвоєння знань, зацікавленість у матеріалі, його важливість, а також установка на запам'ятовування. Такі умови переважно панують під час тренінгів. Відтворення є одним з головних процесів пам'яті та служить показником міцності

запам'ятовування. Існують такі види відтворення як впізнавання, згадування та пригадування. Впізнавання є найпростішою формою відтворення, яка виникає при повторному сприйнятті предметів і може бути повним або неповним, тож важливо інтегрувати в навчальний процес тренінгову форму на регулярних заснуваннях.

Адаптація тренінгів під академічний метод навчання є перспективною стратегією, що може сприяти зближенню теоретичних та практичних аспектів освіти. Це передбачає використання методів тренінгу у складі навчальних програм або як додаткових засобів навчання. Зокрема, адаптовані тренінги можуть включати розв'язання практичних завдань та сценаріїв, спрямованих на застосування теоретичних знань у реальних умовах. Це допомагає студентам отримати практичний досвід та розвинути вміння застосовувати теорію на практиці.

Крім того, адаптовані тренінги можуть включати елементи рефлексії та зворотного зв'язку, щоб стимулювати аналіз власного навчального досвіду та визначення можливостей для подальшого вдосконалення.

Тренінги допомагають розвивати навички самонавчання та саморегуляції. Учасники вчаться ставити собі мету, планувати свої дії, визначати ефективні стратегії навчання та оцінювати свій прогрес. Це допомагає їм стати більш самостійними та впевненими у своїх навчальних зусиллях. Питомі для тренінгів патерни навчання, такі як дискусії, групові вправи, рольові ігри тощо, стимулюють учасників розглядати матеріал з різних точок зору, аналізувати інформацію та розв'язувати проблеми, що сприяє глибшому розумінню вивченої теми. Також тренінги надають можливість розвивати навички самонавчання та саморегуляції, використовуючи методи активного навчання та активної згадки та відтворення інформації. Це сприяє розлогішому та глибшому розумінню матеріалу, що

своєю чергою призводить до більш ефективного навчання та підвищення якості освіти.

Становлення та розвиток теорії про групову динаміку пов'язані з внеском Курта Левіна. У 1930-х роках стали очевидними деякі тенденції та закономірності у функціонуванні груп, що використовувалися в педагогіці, соціальній та медичній практиці. Ці феномени, що виявилися під час групової роботи, не могли бути пояснені наявними теоріями в психології та педагогіці. Працюючи у галузі соціальної психології, Курт Левін зосередився на аналізі функціонування та розвитку малих груп, зокрема групової взаємодії. У 1939 році він опублікував статтю під назвою «Експерименти в соціальному просторі», де вперше введено термін «групова динаміка» та розкрито його основні характеристики. Групово динаміка є дисципліною, що досліджує позитивні та негативні сили, що впливають на функціонування групи.

Ефективність навчальних тренінгів значно підвищується завдяки застосуванню різноманітних методів, які активізують учасників та сприяють глибокому засвоєнню матеріалу. Основні методи включають активне використання вправ та кейсів, які дозволяють учасникам застосовувати теоретичні знання на практиці. Наприклад, учасники можуть бути запрошені розв'язати практичні завдання, що відображають реальні ситуації з їхньої сфери діяльності.

Додатково, груповою роботою сприяє обміну досвідом та спільному розв'язанню проблем. Учасники можуть бути розділені на малі групи, де кожен отримує певну роль або завдання, що стимулює їх до активної участі та співпраці. Наприклад, у групі можуть бути призначені лідер, спостерігач, секретар тощо, кожен з яких відповідає за певні аспекти діяльності групи. Дискусії та обговорення ключових питань дозволяють учасникам розглянути різні

погляду та розвинути свої аналітичні та критичні навички. Наприклад, учасники можуть обговорювати реальні кейси зі своєї практики, ділячись власним досвідом та розглядаючи альтернативні шляхи дії.

Тренінг, розгляданий як метод навчання, виявився ефективним у забезпеченні зростання професійних компетенцій та розвитку навичок. Результати досліджень свідчать про важливість використання тренінгів у контексті навчання, особливо в сучасному швидкозмінному світі. Ефективність тренінгу залежить від кількох факторів, включаючи його структуру, методiku проведення, взаємодію учасників та використання сучасних педагогічних підходів. Практична спрямованість тренінгів, сприяння активної взаємодії між учасниками та використання інтерактивних методів навчання сприяють підвищенню їх ефективності. Крім того, індивідуалізація підходу до кожного учасника, а також врахування особистісних особливостей та потреб сприяють успішному впровадженню тренінгової програми. Узагальнюючи, тренінг виявляється ефективним методом навчання, що сприяє розвитку професійних навичок та забезпечує активне засвоєння знань учасниками.

### Література

1. HUMANITIES SCIENCE CURRENT ISSUES. URL: [http://www.apfn-journal.in.ua/archive/22\\_2018/part\\_2/1.pdf](http://www.apfn-journal.in.ua/archive/22_2018/part_2/1.pdf)
2. Interuniversity collection of Drohobych. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/search/journal/issue?issueId=200077&journalId=43016>
3. Ivan Franko State Pedagogical University Young Scientists Research Papers. Випуск 62. Том 2 2023р.
4. Зливков В., Лукоморська С. «Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті» 2022 р.
5. Трофімов Ю. Я. «Психологія» Київ. 2000 р



## КАРТИНА СИРИТСТВА В СУЧАСНОМУ СВІТІ

**Золотарчук Д. Р.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Романенко С. В.*

к. соціол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

*Актуальність* теми полягає в необхідності дослідження та розвитку соціальної роботи з дітьми-сиротами у контексті сучасного суспільства та його викликів. *Мета:* детальне вивчення принципів соціальної роботи з дітьми-сиротами. Для досягнення поставленої мети ми сформулювали наступні завдання: вивчення особливостей соціальної роботи з дітьми-сиротами; розглянути психологічні особливості дітей-сиріт; причини сирітства.

У сучасному світі проблема сирітства залишається актуальною та вимагає негайних заходів для вирішення. Число сиріт постійно зростає через різні фактори, включаючи конфлікти, бідність, війна, природні катаклізми та інші негативні обставини. У багатьох країнах недостатньо ефективних систем соціального захисту, які б забезпечували дітям належні умови життя та розвитку [2].

Діти-сироти опиняються у вразливому становищі. Вони позбавлені можливостей отримати належну освіту, медичну допомогу та підтримку для свого фізичного та психологічного розвитку. У боротьбі з проблемою сирітства ключову роль мають відігравати уряди, громадські організації та громадськість загалом.

Причини сирітства.

1. Соціально-економічні фактори: бідність, безробіття та низький рівень життя часто призводять до розпаду сім'ї та відчуження дітей від батьківського піклування.

2. Війна та конфлікти: збройні конфлікти призводять

до руйнування сімей та масового залишення дітей без батьків.

3. Несприятливі умови життя: небезпечні умови проживання, природнікатастрофи та інші небезпеки можуть призвести до втрати батьків та стати причиною сирітства [1].

Наслідки сирітства.

1. Психологічні проблеми: діти, які втратили батьків, часто стикаються з депресією, тривогою та іншими психологічними проблемами, які можуть вплинути на їхнє психічне та емоційне здоров'я.

2. Соціальне відчуження: сирітство може призвести до соціального відчуження дітей, які часто відчуваються відірваними від суспільства та не мають достатньої підтримки для успішного включення у нього.

3. Низький рівень освіти та безробіття: багато сиріт виростають без достатнього доступу до освіти та можливостей для розвитку, що може призвести до низького рівня кваліфікації та безробіття в майбутньому [1].

Шляхи розв'язання проблеми сирітства.

Соціальна підтримка для сімей: надання соціальної підтримки сім'ям з малозабезпеченими умовами може допомогти запобігти розпаду сімей та залишенню дітей без батьківського піклування.

1. Усиновлення та підсилення системи опіки: розвиток системи усиновлення та опіки може забезпечити сирітам стабільне та затишне середовище для розвитку.

2. Надання доступу до освіти та медичного обслуговування: забезпечення доступу до освіти та медичного обслуговування для всіх дітей, незалежно від їхнього статусу, є ключовим для забезпечення їхнього успішного майбутнього [1]. Важливо розвивати та впроваджувати програми соціального захисту та розвитку, спрямовані на покращення умов для сиріт та запобігання сирітству. Такі програми мають забезпечувати доступ до освіти, медичного обслуго-

вування, проживання та соціальної підтримки [2].

Висновок. Сирітство залишається серйозною проблемою в сучасному світі, яка потребує комплексного підходу до розв'язання. Шляхи підтримки сімей, усиновлення та розвиток системи опіки, а також забезпечення доступу до освіти та медичного обслуговування є ключовими кроками на шляху до зменшення кількості сиріт та забезпечення кращого майбутнього для кожної дитини.

### Література

1. Манохіна І. В. Соціально-педагогічна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. 276 с.

2. Ящук Л. П. Сучасне розуміння соціального сирітства та значення територіальної громади як фактору соціалізації. Державне управління: теорія та практика. 2014. № 1. С. 81-88.

# ДИТЯЧІ ТРАВМИ ЯК ПЕРЕДУМОВА НАСИЛЬСТВА У КРИВДНИКІВ: КЛЮЧОВА РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПРЕВЕНТИВНИХ ТА КОРЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЯХ

**Івах І. В.**

студентка 3 курсу, ОР бакалавр,  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Кулава К. О.*

доктор філософії в галузі 23 Соціальна робота,  
доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Дитячий період визнається критичним етапом в розвитку особистості, відповідальним за подальші траєкторії її життєвого шляху. Відбуті у цей період події можуть трансформуватися в пізніших етапах життя та мати вирішальний вплив на поведінку, взаємини та внутрішній світ особистості. Ці впливи можуть проявлятися навіть безсвідомо, у формі певних моделей поведінки та відношень, що передаються наступним поколінням як спосіб відшкодування власних нещасливих дитячих досвідів.

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що дитячі травми можуть визначати подальше життя особистості та впливати на її поведінку. Відомо, що багато кривдників пережили травматичні події у дитинстві, що впливає на їхнє ставлення до насильства та може вести до рецидивів кримінальної діяльності. Соціальна робота важлива в профілактиці та корекції цього явища. При розробці стратегій соціальні працівники повинні акцентуватися на ранньому виявленні травм та наданні підтримки дітям, а також розвитку ресурсів для підтримки дорослих, що мають досвід травмування у дитинстві. Також важливими є програми психосоціальної реабілітації

та підтримка у формуванні адаптивних стратегій поведінки. Разом з тим, соціальні працівники повинні співпрацювати з іншими професіоналами, такими як психологи, педагоги та лікарі, для забезпечення комплексної допомоги та підтримки дітей та їхніх сімей.

Травми можуть приймати різні форми, серед яких можна виділити: емоційну травму: пов'язана з негативними емоційними досвідами, такими як сором, страх, глибока образа, тривожність, фізичну травму: пов'язана з тілесними пошкодженнями, спричиненими насильством, бійкою або іншими нещасними випадками, сексуальну травму: виникає внаслідок неприпустимої поведінки дорослих або підлітків, що може включати зґвалтування, сексуальне насильство та інші форми сексуальної експлуатації.

Американський психіатр та письменник Джеймс Гіллганх зауважує, що травми, як вид насильства, можуть мати реальні переваги для багатьох людей, які беруть у ньому участь [5]. Відповідно до результатів досліджень [5], той факт, що людина звертається до певної поведінки, свідчить про те, що ця поведінка приносить їй певну користь. Це породжує питання про те, як люди отримують вигоду від насильницької поведінки та нанесення травм. Люди починають вчиняти певні дії або поводитися певним чином тільки тоді, коли у них є в цьому потреба. Мотив, а не бажання, має найбільший вплив на дії та поведінку людини. Бажання, переживання та ступінь їхнього задоволення чи незадоволення, як правило, проявляються несвідомо в емоціях. Мотиви, натомість, виступають об'єктом або метою для розуму, яка в кінцевому підсумку стає фокусом дії. Це може бути сам об'єкт, що безпосередньо задовольняє поточне бажання, або це може бути проміжний результат, який наближає людину до задоволення пов'язаного з ним бажання.

Якщо детальніше розглядати психологічні портрети кривдників , то ми можемо узагальнити типові характеристики злочинців. Особи цього типу вважають себе особливими та мають відсутність вміння обговорювати питання, проте можуть мати знання законодавства. Для них важливість полягає в власній кар'єрі та самоствердженні, навіть якщо це за рахунок інших. Серед їх мотивів - бажання влади за будь-яку ціну, подолання комплексів, пов'язаних із насильством над близькими, та безкарна агресивна поведінка. У їхньому етичному відношенні до близьких особливої ваги набирає ідея пожертвування всім заради своїх цілей. Щодо самооцінки, вони схильні до завищення або приховування заниженої самооцінки, штучно підвищуючи власну самооцінку. Часто ці люди страждають від психологічної травми в дитинстві та намагаються вирішити її шляхом штучного підвищення власної самооцінки та зниження самооцінки близьких. Щодо їх емоційного стану, він визначається хронічним стресом, системною агресивною поведінкою та зловживанням різними засобами для «набуття рівноваги», такими як алкоголь або наркотики [4].

Дитина залежить від важливих умов і факторів, які вкладені в конкретну особистість, забезпечуючи їй безпеку. Нестача цих елементів може створювати ситуацію, коли життя дітей, зокрема тих, що проживають у віддалених районах, перебуває під постійною загрозою. Діти можуть ніколи не відчувати повної безпеки, їхні потреби можуть залишатися невдоволеними, але в той же час вони можуть ніколи не бути повністю позбавленими цих важливих елементів. Такий «екстремальний» стан існування завжди містить у собі смертельну загрозу, яка може виражатися у різних формах насильства, включаючи вбивства. Якщо такий стан виникає у перші роки життя особистості, то з часом він не зникає, а просто перетворюється на інші

форми, зберігаючи своє значення і основний характер відносин[3]. Інша особа може замінити матір як головний опору, але загальна залежність залишається.

Внаслідок серйозних травм дитина може замкнутися всередині себе та припинити виражати свої справжні емоції, приховуючи біль за призою байдужості до багатьох звичайних речей. Однак, коли у майбутньому з'явиться можливість переїхати у інше місце, бажання втекти або просто віддалитись, людина може використати цю можливість. Вона може розпочати спілкування з особами, що володіють девіантною, делінквентною поведінкою, адиктивними та наркотичними залежностями та іншими порушеннями, щоб створити своє коло спілкування, де вона візьме на себе авторитарну або провідну роль. Особа почне самовиражатися за допомогою різних способів, порушувати правила та норми суспільства, шкодити іншим людям, знищувати їхнє майно, красти речі, вживати велику кількість алкогольних напоїв, перетинати особисті межі, навіть мати бажання завдати іншим тілесні травми або позбавити їх життя. Потреба цієї категорії людей перекреслює усі цінності, які раніше мали для них значення, тому зміна способу життя може бути передбачуваною.

Щоб запобігти поширенню вчинення дітей кривдних дій, необхідно ефективно залучати соціальних працівників для проведення профілактичних заходів та уникнення можливих негативних наслідків у майбутньому. Соціальні працівники грають ключову роль у розробці та впровадженні превентивних програм з попередження дитячих травм. Серед цих програм можна відзначити навчання батьків ефективному та екологічному вихованню дітей, залучення їх до соціуму та активна взаємодія з однолітками. [1] Також важливо співпрацювати з соціальними педагогами для проведення різноманітних освітніх заходів, спрямованих на підвищення рівня

освіченості щодо прав дитини та на вивчення дітьми методів виявлення та подолання насильства.

Соціальні працівники разом з партнерами, місцевими організаціями, медичними установами та благодійними фондами можуть організовувати різноманітні тренінги та семінари з дітьми та батьками з метою підвищення їхньої компетентності у сфері виявлення та подолання насильства. Важливо також звернути увагу на проблематичні сім'ї та вразливі категорії та надати їм підтримку у складних життєвих ситуаціях, які можуть сприяти дитячим травмам у майбутньому [2].

Індивідуальне та групове консультування, соціально-психологічна підтримка, розвиток навичок самодопомоги та створення безпечного середовища можуть сприяти створенню ефективного простору, де діти зможуть краще виражати свої емоції, розвивати позитивні механізми вирішення проблем та відновлювати довіру та підтримку у сім'ї, запобігаючи можливим травматичним подіям у майбутньому. Згідно з проведеним аналізом, можна зробити висновок, що попередження дитячих травм та насильства є важливим завданням, яке потребує комплексного підходу

## Література

1. Бондаровська В. М. Запобігання насильству в сім'ї у діяльності фахівців соціальної сфери: навчально-методичний посібник / В. М. Бондаровська, Л. В. Булах, Т. В. Журавель [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Бондаровської, Я. І. Бордіян, Т. В. Журавель, Ю. В. Пилипас. К. : ТОВ Видавничий дім «КАЛИТА», 2014. - 282 с.

2. Ноур А. М. Насильство в сім'ї в Україні: стан проблеми, пошук шляхів розв'язання. Український соціум. 2016. №3. С. 70-76.



3. Регіональні рекомендації щодо роботи зі злочинцями домашнього насильства та ранньої профілактики: регіон Східного партнерства [онлайн]. UN Women / UN-FPA, 2022. URL [https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/regionalnii\\_posibnik\\_shchodo\\_roboti\\_z\\_krivdnikami\\_u\\_vipad-kah\\_domashnogo\\_nasilstva\\_ta\\_shchodo\\_zahodiv\\_rannogo\\_vtruchannya.pdf](https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/regionalnii_posibnik_shchodo_roboti_z_krivdnikami_u_vipad-kah_domashnogo_nasilstva_ta_shchodo_zahodiv_rannogo_vtruchannya.pdf)

4. Харламова Д., Іноземцев М. Боротьба проти домашнього насильства в Україні та світова практика. Молодий вчений. 5 (93). С. 341-347.

5. Gilligan, J. Violence: Reflections on Our Deadliest Epidemic. Retrieved from URL <http://surl.li/swimo>

## **СОЦІАЛЬНА ЄДНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ АСПЕКТ ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЕРЕДНИЦТВА ТА МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТІВ ГРОМАД**

**Колбасіна С. Г.**

Студентка 1 курсу, ОР магістр,  
спеціальність 231 Соціальна робота ФПСР

*Керівник: Хлівнюк Т. П.*

к.політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи  
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження полягає в тому, що соціальна єдність в громаді відіграє ключову роль у вирішенні конфліктів. Розуміння цього аспекту може сприяти розвитку ефективних стратегій посередництва та медіації, спрямованих на зміцнення спільності і взаєморозуміння в громаді. Врахування соціальної єдності дозволить виявити потенційні точки

конфлікту.

**Соціальна єдність** - це стан, коли члени громади відчують себе частиною спільності, ділять спільні цінності, ідеали та мету, та взаємодіють між собою на основі взаєморозуміння, поваги та довіри. Це також означає підтримку та допомогу один одному в складних ситуаціях, спільне прийняття рішень та взаємодопомога в досягненні загальних цілей та завдань громади. Вона сприяє вирішенню конфліктів, підтримує стабільність та розвиток громади, а також забезпечує психологічний комфорт і добробут її членів. [С. 31, 3]

Роль соціальної єдності у процесі посередництва та медіації полягає у створенні сприятливого середовища для конструктивного вирішення конфліктів та побудови миру у громаді. [С. 82, 2] Зміцнення взаємодії та взаєморозуміння між членами громади сприяє зниженню напруги та виробленню компромісних рішень, що відповідають інтересам всіх сторін. Аналіз взаємодії між різними соціальними групами допомагає ідентифікувати фактори, які можуть підтримувати або ускладнювати процес посередництва та медіації. Таким чином, соціальна єдність виступає як ключовий елемент у забезпеченні успішного вирішення конфліктів через посередництво та медіацію, сприяючи створенню гармонійних відносин та стабільності у громаді. [С. 130, 1]

Посередництво в цьому контексті виступає як ефективний механізм для вирішення конфліктів та покращення взаємин між учасниками. Через спільні заходи, тренінги та навчальні курси з медіації та конфліктології, студенти та члени громади отримують навички спілкування та вирішення конфліктів поза судовим шляхом; допомагає сторонам конфлікту знайти взаємоприйнятні рішення, сприяючи покращенню міжособистісних відносин та зниженню конфліктності в громаді. [С. 115, 4]

У сучасному світі, де конфлікти та напруга є невід'ємною частиною соціального життя, важливо визнати роль соціальної єдності у вирішенні цих проблем. Соціальна єдність визначається як стан, коли члени громади відчують себе частиною спільності та ділять спільні цінності, повагу та взаєморозуміння. У такому контексті, посередництво та медіація стають ефективними інструментами для вирішення конфліктів, адже вони сприяють взаємодії та вирішенню розбіжностей шляхом діалогу та співпраці.

### Література

1. Гаджиева Н. Г. Соціальна єдність як стратегічний аспект вирішення конфліктів в громаді // Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка. 2018. № 2(93). С. 125-130.

2. Кравчук О. П. Посередництво та медіація як інструменти вирішення соціальних конфліктів у громаді // Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України. 2017. № 6. - С. 78-85.

3. Сініцина І. В. Соціальна єдність громади як чинник забезпечення стабільності та розвитку // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Випуск 171(1). - С. 29-33.

4. Третьякова М. В. Стратегічний аспект впровадження посередництва та медіації у вирішенні конфліктів у громаді // Сучасні проблеми права. 2020. № 4. С. 112-118.

## СОЦІАЛЬНА-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ОБДАРОВАННИМИ ДІТЬМИ

**Маслінкова Н. П.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к. психол. н., професор кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим, що соціально-педагогічна робота з обдарованими дітьми є важливою складовою виховної роботи в освітніх закладах. Ця робота спрямована на розвиток та підтримку потенціалу обдарованих дітей, їхньої творчості, інтелектуальних та соціальних здібностей.

Поняття обдарованості є предметом багатьох досліджень і теоретичних обґрунтувань. Різні автори та науковці можуть мати різні підходи до визначення обдарованості, але загальною ідеєю є те, що обдарованість виявляється в неординарних інтелектуальних здібностях та талантах особи, що перевищують середні показники відповідної вікової групи.

Одна з відомих теорій обдарованості - це теорія Піотра Плютчика. Він вважає, що обдарованість складається з відповідних розумових здібностей, творчих здібностей та мотивації. За його теорією, обдарованість може виявлятися у різних сферах, таких як математика, мова, музика, спорт, література тощо.

Інша відома теорія обдарованості - це теорія Гарольда Гарднера про множинні інтелекти. Вона стверджує, що обдарованість може виявлятися у різних формах інтелекту, таких як лінгвістичний, математичний, музичний, просторовий, кінестетичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та природничий інтелект.

Також варто згадати теорію Рензулі і Рейнольдса, які розглядають обдарованість як інтелектуальну та творчу здатність, а також соціальну адаптацію та мотивацію.

Усі ці теорії підкреслюють індивідуальний характер обдарованості, її багатогранність та потенціал для розвитку.

Основні завдання соціально-педагогічної роботи з обдарованими дітьми включають:

1. Виявлення обдарованих дітей. Це може відбуватися за допомогою спеціальних тестів, спостережень вчителів та батьків, а також за результатами успішності у навчанні.

2. Створення умов для розвитку обдарованості. Це включає створення спеціальних класів, груп або програм з поглибленим вивченням предметів, організацію додаткових занять, конкурсів та проектів.

3. Підтримка та психологічна підтримка обдарованих дітей. Важливо створити сприятливу атмосферу для розвитку їхніх здібностей, виявляти і враховувати їхні індивідуальні потреби та інтереси. Соціальний педагог працює з обдарованими дітьми, щоб допомогти їм управляти стресом, розвивати позитивне самовизначення та впевненість у собі. Він проводить індивідуальні та групові консультації, організовує тренінги з саморегуляції та розвитку соціальних навичок.

4. Співпраця з батьками та іншими фахівцями. Соціально-педагогічна робота передбачає активну взаємодію з батьками обдарованих дітей, їхню підтримку та консультування. Також можлива співпраця з психологами, логопедами та іншими спеціалістами.

Соціально-педагогічна робота з обдарованими дітьми сприяє їхньому успішному розвитку та досягненню свого потенціалу.

Співпраця з батьками та іншими фахівцями в соціально-педагогічній роботі з обдарованими дітьми

відіграє важливу роль у розвитку та підтримці їхньої обдарованості. Основні аспекти цієї співпраці включають:

1. Інформаційний обмін: Співпраця з батьками та іншими фахівцями дозволяє обмінюватися інформацією про обдаровану дитину, її потреби, досягнення та прогрес у навчанні. Це допомагає зрозуміти унікальні особливості дитини та сприяє кращому врахуванню її потреб у навчанні та розвитку.

2. Планування та виконання спільних заходів: Співпраця з батьками та іншими фахівцями дозволяє спільно планувати та виконувати різноманітні заходи, які сприяють розвитку обдарованих дітей. Це можуть бути спеціальні проекти, заняття, тренінги, конкурси тощо, які допомагають дітям розкривати свій потенціал.

3. Психологічна підтримка: Співпраця з батьками та іншими фахівцями дозволяє надати психологічну підтримку як дитині, так і її родині. Це особливо важливо в контексті обдарованих дітей, які можуть зазнавати певних труднощів у навчанні або соціальній адаптації. Спільна робота з психологами та іншими фахівцями допомагає знайти ефективні стратегії підтримки та розвитку.

Соціально-педагогічна робота з обдарованими дітьми є надзвичайно важливою і специфічною галуззю педагогіки. Вона спрямована на створення оптимальних умов для розвитку та реалізації потенціалу обдарованих дітей, а також на підтримку їх соціально-емоційного благополуччя.

### **Література**

1. Кременчуцька М. К. Кіпаренко О. Л. Дисфункції сенсорної інтеграції як чинник шкільної неуспішності учнів молодших класів. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів міжнародної наук. практи. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 1 листопада 2020 р. / Ред-

кол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020. С.194-197.

2. Семенов О. Розвиток обдарованості в умовах сучасного навчального середовища". Київ: Вид-во "Едельвейс". 2014. 176 с.

3. Стрітматер Є. Соціально-педагогічна робота з обдарованими дітьми". Київ: Вид-во "МАУП". 2015. 204 с.

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Мхітарян К. А.**

студентка 3(5) курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник:* доц. Хлівнюк Т. П.

К. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи  
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

**Анотація:** У даній статті описано вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді, зокрема зазначено зміни у сприйнятті власної особистості та порівнянні з іншими. Дослідження підтверджують, що активне користування цими платформами може призвести до зниження самоповаги та підвищення впевненості у негативних аспектах власного життя.

**Ключові слова:** Соціальні мережі, вплив на самооцінку, вплив на студентську молодь, залежність від соціальних мереж.

**Актуальність дослідження:** В цифрову епоху є наростаючий вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку студентської молоді, що вимагає уваги з боку наукової спільноти. Розуміння цього впливу не лише дозволить краще розвинути стратегії психологічної

підтримки для студентів, а й сприятиме оптимізації навчального середовища. Оскільки молодь стає більш вразливою до негативного впливу соціальних мереж, вивчення цього явища є нагальним для підтримки психічного здоров'я та успішного розвитку молоді у сучасному світі. Таке дослідження може надати цінний внесок у наукову базу з психології та освіти, спрямований на розробку ефективних підходів до психологічної підтримки студентів у цифрову епоху.

**Мета дослідження:** Вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку студентської молоді з метою розкриття психологічних механізмів цього взаємозв'язку та розробки рекомендацій для покращення психологічного благополуччя студентів.

**Предмет дослідження:** Вивчення взаємодії між активним використанням соціальних мереж та рівнем самооцінки серед студентів.

**Об'єкт дослідження:** Студентська молодь, яка використовує соціальні мережі в своєму повсякденному житті.

**Практичне значення:** Практичне значення цього дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки програм та стратегій психологічної підтримки студентів, спрямованих на підвищення їхньої самооцінки та психологічного благополуччя.

Сучасна студентська молодь виявляє значний інтерес до соціальних мереж, які стали неодмінною частиною їхнього повсякденного життя. Використання цих мереж відображається на їхній самооцінці та психологічному стані. Віртуальне середовище соціальних мереж надає можливість студентам порівнювати себе з іншими, що може призвести до розвитку низки психологічних проблем, таких як невпевненість у собі, стрес або негативне



ставлення до себе. Важливо дослідити цей вплив, оскільки він може мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я та навчальної продуктивності студентів. Декілька років тому з'явилося таке поняття як скролінг, що визиває залежність у молоді. Коли щось здається більш доступним, це стає легше обробити, що спонукає нас передбачати, що це нам більше сподобається. Іншими словами, люди вирішують продовжувати йти в кролячу нору, тому що перегляд пов'язаних медіа «здається доречним» — навіть якщо це суперечить тому, що вони насправді хочуть робити, чи це робота, чи навіть просто перерва[4].

Результати проведеного дослідження, вибіркою якого стали студенти ОНУ імені І.І. Мечникова свідчать про наступне:

25.7% студентів витрачають до 3х годин на добу у соціальних мережах, 41.4% витрачають до 5 годин на добу, 24.3% витрачають до 8 годин на добу та 11.4% витрачають більше 8 годин на добу у соціальних мережах.

Частіше студенти використовують телеграм – 68.6%, інстаграмі–47.1%, tiktok–34.3%.

На питання "Як часто ви порівнюєте своє життя з життям інших людей на соціальних мережах?" було отримано такі відповіді:Рідко або ніколи –47.1%, приблизно один раз на місяць –21.4%, кілька разів на тиждень - 24.3%, майже щодня – 8.6%.

"Чи відчуваєте ви позитивні емоції, коли отримуєте багато лайків або коментарів під вашими постами?" : Так, але це не впливає на моюсамооцінку - 40%, Так, це підвищує мою самооцінку 38.6%, Я не публікую багато в соціальних мережах –22.9%

"Чи впливають коментарі або відгуки під вашими постами на вашу самооцінку?": Так, інколи негативно – 7.1%,Так, вони можуть підвищити мою самооцінку –35.7%,

Ні, я намагаюся не приділяти їм уваги –27.1%, Як правило, не дуже звертаю на це увагу -35.7%,

"Чи важливі для вас лайки та коментарі під вашими публікаціями у соціальних мережах?": Так, я перевіряю лайки та коментарі під моїми публікаціями –37.1%, Іноді перевіряю –48.6%, Ні, я не звертаю на це уваги – 14.3%.

І більшість опитуваних вибрали такі твердження, з якими вони частіше стикаються:

42,9% - Я періодично переглядаю свій профіль та видаляю або приховую дописи, які не відповідають моїй іміджу або не здаються мені ідеальними.

42.9% - Я використовую фільтри або редактори фотографій, щоб поліпшити світлоту або вигляд моїх зображень, перед тим як опублікувати їх в соціальних мережах.

20% - Я часто чекаю на підтримку або позитивні коментарі під своїми постами і відчуваю розчарування, якщо отримую недостатньо вподобань або позитивних відгуків.

8.6% - Я часто чекаю на підтримку або позитивні коментарі під своїми постами і відчуваю розчарування, якщо отримую недостатньо вподобань або позитивних відгуків.

Дослідження вказує на те, що використання соціальних мереж може впливати на самооцінку студентів у різних аспектах їхнього життя, таких як зовнішній вигляд, успіхи в навчанні, соціальні стосунки та загальне задоволення життям. Наприклад, постійне порівняння себе з іншими, яке є характерним для соціальних мереж, може призвести до формування ідеалізованого уявлення про життя інших, порушуючи реальність та призводячи до недовіри до власної особистості [1].

Негативний вплив соціальних мереж на політичну сферу також може бути серйозним. Соціальні мережі

можуть використовуватися для поширення фейкових новин та маніпулювання думками користувачів, що може підірвати довіру до медіа та загрожувати демократичним цінностям[1].

Крім того, соціальні мережі можуть впливати на нашу поведінку та емоції. Дослідження продемонструвало, що особи, які витрачають більше часу на соціальних мережах, можуть бути більш схильні до депресії, тривожності та відчуття ізоляції [1].

Частіше за все, люди, викладаючи гарні картинки з омріяним життям більшості, наприклад з подорожами, машинами, брендовими сумками, показують лише результат своїх дій, не показуючи сам процес їхнього шляху. У цей час молодь, яка бачить лише результат, не думає про те, який шлях пройшла людина, тому що не була в її чоботах. Студентам здається, що іншій людині, яка викладає ці картинки, дуже пощастило, що це не результат великої роботи. Тому молодь починає замикатися в собі, не розуміючи, чому комусь пощастило, і хтось має мільйони в кишені, а комусь треба днем вчитися в університеті, а ввечері підробляти на неулюбленої роботі.

Саме через це виникає низька самооцінка. Щоб її опрацювати, потрібно звернутися до таких аспектів, як збереження позитивної самооцінки в умовах впливу соціальних мереж. Наприклад як: підтримка внутрішньої самооцінки, відмова від порівняння, розвиток внутрішніх ресурсів, баланс використання соціальних мереж.

Загальною метою використання таких підходів є створення стійкої підтримки для позитивної самооцінки, яка допоможе студентам переживати вплив соціальних мереж без втрати впевненості в собі та психічного здоров'я[2].

Соціальні мережі змінюють уявлення студентів про себе та їхні можливості, порівнюючи їхнє життя з життям

інших. Постійне викладання ідеалізованих моментів може створювати неправдиве уявлення про успіх та щастя. Багато студентів відчувають тиск досягти подібного рівня ідеальності, що може призвести до стресу та низької самооцінки. Такий порівняльний підхід може пригнічувати студентів та перешкоджати їхньому особистісному розвитку. Важливою стає свідоме усвідомлення та вміння критично оцінювати зміст, який вони споживають в соціальних мережах[3].

**Висновки.** Дослідження демонструють, що соціальні мережі суттєво впливають на самооцінку студентської молоді. Постійне порівняння свого життя з ідеалізованими образами, які вони бачать в соціальних мережах, може призвести до невдоволеності та низької самооцінки. Такий вплив може сприяти почуттю невпевненості та стресу, що впливає на психічне здоров'я та особистісний розвиток. Однак, свідоме усвідомлення та критична оцінка вмісту, що споживається в соціальних мережах, може допомогти студентам зберегти позитивну самооцінку та реалістичне сприйняття себе та свого життя. Загалом, сучасні соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, яка може бути корисною для розширення спільноти та підтримки взаємозв'язків з друзями та сім'єю. Однак, важливо пам'ятати, що вони також можуть впливати на наш емоційний стан, здатність концентруватися, пам'ять, переконання та взаємовідносини з іншими людьми. Тому використання соціальних мереж повинне бути обережним та свідомим.

Необхідно навчитися використовувати соціальні мережиконструктивно та зберігати баланс, дотримуючись здорового глузду та етики в інтернет-спілкуванні. Також ми можемо допомогти собі та іншим, підтримуючи позитивні аспекти соціальних мереж та борючись зі шкідливими явищами, такими як кібербулінг та дезінформація. Важливо

також розуміти, що соціальні мережі не є панацеєю на всі проблеми та потребують розумної та відповідальної взаємодії.

### **Література**

1. Дослідження впливу соціальних мереж на наше життя та мислення

URL:[https://drukarnia.com.ua/articles/doslidzhennya-vplivu-socialnikh-merezh-na-nashe-zhittya-ta-mislennya-013\\_6](https://drukarnia.com.ua/articles/doslidzhennya-vplivu-socialnikh-merezh-na-nashe-zhittya-ta-mislennya-013_6)

2. Рапсон Д., Інгліш І. Похваліть мене. Як перестати залежати від чужої думки і набути впевненості в собі. Паблішер, 2020. 200 с.

3. Бернс Д. Терапія занепокоєння. Видавництво, 2021. 592 с.

4. The Psychology of Your Scrolling Addiction  
URL:<https://hbr.org/2022/01/the-psychology-of-your-scrolling-addiction>

## **ТРУДОВА ІНТЕГРАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Олексюк О. П.**

Здобувачка 1 курсу ОР магістр  
спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Хлівнюк Т. П.*

К.політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи  
ФПСР

В умовах воєнного стану в Україні питання працевлаштування турбує чималий відсоток громадян. За даними Державної служби зайнятості, майже 25% зареєстрованих не працевлаштованих осіб складає категорія населення молоді віком до 35 років.[1]

Статистичні дані щодо офіційної зайнятості молоді знижуються, що пояснюється відсутністю бажання та мотивації молодих осіб працювати на посадах, які не передбачають гідної заробітної плати та кар'єрного зросту. Отже, наявність даного показника свідчить не стільки про відсутність робочих місць на сучасному ринку праці, а скільки про незадоволення молоді тими пропозиціями, які створюються роботодавцями.

За даними науковці Козловської І. М., що вивчала теоретико-методологічні аспекти інтеграції у професійній освіті, інтеграція – взаємопроникнення елементів одного об'єкта в структуру іншого, як наслідок якого відбувається створення нового об'єкту зі своїми характеристиками. Трактувати це визначення в рамках трудової інтеграції молоді можна як вхід молоді у роботу певної установи, організації, на комерційних засадах та спільну працю в рамках діяльності підприємства. Молоді працівники, в свою чергу, характеризуються працьовитістю, ентузіазмом, адаптивністю, гнучкістю до умов праці та здатністю приймати та впроваджувати інноваційні рішення на займаній посаді.

За результатами опитування роботодавців Державним центром зайнятості 34,5% мали труднощі з пошуком працівників. [2] Важливими та ключовими компетенціями для найму працівників сьогодення вважаються наступні: відповідальність, уважність під час виконання професійних задач, наявність навичок роботи у команді, стресостійкість: що пояснюється працевлаштуванням в умовах складних обставин, що несуть наслідок для психологічного та соціального благополуччя молоді в умовах війни. Менш популярними відповідями роботодавців стали: володіння комп'ютером, розуміння специфіки роботи з документами, знання відповідних до посадових інструкцій нормативних актів, знання мов та орієнтація на результат. Аналізуючи ці

статистичні дані, можна дійти висновку, що для роботодавців важливим та актуальним запитом стає пошук конкурентоспроможної молоді, яка має розвинуті м'які навички, в свою чергу, твердим (професійним) навичкам, підприємства готові навчати своїх майбутніх працівників.

Загальною проблемою, з якою стикається молодь під час початку свого професійного шляху є пошук першого робочого місця для успішного старту в трудовій діяльності. Працевлаштування молоді в умовах воєнного стану – є ще більш складним викликом. Економіка країни зазнає спаду, що призводить до скорочення вакансій та зменшення кількості робочих місць, стрес, тривоги негативно позначаються на життєдіяльності молодих осіб та неможливо оминати питання вимушеної міграції: внутрішньої (в середині країни) та зовнішньої – в пошуках безпечного життя та нових можливостей закордоном.

Задля запобігання безробіття та надання допомоги молоді в трудовій інтеграції соціальні працівники спільно з регіональними Центрами зайнятості можуть створювати комплексні сприятливі умови для них та включати в обговорення питання стосовно аналізу ринку праці, адаптації до сучасних умов, зниження соціального напруження у молодіжному середовищі, викликане переживаннями через трудову зайнятість.

Створення профілактичних заходів можуть включати у себе сесії, направлені на:

1. ознайомлення молодих людей із Законом України «Про зайнятість населення» та відповідно про права, обов'язки молодих працівників, правові та організаційні аспекти працевлаштування;

2. рекомендації щодо складання першого резюме, його ключових аспектів, та розвиток вміння презентації себе, як претендента на посаду, навіть без попереднього досвіду роботи;

3. ознайомлення із сучасним ринком праці: насправді, чисельна кількість робочих місць зазнали скорочень, проте безперервний процес діджиталізації та воєнний стан створив нові можливості для молоді. Відбувається розширення перспектив пошуку дистанційної роботи, започаткування нових посад в Інтернеті, а також створення великої кількості громадських організацій, благодійних фондів, що працюють у сфері надання допомоги особам, у складних життєвих обставинах та розширення штатного розпису вже існуючих тривалий час організацій та комунальних установ через надвелике навантаження працівників;

4. забезпечення соціально-психологічної адаптації до ринкових умов – ознайомлення із принципами функціонування ринку, розвиток професійних навичок на компетенцій, мотивування до активної життєвої позиції та саморозвитку, подолання моральних бар'єрів через невпевненість, страх невдач;

5. наснаження та адаптація до нових соціальних ролей та відповідальності до прийняття на себе нових професійних обов'язків.

Саме завдяки створенню комплексної програми підтримки молодих людей можна забезпечити якісну трудову інтеграцію молоді в умовах воєнного стану, яка буде конкурентоспроможною та зможе інтегруватись у ринкове середовище та розкрити свій професійний потенціал.

Молодь займає важливе місце в історії держави. Її становище в суспільстві та ступінь участі на ринку праці також залежать від дій суспільства та заходів держави. Завдання соціуму і держави сьогодні – надання всебічної підтримки з боку підприємств, які направляють активність молоді у бік суспільних інтересів та інтересів державного розвитку. Важливим є і те, щоб в роботодавців формувалася



особливий стиль взаємовідносин, побудований на довірі, рівноправності, взаємній повазі з працівниками. Самепідтримуючи активності молодих осіб можна створити умови для трудової інтеграції та заповнення ринку праці молодими та інноваційними фахівцями. [3]

### Література

1. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/vidnovlennya-rynku-pratsi-v-ukrayini-v-umovakh-viynu-rehionalni> (дата звернення: 13.04.2024).

2. Сайт Державної служби зайнятості. URL: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNDgyM2MwZjUtZTgyNy00MTU4LTljYjUtOWUwNGU1MjJjMTQyIiwidCI6IjAzOWU2MTFmLWFhODUtNDcyZS05ZTU5LTZyZjZlNDNhNWYwYzg1OCIsImMiOiJ9> (дата звернення: 12.04.2024).

3. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Соціальна робота у сфері зайнятості». URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/38449/1/soz.robota.pdf> (дата звернення: 15.04.2024).

## ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МОТИВАЦІЮ ДО СОЦІАЛЬНО-АКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Савастін А.**

Студентка 4 курсу, ОР бакалавр  
Спеціальності 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Хлівнюк Т. П.*

к. політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи ФПСР

Мотивація студентів до соціальної активності завжди була актуальною темою не тільки для українських дослідників, а взагалі для всієї держави. Молодь є

ключовою рушійною силою в процесі становлення національного та державного благополуччя. Саме з цієї причини ми вирішили розглянути проблему мотивації українських студентів до соціально-активної поведінки в умовах воєнного стану.

Воєнний стан – це особливий правовий режим, який вводить на всій території держави або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії або загрози нападу, небезпеки державній незалежності та територіальній цілісності. Такий стан негативно впливає на людську психіку та загострює усі відчуття людини. Тобто реакції людини на ті чи інші події можуть бути більш різкими або навпаки, аніж в повсякденному житті без військового стану.

Ми хочемо розглянути як негативний, так і позитивний вплив воєнного стану на мотивацію молоді до соціальної активності.

Вивченням питань соціальної активності займалися такі вітчизняні науковці, як М. Твердохлеб, Н. Клімкіна, Ю. В. Ївженко, В. В. Радул, О. Рабенчук та інші.

Серед українських вчених ми хочемо виділити соціолога, доктора філософських наук – Н. П. Осипову, на думку якої, соціальна активність – це властивість, яка характеризує глибину та повноту зв'язків людини з соціумом, а також її перетворення на активного учасника суспільних відносин.[3]

На думку Т. Цуркан, питання впливу війни в Україні на соціальну активність молоді є дуальним. Науковець зазначає, що воєнні умови можуть негативно позначитися на громадянській активності молоді, викликаючи страх, ризики безпеки та фізичну втому, що призводить до безпорадності та пасивності. Такі умови можуть обмежувати можливості студентів для розвитку особистості та самореалізації. Проте, війна може також стимулювати формування активної життєвої позиції та

громадянської свідомості у студентів. Війна може підвищити рівень патріотизму та національної свідомості, що сприятиме більш активній участі студентської молоді у громадському житті. З приводу підтримки цих думок, автор провів дослідження – опитування через Google форми, яке встановило, що студенти долучаються до волонтерської діяльності та підтримки благодійних організацій з різних причин, включаючи життєві цінності та розуміння понять "волонтерство" і "благодійність". Фактори, які сприяють активній життєвій позиції у студентів під час війни, за даними опитування, включають наявність цінностей, розвиток позитивного мислення, підтримку від родини та можливості для волонтерства. З іншого боку, стресові умови, обмежений доступ до освіти, соціальна ізоляція та відсутність можливостей для волонтерської діяльності можуть перешкоджати формуванню активної життєвої позиції.[2]

Провівши аналіз різних аспектів мотивації студентської молоді до соціально-активної поведінки в період воєнного стану, нами було визначено, що війна впливає як негативно, так і позитивно на мотивацію студентів. На підтримку та зростання мотивації впливає не тільки власна студентська думка щодо соціальної активності, а ще й освіта, приклади з родини, ЗМІ та інші види інформаційних ресурсів. Таким чином, ми хочемо наголосити на важливості сприяння мотивуванню студентської молоді в розвитку їхньої громадської свідомості та соціально-активної поведінки.

### **Література**

1. Yivzhenko Yu. V. Teoretychni aspekty formuvannia pochuttia hromadians'kosti student-s'koyi molodi. Materialy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «Sotsial'no-pedahohichni zasady formuvannia hromadians'koyi

vidpovidal'nosti u studentiv». Konotop. 24-25 kvitnya 2018 r. S. 8–14. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp\\_2016\\_5\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_5_15)

2. Tsurkan T. (2023). Active Life Position of Student Youth in the Conditions of War. Problems of Education, (1(98), 347-359. <https://doi.org/10.52256/10-3986.1-98.2023.22>

3. Соціологія: Підручник / Н. П. Осипова, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін.; За ред. Н. П. Осипової. — К.: Юрінком Інтер, 2003. С. 65.

## **ПІДХІД, ОРІЄНТОВАНИЙ НА СИЛЬНІ СТОРОНИ, В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З МОЛОДДЮ**

**Сергієнко К. С.**

студентка 4 курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Кулава К. О.*

доктор філософії в галузі 23 Соціальна робота, доцент  
кафедри соціальної роботи ФПСР

Відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики» молоддю вважаються особи, вік яких від 14 до 35 років, та які є громадянами нашої країни, або не мають громадянство, але перебувають в Україні, на законних підставах, визначених Конституцією України. [1] Дана категорія клієнтів соціальної роботи завжди знаходиться у центрі уваги вивчення з боку різних наук та міждисциплінарних підходів, що пояснюється великою відповідальністю, яка покладається на цю соціально-демографічну групу: саме в молодіжних вікових групах сконцентрований репродуктивний і трудовий потенціал населення [3].

Початок повномасштабної війни на території України звісно негативно вплинув на життя молоді сьогодення.

Абсолютно кожна молода людина є жертвою травматичних подій, пов'язаних з переживанням обстрілів, вибухів, руйнуванням та обвалом будівель, втратою житла та майна. Також негативно впливають на життєдіяльність молоді розлука з родиною та друзями, окупація, примусове переміщення у новий регіон для проживання як в межах України, так і за її кордонами. В тяжких випадках можливе переживання насильства, розбою, побиття, пограбувань тощо.

Наслідки травматичних подій можуть проявлятися стресовими розладами, довготривалою соціальною ізоляцією, розривом взаємовідносин із близьким оточенням, дезадаптацією в суспільстві, що в свою чергу негативно впливає на професійний та особистісний розвиток молоді.

Вивчаючи це питання ми дійшли до висновку, що задля підтримки молоді в умовах сьогодення соціальним працівникам в своїй діяльності доречно використовувати підхід, орієнтований на сильні сторони клієнтів соціальної роботи та будувати співпрацю на засадах довіри та віри у молодих осіб. Сенс підходу полягає у підтримці соціального працівника клієнта на принципах неупередженості, відкритості, окресленні переваг та пошуку ресурсних сторін. Важливим є залучення молоді до співпраці та взаємодії на добровільних та непримусових ідеях.

Започаткування дослідження та впровадження підходу відбувалось ще у XIX столітті Джейн Адамс та Елен Гейтс Стар, набуваючи популярності серед дослідників протягом наступних двох століть: Хелен Перман, Ен Вейк та інші. На сьогодні ж такий підхід набув неабияки важливого знання [2].

При роботі із молоддю, що зазнала травматичних подій, важливо вибудовувати орієнтацію на відповідні цілі, які клієнт ставить самостійно перед собою. Ці цілі мають

бути обрані зважено, без втручання у думку людини, роль соціальних працівників полягає лише у направленні та визначенні реального ступеню доступності до їх досягнення.

Кожна людина – індивідуальна: має свої риси, неповторні якості, які вирізняють її з-поміж інших. В роботі з клієнтами при використанні даного підходу необхідно пам'ятати, що головна задача соціального працівника – віднайти та розкрити потенціал людини. Протягом консультації зосереджувати увагу на сильних сторонах, що характеризують клієнта та мобілізувати їх для досягнення визначеної цілі. У нагоді може стати тестування на визначення сильних рис характеру, архетипу.

Молодь, що зазнала травматичних подій перебуває у виснаженому стані, а тому при роботі важливо зосереджувати увагу не на проблемах, що існують навколо людини, а на пошуку шляхів їх вирішення та досягнення цілей. Соціальний працівник виступає путівником до знаходження додаткових ресурсів у соціальному середовищі людини та може переадресувати до установ, організацій, підприємств, що допоможуть при побудові соціальних мереж клієнта. Такими залученими сторонами є громадські, волонтерські організації та благодійні фонди, відповідно до запиту молоді, що можуть допомогти при наданні власних консультативних послуг, або виступати місцем для втілення таланту та потенціалу людини (наприклад, під час волонтерства).

Безумовна віра у потенціал клієнта та в його сили призведе до віри людини у власні сили, необхідно лише вміти та бажати розкрити потенціал. Спільно з клієнтами ми можемо провести оцінку наявних ресурсів, дослідити та визначити, що вже є наповненими сторонами, а які необхідно відкрити або поновити. Підхід передбачає прийняття вибору особи, відсутність стигматизації,

зосередження уваги на тому, що він є експертом у своєму житті.

У висновку хочемо зазначити, що обраний нами для аналізу підхід, орієнтований на сильні сторони молоді, на нашу думку, є ключовим у відновленні загального стану даної категорії клієнтів соціальної роботи в період війни в Україні, адже переживання стресових станів та травматичних подій мають глибокий негативний вплив на життя молодих людей. Лише підтримуючі та визнаючи молоду людину, як особистість, та консолідуючі зусилля, можна досягти успіху у відновленні стану, досягненні цілей та підвищенню рівня життя людини.

## Література

1. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 15.04.2024).
2. Семигіна Т., Столярик О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи: Посібник. Таллінн: Teadmus, 2024. 257 с.
3. Принципи та тенденції розвитку державної молодіжної політики. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-19.02.24.pdf#page=160> (дата звернення: 15.04.2024).

## РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

**Ситніков М.**

Студент 1 курсу ОР магістр

Спеціальність 231 «Соціальна робота» ФПСР

*Керівник: Амплєєва О. М.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

**Актуальність дослідження.** Розуміння сутності поняття невизначеності в сучасних умовах є дуже важливим для розвитку стратегій та прийняття рішень в умовах складних та змінних ситуацій. Невизначеність в сучасному світі виявляється у тому, що умови, у яких опиняється суспільство, організації, або людина, постійно змінюються та часто не можуть бути передбаченими або відомими наперед. Невизначеність охоплює різні аспекти, такі як економічна нестабільність, політичні турбуленції, соціальні конфлікти, технологічні зміни, природні катастрофи тощо. У зв'язку з цим, управління організаціями та соціальними службами повинно бути гнучким, адаптивним та відповідати поточним викликам та змінам у середовищі.

**Мета роботи** – теоретично проаналізувати поняття невизначеності в сучасних умовах.

**Викладення основного матеріалу.** В якості вибірки нашого дослідження була обрана “сучасна молодь”, віком від 16 до 26 років та люди основною діяльністю яких є саме робота з молоддю. Для наукового обґрунтування результатів дослідження невизначеності ми використовували вербально-комунікативні методи, в ході якого було опитано 21 студент і 4 викладачі у м.Одеса. В результаті дослідження ми виділили декілька основних



думок щодо відчуття невизначенності серед молоді станом на початок 2024 року. Розкриємо основні з них:

1. Війна з рф. Досліджувані пов'язують своє відчуття невизначенності в першу чергу з війною та виділяють декілька причин на це, а саме :

- Постійні повітряні тривоги та страх смерті під час обстрілів, постійний стрес та напруження від вибору чи піти в укриття чи продовжити роботу якщо це сталося вдень;

- Можливість бути мобілізованим проти власного бажання серед опитаних чоловічої статі.

- Відсутнє бачення майбутнього становища після закінчення війни.

- Мовний інфопростір. До війни значна кількість населення користувалася російською мовою, джерелами інформації, соцмережами та використовувала продукцію російською мовою, виробники відеоігор, серіалів, коміксів локалізують або локалізували свою продукцію лише російською мовою.

- Погіршені відносини з родичами на основі політичних поглядів.

2. Прискорений темп життя та розвиток штучного інтелекту. Сюди можна віднести:

- Великий стрес від можливості отримати спеціальність, яку може замінити штучний інтелект.

- З кожним роком підвищується кількість претендентів на початкові посади та поріг знань, навичок та досвіду на спеціалізовані роботи (Програмування, медицина, вебдизайн і т.д.).

- Немоżliвість визначитися з професією або видом діяльності.

- Підвищене розумове та психічне навантаження на роботі через велику конкуренцію.

3. Економічні кризи що погіршують рівень життя населення та підвищують загальний стрес.

4. Нестабільне становище у світі та загроза третьої світової або ядерної війни.

5. Невизначеність щодо зміні норм життя у суспільстві що триває з початку пандемії COVID-19.

6. Порівняння себе з іншими більш успішними на їх погляд людьми у соцмережах

7. Легкий доступ до негативних новин, що можуть підвищувати тривожність.

8. Тривожні розлади та депресія, а також страх бути виключеним із суспільства.

Це тільки ті фактори, що мають найбільший вплив на стрес та невизначеність особисто до кожного опитаного учасника. Також хочемо додати значні фактори, що впливають на це:

- Розлади харчової поведінки через велику кількість цукру, кофєїну, трансжирів і підслювачів смаку у сучасній виробничій їжі, продуктах та фастфуду, що у довгостроковій перспективі збільшує тривожність та нервові напруження.

- Розповсюдження соціальних мереж по типу “ТікТок” “Youtube” “Instagram” що можуть мати відношення до кліпового мислення та значною мірою підвищувати внутрішню тривогу, через що посилюється і невизначеність.

- Уникнення соціалізації у дитинстві через можливість уникати особистих соціальних взаємодій з іншими людьми (дистанційне навчання та спілкування, соцмережі, доставка їжі, каси самообслуговування тощо).

Наприкінці нашого дослідження для поліпшення самопочуття, ми запропонували наступні методи, що могли б знизити рівень стресу і тривоги :

- Регулярний здоровий сон

- Використання методів релаксації
- Регулярний активний відпочинок
- Планування власного часу

**Висновки.** Важливо усвідомлювати, що невизначеність - це не тільки виклик, а й можливість для зростання та розвитку, що дозволяє набути нових знань та досвіду, а також приймати інноваційні підходи до управління в умовах нестабільності такі як популяризація шляхів подолання стресу, підтримки які можуть допомогти у скрутний час, поширення безкоштовних тренінгів навичок самоконтролю. Невизначеність є нормою та постійним фактором, тому важливо мати гнучкість та адаптивність в управлінні та професійному житті, а також шукати нові можливості та способи вирішення труднощів, що стоять перед організаціями та соціальними службами. Отже, задля збереження душевної рівноваги та ефективного розвитку та підтримки себе у тонусі доцільно навчитися жити комфортно з невеликим рівнем невизначеності свого майбутнього.

### Література

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.
2. Гусев А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гусев Андрій Ігоревич. К., 2009. 233с.
3. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Front. Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.

# СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ВИКЛИКИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЦИВІЛЬНЕ ЖИТТЯ: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ, ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ

**Туманян П. К.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота»

*Керівник: Варнава У. В.*

к. психол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Початок воєнних дій на території України спричинив появу багатьох соціально значущих викликів які після повномасштабного вторгнення посилили свій вплив на життя громадян. Окремо слід розглянути зміни у адаптації під дією цих проблем саме у військових, адже вони і так знаходяться у вразливому стані під час реабілітації та інтеграції у суспільство, а вплив додаткових соціально-економічних чинників і бар'єрів лише уповільнюють та погіршують процес їх реінтеграції та успішного відновлення після надзвичайно напруженого стану від знаходження на фронті.

Актуальність досліджуваної теми обумовлена тим, що після повномасштабного вторгнення на територію України у 2022 році ця проблема стала масово обговорюваною не лише фахівцями та самими ветеранами, але й цивільними громадянами, що спричинило збільшення кількості таких програм із реінтеграції як на рівні державних закладів, так і на рівні громадських організацій чи різноманітних ініціатив. Це свідчить про те, що суспільство хоче та намагається зрозуміти та підтримати захисників нашої країни, а тому соціальні працівники як посередники між військовими та державою і громадянами

повинні доносити до них що ж насправді турбує військовослужбовців та допомагати із висвітленням різноманітних перешкод із якими вони мають справу задля того, щоб ці програми були ефективними та дієвими.

Бар'єрів із якими зіштовхуються ветерани після повернення додому безліч, але якщо брати до уваги найпоширеніші, то це: складна система доступу до медичних послуг, складний шлях у оформленні того або іншого статусу задля отримання пільг, відсутність комплексного впливу на проблеми під час проходження реабілітації та відсутність роботи мультидисциплінарних команд фахівців якщо у цьому є потреба, вплив війни на психологічний стан військового, ризик появи девіантної поведінки чи зловживання адиктивними речовинами, недостатня поінформованість щодо закладів куди можна звернутись по допомогу та послуги на які вони мають право, стигматизація з боку суспільства щодо військових які повернулись з фронту через недостатню поінформованість. Окремо варто розглянути проблеми у сфері працевлаштування, освіти та безпосередньо самого соціального забезпечення загалом, адже ці сфери є одними із найтиповіших із якими мають справу ветерани після повернення у цивільне життя[1].

Якщо казати про працевлаштування, то основним бар'єром є те, що деякі роботодавці чи HR-менеджери можуть мати певні упередження коли бачать заявку на посаду від ветерана війни. Можна навести наступні приклади таких стереотипів: військові після повернення з фронту підходять лише для фізичної роботи, вони є загрозою для оточення та психічно не стабільними, усі ветерани мають пост травматичний стресовий розлад, вони замкнені у собі, ветеранам складно змінювати фах чи займатись новим видом діяльності через їх минуле на війні і так далі. Беззаперечно перелічені явища не можна

ігнорувати якщо вони дійсно наявні і вони потребують втручання професіонального фахівця, але це не означає, що кожен захисник та захисниця їх має лише через факт свого статусу військового. Основна проблема під час працевлаштування це те, що роботодавці не хочуть розбиратись індивідуально з кожною ситуацією та їм простіше відмовити одразу, аніж поспілкуватись із ветераном та знайти до цієї людини індивідуальний підхід. Більше того, дуже часто саме терапія працею є частиною реабілітаційного та інтеграційного процесу військового, який має щось із зазначеної вище поведінки. Це означає, що трудова діяльність навпаки є шляхом «зцілення» та сприяє поверненню людини до звичайного стану рівноваги у цивільному житті і якщо роботодавець дійсно зацікавлений у комфорті своїх працівників та розуміє важливість інклюзії та індивідуального підходу до кожного працівника своєї фірми або організації, то це може не лише покращити життя самого військового, але й підвищити статус та рівень самої компанії як в очах клієнтів, так і в очах партнерів по бізнесу [3].

Нажаль, у сфері освіти захисники та захисниці також стикаються із невеликою кількістю перепон, а саме: відсутність інклюзивного середовища у навчальному закладі якщо ветеран має інвалідність та пересувається із допомогою допоміжних засобів, нестабільний графік через бойові задачі та обмеженість у часі що ветеран може приділяти навчання, нетолерантність та відсутність підтримки від самого навчального колективу, інколи відсутність індивідуального підходу з боку викладачів і так далі. У сфері освіти найголовнішим завданням для керівництва закладу під час зарахування студента який має статус ветерана війни є максимальне забезпечення інклюзивного, розуміючого та позитивно налаштованого оточення щодо нового студента. Коли військовий

повертається додому, то одним із найбільших страхів є те, що його не прийме, або виключить суспільство. Такі страхи можуть виникати навіть по відношенню до власної родини, а тим паче до нового колективу, якщо мова йде про навчання чи професійну діяльність. Найголовнішим пріоритетом кожного навчального закладу є доступ студентів до освіти, а це значить, що під час зарахування студента учасника бойових дій, заклад повинен поцікуватись про його успішну інтеграцію в суспільство та провести підготовчу бесіду як із іншими здобувачами освіти, так і з самими викладачами[2].

Щодо соціального забезпечення, то тут можна виділити наступні аспекти: ефективне грошове забезпечення для військових та їх сімей, забезпечення житлом, налагоджена система пільг та компенсацій, санаторно-курортне лікування, створення ефективної і дієвої реабілітації захисників та захисниць, сприяння адаптації та інтеграції у суспільство та надання освітніх послуг, допомога у підвищенні кваліфікації чи зміні професійної сфери діяльності. Задля отримання будь якого виду соціального забезпечення слід мати як мінімум документи, які підтверджують статус військового, наприклад: статус учасника бойових дій, ветерана війни, учасника АТО і так далі. Основна проблема полягає у повільному темпі надання цього статусу що значно відтягує його отримання та документальне підтвердження, а іноді і унеможливорює зовсім. Окремо слід виділити непристосованість більшості державних закладів для військових з інвалідністю, що спричиняє значні труднощі елементарно у пересуванні. Тобто, іноді військові навіть не можуть фізично пройти усі необхідні документальні процедури без допомоги сторонніх людей, які також не завжди можуть бути поруч. Також проблемою є відсутність кооперації та налагодженого зв'язку між різними

державними установами, що додатково ускладнює процес звернення військових до цих організацій. Зазначені бар'єри лише виснажують ветеранів які і так знаходяться у вразливому стані після повернення додому. У результаті вони або із самого початку упереджено ставляться до таких процедур та відмовляються від того, на що дійсно мають законне право, або у ході отримання документів кидають цю процедуру та не досягають бажаного кінцевого результату у вигляді офіційного статусу, який дозволив би їм отримати чесно заслужене соціальне забезпечення у вигляді програм, послуг та виплат [3].

Отже, проаналізувавши таку складну та багатогранну тему як виклики які постають перед військовими після їх повернення у цивільне життя, можна зазначити, що їх є доволі багато та вони дійсно серйозно впливають як на сам процес реабілітації, так і на психологічний стан загалом. Беззаперечним є те, що цю тему вкрай необхідно висвітлювати на усіх рівнях, адже ветерани потребують не тільки відновлення та проходження програм, а й звичайної підтримки від родини та від суспільства загалом. Тому вкрай необхідним є впровадження просвітницьких заходів та ініціатив для цивільного населення задля того, щоб розвінчувати стереотипи щодо військових та показати яким важливим є саме толерантне та свідоме ставлення як до тих хто зараз на фронті, так і до тих, хто повернувся у цивільне життя та потребує інклюзії та звичайного людського прийняття і включення у суспільство.

### **Література:**

1. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: навчальний посібник / Мітіна С. В., Белавін С. П., Орловська О. А., Журавель О. П., Стеблянко О. Г. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2021. – 436с.



2. Довгаль В. М., Шандрок С. К. Специфіка соціального забезпечення військовослужбовців. м. Тернопіль. 2018р. Україна С. 113. URL:<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27572/1/Довгаль.pdf>

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА ЇХНІМИ СІМ'ЯМИ**

**Фесканіч Д. В.**

студентка 2 курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Кулава К. О.*

доктор філософії в галузі 23 Соціальна робота, доцент  
кафедри соціальної роботи ОНУ ім.І.І.Мечникова

Соціальна робота – це заснована на практиці професія та академічна дисципліна, яка сприяє соціальним змінам та розвитку, соціальній згуртованості, активізації та подоланню особами складних життєвих обставин. У світі є багато різноманітних категорій осіб, які вразливі до змін в суспільстві та по різному реагують на складні життєві обставини: малозабезпечені сім'ї, особи без визначеного місця проживання, військові, особи з адиктивною поведінкою та інші. Зазначені категорії потребують особливої уваги та підтримки від їхнього оточення та працівників соціальної сфери, та однією з найвразливіших категорій є сім'ї з дітьми з інвалідністю, про які йтиме мова далі. Дослідження актуальне через збільшення дитячої інвалідності у зв'язку з адиктивною поведінкою батьків та погіршення екологічної ситуації, яке є проблемою не тільки для України, а і для всього світу.

Згідно з новим звітом ЮНІСЕФ, кількість дітей із інвалідністю у світі оцінюється майже в 240 мільйонів осіб. Порівняно з дітьми без інвалідності, діти з інвалідністю мають на 24% менше шансів отримати необхідну для раннього розвитку стимуляцію та належний догляд, на 49% вища вірогідність того, що вони ніколи не відвідуватимуть школу, мають на 47% вищу вірогідність не закінчити початкову школу, на 33% вищу вірогідність не завершити здобуття базової середньої освіти і на 27% вищу вірогідність – повної середньої освіти, також на 41% частіше почувуються дискримінованими[5].

Важливим внеском у дослідження даного питання стали праці таких науковців, як Н. Олексюк, Г. Слабкий, В. Шафранський, Ю. Підвальна В. Войтко, О. Пюра та ін.

Новоспечені батьки зазвичай шоковані новиною про народження дитини з особливими потребами та через незнання деяких аспектів виховання, дитина може вирости неадаптованою до дорослого життя, тим паче, батьки не зможуть завжди бути поруч та допомагати. Сім'ї з дітьми з інвалідністю потребують допомоги у вирішенні питань щодо соціальних послуг, такі як: соціальне консультування, соціальна адаптація, терапія, фізичний супровід, супровід під час інклюзивного навчання, представництво інтересів та ін.

Інвалідність - міра втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист[2].

Дитина з інвалідністю- особа віком до 18 років зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її

життєдіяльності, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист. Діти з інвалідністю мають певні відставання у розвитку, мають медичні діагнози, що з високою вірогідністю призводять до відставання в розвитку, проживають в умовах соціального ризику та входять до групи біологічного ризику[1;2].

Серед типів інвалідності можна виділити:

- фізичну (впливає на мобільність людини, особи з такою інвалідністю часто використовують засоби для покращення мобільності, наприклад крісло колісне чи милиці);
- сенсорну (зазвичай особи з такою інвалідністю мають порушення зору чи слуху),
- інтелектуальну (є часто вродженою та призводить до зниження здатності до навчання і розвитку навичок адаптації до навколишнього середовища);
- психосоціальну (особи з ПТСР, депресією, шизофренією, біполярними розладами, агорафобією та ін.). Серед груп інвалідності можна виявити I, II та III групи.

Система соціальних послуг України працює за такою законодавчою базою: Закон України «Про дошкільну освіту», Закони України «Про соціальні послуги» та «Про загальну середню освіту», Укази Президента України «Про національну доктрину розвитку освіти» та «Про концепцію розвитку охорони здоров'я населення в Україні» [1].

Основними особливостями складності соціалізації дітей з інвалідністю є перевага рис емоційно-особистісної незрілості, інфантилізм, ускладнена соціальна взаємодія, труднощі словесного спілкування, бідність емоційних проявів, одноманітність гри, провідна діяльність до кінця дошкільного віку не ігрова, а предметна, труднощі в засвоєнні норм поведінки та нерозуміння їхнього змісту, брак цікавості до навколишнього середовища, поява тривоги, замкненості, пригніченості тощо.

Поява дитини з особливими потребами суттєво впливає на життя її родини, породжуючи нові потреби і вимагаючи підтримки та допомоги. Це викликає ряд проблем, які відчутні на всіх рівнях сімейної діяльності. Серед них можна виокремити вплив на психологічне здоров'я родини, включаючи низький рівень прийняття дитини, її емоційне відторгнення або гіперопіка. Є проблема недостатності інформації про потреби дитини (стосовно особливостей дитини, можливостей корекції, прав на соціальну допомогу, пільги) та її права, а також проблеми з освітою та доступністю до послуг і спеціалістів, упередженість і стереотипність у ставленні до дітей з інвалідністю з боку багатьох людей і перенесення стереотипності на родичів, відсутність доступності до певних об'єктів, споруд, проблеми транспортного забезпечення тощо. Усі вказані чинники ускладнюють життя сімей та вимагають системних рішень для їх вирішення.

Соціальна підтримка сім'ї, в якій виховується дитина з особливими потребами є широким спектром довгострокових заходів комплексного характеру, спрямованих на подолання ексклюзії, залучення до суспільного життя, надання адекватної інформації про перспективи розвитку дитини та її специфічні потреби та інформації про державну та громадську підтримку і можливі пільги, організація психологічної підтримки батьків та інших членів сім'ї і її правової підтримки, захист її законних прав та інтересів тощо[1].

На сьогоднішній день виділяють такі види соціальної підтримки, як: матеріальну (матеріальна допомога, виховання поваги до матеріальних цінностей), психологічну (психологічна стабілізація особистості, подолання комплексів, підтримка позитивних емоцій), соціально-педагогічну (допомога у налагодженні

соціальних контактів, засвоєнні безконфліктних способів взаємодії, прийняття норм та правил колективу та групи) та фізичну (своєчасне виявлення захворювань та направлення на лікування).

У своїй роботі з сім'ями з дітьми з інвалідністю соціальний працівник найчастіше використовує такі форми роботи, як психолого-педагогічна просвіта, соціально-педагогічний патронат та психолого-педагогічний супровід. Співпраця з батьками проводиться у формах семінарів-практикумів, батьківських зборів і конференцій, виставок дитячих робіт, рольових ігор, тренінгів і спільних занять з дітьми (вечорів відпочинку, спортивних свят і розваг тощо)[3].

Можна зробити висновок, що одними з основних напрямків соціальної роботи з сім'ями з дітьми з інвалідністю є інформування про їх права та можливості, навчання батьків вихованню дітей з особливими потребами, психологічна підтримка родини, проведення розвиваючих ігор з дітьми, представництво інтересів родини в громадах, а також сприяння інклюзивному навчанню дитини задля її соціалізації та запобігання упередженого ставлення, стигматизації та дискримінації до неї та її сім'ї з боку однолітків та дорослих.

### Література

1. Белавін С. П., Мітіна С. В., Орловська О. А. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: навч. Посіб. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 436 с
2. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення 10.04.2024).
3. Олексюк Н. С. Соціальна підтримка батьків дітей з особливими потребами як актуальна проблема. Науковий

вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»: зб. наук. пр. Мукачево: Вид-во МДУ, 2019. Вип. 2(10). Ч. 2. С. 63–66.

4. Підвальна Ю. Сучасні проблеми сімей з дітьми з інвалідністю в контексті соціальної роботи, Соціальна робота та соціальна освіта, № 3, С. 72-78.

5. Статистика щодо дітей з інвалідністю. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення 10.04.2024).

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**Філіпенко І. С.**

студентка 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Романенко С. В.*

к. соціол. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Сучасне суспільство характеризується динамічними змінами, які впливають на всі сфери життя, включаючи й освіту. Особливо важливою є соціально-педагогічна робота з дітьми дошкільного віку, адже саме в цей період закладаються основи особистості. У сучасних умовах робота з дошкільниками має свої особливості, які необхідно враховувати.

**Постановка проблеми:** у сучасному суспільстві зростає значення соціально-педагогічної роботи з дітьми дошкільного віку через широке застосування новітніх технологій, зміну соціокультурного середовища та високий рівень стресу, що впливає на їх психічний стан. Проте, існують певні проблеми та виклики, що потребують уваги

та дослідження для ефективного забезпечення розвитку та добробуту дітей цього вікового періоду.

**Мета дослідження:** аналіз особливостей соціально-педагогічної роботи з дітьми дошкільного віку в сучасних умовах з метою ідентифікації ключових проблем та пошуку оптимальних шляхів їх вирішення. В рамках дослідження планується вивчення впливу сучасного соціального та культурного середовища, технологій, а також ролі батьків та інших сторін в процесі соціально-педагогічної підтримки дітей дошкільного віку. На основі отриманих даних та аналізу пропонуються рекомендації щодо оптимізації соціально-педагогічної роботи з цією категорією дітей у сучасних умовах [3, с. 179-185].

Аналіз досліджень та педагогічний досвід вказують на такі завдання соціально-педагогічної роботи з учнями молодшого шкільного віку:

▲ Розвиток активної діяльності та ціннісно-значимої життєдіяльності.

▲ Формування адекватних ціннісних орієнтацій та соціального досвіду.

▲ Відповідність практики вимогам сучасного суспільного розвитку.

▲ Дослідження причин проблем та виявлення ресурсів для їх вирішення.

▲ Попередження негативного впливу середовища.

▲ Підвищення особистісних ресурсів та здатності реагувати на проблеми.

▲ Оптимізація соціально-педагогічної роботи з сім'єю і дітьми.

▲ Створення умов для розвитку індивідуальності, активності та творчості дитини [1, с. 160].

Центральним чинником успішної соціально-педагогічної взаємодії є вміння педагога-соціального

педагога здійснювати педагогічні операції. Ці операції включають:

- Виявлення, оцінка та ранжування проблеми: Ретельний аналіз ситуації допомагає зрозуміти суть проблеми та визначити її причини.

- Формулювання цільових установок: Встановлення конкретних цілей діяльності, які визначають напрями пошуку рішень та методів їх досягнення.

- Аналіз результатів взаємодії: Оцінка ефективності проведених заходів, яка служить основою для коригування подальших дій та розробки програм дій.

- Реалізація програми заходів: Планування та проведення соціально-педагогічних заходів у визначений час з використанням підходів, що сприяють досягненню поставлених цілей.

- Контроль та аналіз результатів: Постійне відстеження прогресу, оцінка досягнутого результату та виявлення чинників, що сприяють або заважають успішному вирішенню завдань [2, с. 256].

Ці етапи утворюють основу для ефективної соціально-педагогічної діяльності, що спрямована на підтримку та розвиток дітей у відповідності з їхніми потребами та можливостями.

Організація й здійснення соціально-педагогічної роботи в освітніх установах повинна сприяти створенню умов і забезпеченню можливостей для отримання допомоги та підтримки дітям та учнівській молоді в процесі їхньої соціалізації.

### **Література**

1. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.

2. Соціальна педагогіка: підручник. Kyiv: Centr navchalnoji literatury, 2003. 256 s.



3. Товканець Г. В. Духовно-моральне виховання як умова успішної самореалізації особистості в соціумі. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. Випуск 1 (44). С. 179–185.

## **ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

**Шаповал А. О.**

студент 4 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Кременчуцька М. К.*

к. психол. н., професор кафедри соціальної роботи ФПСР

Працівники соціальної сфери відіграють важливу роль у суспільстві, надаючи підтримку та послуги нужденним людям. Їхня робота часто буває складною та емоційно виснажливою, що може призвести до емоційного вигорання.

Емоційне вигорання - це стан психоемоційного виснаження, який характеризується почуттям втоми, апатії та цинізму. Воно може мати негативні наслідки як для самих працівників, так і для людей, яким вони надають послуги.

Емоційне вигорання включає в себе об'єктивні та суб'єктивні чинники[1].

*Об'єктивні чинники*

Існує багато об'єктивних чинників, які можуть сприяти емоційному вигоранню працівників соціальної сфери. До них належать:

Високе навантаження на роботу: Працівники соціальної сфери часто мають справу з великою кількістю клієнтів і мають обмежений час та ресурси для того, щоб надати їм необхідну підтримку.

Низька заробітна плата: Працівники соціальної сфери, як правило, отримують низьку заробітну плату, що може призвести до фінансових труднощів і стресу.

Небезпечні умови праці: Деякі працівники соціальної сфери стикаються з небезпечними умовами праці, наприклад, коли вони працюють з жорстокими клієнтами або в небезпечних районах.

Відсутність підтримки: Працівники соціальної сфери можуть не мати достатньої підтримки з боку своїх керівників, колег або клієнтів.

#### *Суб'єктивні чинники*

Крім об'єктивних чинників, існує також низка суб'єктивних чинників, які можуть сприяти емоційному вигоранню працівників соціальної сфери. До них належать:

Особистісні характеристики: Деякі люди більш схильні до емоційного вигорання, ніж інші. Окремі риси особистості, такі як перфекціонізм і альтруїзм, можуть збільшити ризик вигорання.

Неефективні механізми подолання стресу: Працівники соціальної сфери, які не мають ефективних механізмів подолання стресу, з більшою ймовірністю відчуватимуть емоційне вигорання.

Нереалістичні очікування: Працівники соціальної сфери, які мають нереалістичні очікування щодо того, чого вони можуть досягти, з більшою ймовірністю відчуватимуть розчарування та вигорання.

#### *Наслідки*

Емоційне вигорання може мати негативні наслідки як для самих працівників, так і для людей, яким вони надають

послуги. Для працівників емоційне вигорання може призвести до:

Погіршення психічного та фізичного здоров'я: Емоційне вигорання може призвести до депресії, тривоги, втоми та інших проблем зі здоров'ям.

Зниження продуктивності: Працівники, які відчувають емоційне вигорання, з більшою ймовірністю роблять помилки та мають низьку продуктивність.

Збільшення плинності кадрів: Працівники, які відчувають емоційне вигорання, з більшою ймовірністю звільняються з роботи.

Для людей, яким надають послуги, емоційне вигорання працівників соціальної сфери може призвести до:

Погіршення якості послуг: Працівники, які відчувають емоційне вигорання, з меншою ймовірністю зможуть надати якісні послуги.

Зменшення доступності послуг: Якщо працівники звільняються з роботи через емоційне вигорання, це може призвести до зменшення доступності послуг.

Погіршення результатів для клієнтів: Клієнт не отримує задовільного результату [2].

### *Висновки*

Дослідження об'єктивних і суб'єктивних чинників емоційного вигорання працівників соціальної сфери є важливим з кількох причин. По-перше, воно може допомогти нам краще зрозуміти, чому виникає емоційне вигорання і як йому запобігти. По-друге, воно може допомогти розробити ефективні стратегії для підтримки працівників соціальної сфери та запобігання вигоранню. По-третє, це може допомогти покращити якість послуг, що надаються людям, які потребують допомоги.

## Література

1. Піголенко І. В. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право. - 2012. - № 3. - С. 108-112.  
Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI\\_soc\\_2012\\_3\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_soc_2012_3_20).

2. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2020. № 1 (34). С. 266–271.  
Режим доступу:  
<https://irlykhuml.univer.km.ua/server/api/core/bitstreams/d74f97e7-400c-4862-be9e-57270fa43d98/content>.

## ПРОБЛЕМИ РИНКУ ПРАЦІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

**Ягліньська В. В.**

студентка 2 курсу, ОР бакалавр  
спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР

*Керівник: Трушевич Г. Б.*

Доктор філософії з політології, доц. кафедри соціальної  
роботи ФПСР

**Актуальність дослідження:** Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну з 2022 року наша країна почала рухатись досить в іншому напрямку, стикнувшись з багатьма соціальними проблемами, але причиною стало не тільки повномасштабне вторгнення, а й терористичні атаки країною-агресором на критичну та цивільну інфраструктуру. Це спричинило тяжкі наслідки не тільки для економіки нашої держави, а й для економік багатьох сусідніх країн. Багато сфер національної

діяльності на жаль було «паралізовано». Найбільше постраждали сфери виробництва, постачання та логістики. [3]

Ринок праці є найбільш чутливим індикатором змін у соціально-економічній системі країни. Частина населення України втратила роботу та засоби до існування та була змушена стати внутрішньо переміщеними особами або емігрувати за кордон. Тим часом інші громадяни продовжують працювати, незважаючи на регулярні обстріли з боку росії та перебої з електропостачанням, спричинені ушкодженнями критичної інфраструктури в Україні. [1]

У цьому контексті ринок праці був змушений пристосовуватися до нових правил гри. Немоżliво передбачити, як довго триватиме війна. Ситуація, що склалася на ринку праці, є критичною, створює високий рівень безробіття, вимагає термінової перекваліфікації працівників та виокремлює соціально вразливі верстви населення.

Тоді постає доволі актуальне питання, яким повинен займатися в свою чергу уряд, щодо створення сприятливих умов для створення висококваліфікованої робочої сили на державному ринку праці, запобігання масовому безробіттю та міграції, посилення співпраці з малим та середнім бізнесом, створити сприятливий бізнес-клімат та також тісно співпрацювати з освітнім сектором для забезпечення робочими місцями молоді, підготовки висококваліфікованих робітників.

Формування національного ринку праці є однією з головних соціально-економічних проблем української економіки. На сьогоднішній день нелегальна трудова міграція, зростання рівня та тривалості безробіття, а також збільшення кількості безробітних є серйозними наслідками переходу України від командно-адміністративної до

ринкової системи. Працевлаштування безробітних є першочерговим завданням. [1]

З початку повномасштабного вторгнення, аналізуючи ринок праці в Україні майже не простежувався бум вакансій. Але в перший раз за 2023 рік, почала зростати конкуренція, статистика вільних робочих місць не просто зросла, а підлетіла доверху.

В той же час, збільшилась не тільки кількість вакантних місць, а й кількість шукачів роботи. Згідно з дослідженням аналітиків біржі праці Work.ua, зміни на ринку праці з листопада по 2023 рік пов'язані зі звичайними сезонними коливаннями. Тобто кількість вакансій закономірно зменшилася після вересня-жовтня, коли підприємці готувалися до «активного сезону» найму. Але згодом, вони опублікували понад 100 000 вакансій протягом чотирьох місяців поспіль. Однак існують регіональні відмінності у відновленні ринку праці, і багато компаній восени знаходяться на передовій. За абсолютною кількістю робочих місць лідирують Київ, Дніпро, Львів, Одеса та Харків. На ці п'ять регіонів припадає 63% робочих місць. Але Харків поступається все ж таки вакантними місцями через територіальну близькість до фронту. Сотні тисяч людей покинули своє постійне місце проживання та переїхали до інших регіонів України. Це призвело до додаткового навантаження на ринок праці в тих областях, куди вони переїхали, а також ускладнило пошук роботи для внутрішньо переміщених осіб. [5]

Війна призвела до руйнування багатьох підприємств та скорочення можливостей працевлаштування, особливо у східних та південних регіонах. Це непропорційно вплинуло на певні групи населення, такі як жінки, люди з інвалідністю та молодь. Також простежується значний розрив між наявними навичками робочої сили та потребами роботодавців. Багато безробітних не мають навичок,

необхідних для роботи в галузях, які мають попит, таких як ІТ та сфера послуг. [3]

На нашу думку, для подолання безробіття в Україні необхідно вжити комплексних заходів, які охоплюють стимулювання економічного зростання. Воно полягає в тому, щоб створити сприятливий клімат для ведення бізнесу, включаючи податкові пільги та спрощення регулювання, важливим є інвестування в інфраструктуру, освіту та науку. Не вистачає підтримки малого та середнього бізнесу. Але наприклад, з початку повномасштабної російської агресії ЄС та Німеччина спільно організували п'ять грантових конкурсів в рамках програми «EU4Business», надавши понад 5,5 млн євро понад 1100 українським малим, середнім бізнесам. Підтримка цих бізнесів має вирішальне значення для виживання та поступового відновлення і розвитку української економіки у воєнний час. Кожен підприємець важливий, і кожен бізнес допомагає країні, забезпечуючи зайнятість, сплачуючи податки та підтримуючи економічну активність. [4]

Також не потрібно забувати і про основне - розвиток ринку праці. Це підвищення кваліфікації робочої сили за допомогою програм професійної підготовки та перепідготовки, покращення інформаційного забезпечення ринку праці, щоб допомогти людям знайти роботу, стимулювання розвитку гнучких форм зайнятості, таких як фріланс та віддалена робота. Соціальна підтримка безробітних також потребує великої уваги, тому що багато людей, як зазначалось вище, були позбавлені не тільки роботи, а й взагалі житла та всіх засобів для існування. Відповідно до постанови Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування України на випадок безробіття № 60 від 14 вересня 2023 року про мінімальний розмір допомоги по безробіттю мінімальний розмір

допомоги по безробіттю у 2024 році становить 1500 гривень. Допомога по безробіттю буде збільшена до 7100 і не повинна перевищувати мінімальної заробітної плати, встановленої законом на 1 січня календарного року під час воєнного стану. Ефективними повинні стати адресні заходи для найбільш вразливих груп населення. Важлива роль у подоланні безробіття відводиться співпраці уряду, роботодавців та профспілок. [2]

Отже, необхідно створити систему соціального партнерства, яка дозволить узгоджувати інтереси всіх сторін. Крім того, важливо змінити ставлення до безробіття в суспільстві. Безробітних не слід стигматизувати, а натомість їм потрібно надавати підтримку та допомогу в пошуку роботи. Подолання безробіття – це складне завдання, яке потребуватиме часу та значних зусиль. Проте, за умови співпраці всіх зацікавлених сторін, Україна може подолати цю проблему й створити сприятливі умови для розвитку людського потенціалу та економічного процвітання. Ми впевнені, що Україна має всі ресурси та можливості для подолання безробіття та створення процвітаючого суспільства.

### Література

1. Балановська Т. І., Гоголя О. П., Драгнева Н. І. Ринок праці: реалії і перспективи / Т. І. Балановська, О. П. Гоголя, Н. І. Драгнева. Київ: Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2012. С. 17–23.
2. Василенко П. М., Федоренко В. Г. Зайнятість та соціальний захист населення від безробіття у питаннях та відповідях. К.: Алерта, 2011. — 304 с.
3. Збитки, завдані українському бізнесу внаслідок російської агресії, оцінюються в \$13млрд. URL: <https://kse.ua/ua/about-the-school/news/zbitki-zavdani>



ukrayinskomu-biznesu-vnaslidok-rosiyskoyi-agresiyi-otsinyuyutsya-v-13-mlrd/

4. Ключові результати дослідження стану та потреб українського бізнесу. URL: <https://cid.center/key-results-of-the-study-of-the-state-and-needs-of-ukrainian-business/>

5. Ринок праці: яких спеціалістів шукають і де пропонують найбільші зарплати. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2024/01/9/708528/index.amp>

# ПІДСЕКЦІЯ ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

## СУЧАСНІ ОРІЄНТИРИ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

**Бессонов Р. О.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 Освітні педагогічні науки

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації ФПСП

Актуальність дослідження визначається значенням вдосконалення управління закладами освіти у забезпеченні розвитку людського капіталу та отриманні економічної вигоди у вигляді сталого зростання й конкурентної економіки.

Державна політика у сфері освіти і науки відіграє вирішальну роль у підготовці випускників закладів вищої освіти як конкурентоспроможних фахівців на ринку праці, які мають сучасні знання, вміють вирішувати комплексні задачі, можуть створювати висококласні та інноваційні інтелектуальні продукти та поділяють цінності вільного демократичного суспільства [1].

Створення умов для фінансової автономії закладів вищої освіти може включати розвиток ефективних фінансових стратегій, приваблення інвестицій, вдосконалення системи управління фінансами, а також розробку імплементацію прибуткових проєктів та співпрацю з приватним сектором.

Розширення застосування формули розподілу видатків державного бюджету на вищу освіту може включати розробку більш точних критеріїв, таких як кількість студентів, які відвідують кожен заклад, рівень якості освіти, витрати на наукові дослідження тощо. Це може сприяти більш справедливому розподілу ресурсів та підтримці розвитку всіх закладів вищої освіти.

Зміна підходів до управління університетами може включати розробку ключових показників ефективності для керівників, таких як випуск студентів, якість освіти, наукові досягнення тощо.

Важливо також впровадження наглядових рад в систему управління закладами вищої освіти для забезпечення більшої прозорості та відповідальності.

Управлінська автономія закладів вищої освіти може сприяти більш швидкому прийняттю рішень та реагуванню на зміни. Антикризовий менеджмент та розробка кадрового резерву допоможуть закладам вищої освіти ефективно впоратися з непередбачуваними ситуаціями та забезпечити стабільність у діяльності [1].

Зміна підходів до управління університетами включає розвиток ключових показників ефективності для керівників, таких як успішність випуску студентів, рівень задоволеності студентів та викладачів, показники наукових досліджень та інновацій.

Наглядові ради можуть забезпечувати більшу прозорість та відповідальність управління, а також сприяти розвитку стратегічних напрямків. Управлінська автономія закладів вищої освіти дозволяє більш оперативно реагувати на внутрішні та зовнішні виклики. Антикризовий менеджмент важливий для ефективного керування кризовими ситуаціями, такими як фінансові скрути або криза вірусу, забезпечуючи стабільність і контингентні плани. Розвиток кадрового резерву допомагає забезпечити

наявність кваліфікованого персоналу для ефективного функціонування та розвитку закладу [2].

Теорія самоорганізації може бути корисною для трансформації навчальних закладів, оскільки вона стверджує, що системи можуть самоорганізовуватись і переходити в нові якісні стани без зовнішнього втручання. Розуміння цієї теорії може допомогти в розробці ефективних принципів управління та стратегій, спрямованих на підтримку цього переходу.

Збереження спеціалізації підсистем у вищій освіті дійсно важливе для забезпечення стійкості системи. Оперативні підсистеми повинні бути гнучкими і реагувати на зміни у навколишньому середовищі, в той час як консервативні підсистеми забезпечують якісну стабільність та зберігають цінності наукової традиції та якості освіти.

Управління можна розглядати як процес, що спрямований на досягнення інноваційних цілей навчального закладу шляхом ефективного перетворення студентів з абітурієнтів у спеціалістів. Цей процес відбувається в умовах конкуренції, де заклади змушені адаптуватися і постійно покращувати свої методи та підходи.

Розглядання управління як функції, яка стимулює мотивацію співробітників через оплату праці та вдосконалення фінансово-економічних взаємозв'язків з іншими підсистемами, дійсно сприяє підвищенню ефективності управління освітнім бізнес-процесом та конкурентоспроможності ЗВО.

Ми дійшли висновку, що створення інтегрованого навчального середовища з варіативним визначенням ролі різних компонент, таких як технологічні, педагогічні, організаційно-методичні, для дистанційного навчання, може сприяти створенню системи масового безперервного

самонавчання та забезпечити доступ до широкого обсягу інформації.

### **Література**

1. Осадчий І. Г. Спрямований розвиток освітніх систем: теорія, технологія, практика: монографія. Київ: Інформавтодор, 2013. 436 с.

2. Решетова І. А. Напрями вдосконалення системи управління вищими навчальними закладами. URL:[https://economyandsociety.in.ua/journals/17\\_ukr/50.pdf](https://economyandsociety.in.ua/journals/17_ukr/50.pdf) (дата звернення: 17.04.2024р.)

3. Урядовий портал: Реформа освіти та науки. URL:<https://www.kmu.gov.ua/reformi/rozvitok-lyudskogo-kapitalu/reforma-osviti> (дата звернення: 17.04.2024р.)

## **РОЗВИТОК ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ**

**Буласько К. В.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки», ФПСР

*Керівник: Павлова В. В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Актуальність дослідження визначається стрімким розвитком дистанційної форми освіти, що розпочався під час пандемії COVID-19 і триває досі через воєнний стан. Технологічний прогрес створює сприятливі умови для впровадження дистанційного навчання в українській освіті. Його розвиток може мати значний соціальний та економічний вплив, а саме, збільшити доступність освіти та підвищити кваліфікацію педагогів. З огляду на те, що

українська система освіти потребує модернізації, дистанційне навчання може стати важливим інструментом для цього процесу.

Перший в Україні Наказ «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» був затверджений ще у 2013 році і це означає, що така форма освіти існує в Україні вже понад 11 років. Згідно з цим документом, дистанційна форма навчання це «форма організації навчального процесу у закладах освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень» [3]. Метою дистанційного навчання є надання освітніх послуг шляхом застосування у навчанні сучасних інформаційно-комунікаційних технологій за певними освітніми або освітньо-кваліфікаційними рівнями відповідно до державних стандартів освіти; за програмами підготовки громадян до вступу у навчальні заклади, підготовки іноземців та підвищення кваліфікації працівників [3].

Система дистанційного навчання відкриває нові можливості і значно розширює аудиторію потенційних здобувачів, адже така форма навчання є більш доступною, оскільки дозволяє поєднувати навчання і повсякденне життя. Основними перевагами дистанційного навчання на думку вчених, «є його масовість, доступність, відкритість, інтерактивність, комфортність, оперативність, економічність тощо» [1]. Важливою перевагою можна назвати і ефективне використання технологій, адже здобувачі мають можливість користуватися усіма онлайн ресурсами, вебінарами, курсами та інтерактивними платформами, які, у свою чергу, значно підвищують ефективність засвоєння матеріалу. Не можна не згадати і про величезну економію часу та коштів. Більше не потрібно

кожного дня пересуватися на громадському транспорті, стояти в заторах або орендувати житло. Навпаки, з'являється можливість навчатися в комфортних для себе умовах з будь-якого куточку світу. Такий підхід до навчання стимулює активність та внутрішню мотивацію та розвиває самостійність і самодисципліну.

Висвітливши переваги дистанційного навчання, звісно, варто зауважити, що існує певна кількість недоліків. Наприклад, відсутність зорового контакту та взаємодії, що може призвести до менш ефективної комунікації та вплинути на загальну якість навчання; можуть виникнути проблеми з мотивацією та дисципліною, адже багатьом досить важко самостійно організувати свій час та зберігати інтерес до навчання. Наступним недоліком є технічні проблеми, адже для успішного навчання в онлайн форматі потрібен стабільний Інтернет та сучасні девайси. Відсутність практичних навичок, також є одним з недоліків, адже існує велика кількість спеціальностей, на яких навчання вимагає фізичної присутності студента на практичних чи лабораторних заняттях. Останнім, але не менш важливим недоліком є соціальна ізоляція. Живе спілкування та соціальні контакти є невід'ємною частиною студентського життя, тому, їх відсутність може призвести до відчуття соціальної ізоляції та відсутності повноцінного досвіду бути студентом.

На сьогоднішній день, дистанційна освіта в Україні знаходиться на стадії впровадження та використання у закладах вищої освіти та в закладах загальної середньої освіти. Отже, дистанційні форми навчання впроваджують на різних рівнях освіти – від середньої школи до університетів. Система дистанційного навчання не прагне замінити традиційну систему вищої освіти, а навпаки, доповнюватиме її, впливаючи на розвиток освіти в Україні. Зволікання з розвитком дистанційного навчання

може призвести до зниження конкурентоспроможності української освіти у світовому контексті.

В останнє десятиріччя багато закладів освіти запроваджують та розвивають відкриті дистанційні курси та програми навчання. Зокрема в Україні вони були організовані проблемною лабораторією дистанційного навчання Національного технічного університету України «Харківський політехнічний інститут», Київським національним університетом імені Тараса Шевченка, Луганською державною академією культури і мистецтв [2]. У 2014 році з'явилася платформа Prometheus, на якій можна пройтидуже багато різноманітних, і що важливо, безкоштовних онлайн-курсів, які підготовлені провідними українськими та світовими спеціалістами. Кожен учень, здобувач або викладач може обрати той курс, в якому він вбачає найбільшу цінність.

Таким чином, можна зробити висновок, що дистанційна освіта в Україні стає все більш популярною та постійно розвивається. Однак, для досягнення повного успіху необхідно вирішити певні технічні та організаційні проблеми, які все ще стоять назаваді.

### Література

1. Голуб Н. Б., Горошкіна О. М. Методи дистанційного навчання української мови. Київ, 2023. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/635/610> (дата звернення: 14.03.2024)

2. Сисоєва С. О., Осадча К. П. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. URL: [https://www.researchgate.net/publication/332717610\\_STAN\\_T\\_EHNOLOGII\\_TA\\_PERSPEKTIVI\\_DIS-TANCIJNOGO\\_NAVCANNA\\_U\\_VISIJ\\_OSVITI\\_UKRAINI](https://www.researchgate.net/publication/332717610_STAN_T_EHNOLOGII_TA_PERSPEKTIVI_DIS-TANCIJNOGO_NAVCANNA_U_VISIJ_OSVITI_UKRAINI) (дата звернення: 14.03.2024)



3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#n18> (дата звернення: 14.03.2024)

## ІНСТРУМЕНТИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

**Дерманський І. П.**

Студент 1 курсу, ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

*Керівник: Вейландє Л.В.-В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

На початку ХХІ століття навчання з використанням ігрових елементів почало носити масовий характер. У сучасних наукових педагогічних дослідженнях ми все частіше зустрічаємо термін «гейміфікація», який розуміється як інтеграція ігрової форми у неігровому процесі, наприклад – навчальному [2]. Теорію гуміфікації у 1980 році почав розробляти Річард Бартл, професор Есекського університету. При цьому він розділяв поняття «ігрове навчання» - отримання знань та навичок, через конкретну гру, та поняття «гейміфікація» - використання ігрових технік [3]. Хоча, ідея щодо включення до навчання ігрових елементів для вітчизняної педагогічної думки не є новою. Так, ще К. Д. Ушинський говорив, що для учня гра замінює дійсність та робить її більш цікавою, зрозумілою, тому що він сам у процесі гри її створює. Гейміфікація на відміну від ігрового навчання не буде весь навчальний процес на ігрових методах. Техніки гейміфікації можна

використовувати для: підвищення мотивації до певних дій та поведінки; для того щоб підвищити значущість та важливість певних навчальних дій та навичок; для того щоб продемонструвати учням їх прогрес у навчанні. Так, різниця гейміфікації та ігрового навчання у тому, що гейміфікація пов'язана перед усім з заохоченням та мотивацією, а ігрове навчання – з грою яка має розвиваючий ефект, де учні отримують певні знання та розвивають навички. Сьогодні сучасні нейрофізіологічні дослідження довели, що гра та супроводжуюча її змагальність дозволяють людині бути більш продуктивною за рахунок дофаміну (гормон досягнень), ендорфіну (гормону радості), серотоніну (гормону соціального статусу), окситоцину (гормону соціальних зв'язків) Так, студент або учень який бачить власні досягнення, реалізацію своєї мети, своє лідерство та приналежність до групи учасників, отримує задоволення від навчання та своєї участі у процесі [2].

Загальної статистики щодо ефективності впливу гейміфікації процесу навчання в українських дослідженнях поки що немає, але якщо говорити про світовий досвід то за даними Science Direct впровадження принципів гейміфікації підвищує конкурентоспроможність освітньої організації на 34%. Так, учні, які відвідували гейміфіковані заняття демонструють підвищення рівня мотивації та успішності на 89%. На сьогодні, об'єми ринку гейміфікації (інструменти гейміфікації для мобільних пристроїв, навчальних програм) у США оцінюється в 9 мільярдів доларів. Згідно прогнозу темпів росту гейміфікованого навчання на 2019-2024 роки найбільш високий темп демонструє Західна Європа – 47%, Східна Європа – 42%, Африка – 41%, Ближній Схід - 36%, Північна Америка – 35% [4].

Які принципи геймофікації можна назвати, як принципи навчання? По-перше, слід визначити, що гейміфікація заняття індивідуалізована, тому що враховує специфіку конкретної аудиторії - вік, рівень успішності, зміст курсу, складність матеріалу, рівень мотивації та прикінцеві очікування викладача. По-друге, освітня гейміфікація підкоряється загальним закономірностям навчання – сутність навчального процесу з використанням технік гейміфікації підкоряється загальній меті розвитку учня, здобувача [1]. Таким чином, базові принципи це: 1) мотивація – у гейміфікованому навчанні перед здобувачем стоїть конкретна мета, яка досягається поступовим вирішенням завдань; саме досягнення мети та бачення поступового просування до неї мотивує навчання; 2) статус – гейміфіковане середовище дозволяє бачити постійний зріст власного статусу (просування по певним рівням, набуття нових можливостей для свого аватару, включення до певних груп лідерів та інше); отримані знання під час такого навчання одразу дозволяють змінити свій статус, використавши їх; 3) винагороди – учасник навчання отримує за свої досягнення предметні заохочення (монетки, кристали, кубки та інше, це переводить засвоєні знання у більш предметну та наочну площину; такі винагороди можна продемонструвати та побачити власно; 4) змагальність – процес досягнення мети, можливість порівняти свої досягнення з досягненнями інших дає можливість бачити власний темп просування, прагнути більшого.

Серед найбільш популярних інструментів гейміфікації можна назвати такі: сюжетна лінія - можна вигадати свою сюжетну лінію заняття, ввести ігрового персонажа, запропонувати сценарій з різними дійовими особами; ігрові рівні - такі рівні відкриваються по мірі виконання завдань та на кожному етапі додаються нові

сюжетні лінії, герої або можливості та гравців; система балів - такий інструмент допоможе мотивувати шляхом накопичування балів за виконання завдань, система балів може бути пов'язана з рейтингом та поступовим нарощуванням складності завдань; змагання – рейтингування дозволить використовувати прагнення до лідерства та перемоги, стимулювати активність [1].

Гейміфікація також гарно вбудовується в електронне навчання. Платформи онлайн навчання це гарний засіб проводити гейміфіковані заняття. Онлайн заняття з відсутністю безпосереднього контакту, можливості живого спілкування, за допомогою гейміфікації повертають експресію, емоційність в віртуальні аудиторії. Так, для прикладу можна назвати такі приклади геймофікації:

- додаток для вивчення мови Duolingo, який має 500 мільйонів користувачів вдало використовує техніки гейміфікації. Для того щоб стимулювати інтерес, додаток використовує рівні, таблиці та значки лідерів; віртуальний сценарій для створення ефективного навчання; яскраві кольори, які додають ігрові відчуття.

- Minecraft Education Edition – платформа, яка була створена спеціально для студентів та викладачів. З елементів гейміфікації використовує можливість працювати в синхронному навчальному середовищі, рівневу побудову навчання, демонстрацію рівнів досягнень через позначки, нагороди та рейтингові таблиці, сюжетний сценарій.

- Classcraft – початкова платформа, з можливістю створення власного аватара, розвитку в нього різних здібностей відповідно до рівня опанування матеріалом.

Коли ми говоримо про гейміфікацію процесу навчання одразу постає питання щодо можливостей гейміфікування курсу або вимог до змісту. Так можна запропонувати декілька порад, щодо впровадження гейміфікації у навчання: аналіз змісту робочої програми,

теми щодо визначення можливостей гуміфікації; впровадження інструментів гейміфікації поступово з окремих занять до повного курсу; чітке встановлення правил – пояснення аудиторії сутності процесу гейміфікації, мети, критеріїв; впровадження інтернет-сервісів що допомагають у процесі гейміфікації; зворотній зв'язок та врахування рівня залучення до гейміфікації здобувачів поза навчальним процесом.

Підсумовуючи, можна сказати, що більшість сучасних учнів та студентів залучені до сучасних технологій (цифрових, комунікативних) та мають високі вимоги щодо організації освітнього процесу, орієнтовані на використання сучасних технологій й у освітній галузі. Однією з можливостей задоволення такої вимоги є гейміфікація навчальної діяльності.

### Література

1. Констанкевич Л., Радкевич М. Гейміфікація як інноваційний підхід в освітньому процесі. Нова педагогічна думка. 2022. Том 111 № 3. С. 47-51 URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-111-3-47-51> (дата звернення 07.04.2024)
2. Переяславська С. О. Гейміфікація як сучасний напрям вітчизняної освіти. *New Pedagogical Approaches in STEAM Education : Electronic Scientific Professional Journal. Open Educational E-Environment of Modern University*. 2019. Р. 250-260. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/6423> (дата звернення 07.04.2024)
3. Саган О. Гейміфікація як сучасний освітній тренд. Збірник наукових праць «Педагогічний процес». 2022. Вип. №100. С. 12-18 <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-100-2> (дата звернення 07.04.2024)
4. 54 статистики гейміфікації, які ви повинні знати:б аналіз долі ринку та данні за 2024 рік URL: <https://financesonline.com/gamification-statistics/> (дата звернення 07.04.2024)

## ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

**Добринін В. П.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні педагогічні науки»

*Керівник: Павлова В. В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації

У зв'язку з швидким розвитком технологій та поширенням цифрових навчальних середовищ, парадигма навчання в закладах вищої освіти відчутно змінюється. Сучасні студенти, які виростили в епоху інформаційних технологій, вимагають більш інтерактивних та методів, що залучають до навчання. Від традиційних лекційних форматів до інтегрованих цифрових середовищ, де грає важливу роль гейміфікація.

Гейміфікація вивчається в роботах багатьох авторів, серед яких С. Переяславська, О. Смагіна, О. Ткаченко, Н. Єльнікова, О. Дмитрієнко та інші. Деякі з цих досліджень спрямовані на виявлення основних складових гейміфікації та різних комбінацій їх використання.

У літературі існує різноманітні трактування поняття гейміфікації. Одне з визначень вказує на неї як на процес використання елементів гри та її механік для залучення користувачів та вирішення проблем [2, с. 22].

Згідно з Карлом Кеппом, гейміфікація може бути розглянута як використання гри для мотивації дії, стимулювання навчання та розв'язання завдань [4, с.

10]. Отже, можна сказати, що гейміфікація - це засіб, який застосовує елементи гри в навчальних процесах з метою залучення, мотивації та покращення результатів студентів. В освіті цей підхід виявляється в інтеграції елементів гри, таких як завдання, досягнення, конкуренція та співпраця, в навчальні програми та середовища.

У роботі Н. Єльнікової. була приділена значна увага компетенціям, що формуються учнями через використання гейміфікації, зокрема комунікативні, соціальні та рефлексивні. Багато досліджень присвячено розкриттю сутності гейміфікації та принципів її впровадження. Наприклад, у своїх роботах вчений Бланкман Р. аргументує доцільність гейміфікації в освіті, підкреслюючи, що вона містить не лише розважальний, а й освітній компонент [1, с. 161].

Дослідження інших зарубіжних авторів, таких як Конноллі, Бойла, Макарура та Хейні, показали, що використання серйозних ігор для навчання призводить до покращення у засвоєнні знань, засвоєнні матеріалу та підвищенні мотивації. Значна частина досліджень питання гейміфікації в цілому, а також безпосередньо гейміфікації в освіті висвітлена в працях саме зарубіжних науковців (Sailer, Hense, Mayr, & Mandl, Zichermann & Cunningham, De-Marcos, García-Cabot, & GarcíaLópez; Hamari, Koivisto, & Sarsa, Wiggins) [3, с. 1].

Ігри користуються широкою популярністю, і кожен здатний отримувати задоволення від ігор, якщо вони добре продумані та захопливі. Те саме стосується і навчання. Фактично, просте порівняння показує, що між грою і навчанням існує багато спільного. Обидва процеси спрямовані на стимулювання учасників до досягнення певних цілей та розвитку ключових навичок. У навчальному процесі, подібно до ігор, студенти досліджують нові теми та предмети, виконують завдання

(які можуть бути у формі квестів або викликів), отримують винагороди (наприклад, оцінки та нагороди), та взаємодіють з іншими (через співпрацю та конкуренцію). Вони також навчаються на своїх помилках та відчувають тиск часу, що спонукає їх до більш ефективного виконання завдань.

Однією з основних переваг гейміфікації є її здатність захопити увагу студентів та стимулювати їх досягнення навчальних цілей. Інтерактивні завдання, системи нагород та рівнів, а також можливість співпраці та конкуренції з іншими студентами створюють стимулюючий та захопливий навчальний досвід.

Крім того, гейміфікація сприяє розвитку навичок, які є ключовими в сучасному світі, таких як проблемне мислення, співпраця, комунікація та креативність. Шляхом вирішення викликів та завдань у вигляді гри, студенти отримують можливість практикувати ці навички в реальних ситуаціях.

Нарешті, гейміфікація дозволяє персоналізувати навчання, враховуючи індивідуальні потреби та інтереси студентів. Шляхом вибору рівнів складності завдань або спрямування на конкретні цілі, викладачі можуть адаптувати навчальний процес до потреб кожного студента.

Таким чином, гейміфікація відкриває нові можливості для покращення навчального процесу в закладах вищої освіти.

Однак, існують питання щодо того, наскільки глибокими та стійкими будуть знання, які набуваються засобами гейміфікації, а також стосовно великої кількості часу та ресурсів, необхідних для розробки ігор. Для успішного впровадження гейміфікації необхідний чіткий план, а для створення сценарію потрібен спеціаліст з високою кваліфікацією. Крім того, кожен здобувач потребує індивідуального підходу.



Отже, використання гейміфікації для стимулювання студентів до активної участі в навчальному процесі тає перспективним напрямом, який вимагає наукового дослідження. Існують докази, що вказують на зв'язок між грою та збільшенням мотивації та наполегливості. Використання гейміфікаційних платформ допомагає розвивати у студентів стратегічне мислення, креативність, творчий підхід до задач, здатність до обґрунтованого ризику, самостійність і рішучість у прийнятті рішень. Вона також стимулює комунікаційні якості та навички командної роботи, посилює самодисципліну та самоорганізацію, сприяє розвитку навичок цільового пошуку та обробки інформації, а також підвищує рівень мотивації до вивчення дисциплін завдяки відчуттю зацікавленості та азарту, а також розумінню доцільності витрати часу на навчання. Гейміфікація є також чудовим засобом для отримання викладачем зворотного зв'язку від студентів. Зарубіжний досвід показує, що гейміфікація навчання є прогресивним підходом до підвищення ефективності освіти, оскільки вона сприяє залученню уваги студентів та мотивує їх до активної роботи з перших хвилин заняття.

### Література

1. Цуранова О. Методичні рекомендації щодо впровадження технологій гейміфікації в дистанційній освіті / О. Цуранова, Ю. Татаринцева, Т. Бившева та інші // *Acta Paedagogica Volynienses.*, 2022, С. 159-164. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28445>
2. Zarzycka-Piskorz, E. Kahoot! it or not? Can games be motivating in learning grammar? *Teaching English with Technology*, 2016, С. 17-36. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1135685.pdf>

3. Sujit Subhash, Elizabeth A. Cudney. Gamified learning in higher education: A systematic review of the literature, 2018, с. 192.

4. Kapp K. M. The Gamification of Learning and Instruction: Case-Based Methods and Strategies for Training and Education. New York: An Imprint of John Wiley & Sons, 2012, с. 338.

## **СОЦІАЛЬНА МІСІЯ ВЧИТЕЛЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Зайцев М. О.**

студент 3 курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 032 історія та археологія ФІФ

*Керівник: Вейландє Л.В.-В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

У вирі сучасних подій перед різними соціогуманітарними науками з'являється все більше питань пов'язаних з розумінням того, як саме нам ставитися та реагувати на ті чи інші соціополітичні явища. Саме війна, як сила яка спрямована на знищення та асиміляцію нашого соціуму, має найбільший вплив. Тому й не дивно, що у педагогічній науці ще більше постає питань щодо того, хто такий вчитель та яка його соціальна місія. Вчитель, як практик педагогічної науки, є доволі цікавим об'єктом дослідження, бо його величезна відповідальність, як одного з перших формувальників особистості, а відповідно в певній мірі й суспільства, дає змогу прогнозувати ті чи інші соціальні трансформації. Відповідно до такого розуміння автор вважає за потрібне окреслити деякі рамки цієї роботи. За об'єкт буде братися саме вчитель, як один з фундаментальних складо-

вих основних категорій педагогіки. Предмет – це його соціальна місія в сучасному суспільстві.

Протягом всієї історії людства так, чи інакше існували вчителі у різному їх розумінні. Еволюція людського суспільства поступово надавала більш чітке розуміння функцій, вчитель набував певного значення та суспільство визначало вимоги до його особистості, критерії оцінки його професійно діяльності. З середини XVI століття вивчення ролі вчителя, його особистісних якостей та вимог до нього як до представника професії, виходить на науковий рівень, що пов'язано з діяльністю Я. А. Каменського [3]. Саме з цього періоду складається певна історична традиція розглядати в єдиному комплексі школу та вчительство. У вітчизняній педагогічній літературі активна дискусія про педагогічний ідеал та призначення вчителя розгортається наприкінці XIX століття. Саме у той період формулюється вперше глобальна за змістовим призначенням ідея про духовно-моральну відповідальність вчителя як гаранта культурного загальнолюдського творення [1]. На початку XX століття відбуваються значні зміни, які обумовлюються розвитком системи освіти, збільшенням кількості закладів освіти та якісною різницею у вимогах здобувачів. Широке залучення громадян до обговорення значущості освіти та рівня підготовки вчительських кадрів змінюють пріоритети розуміння ролі вчителя у розвитку держави та суспільства в цілому. Увагу привертають духовні якості, світогляд, здатність до саморозвитку, що виводить вчителя у окрему соціальну групу, близьку до інтелігенції [5].

Зміна суспільної парадигми у другій половині XX століття призвела й до зміни розуміння соціальної місії вчителя. Сьогодні соціальна місія будь якої професії визначається її суспільною значущістю, тим чим наділяє держава та людство представника цієї професії. Сьогодні, школа вирішує не тільки педагогічні, а й суспільні проблеми. Гро-

мадянська позиція педагога, його педагогічна творчість, активність та здатність до прийняття рішень є передумовою успішності його учнів, здатності до передачі не тільки знань, а й норм, цінностей та трансляції культурного, духовного надбання новому поколінню [2].

Реалізація вчителем його соціальної місії неможлива без чіткого розуміння його професійних функцій та комплексу професійно значущих якостей. Незалежно від специфіки педагогічної діяльності, основними видами діяльності вчителя залишаються освіта, виховання та навчання. Освіта розуміється, як процес та результат цілісного становлення особистості: фізичного інтелектуального, духовного, що здійснюється через доручення учнів до загальної людської культури. Виховання, у разі розгляду проблеми соціальної місії, можна розуміти як цілеспрямований педагогічний процес, який створює умови для розвитку та цілісного становлення особистості. Навчання, у такому разі, можна розуміти, як засіб виховання та освіти. Через навчання відбувається трансляція всього досвіду вчителя на своїх учнів, через процес навчання учні залучені до спільної діяльності, у спільне поле ідей та цінностей. Все це відбувається через: виховну, освітню, діагностичну, прогностичну, організаторську, аналітичну, комунікаційну, методичну функції. Через свою професійну діяльність вчитель реалізує також соціальну функцію: зв'язок поколінь та часів, передача традицій та культурно досвіду, збереження духовних та культурних надбань, створення передумов для прогресу та розвитку суспільства, захист особистості учня та суспільства в цілому від негативного та шкідливого впливів [5].

Всі ці функції можливі до реалізації лише за умов наявності формування та розвитку певних професійно значущих якостей. Наприклад таких як, духовність та альтруїзм, соціальна ініціативність та активність, широкий кругозір та ерудиція, соціальна відповідальність, соціальний оптимізм,

прагнення до взаємодії та передачі власного досвіду, любов до дітей та гуманність. Розуміння соціальної місії вчителя прямо залежне від змісту його професійної підготовки, тому що наявні особистісні якості набувають свого розвитку під час професійного навчання, мета якого визначається через розуміння сутності та змісту діяльності вчителя в цілому.

Розглянувши функції та властивості вчителя, хочеться тепер сконструювати уявлення про місію вчителя саме в нашому соціумі. Перед цим треба ознайомитися з узагальненнями Всесвітньої організації ЮНЕСКО, за якими місія вчителя полягає у тому, щоб навчити учня здобувати знання, навчити працювати та заробляти гроші, навчити жити, навчити жити разом. Це безперечно є правильною думкою, але для соціуму України, яке перебуває в умовах війни вчитель повинен набувати ще більших якостей психолога, та не тільки у плані підтримки психічного здоров'я, а й можливостей адекватної відповіді на стреси й фізичні небезпеки. Крім цього підвищується потреба у патріотичному вихованні, що сприяє подальшому розвитку особистості як члена соціального й політичного життя, не відокремлено, а в синергії.

Підводячи висновки, соціальна місія вчителя трансформуються разом із соціумом та диктуються в залежності від соціально-політичних явищ. Розуміння своєї соціальної місії вчителем є обов'язковим для свідомого вибору методів та засобів взаємодії зі своїми учнями. Зміст соціальної місії вчителя показує рівень розвитку громадянського суспільства, наявний рівень розвитку держави та прогнозує мий, подальший темп духовного та культурного розвитку суспільства.

## Література

1. Гупан Н. М., Пометун О. І. Нові професійні ролі вчителя як чинник інноваційного розвитку демократичної освіти. URL: <http://surl.li/cxhbe>
2. Завалевський Ю. І. Місія вчителя в реалізації ціннісних пріоритетів нової української школи. Нова педагогічна думка. 2020. № 2 (102). С. 33-37 <http://surl.li/sowck>
3. Кириленко С. Учитель як носій цінностей виховання в сучасному закладі загальної середньої освіти. Нова педагогічна думка. №2 (102) 2020. <http://surl.li/sowci>
4. Сайко Н. О. Соціальне благополуччя педагогів і дітей в умовах війни. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 жовтня 2023 р. С. 291-295
5. Сапожников С. В. Миротворча та просвітницька місія сучасного педагога. Економічний нобелівський вісник. 2016. № 1 (9). С. 203-206

## ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

**Манохін К.**

студент 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 035.041 Германські мови та літератури  
(переклад включно)

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

В умовах інформатизації освіти, поширення пандемії коронавірусу перед педагогічною спільнотою поставлена

задача якісно організувати роботу закладу освіти під час віддаленої роботи. Кожен заклад освіти має свою організаційну та управлінську структуру, а також традиції щодо адміністрування. Нині не існує однозначних підходів до цифровізації освіти, водночас є апробовані технології, які успішно зарекомендували себе у сфері контролю, моніторингу та аналізу даних. [1]

Нині для ефективної управлінської діяльності ЗЗСО важливого значення набуває застосування цифрових ресурсів в інформаційному забезпеченні освітнього процесу, оптимальне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у процес навчання. У зв'язку із цим особливе значення має підвищення професійної майстерності з питання цифрової компетентності сучасного управлінця.

Для інформаційного забезпечення діяльності ЗЗСО застосовуються різні хмароорієнтовані технології і це дає змогу створити єдиний інформаційний простір закладу освіти. [1]

Серед широкого різноманіття соціальних мережевих сервісів особливу увагу треба приділити додаткам Google. Адже Google – це одна з найпопулярніших компаній у світі, що надає користувачам інтернету велику кількість продуктів, сервісів та послуг, серед яких більшість можна застосову-

вати для організації освітнього процесу. Компанія Google розробила приблизно 30 застосунків для освіти. Тому єдине освітнє інформаційне середовище ЗЗСО можна розгорнути за допомогою додатків Google, які дають змогу впроваджувати нові форми проведення занять, безпечно зберігати інформацію і обмінюватись даними, організувати спільну діяльність учнівської молоді, забезпечувати застосування різних форм подачі інформації та розвивати навички роботи із цифровими інструментами.

Надамо коротку характеристику додатків Google, які можна застосовувати в освітньому процесі ЗЗСО.

*Google Classroom* – це безкоштовний сервіс для закладів освіти, некомерційних організацій і користувачів з особистими обліковими записами Google. Сервіс допомагає викладачам організувати процес дистанційного / віддаленого навчання і ефективно взаємодіяти з учнями, керівникам – організувати управлінську діяльність закладу освіти (через створення віртуальної вчительської тощо). Цей сервіс доступний у вебінтерфейсі й на мобільних пристроях. У Класі також налаштована інтеграція з об'єктами Google Діску (Gmail, Google Документами, Google Презентаціями, Google Календарем тощо).

*Google Drive* – віртуальне хмарне середовище з можливістю організації власного робочого простору. Сервіс дає можливість організації спільної роботи з колегами, учнями, творчими групами.

*Сервіс Google Диск* надає можливість створювати спільні папки, у яких можна зберігати, видаляти, додавати презентації, документи, таблиці, зображення тощо. Об'єктами Google Діску (інтегрованими в нього додатками) є Google Документи, Google Таблиці, Google Малюнки, Google Презентації, Google Форми, Google Сайти, Google Кеер. Для всіх створених об'єктів Google Діску є можливість додавати співавторів. Для додатків Google Документи, Google Презентації, Google Малюнки та Google Таблиці за необхідності є можливість налаштовувати рівень доступу: може переглядати, може коментувати, може редагувати.

*Google Документи* – це додаток, що дозволяє створювати й формувати документи, а також працювати з ними спільно з іншими користувачами. Цей



сервіс містить широкий набір зручних інструментів для редагування і оформлення документів [1].

*Google Презентації* – це додаток для створення та редагування презентацій у віртуальному просторі. Цей сервіс надає можливість конвертувати файли PowerPoint у формат Google Презентацій і навпаки [8].

*Google Таблиці* – це додаток для створення, редагування і спільного використання разом з іншими користувачами. Цей сервіс дозволяє представляти дані у вигляді кольорових діаграм і графіків. Вбудовані формули, зведені таблиці й умовне форматування дають змогу швидко та легко виконувати стандартні завдання. Існує можливість конвертувати файли Excel у формат Google Таблиць і навпаки. Можна завантажити багато доповнень, які дозволяють працювати з Google Таблицями більш ефективно.

*Google Форми* – це додаток для створення анкет і тестів й аналізу отриманих результатів опитування.

*Google Sites* – сервіс для створення і розміщення сайтів в інтернеті. Цей сервіс дозволяє за допомогою технології wiki зробити інформацію доступною для людей, які потребують її швидкої подачі. Головною особливістю Google Сайтів є можливість додавати інформацію з інших додатків Google, наприклад, Google Drive, Google Calendar, YouTube та з інших джерел. Можна запрошувати співавторів для спільної роботи над сайтом.

Для організації управлінської діяльності з урахуванням віддаленої роботи необхідно обрати застосунок для спілкування з колегами в режимі реального часу (у форматі відеозустрічей). Компанія Google у квітні 2020 року надала змогу користувачам застосовувати додаток *Google Meet*.

У нашому дослідженні ми дійшли висновку, що додатки Google мають низку переваг і дають можливість:

забезпечити наочність та інтерактивність навчальних матеріалів, їхню доступність; активізувати пізнавальну діяльність учнів через можливість використовувати сторонні додатки; здійснювати контроль за виконанням завдань, допомагати колегам; створювати індивідуальні завдання для кожного члена колективу; контролювати час, відведений на виконання завдань в онлайн-режимі; організувати онлайн-опитування; організувати спільну роботу колег та учнів в онлайн-режимі; забезпечувати оцінювання виконаних робіт; організувати відеозустрічі для обговорення проблем із членами колективу в режимі реального часу.

Кожному сучасному менеджеру освіти необхідно опанувати сучасні цифрові технології в інформаційному просторі для досягнення ефективного результату і в умовах сьогодення.

### Література

1. Буряк О. Цифрові інструменти в управлінській діяльності ЗЗСО Освіта на луганщині. Освітні технології № 4 (65)/2021. С. 52-60.

2. [https://znayshov.com/FR/11602/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0\\_4\\_65\\_2021-52-60.pdf](https://znayshov.com/FR/11602/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0_4_65_2021-52-60.pdf) (дата звернення: 17.04.2024р.)

3. Гриневич Л. Освіта після пандемії. Частина 1. Уроки, можливості, прогнози. URL: <https://nus.org.ua/view/osvita-pislya-pandemiyi-chastyna-1-uroky-mozhlyvostiproгноzy/> (дата звернення: 17.04.2024р.)

4. Гриневич Л. Освіта після пандемії. Частина 2. Тренди майбутньої шкільної освіти. URL: <https://nus.org.ua/view/osvita-pislya-pandemiyi-chastyna-2-trendymajbutnogo-shkilnoyi-osvity/> (дата звернення: 17.04.2024р.)

## ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА МАШИННЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

**Маслова Я. А.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 035.043Германські мови та літератури  
(переклад включно)

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Актуальність дослідження визначається у поглибленні знань із теми «штучний інтелект». Проблему ШІ ще не достатньо розкрито, тому ми плануємо дослідити основні моменти вивчення іноземної мови за допомогою цього явища. Активне використання ШІ у сучасному світі є ключем до нового рівня викладання та навчання, який є не менш ефективним у порівнянні із живою людиною.

Мета дослідження полягає у правильному використанні ШІ задля ефективного та різностороннього навчання. Розглянути основні можливості штучного інтелекту та як ним оперувати.

«Штучний інтелект»- це інструментарій системи чи сервісу з використанням якого можна збирати та адаптувати дані користувача (або дані, що розміщені у відкритих репозитаріях), та на їх основі генерувати нові рішення чи висновки, відповідно до поданого запиту користувача». Таке визначення нам пропонують Мар'єнко М. та Коваленко В. [1, с 50].

Глибовець М. М. та Олецький О. В наголошують на те, що: «Можна стверджувати, що «штучний» інтелект у тому чи іншому розумінні повинен наближатися до інтелекту природного і у ряді випадків використовуватися замість нього, так само, як, наприклад, штучні нирки

працюють замість природних. Чим більше існуватиме ситуацій, в яких штучні інтелектуальні системи зможуть замінити людей, тим інтелектуальнішими вважатимуться ці системи. [3, с 8]

На нашу думку штучний інтелект не може замінити вчителя. Він існує для допомоги у процесі навчання. ШІ не має властивостей які є важливими для живої людини. Це почуття, розуміння, робота в колективі і багато іншого. Між тим хто дає та отримує інформацію відбувається комунікація. Завдяки жестам, міміці викладач розуміє ступінь засвоєння інформації. Жива людина розуміє настрій, стан, які також впливають на сприйняття поданого. Вчитель - це не лише про допомогу у засвоєнні матеріалу, він також і психолог. ШІ не дасть раду, не підтримає та не вмотивує здобувача, тому що він не наділений емпатією.

Сердюк Л. З. та Власова О. І. стверджують: «Вплив учителя, здійснюваний в ході його взаємодії з учнями (на заняттях або поза ними – в процесах навчання та виховання) має низку педагогічних і психологічних функцій – зокрема, створення сприятливих психологічних умов пізнавальної активності учнів, залучення до навчання, збудження інтересу, підтримку емоційного благополуччя дітей та їх здатності до зосередженої роботи, заохочення критичного мислення і творчості, створення атмосфери співпраці (в учнівській спільноті, між педагогом і учнями) тощо». [2, с. 5]

Під час нашого дослідження ми виявили, що учасники освітнього процесу користуються ШІ, він стає засобом як і для подання так і для засвоєння інформації.

Ми виокремили 10 ситуацій в яких штучний інтелект допоможе у вивченні іноземної мови: Ви маєте певний набір лексики, яку потрібно вивчити. Із мого досвіду, найкраще та найлегше лексика запам'ятовується у реченнях, де всі слова є зрозумілими. Але це все індивідуально, для

когось цей метод буде зовсім неефективним. Ви робите запит штучному інтелекту, мовою якою вам потрібно, написати текст, діалог, ситуацію, казку. Також вказуєте рівень мови, щоб вся лексика була зрозумілою. Він це виконує і ви отримуєте текст, який зможете використати у подальшому; Ви вчитель, який обмежений у часі. Вам потрібна презентація по матеріалу, який вже є. ШІ зробить це за Вас і навіть згенерує відповідні фото. Все що треба- надати йому текст; Вам потрібно скласти екзамен з рівня мови. Потрібно підготуватись та описати картинку за темою. Знайти саме потрібну буває важко. Тому ШІ може створити фото за Вашими критеріями. Щоб отримати альтернативний варіант опису картинки, також можна завантажити її та мати вже готовий текст; Ви хочете закріпити знання з теми. Всі вправи, які мали- зроблені, але Вам треба більше практики. ШІ згенерує завдання за тим матеріалом, який є потрібним. Це стосується також і викладачів, які хочуть зробити контрольну, тест та просто моніторинг знань; Вам не вистачає практики у говорінні, а знайти співрозмовника не так легко. ШІ також допоможе з цим питанням. Ви створюєте собі віртуальну людину або персонажа, наділену тими рисами, які є бажаними. І після створення цієї особи - спілкуєтесь та практикуєтесь; Ви хочете перевірити текст на помилки. Все, що треба- це Ваша робота. Надіславши її штучному інтелекту, він зазначить де є помилки та якщо треба пояснить у чому причина. Результат залежить від формулювання запити; Ви не знаєте як промовляється слово, але звучати хочеться як носій, штучний інтелектозвучить наданий текст з інтонацією та правилами фонетики; Вам потрібні ресурси для вивчення мови, але не знаєте, які взагалі існують і підійдуть найкраще. ШІ створить підбірку книг, сайтів а Ви вже оберете те, що сподобалась найбільше; Вам потрібно перекласти граматично правильно текст. ШІ зробить

це! Технології машинного навчання та обробки природної мови використовуються для розробки програм та сервісів автоматичного перекладу, таких як Google Translate або DeepL. Вони можуть допомагати перекладати тексти, слова та фрази з однієї мови на іншу; Якщо Ви маєте складний текст іноземною мовою, ШІ може скоротити та спростити його на потрібний рівень. Так буде легше сприйняти та усвідомити інформацію.

Штучний інтелект- значно полегшує наше життя. Це може відзначитись як позитивно так і негативно для навчання. Хтось користується з розумом та бажанням покращити свої знання, а хтось керується думками про те щоб схитрити та просто не думати, тому що це можна зробити, не прикладаючи зусиль. ШІ, як і людина, може робити помилки, тому довіряти інформації на 100% не можна, потрібно перевіряти те, що пропонує Вам машинний інтелект. Він є доступним та зручним, ми можете запитати ШІ у будь-яку годину та отримати відповідь. Це зручно та практично. ми не витрачаємо багато часу на створення чогось, тому той час який ми зекономили можна витратити на власні потреби та бажання.

### Література

1. Мар'єнко М., Коваленко В. Штучний інтелект та відкрита наука в освіті. *Фізико-математична освіта*, 2023. 38(1), С. 48-53. URL:<https://doi.org/10.31110/2413-1571-2023-038-1-007> (дата звернення: 31.03.2024р.)

2. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомська, С. О. Копилов, О. В. Котух; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. К.: 2019. 259 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/718781/1/Vchitel%60\\_iak\\_sub%E2%80%99%D1%94kt\\_psiholog%D1%96chnogo\\_vplivu.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/718781/1/Vchitel%60_iak_sub%E2%80%99%D1%94kt_psiholog%D1%96chnogo_vplivu.pdf) (дата звернення: 17.04.2024р.)

З. Глибовець М. М., Олецький О. В. (2002) Штучний інтелект. URL: [https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2020/Glybovec\\_2002\\_366.pdf](https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2020/Glybovec_2002_366.pdf) (дата звернення: 17.04.2024р.)

## **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕВАГИ**

**Мігакі Т. В.**

студент 3 курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 032 історія та археологія ФІФ

*Керівник: Вейланде Л.В.-В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Інформаційні технології, зокрема дистанційне навчання, набирають усе більшої популярності у навчальному процесі початкової, середньої та вищої освіти. Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 25 квітня 2013 р. № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання», дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [4].

Незважаючи на те, що останні 5-10 років дистанційне навчання активно входить в педагогічну практику, розробка цієї технології має історію протягом декількох століть. Так, в Швеції у 1833 році вперше було

здапропоновано навчання через поштові послуги. У 1840 році в Англії було запропоновано навчання стенографії через поштове листування. У 40-х роках ХХ століття з'явився досвід радіонавчання в університетах США. Активне розповсюдження дистанційне навчання набуває в 60-х роках з розвитком супутникового зв'язку (система Learn/Alaska США) та з розвитком оптико-волоконного зв'язку (аудіо-та відео обмін навчальним контентом в університетах Англії, США, Швеції та інші)

Ірландський вчений Дезмонд Кіган ще у 1986 р. сформулював важливі особливості та характеристики дистанційного навчання: розділення учня та викладача у просторі та часі одночасно, визнання навчальним закладом, використання значної кількості технічних засобів, використання специфічних навчальних програм та матеріалів, двостороння комунікація, можливість очних зустрічей, індустриальна організація, майже повна відсутність постійних навчальних груп [3].

Український вчений О. Романовський до переваг дистанційної освіти відніс: гнучкість, модульність, паралельність, велику аудиторію, економічність, технологічність, соціальну рівність, інтернаціональність, нову роль викладача, позитивний вплив навчання/студента/слухача, якість. І. Адамова, Т. Головачук до плюсів також додають відкритість і об'єктивність оцінки знань освітян, інформаційну забезпеченість, інтерактивність [1; 5].

Поряд з перевагами дистанційного навчання, більшість дослідників відмічають неможливість замінити традиційне навчання повністю опосередкованим. Т. Іщенко та Д. Кузьменко: залежність від стану мережі інтернет та технічних засобів, психологічна неготовність, низький рівень інформаційно-технічної освіти викладачів, контроль за академічною доброчесністю, негативне ставлення до



дистанційної освіти серед населення. Сюди також можна віднести низький рівень мотивації та самоорганізації, соціальну ізоляцію, нестачу практичних знань та навичок, ідентифікацію освітянина, низький рівень комунікабельності [2].

Деякі дослідники також пропонують спеціальні програми соціально-психологічної адаптації студентів до нових умов навчання, розвитку навичок самоосвіти та самовиховання.

Сучасний розвиток технології дистанційного навчання проходить за двома основними напрямками. Перший, це розробка технологічного та інформаційного забезпечення віддаленого навчання через розробку цифрової інфраструктури (онлайн-платформ MOOCs, SPOCs, Teams, Skype Meeting App, Zoom, інші інтернет сервіси). Другий – адаптація методів та форм навчання, методологічне забезпечення, вдосконалення методів та форм контролю навчальних досягнень. Активність досліджень щодо впровадження технології дистанційного навчання говорить про невирішеність питання щодо співвіднесення її ефективності та ризиків.

Однак, досвід масового використання такої технології свідчить про доцільність її використання, а іноді демонструє її як єдиний можливий варіант забезпечення замовників освітньою послугою. Так, з огляду на кризові ситуації, наприклад, такі як пандемія коронавірусу, російське вторгнення в Україну, дистанційне навчання є необхідним елементом підтримання освітнього процесу. Якісно організоване дистанційне може замінити очне за умови, що учні/студенти будуть відвідувати позанавчальні заходи, де зможуть розвивати навички комунікації, ділитися своїм та вивчати досвід однолітків/дорослих, практикувати те, що не можуть в он-лайн форматі під час занять. І також варто сказати, що формат навчання

учню/студенту треба обирати з огляду на рівень мотивації, навчальної підготовки, технічних можливостей тощо.

### Література

1. Адамова І., Головачук Т. Дистанційне навчання: сучасний погляд на переваги та проблеми. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2012. Вип. 10. С. 3-6. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm\\_2012\\_10\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2012_10_3) (дата звернення: 14.04.2024)

2. Іщенко Т., Кузьменко Д. Ключові переваги та недоліки дистанційного навчання іноземних мов у немовному закладі вищої освіти в умовах військового стану. International Science Group: Trends and modern methods of improving scientific ideas, 2023, С. 82-84.

3. Миронов Ю. Б., Миронова М. І. Переваги та недоліки дистанційного навчання. Кафедра менеджменту Львівського торговельно-економічного університету. 2020. URL: <https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya> (дата звернення: 14. 04. 2024)

4. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ Міністерства освіти і науки України від 24. 04. 2013 № 466 (редакція від 16.10.2020). Верховна Рада України: Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення 14.04.2024)

5. Романовський О. О. Шляхи впровадження інновацій, підприємництва та підприємницької освіти в системі національної освіти України. Вінниця: Нова Книга, 2010. 416 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН РЕСУРСІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

**Мельник Е. В.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

*Керівник: Вейланде Л.В.-В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Актуальність дослідження використання онлайн ресурсів для формування креативного мислення майбутніх викладачів у процесі вивчення іноземної мови відображає сучасні реалії та потреби освітньої сфери. Завдяки швидкому розвитку технологій та доступу до Інтернету, використання онлайн ресурсів стає все більш популярним і ефективним засобом навчання іноземних мов.

Навчальні матеріали є джерелом набуття знань і розвитку навичок. До них відносяться наочні посібники, підручники, навчальні матеріали, технічне обладнання, аудиторії, лабораторії, телевізори та інші засоби масової інформації. Інструментами навчання можуть служити реальні предмети, артефакти, будівлі. Навчальні засоби, як і методи, є частиною освітньої системи і служать певній меті. Вибір навчального матеріалу залежить від освітньої концепції, цілей, змісту, методів і умов навчального процесу.

Під технічними засобами навчання розуміється сукупність технічних пристроїв із дидактичними забезпеченнями, що використовуються у навчально-виховному процесі для того, щоб пред'явити та обробити інформацію для його оптимізації. Технічні засоби навчання об'єднують декілька

понять: технічні пристрої та дидактичні навчальні засоби, що відтворюються із залученням цих пристроїв. [2, с.10].

Сучасні медіа у більшості молоді переважають над традиційними засобами пізнання оточуючого світу. Вони є їхнім світом, віртуальною реальністю, де все найгірше та найкраще може або створюватися, або знищуватися. На сучасному етапі Інтернет – дуже потужний канал здійснення інформаційного впливу, він формує систему цінностей, світогляд молоді. Таким чином, пріоритетне завдання теперішньої вищої освіти полягає у формуванні в учасників педагогічного процесу якомога вищого рівня інформаційної культури [3, с.135].

Залучені в практику викладання іноземних мов вчителі та викладачі можуть отримати будь-який вид інформації в Інтернеті. Інтернет також забезпечує відповідь на практично будь-яке питання. Більшість викладачів вважає, що вони можуть отримати багато користі з використання Інтернет ресурсів. Інтернет використовується як спосіб отримання інформації, відновлення знань або обміну досвідом з іншими викладачами з інших країн. Упровадження Інтернету до навчально-виховного процесу здатне забезпечити у вітчизняній освіті якісно новий етап розвитку [4, с. 136 – 137].

Використання онлайн ресурсів допомагає майбутнім викладачам розширити свої знання та отримати доступ до різноманітних матеріалів, які сприяють формуванню креативного мислення. Це можуть бути відеоуроки, інтерактивні вправи, вебінари та інші ресурси, які допомагають викладачам розвивати свою творчість та здатність до оригінального підходу до навчання.

Також, використання онлайн ресурсів сприяє створенню активної та цікавої навчальної атмосфери. Вони дозволяють майбутнім викладачам використовувати різноманітні методи навчання, такі як групові проекти, веб-

квести, віртуальні екскурсії тощо. Це допомагає залучити студентів до активної участі у процесі вивчення та сприяє їхньому креативному мисленню.

Крім того, використання онлайн ресурсів дозволяє майбутнім викладачам покращити свою комунікативну та технологічну компетенції. Вони можуть використовувати спеціальні програми та платформи для спілкування зі студентами, оцінювання їхнього прогресу та взаємодії з ними. Інтернет ресурси починають займати все більшу перевагу під час реалізації освітніх практичних завдань. Чисельність ресурсів Інтернету, які навчають, зростає постійно. Цей факт вимагає об'єднання зусиль стосовно створення освітянського середовища у відповідному вигляді, як інформаційного ресурсу, що здатен забезпечити дослідницьку, комунікативну та інформаційну складові частини. Це дозволяє викладачам ефективно використовувати ресурси Інтернету для створення інтерактивного та цікавого навчального середовища [1, с. 41]

У сучасному освітньому середовищі Інтернет надає виключних можливостей для вивчення іноземної мови, для створення творчого освітнього продукту викладачами та участь здобувачів (учнів) у творчому середовищі спілкування. Використання Інтернет середовища підвищує пізнавальну активність, мотивацію, змінює характер взаємодії на занятті та у позанавчальний час. Високий рівень креативності освітнього продукту досягається через можливість компонування країнознавчого матеріалу з лексикою, індивідуалізацією запропонованого матеріалу. За твердженням американського вченого Девіда Крістала («Мова та Інтернет») використання Інтернету для вивчення іноземної мови доцільно за двома причинами: перша - лінгвістична природа комунікації з носіями мови; друга – спілкування онлайн збільшує час невимушеного спілкування та охопту аутентичного матеріалу.

Прикладами використання Інترنت ресурсів можуть слугувати:

- базовий набір послуг: електронна пошта (e-mail); групи новин (usenet); відеоконференція; можливість публікувати власну інформацію, створювати власну домашню сторінку (home page) та розміщувати її на веб-сервер; доступ до інформаційних ресурсів: довідкові каталоги (Yahoo!, InfoSeek / UltraSmart, LookSmart, Galaxy); пошукові системи (Alta Vista, HotBot, Open Text, WebCrawler, Excite); розмова в мережі (Chat);

- навчання аудіюванню: Lucent Technologies Bell Labs дозволяє почути, як звучить будь-яка фраза іноземною мовою; розроблений синтезатор мови, який перетворює друкований текст у звук;

- навчання читанню: кожна велика газета у світі має свої веб-сторінки. Так, The Washington Post (<https://www.washingtonpost.com/>) має 5 основних рубрик: новини (news), стиль життя (style), спорт (sport), рекламні оголошення (classifieds) та новини ринку (market place). З точки зору оволодіння міжкультурною компетенцією онлайн-газети є незамінним інструментом. Особливо цінною для роботи в аудиторії є посилання send us feedback, яке здійснює взаємодію читача з видавцем. Студент можете висловити свою думку про те, що прочитав, та особисто поспілкуватися з автором певної статті, завдяки розділу "сьогоднішні журналісти" ("Today's Columnists");

- навчання письму: міжнародний обмін листами може здійснюватись на будь-якому рівні володіння мовою – запит до TESL-L (computer-assisted language learning subbranch listserv@cunvvm.cunv.edu/ listserv@cunyvm.bitnet) або TESLK-12 (listserv@fojcunyvnr.cuny.edu); звернутися до лист-сервер для міжкультурних зв'язків (Intercultural E-Mail Classroom Connections <<http://www.iecc.org>>, (<http://www.stolaf.edu/network/iecc/>); E-mail for ESL/LINC

Students <http://edvista.com/clairc/linc.htm> з вільним доступом до електронної пошти, допомогою у пошуку друзів з листування, участь у групових листуваннях.

Таким чином, дослідження використання онлайн ресурсів для формування креативного мислення майбутніх викладачів у процесі вивчення іноземної мови є актуальним завданням, яке сприяє розвитку освітньої сфери та підвищенню якості навчання. Ці ресурси допомагають викладачам розширити свої знання, створити цікаву навчальну атмосферу та покращити свої комунікативні та технологічні навички.

### Література

1. Бужиков Р. П. Дидактичний потенціал Інтернет-технологій в сучасній системі освіти. Проблеми освіти: наук. збірник інноваційних технологій і змісту освіти МОН-МС України. К., 2011. Вип. 66. Ч. II. С. 41 – 42

2. Чередніченко Г. А. Мультимедійні технології у процесі викладання дисципліни - іноземна мова, у вищих технічних навчальних закладах. Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. Тернопіль : Вісник 2011. №4. С. 134-138

3. Балабанова Е. Е., Вакарев Е. С. Використання соціальних мереж у професійній діяльності викладача ВНЗ. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2013. №3. С.135 – 136. URL:  
<http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3612/1/BALABANOVA.pdf>

4. Криштоф С. Д. Використання Інтернет-ресурсів для підвищення якості навчання дисциплін природно-математичного циклу в загальноосвітній школі. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2011. №5. С. 136 – 137 URL:  
<http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/1671/1/Krushtof.pdf>

## АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

**Ніколаєв О. О.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні педагогічні науки»

**Керівник: Рябенко М. І.**

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим фактом, що студенти в Україні, вперше у ХХІ столітті, вже третій рік поспіль, змушені здобувати освіту в умовах воєнного стану, який діє на території всієї країни. Постійна загроза життю та здоров'ю людей, здавалося б, відсунула необхідність отримувати знання на другий план. Однак, війна рано чи пізно закінчиться і доведеться задуматися про свій майбутній розвиток, побудову професійної кар'єри. Для цього потрібні навички та компетенції, які неможливо отримати без адаптації до освітнього процесу в умовах діючого воєнного стану вже сьогодні.

З початку повномасштабної війни вивченням цього питання займалися та продовжують займатися такі дослідники як М. Левченко, Т. Голубенко [2], О. Глушко, С. Кравченко, О. Локшина, Н. Нікольська та ін. Слід також зазначити авторів, які вивчали проблему адаптації студентів в ЗВО всебічно, ще до початку повномасштабного вторгнення. Це такі дослідники, як В. Лесовий, Г. Левківська, В. Сорочинська, В. Штифурак, В. Синявський та інші.



Воєнний стан у відповідності до закону України «Про правовий режим воєнного стану» визначається як особливий правовий режим, що вводиться в Україні у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [4]. Щодо сутності терміну «адаптація». Згідно «Психологічного словника» В. Синявського та О. Сергеєнкова «Адаптація» - це процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах[5]. Саме такі умови сьогодні склалися в Україні для здобувачів освіти, до яких необхідно адаптуватися студентам. Адже за даними інтерактивної карти Міністерства освіти і науки України, з 24 лютого 2022 року і до сьогодні по всій країні повністю зруйновано 45 закладів вищої освіти. Десятки тисяч студентів не мають доступу до матеріально-технічної бази, а навчання в багатьох випадках відбувається дистанційно [1].

Продовжуючи навчатися дистанційно, студенти зіткнулися з багатьма проблемами до яких також слід адаптуватися. Серед цих проблем можна виділити різку зміну змісту та обсягу навчального матеріалу; видів

занять; відсутність навиків самостійної роботи; нове соціальне середовище, інші форми поведінки.

Можна сказати, що головними особливостями адаптації до освітнього процесу в умовах війни є її етапність, залежність від ставлення до майбутньої діяльності, індивідуально психологічних особливостей та рівня мотивації здобувачів вищої освіти. А основними труднощами, які супроводжують процес адаптації, є пізнавальні, соціально-психологічні та професійні. Основними шляхами їх подолання є вивчення реальних потреб студентів в умовах війни, проведення систематичних бесід та виховних заходів, формування професійної готовності до майбутньої діяльності, організація навчання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів.

### Література

1. Ватаманюк-Зелінська У. З. Особливості функціонування ЗВО в умовах дії воєнного стану. «Діяльність ЗВО в умовах війни: реалії, виклики та перспективи»: матеріали круглого столу за участю порадників академічних груп та викладачів факультету управління фінансами та бізнесу Львівського національного університету імені Івана Франка. 2023. С. 17-22
2. Голоубенко Т. О. Особливості психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Журнал «Наукові інновації та передові технології». 2022. № 6 (8). С. 112-123
3. Левченко М. Г. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022 № 52, том 2. С. 186-192
4. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення 30.03.2024).

5. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П., Психологічний словник Київ: Науковийсвіт, 2007. 336 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

**Новак З. І.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

*Керівник: Прокоф'єва Л. Б.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації

Перехід на компетентнісну парадигму освіти вимагає від освітнього процесу спрямованість освітнього середовища на формування компетенцій (комплексів знань, вмінь та навичок, особистісних конструктів), на забезпечення здобувачів здатністю (за рахунок отриманих компетенцій) до адаптації у професійній діяльності, створення освітнього контенту максимально наближеного до професійних проблем. Це призводить до постійного оновлення методів, впровадження нових технологій навчання, серед яких діяльнісні та групові методи навчання, практико-орієнтовані та імітаційно-ігрові. Особливу популярність останні десятиріччя набуває проєктна технологія. Вона не є новою для педагогічної практики – ідеї проєктного навчання були запропоновані ще у XIX столітті у США. Е. А. Пеньковський виділяє шість етапів у вітчизняній історії розвитку, впровадження проєктної технології в освітній процес: початок XIX ст. –

зародження ідей; початок ХХ ст. – осмислення методу та набір досвіду використання; 20ті роки ХХ ст. активне використання на різних етапах навчання (середня та вища школа); 30ті роки ХХ ст. визнання методу проєктів «буржуазним» методом та влучення з практики; 60-ті роки ХХ ст. повернення поодиноких практик; кінець ХХ початок ХХІ ст. активна увага та розробка нових видів та технік проєктної діяльності, розробка методологічної бази проєктної діяльності [2]. Така тривала та суперечлива історія призвела до того, що сьогодні у науковій літературі можна зустріти різну термінологію: метод проєктів, проєктна технологія, проєктне навчання, проєктна методика. Незважаючи на це, єдиним загальним залишається у описі кожного терміну опора на проєктну діяльність, як основу пізнавальної діяльності у даній технології. Так, головною характерною складовою проєктної діяльності є проблема, а точніше – проблемна ситуація, що є типовою для професійної діяльності. Проєкт використовується як засіб вирішення проблемної ситуації. Моделювання проблем залежить від рівня підготовки, знань, мотивації, здібностей та інших факторів. Тобто кожна проблема індивідуалізована, що зберігає можливість індивідуальної траєкторії навчання [4]. Важливими ознаками проєктної діяльності є спрямованість на розвиток пізнавальних навичок, умінь самостійно конструювати свої знання, орієнтуватися в інформаційному просторі, узагальнювати та інтегрувати знання, що отримані з різних джерел у процесі теоретичного і практичного навчання. На переконання Л. Лук'янової, участь у проєктній діяльності надає можливість самовдосконалюватися, а також відкриває можливості вибору особистої ролі в системі відносин колективу учасників проєкту (автор ідей, виконавець, учасник, організатор) або залишає право

вибору на індивідуальну роботу, і в цьому випадку виконавець проекту поєднує усі ролі в одній особі [5].

У такому разі сутність проектного навчання складається з того, щоб учасники самостійно знаходять та отримують ресурси, яких не вистачає для вирішення проблеми; розвивають дослідницьку, комунікативну, інформаційну та інші компетенції; знайомляться з практичною стороною професійної діяльності; розвивають навички самоосвіти та самовиховання.

Проектна технологія забезпечує виконання таких функцій навчання як: мотиваційна (реалізується за рахунок наближення змісту проекту до професійної діяльності); інформаційна (пошук ресурсів для рішення проходить за усіма можливими джерелами – ЗМІ, Інтернет, науково-технічна, публіцистична та інші види джерел); управлінська (реалізується через поетапний розвиток та формування проєктувальних навичок); проєктувальну (формування здатності особистості учасника виконувати певні дії у заданих та постійно мінливих умовах) [1].

Сьогодні у педагогічній практиці можна виділити проєкти за домінуючим видом діяльності (практико-орієнтовані, дослідницькі, інформаційні, рольові, тьюторські), за часом виконання (міні-проєкти, короткотермінові, тривалі). Вони реалізуються через групові форми роботи, взаємонавчання, дослідницьку діяльність. Технологічними етапами роботи над будь-яким видом проєкту будуть: підготовчий (визначення теми та мети, створення команди, розподіл функцій); етап планування (визначення джерел та ресурсів, засобів пошуку інформації, аналіз проблеми); етап роботи над проєктом (розробка проєкту, визначення додаткових проблем та цілей); завершальний етап (захист проєкту). На кожному з цих етапів визначаються відповідні функції учасників та викладача. Такі функції постійно змінюються

від етапу до етапу – керівництво, консультування, супровід. Такий розподіл етапів дозволяє сьогодні проєкт називати технологією навчання [3].

Незважаючи на достатньо велику кількість переваг щодо формування компетентності майбутніх фахівців, проєктна технологія має й свої недоліки. Серед таких недоліків дослідники називають: різниця відповідальності усіх учасників щодо отриманого результату, що ускладнює оцінювання кожного учасника окремо; зниження можливостей отримання повного досвіду вирішення проблеми кожним учасником, за рахунок розподілу ролей та функцій виконання. Однак, незважаючи на певні недоліки, впровадження проєктної технології в навчальний процес є перспективним напрямом для вітчизняних ЗВО.

### Література

1. Бодько Л. Метод проєктів як засіб реалізації особистісно орієнтованого навчання. Початкова школа. 2015. № 10. С. 1–4
2. Гриньова М. В., Сас Н. М., Ворона П. В. Процеси управління проєктами : навч. - метод. посіб. Ч. І. Полтава. 2010. 51 с
3. Дроздецкая В., Рогольская О., Рудницкая К. Особливості використання у процесі дистанційного навчання іноземної мови у ЗВО. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», Вип. 1(48). 2021. С. 127–132.
4. Кононец Н. Технологія освітнього проєкту як педагогічна технологія ресурсно-орієнтованого навчання. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 14. 2014. С. 136-144
5. Лук'янова Л. Технологія організації проєктної діяльності. Імідж сучасного педагога. 2009. № 10. С. 16-21.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ МЕНЕДЖЕРА ОСВІТИ

**Палюга О. С.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011Освітні педагогічні науки

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації

Актуальність дослідження визначається змінами в освітній системі, підвищенням вимог до управлінської діяльності, необхідністю розвитку управлінського потенціалу, недостатністю теоретичних досліджень та практичною значущістю.

З огляду на те, що менеджер для успішного здійснення своєї професійної діяльності має володіти певними рисами, то для розуміння всебічного розвитку особистості майбутніх менеджерів необхідно розглянути не тільки загальні та спеціальні здібності, а і потенційні та актуальні. Часто поняття «потенціал» вживається не як науковий конструкт, а лише як синонім до термінів «ресурси», «можливості».

Науковці розкрили сутність поняття визначення потенціал особистості. Так, С. В. Величко визначає потенціал – це сукупність можливостей і здібностей людини для освоєння професійної діяльності і вдосконалення у ній . Основним у всіх підходах до розуміння сутності поняття «потенціал» є орієнтація на особовий аспект – рівень розвитку здібностей, освоєння професійної діяльності і вдосконалення в ній. Категорія «управлінський потенціал» складна і неоднозначна. Аналіз праць провідних психологів засвідчив, що це поняття

лишається мало дослідженим і викликає дискусії серед науковців [4].

**Управлінський потенціал менеджера освіти** – це сукупність його особистісних, ділових та професійних якостей, знань, умінь та навичок, необхідних для ефективного управління освітнім закладом [2].

Менеджер освіти – це фахівець, який здійснює управління освітнім закладом або його структурним підрозділом. Він відповідає за організацію навчально-виховного процесу, методичну роботу, кадрове забезпечення, фінансово-господарську діяльність та інші аспекти роботи освітнього закладу.

Потенціал менеджера освіти – це сукупність його особистісних, професійних і психолого-педагогічних характеристик, які дозволяють йому успішно виконувати свої функції.

**Сутність управлінського потенціалу менеджера освіти** полягає в його здатності визначати цілі та завдання розвитку освітнього закладу; розробляти та впроваджувати стратегії та програми розвитку освітнього закладу; мотивувати та стимулювати педагогічних працівників до досягнення високих результатів; забезпечувати ефективне використання ресурсів освітнього закладу; контролювати та оцінювати результати діяльності освітнього закладу.

Управлінський потенціал менеджера освіти складається з таких компонентів, як **особистісний компонент**(ціннісні орієнтації, мотивація, лідерські якості, комунікабельність, емоційний інтелект); **діловий компонент**(знання та уміння в галузі менеджменту, досвід управлінської роботи, здатність приймати рішення, відповідальність, організаторські здібності); **професійний компонент**(знання основ педагогіки та психології, знання предметної галузі, уміння організувати навчально-



виховний процес, володіння сучасними педагогічними технологіями) [1].

Найбільш поширеними моделями розвитку управлінського потенціалу менеджера освіти є:

Модель компетенцій - ця модель фокусується на розвитку конкретних компетенцій, необхідних для ефективного управління освітнім закладом. Переваги - це чітка структура, зрозумілі критерії оцінювання, можливість фокусуватися на конкретних компетенціях. Недоліками є те, що ця модель може бути занадто жорсткою, не враховує індивідуальні особливості менеджера та може обмежувати творчий підхід.

Модель наставництва - передбачає співпрацю досвідченого менеджера з молодим фахівцем. Переваги - індивідуальний підхід, можливість отримати практичні знання та навички, підтримка та зворотний зв'язок від досвідченого фахівця.

Недоліки також є наступні - потрібно знайти досвідченого наставника, залежні від особистості наставника, не підходить для менеджерів з великим досвідом роботи.

Модель саморозвитку - модель передбачає самостійну роботу менеджера над своїм розвитком.

Важливо зазначити, що розвиток управлінського потенціалу менеджера освіти – це постійний процес, який потребує системного підходу та використання різноманітних методів.

Рекомендуємо використовувати комбінацію різних моделей, щоб максимально ефективно розвивати управлінський потенціал менеджера освіти.

Підвищення управлінського потенціалу менеджерів освіти – це запорука успішного розвитку освітньої системи України.

Таким чином, можна зробити висновок, що розвиток управлінського потенціалу менеджера освіти – це важлива умова для успішного функціонування освітнього закладу. Розвиток управлінського потенціалу менеджерів освіти є важливою і актуальною проблемою сучасної освіти.

### Література

1. Гибало Н. М., Мартинюк О. В. Менеджмент освіти: теорія і практика: навч. посіб. Київ. Видавництво Літера ЛТД, 2011. 368 с.
2. Бондарчук О. В. Теоретичні основи розвитку управлінського потенціалу менеджера освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. № 22. С. 5-9.
3. Григоренко О. В. Розвиток управлінського потенціалу менеджера освіти: сучасні підходи . Педагогіка і психологія. 2015. № 1. С. 108-114.
4. Березовська Л. І., Пукіш А. О. Теоретичні основи дослідження управлінського та підприємницького потенціалу менеджерів. Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки. 2015. №18. 194 с.

# ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ МОТИВАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УПРАВЛІННІ ЗАКЛАДОМ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Петрова К. С.**

студентка 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

*Керівник: Рябенко М. І.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим, що мотивація працівників впливає на розвиток закладу освіти, якість освітніх послуг, задоволення потреб студентів і загальну репутацію закладу. Ефективна система мотивації допоможе залучати талановиті кадри, забезпечувати їхній професійний розвиток, підвищувати продуктивність працівників та знизити текучість кадрів. Це посилить рівень конкурентоспроможності закладу вищої освіти у сфері надання освітніх послуг.

У своїх наукових дослідженнях відомі вчені, педагоги, соціологи, психологи, лінгвісти, філософи досліджують різні теоретичні та методологічні підходи до проблеми мотивації та стимулювання викладачів у вищій школі. Деякі з цих дослідників включають А. Алексика, О. Бандурку, Ф. Герцберга, Н. Гузія, М. Зайфферта, І. Зязюна, К. Кальницьку, Р. Кеттела, А. Колота, Я. Крушельницьку, О. Кузьменка, В. Лозову, А. Ломоносова, О. Лютка, Д. Мак-Клелланда, А. Маслоу, Р. Нирмайера, Ж. Нюттена, Дж. Олдхема, В. Олійника, Л. Притуляка, С. Сисоєву, О. Стрельченка, С. Толочка, Дж. Хекмана, Х. Хекхаузена, А. Шопенгауера та інших.

У відповідності до Закону України «Про вищу освіту» Учасниками освітнього процесу у закладах вищої освіти є:

наукові, науково-педагогічні та педагогічні працівники; здобувачі вищої освіти та інші особи, які навчаються у закладах вищої освіти та інші [1]. Як зазначав І. П. Підласий «Мотиви – головні сили, що рухають дидактичний процес. Вони посідають перше місце серед факторів, що визначають його продуктивність». Згідно із сучасними дослідженнями, результати діяльності людини тільки на 20 % залежать від інтелекту, а на 70-80 % – від мотивації. Мотивація – це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учня до діяльності [4]. Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, визначають поведінку, форми діяльності, надають цій діяльності спрямованості, орієнтованої на досягнення особистих цілей і цілей організації. Мотивація – це сукупність усіх мотивів, які справляють вплив на поведінку людини [3].

Успіх у роботі значною мірою залежить від мотивації – бажання довести свою компетентність і досягти високих результатів. Чим сильніше мотивація, чим більше факторів спонукає людину до професійної діяльності, тим більше зусиль вона вкладе. Мотивація викладачів є однією з ключових складових успішного розвитку вищого навчального закладу.

Мотивація може бути як зовнішньо, так і внутрішньо орієнтованою. Внутрішня мотивація допомагає досягненню поставленої кар'єрної мети та забезпечує задоволення результатами власної діяльності. Вона має охоплювати такі чинники як самоорганізованість, самоефективність, самореалізація у діяльності. Невід'ємною складовою внутрішньої мотивації є усвідомлення працівниками власної відповідальності за свою діяльність, уміння оцінювати свої можливості та шляхи їх розвитку. Спрямованість на саморозвиток забезпечує удосконалення

наукової, комунікаційної, викладацької та інших видів компетентностей. Але внутрішня мотивація не є самодостатньою для розвитку кар'єри науково-педагогічного працівника, а потребує підтримки заходів зовнішньої мотивації. На рівні управління закладом вищої освіти необхідним є створення системи мотивації персоналу, що забезпечить необхідне фінансове, організаційне та методичне підґрунтя [2].

Отже, забезпечення формування системи мотивації учасників освітнього процесу в управлінні закладом вищої освіти виявляється складним завданням, яке вимагає від всіх учасників означеного процесу глибоких знань у галузі управління персоналом та особливостей функціонування вищих навчальних закладів. Важливо забезпечити комплексне врахування як внутрішніх, так і зовнішніх чинників мотивації.

### Література

1. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р. №1556-VII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення 03.04.2024).
2. Козинець А. Функціональні особливості управління мотивацією працівників закладів вищої освіти. URL: [http://journals.khnu.km.ua/vestnik/wp-content/uploads/2023/02/vknu-es-2022-n2t2304\\_28.pdf](http://journals.khnu.km.ua/vestnik/wp-content/uploads/2023/02/vknu-es-2022-n2t2304_28.pdf)
3. Колот А. М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу: Навч. посібник. Київ: КНЕУ, 1998. 39 с.
4. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека ; уклад. : Грущенко С. І. ; вступ.ст. та бібліограф. ред. Неудачиної Т. І.; відп. ред. Коробкіна О. Г. Харків : ХНПУ, 2019. 40 с

# УПРАВЛІНСЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАПРЯМ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОШУКІВ І ПРАКТИЧНИХ ЕКСПЕРИМЕНТІВ

**Перегенчук І. В.**

студент 1 курсу ОР магістр  
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

*Керівник: Прокоф'єва Л. Б.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Управління закладами освіти різних типів, шляхи впровадження теоретичних знань у повсякденну практику управління має спиратися на основні законодавчі документи, які стосуються системи освіти, прав і обов'язків суб'єктів освітнього процесу.

Теорія управління має свій предмет досліджень – вона вивчає закономірності організації управлінського процесу, які виникають у час цього процесу відносини між людьми, визначає методологічні прийоми, що відповідають специфіці об'єкта досліджень, розробляє системи та методи активного впливу на об'єкт управління та визначає способи передбачення та прогнозування досліджуваних процесів.

Її наукову основу складає сума знань про управління, накопичена за сотні років практики та представлена у вигляді концепцій, теорій, принципів, способів та форм управління. Зусилля цієї науки спрямовуються на пояснення природи управлінської праці, встановлення зв'язків між причиною та наслідком, виявлення факторів та умов, за яких спільна праця людей виявляється більш корисною та ефективною. Протягом більш ніж вікової історії наука управління розробляє свою теорію, змістом якої виступають закони та закономірності, принципи,

функції, форми та методи цілеспрямованої діяльності людей процесі управління[1].

Вирішення проблеми ефективного управління присвячені дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів. Так, вплив корпоративної культури на ефективність діяльності організації розглядали в своїх роботах: Шейн Є., Рюттенгер Р., Кларк Є., Кунде Й., Сулл Д., Чаран Р. і Мейсон Д. та ін. Взаємозв'язок корпоративної культури й управління інноваціями вивчали: Ромашова І., Миколаїв А., Куїн Р., Кіган Р., Берник Л., Хадсон К., Мунк Б. У роботах вчених Л. Калініної, Т. Михайленко, В. Бурма визначається роль історичного розвитку теорії менеджменту важливі для практичної діяльності управлінців сучасності.

Як зазначають дослідники, для ефективного управління необхідно знати його теоретичні основи, мати практичний досвід та вміти творчо використовувати теорію та практику, тобто володіти мистецтвом управління. У найзагальнішому вигляді управління постає як певний тип взаємодії, що існує між двома суб'єктами, один з яких у цій взаємодії перебуває у позиції суб'єкта управління, а другий – у позиції об'єкта керування [4].

Ця взаємодія характеризується наступними моментами:

– суб'єкт управління спрямовує об'єкту управління імпульси впливу, які містять у собі в явному чи опосередкованому вигляді інформацію щодо того, як має функціонувати надалі об'єкт управління;

– об'єкт управління отримує управлінські команди та функціонує відповідно до змісту даних команд [1].

Механізм управління характеризує спосіб взаємодії суб'єктів навчання, який необхідний викладачеві за для ефективного управління, його можна розглядати наступним чином: під час підготовки до освітнього процесу, у процесі його реалізації та під час діагностики його

результатів. Так, під час підготовки до освітнього процесу викладач повинен: • створювати сприятливу емоційну атмосферу, що сприяє мотивації, оптимізму та впевненості у власних силах; • забезпечувати невимушену обстановку у класі; • виробляти спільно з ними цілі, визначати джерела інформації, методи, форми та засоби взаємодії суб'єктів навчання; • встановлювати єдині вимоги щодо якості результату освітнього процесу; • розподіляти групові та індивідуальні завдання, вибирати ролі для учнів; • прогнозувати методи регулювання освітнього процесу[2].

Технології управління є системою цілей, засобів і способів надання впливу. Технологія - це інструмент, використання якого може бути доручено різним внутрішньо організаційним суб'єктам. Саме тому важливо класифікувати технології та визначити діапазон їх використання. Усі технології управління можна поділити на кілька класів на підставі кількох ознак:

По-перше, всі технології поділяються за ознакою мети. За цією ознакою технології управління поділяються на: 1. Технології організації управлінської діяльності викладача; 2. Технології формування учнівського колективу; 3. Технології підтримки працездатності учнів; 4. Технології забезпечення інноваційного процесу.

По-друге, технології управління розрізняються за ознакою причини їхньої появи: технології планових заходів; Технології екстрених заходів.

По-третє, технології управління можна розділити відповідно до масштабу їх застосування: 1. Технології управління освітньої організації загалом; 2. Технології управління окремими підрозділами та групами; 3. Технології управління окремими учнями.

По-четверте, технології управління можуть бути розділені відповідно до ознак визначеності: 1. Апробовані технології; 2. Експериментальні технології [3].



Структуру технології дослідники визначають наступним чином: концептуальна основа (наукові підходи, принципи, закономірності, умови, чинники тощо); змістова частина (визначення мети, цілей, завдань, очікуваних результатів тощо); процесуальна частина (організація діяльності відповідно до визначених завдань: форми, методи, способи, прийоми та засоби діяльності учасників управлінського процесу; конструювання та розроблення організаційних механізмів, організація процесу громадсько-державного управління; забезпечення ефективної комунікації учасників управління та співуправління; поточне оцінювання, моніторинг, коригування діяльності, консультації, моделювання ситуацій тощо); кінцева оцінка результатів [5].

Отже, сучасні управлінські технології повинні бути ефективними за результатами та оптимальними в часі, витратах сил і засобів. Важливе значення в запровадженні інноваційних технологій управління мають такі механізми управління:

- забезпечення умов для інноваційної управлінської діяльності (нормативно-правове, організаційно-управлінське, соціально-психологічне);
- інтенсифікація інноваційних управлінських процесів через стимулювання ризику, підтримку ініціатив, створення атмосфери інноваційного середовища;
- забезпечення системності, організованості (етапність, процедурність) управлінських процесів;
- оптимізація інформаційного забезпечення.

Ефективність таких механізмів визначається здатністю керівника та інших суб'єктів управління цілеспрямовано використовувати організаційно-розпорядницькі, організаційно-педагогічні, соціально-психологічні, фінансово-господарчі та економічні методи.

## Література

1. Лікарчук І. Л. До питання про методологічні засади освітнього менеджменту. Режим доступу: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/>.
2. Калініна Л. М. Базовий стандарт професійної діяльності керівника нової української школи. Керівник нової української школи: 360 світоглядні орієнтири: збірник наукових праць. Київ: вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. С. 52–60.
3. Мармаза О. І. Менеджмент в освіті: дорожня карта керівника. Х.: Основа, 2007. 448 с.
4. Приживара С. В. Управління як специфічний вид діяльності. Режим доступу: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/db/2012-1/doc/1/07.pdf>
5. Шевченко В. М. Особливості формування механізмів державного управління навчальними закладами в умовах євроінтеграції та інноваційного розвитку України. Дніпропетр. ун-т економіки та права, 2012

## ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ: ПРОБЛЕМИ ТА НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕНЬ

**Руда А. Д.**

студент 3 курсу ОР бакалавр,  
спеціальність 032 історія та археологія ФІФ

*Керівник: Вейландє Л. В.*

к.пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Першочерговим моментом для організації освітнього процесу в умовах військового стану є визначення форми організації освітнього процесу. Організація освітнього

процесу може здійснюватися в очному і дистанційному режимах, або за змішаною формою, що поєднує очний і дистанційний режими. Форма організації освітнього процесу залежить від безпекової ситуації в кожному населеному пункті та визначається рішенням військово-цивільних адміністрацій, крім цього рішення приймається за участю батьків. Відповідно до статті 38 Закону України «Про повну загальну середню освіту» організація освітнього процесу та діяльності закладу загальної середньої освіти належать до повноважень його керівника. Згідно з дослідженням Державної служби якості освіти України організації освітнього процесу в умовах війни, можна простежити тенденцію, яка вказує що при виборі форми навчання 60 % батьків учнів початкових класів підтримують більше очне навчання, а 70 % батьків старшокласників – онлайн-уроки. Різноманітність думок пояснюється як віддаленістю регіону від місця активних бойових дій, так і частоту прильотів [4].

Якщо для навчання закладом була обрана очна форма навчання, то освітня споруда повинна відповідати багатьом нормам, для проведення безпечного навчального процесу, зокрема наявним повинно бути не тільки бомбосховище, але й джерело аварійного (автономного) електроживлення у разі пошкодження зовнішніх електромереж, системи оповіщення (для дітей із порушеннями зору та слуху), наявні запаси води та медикаментів, безпечна територія навкруги освітньої будівлі, проведення занять з медичної підготовки та ін. [2].

Якщо навчальний заклад вводить дистанційну форму навчання, однією з основних вимог є дотримання вимог встановлених Санітарним регламентом для закладів загальної середньої освіти, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України про тривалість онлайн-уроків для кожної вікової категорії. Крім цього,

щоб забезпечити якісне проведення уроків, вчитель може посылатись на безкоштовні навчальні платформи, список яких розміщено на сайті Міністерства освіти і науки України [5].

Також можлива змішана форма навчання, яка на законодавчому рівні визначається як очна з використанням технологій дистанційного навчання. Досліджуючи організацію навчального процесу в умовах воєнного стану, можна виділити декілька основних проблем, з якими зіштовхуються усі учасники навчального процесу: окупація та бойові дії, нестабільний психологічний стан, незабезпечення технічними засобами, адаптація до зовнішніх чинників й формування умінь вчитися [1].

Під час врахування фактору проведення освітнього процесу в окупації та під час бойових дій, першочерговим потрібно дати про безпеку учасників освітнього процесу. При можливості здійснюється доступ до дистанційного навчання або екстернату у закладах на безпечній території, враховуючи моральний та фізичний стан дітей, перебування в укриттях та відсутність постійного доступу до Інтернету. За заявою батьків учень може залишитись ще не один рік в тому ж класі; якщо в учня наявні результати семестрового або річного оцінювання, переведення на наступний рік здійснюється за результати педагогічної ради. Це ж стосується й випускників, у яких при наявності документів про успішне складення першого навчального семестру, пропонувалось видавати їх за річні.

Наступною вагомою проблемою є психологічний стан, за дослідженням якості освіти, відомо, що майже вдвічі у порівнянні з початком лютого 2022 року збільшилася кількість учнів, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази – втомлено. Водночас на 20 % у кожній категорії зменшилася кількість тих, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими. Вкрай

важливим у цьому аспекті є саме підтримка учнів педагогами, одним з найбільш дієвих способів є цьому це демонстрація власного спокою та врівноваженості, надання учням можливості висловитися про свої переживання, підтримка навіть невеликих досягнень, а також наголошення щодо турботи про самого себе [3].

Враховуючи, що значна кількість учнів перебувають на дистанційній формі навчання, важливим є забезпечення їх технічними засобами. Відповідно до досліджень половина учнів базової та старшої школи мають власні технічні пристрої для навчання, учні початкової школи є менш забезпеченими, при цьому сумарно 63% учнів ділять гаджет з іншими членами сім'ї. Можливість працювати віддалено є у 91% викладачів, але третина з них також користується гаджетом з іншими членами сім'ї. При відсутності електроенергії, що може бути частим явищем, втрати у навчальному часі зазвичай компенсується через надання учням навчальних матеріалів та завдань для самостійного опрацювання. Рідше проводять групові та індивідуальні консультації, додаткові навчальні заняття.

Не менш важливим під час воєнного стану є адаптація та формування уміння вчитися, цьому сприяє підхід вчителя до формування в дітей навичок доводити справу до завершення, відчуття відповідальності, волі та розуміння мети для чого виконується те чи інше завдання, розвиток психологічних процесів (уваги, пам'яті, мислення), самостійності та самоконтролю, оцінки власних можливостей. Формування цих всіх компонентів дозволить викладачу повністю контролювати навчальний процес.

На підставі викладеного можна констатувати, що організація освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні має значний перелік особливостей, головними серед яких інституційна форма залишається домінуючим різновидом здобуття освіти в нашій державі, рішення про

обрання того чи іншого формату надання освітніх послуг для шкіл ухвалюють керівні органи місцевої влади, зміни у навчальному процесі відбуваються на територіях під окупацією та активних бойових дій; важливим виступає вирішення проблем технічного забезпечення дистанційного навчального процесу, полегшення процесу адаптації учнів та мотивування до навчання.

### Література

1. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни - Державна служба якості освіти України. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/> (дата звернення: 07.04.2024)

2. Навчання в умовах війни: як сформувати в учнів уміння вчитися - Державна служба якості освіти України. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/uminnya-vchitisa-yak-bazova-kompetentni/> (дата звернення: 07.04.2024)

3. Новий навчальний рік під час дії правового режиму воєнного стану в Україні» Профспілка працівників освіти і науки України. Профспілка працівників освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9721-novyi-navchalnyi-rik-pid-chas-dii-pravovogo-rezhymu-voiennoho-stanu-v-ukraini.html> (дата звернення: 07.04.2024)

4. Освіта.ua. Освітній процес в умовах війни: тенденції та висновки. Освіта. UA. URL: <https://osvita.ua/school/88943/> (дата звернення: 07.04.2024)

5. Як завершити навчальний рік в умовах воєнного стану: оцінювання, видача документів, переведення до наступного класу. Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України. URL: <https://eo.gov.ua/yak-zavershyty-navchalnyy-rik-v-umovakh-voiennoho-stanu-otsiniuvannia-vydacha-dokumentiv-perevedennia-do-nastupnoho-klasu/2022/04/08/> (дата звернення: 07.04.2024)

## **ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ВИХОВНОЇ РОБОТИ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

**Тимченко А. В.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я  
людини)

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації

Проведення виховних годин є важливою складовою навчання, саме це сприяє формуванню у учнів системи правильних відносин до оточуючого середовища; до людини, суспільства, праці, науки, мистецтва, природи, самого себе.

Класне керівництво є водночас невід'ємною й унікальною складовою освітнього процесу. Організація роботи в класному колективі вимагає значних витрат часу, певних навичок та окремого підходу до дітей. Тривалий час виховна робота взагалі зосереджувалась у руках заступника директора з виховної роботи, педагога-організатора та класних керівників. Нова українська школа внесла зміни в організацію виховної роботи, наголосивши на імплементації наскрізного компоненту виховання в освіті.

Класне керівництво – це інституція шкільної освітньої системи яка планує, організовує, координує виховну роботу в закладі освіти на постійній основі. Якщо під час урочної діяльності вчителі-предметники здійснюють виховний вплив

на особистість дитини дискретно, то саме завдяки класному керівникові цей вплив набуває організаційної цілісності.[2]

Концепція «Нова українська школа» передбачає тривимірну модель випускника закладу загальної середньої освіти. Триєдина модель випускника, що запропонована концепцією, має сприйматись у якості центральної мети виховної роботи.

Основне навантаження щодо реалізації поставленої мети припадає саме на виховну, а не на навчальну діяльність. Адже патріота ми виховуємо, особистість ми формуємо. Лише компонент «інноватор» може розглядатись як такий, що формується і за допомогою початкової діяльності (важко бути інноватором, якщо не володієш базовими знаннями), і за допомогою виховної роботи (створення інновацій вимагає сформованості окремих рис особистості й особливого типу мислення, яке потребує формування не тільки за рахунок освіти).

Виходячи з поставленої мети виховної роботи необхідно окреслити організаційні принципи, за допомогою яких треба реалізувати та досягти втілення тривимірної моделі випускника школи: згідно з концепцією «Нова українська школа» наскрізний процес виховання передбачає перехід від окремих заходів з моралі до втілення виховного процесу під час урочної діяльності; особистий приклад учителя займає чи не центральну частину виховного процесу НУШ; створення всеохоплюючого виховного простору. [2]

НаскріСфери виховної роботи, які мають бути охоплені: духовно-моральне виховання, громадянське виховання, військово-патріотичне, екологічне.

Класні години, позакласні заходи мають рівномірно охоплювати зазначені три вектори. Тільки систематична реалізація зазначених напрямів дозволить сформувати всебічно розвинену особистість учня.



Педагогіка партнерства – напрям педагогіки, що включає систему методів і прийомів виховання та навчання на засадах гуманізму і творчого підходу до розвитку особистості.

Для оптимального процесу виховання класний керівник має підтримувати партнерські відносини з такими суб'єктами - батьки, учні, громада, громадські організації.

В основі ціннісного підходу до виховання лежить компетентнісний підхід: особисті цінності, групові цінності, загальнолюдські цінності, морально-етичні цінності, соціально-політичні цінності, базові моральні цінності.

Інтерактивні методи у вихованні наразі тільки почали активно використовуватись в освітньому процесі. Мова про важливість виховання активного громадянина, здатного самостійно приймати рішення та готового до дії, йде давно. Проте тривалий час усі ці «активні риси» ми намагались виховати та сформувати за допомогою «пасивних» методів виховання, тому

наразі актуалізуються саме інтерактивні методи роботи.

Виховний простір – це один з обов'язкових елементів, який покликаний створити всеосяжний виховний простір. Учні, перебуваючи в закладі освіти, повинні перебувати під постійним опосередкованим виховним впливом, який має формувати патріотичні почуття, мотивувати, створювати умови для розвитку творчих здібностей. До учнів у закладі освіти мають говорити і стіни, і підлога, і всі поверхні. [2]

Найбільш продуктивним засобом виховання громадянина-патріота є залучення учнів до діяльності органів учнівського самоврядування, де вони зможуть бути суб'єктами освітнього процесу, виховувати в собі необхідні для цього риси особистості.

Учнівське самоврядування – це спосіб залучення учнів до систематичної участі в освітньому процесі.

Самоврядування – самостійна діяльність учнів, яка відбувається за координації відповідального педагога.

Важливою складовою роботи класного керівника є вивчення соціально-педагогічних умов виховання. Саме розуміння процесів, що відбуваються в класному колективі, дозволяють адекватно реагувати на виклики та створюють основу для розвитку як класного колективу, так і кожної особистості окремо.

Ми дійшли висновку, що концепція Нової української школи не просто залишила виховний момент в освіті, а наголосила на тому, що освітній заклад буде не лише давати знання, а й «формувати ціннісні ставлення і судження, які слугують базою для щасливого особистого життя та успішної взаємодії з суспільством». Виховання органічно поєднане з процесом навчання дітей, опанування основами наук, багатством національної та світової культури.

Отже, головною метою освітнього закладу на сьогодні є формування та розвиток високоінтелектуальної, свідомої особистості з громадською позицією, готовою до конкурентного вибору свого місця в житті.

### Література

1. Концепція Нової української школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalnaserednya/uasch2016/konczepczya.htm>

2. Методичний путівник класного керівника Нової української школи : збірник методичних матеріалів / А. Дубяга, О. Золотар; за заг. ред. А. Дубяги. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 44 с.

# МЕТОДИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ПРИ ВИВЧЕННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

**Трембус В. О.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціалізація 035.01 Українська мова та література

Філологічного факультету

*Керівник: Рябенко М. І.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації ФПСП

Актуальність дослідження обраної теми визначається сукупністю декількох факторів, таких як постійна потреба у вдосконаленні методів навчання з метою забезпечення ефективного засвоєння матеріалу учнями, адаптацією освітнього процесу до нових вимог з урахуванням розвитку сучасних технологій, а також розвитком ІТ, який відкриває нові можливості для інтерактивного навчання.

У сьогодишніх реаліях інтерактивні підходи до навчання займають все вищу сходинку серед методів освітнього процесу і стають однією з найважливіших складових освітнього середовища, оскільки вони сприяють активній участі студентів та учнів у процесі навчання, забезпечують глибше розуміння матеріалу і розвивають критичне мислення та творчість.

Слово «інтерактив» прийшло до нас з англійської від слова «inter» – взаємний і «act» – діяти. Таким чином, інтерактивний – здатний до взаємодії, діалогу. Інтерактивне навчання – це специфічна форма організації пізнавальної діяльності, яка має передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність [1, с. 9].

На думку М. Пентилюк, інтерактивне навчання являє собою таку «організацію навчального процесу, яка містить чітко спланований та очікуваний результат навчання, окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють процес пізнання, та розумові навчальні умови й процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів» [2, с. 55].

Щоб детальніше зрозуміти сутність інтерактивного навчання, потрібно розглянути основні принципи його впровадження. Науковці використовують певні ознаки для класифікації інтерактивних методів навчання. Так, Т. Сердюк була запропонована класифікація інтерактивних технологій, яка ґрунтується на таких критеріях:

« - дидактична мета: інформаційні, розвиток дієво-практичної сфери, розвиток механізмів самокерування особистості, розвиток сфери творчих якостей, розвиток ключових компетентностей;

- домінуючі форми організації навчально-пізнавальної діяльності: індивідуальні, парні, групові, колективні;

- домінуючі методи навчання: інформаційні, проблемно-пошукові, імітаційно-ігрові, дослідницькі;

- домінуючі засоби навчання: гомоорієнтовані (основний партнер у взаємодії – людина або група осіб) і техноорієнтовані (переважання технічних засобів навчання)» [3].

Критерії класифікації інтерактивних технологій дозволяють викладачам та вчителям ефективно планувати та реалізувати уроки української мови та літератури, забезпечуючи активну участь учнів у процесі навчання, сприяючи розвитку їхніх творчих та пізнавальних здібностей.

Якщо говорити саме про класифікацію інтерактивних технологій, то О. Пометун і Л. Пироженко поділяють їх за

формами навчання на чотири категорії, враховуючи цілі уроку та методи організації навчальної діяльності учнів:

« - інтерактивні технології кооперативного навчання (робота в парах, трійках, карусель, робота в малих групах, акваріум тощо);

- інтерактивні технології колективно-групового навчання (мікрофон, незакінчені речення, мозковий штурм, ажурна пилка та ін.);

- технології ситуативного моделювання (імітаційні ігри, рольова гра, драматизація та ін.);

- технології опрацювання дискусійних питань (метод ПРЕС, займи позицію, кейс-метод, дискусія тощо)» [1, с. 27].

Ця класифікація враховує різноманітні аспекти навчального процесу, а також кожна з цих категорій надає можливість застосовувати різноманітні методи інтерактивного навчання, такі як робота в групах, рольові ігри, драматизація, дискусії тощо. Використання цих технологій допомагає стимулювати активність учнів, підвищує їхню мотивацію та сприяє засвоєнню матеріалу з української мови та літератури на більш глибокому рівні.

На основі викладеного матеріалу можна зробити такий висновок: інтерактивне навчання на уроках української мови та літератури є надзвичайно актуальним і ефективним підходом у сучасному освітньому середовищі. Відзначаються кілька ключових факторів, які підтверджують цю актуальність, зокрема постійна потреба у вдосконаленні методів навчання, адаптація освітнього процесу до нових вимог і розвиток інформаційних технологій. Класифікація інтерактивних технологій зазначає наявність різноманітних форм і методів навчання, які сприяють активній участі учнів у навчальному процесі та розвитку їхніх творчих та пізнавальних здібностей. Інтерактивне навчання створює сприятливі умови для

досягнення планованих результатів та забезпечує інтелектуальний розвиток учнів, що робить його важливою складовою сучасної освіти.

### **Література**

1. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посіб. / за заг. ред. О. І. Пометун. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

2. Пентилюк М. І., Окуневич Т. Г. Сучасний урок української мови. Харків : Вид. група «Основа», 2007. 176 с.

3. Сердюк Т. В. Інтерактивні технології навчання суспільних дисциплін як засіб активізації навчальнопізнавальної діяльності студентів вищих навчальних закладів I - II рівнів акредитації: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.09. Кривий Ріг, 2010. 20 с.

## **ІНТЕРАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

**Федорук В. В.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 035.043 Германські мови та літератури  
(переклад включно),

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації

Вивчення іноземної мови завжди було актуальним завданням, особливо в контексті глобалізації та зростаючої міжнародної взаємодії, а повномасштабне вторгнення ще більше показало важливість знати не тільки рідну мову, але

і вміти вільно володіти іншими. Через те, що велика кількість людей емігрувала з України та опинилась закордоном, в абсолютно іншому культурному та мовному середовищі, перед ними постала задача: вивчити нову мову, щоб інтегруватися у суспільстві, здобути освіту чи просто вижити в умовах нової реальності.

Сучасне навчання вимагає використання новітніх технологій, які допомагають учням краще засвоювати та розуміти навчальний матеріал. Богдан Говорун, вчитель історії та освітній консультант ЮНЕСКО наголошує, що запорукою ефективного уроку сьогодні є:інтерактивність–учень повинен працювати, а не лише пасивно сприймати матеріал;ефективна комунікація – інформація має доходити як до учня, так і до вчителя у зрозумілому форматі;залученість – неможливо змусити вчитися школяра онлайн або самостійно, якщо він не зацікавлений і не вмотивований [1]

Поняття інтерактивний – означає здатність взаємодіяти з чим-небудь (наприклад, комп'ютером) або ким-не будь (людиною), відповідно, інтерактивне навчання - це перш за все діалогове навчання, у ході якого здійснюється активна взаємодія вчителя та учня. Інтерактивні інструменти в цьому контексті стають важливим елементом, який не лише збагачує процес навчання, а й стимулює зацікавленість учнів та підвищує їхню ефективність [1]

За результатами проведеного опитування, 53.8% учасників відзначили, що головною перевагою використання інтерактивних інструментів є підвищення ефективності процесу вивчення мови. Це свідчить про те, що ефективність вивчення мови стоїть на першому місці, переважаючи доступність та сучасність підходу. Інтерактивні інструменти дійсно допомагають вивчати

мову більш ефективно та дієво, що відображається на результаті та можливостях, які відкриваються перед учнями.

Як показує досвід, на уроках англійської мови ми не просто вивчали сухі правила граматики та нові слова з лексики, наша вчителька завжди давала нам завдання, які ми повинні були виконувати у парах, проектні роботи та вікторини з Kahoot. Також, ми часто переглядали програму TedTalks, де носії мови давали невеликий публічний виступ на певну тему. Ми не тільки слухали справжню живу мову, але також повторювали за спікерами, щоб тренувати правильну вимову і набирати нову лексику.

Згідно з опитуванням, 76.9% учасників відзначили, що використання інтерактивних інструментів підвищило їхню участь та активність на уроках, а також зробило процес навчання набагато цікавішим. Ці підходи істотно поліпшили засвоєння мови, оскільки вони використовували різні методи, які дозволяли охопити кожний аспект мови з нового ракурсу. Деякі віддавали перевагу мозковому штурму, інші відчували захоплення від рольових ігор, а комусь подобалося працювати у невеликих групах. Такий підхід давав змогу кожному учневі повністю включитись у навчальний процес і продемонструвати свої навички та знання. Це підтверджує, що підхід "навчання граючись" ефективно мотивує дітей вивчати нове та не викликає у них неприязні до школи, домашніх завдань та інших аспектів навчання.

Інтерактивні методи надають значний вигравш не лише у вивченні мови, а й у всебічному розвитку учнів. Наприклад, метод "Мікрофон" допомагає кожному швидко висловити свої думки, вчити швидко мислити та підбирати ідеї, а також дотримуватися черги та чітко висловлювати свою позицію. З іншого боку, метод "Мозковий штурм" є ефективним інструментом колективного обговорення, який сприяє пошуку рішень та виявленню творчості й



винахідливості учнів. Обидва методи відрізняються між собою, але надають учням можливість аналізувати інформацію, творчо підходити до неї, шукати виходи та рішення, формувати власну думку і виражати її, а також доводити свою точку зору та брати участь у аргументованих дискусіях. Це наочно демонструє, що уроки, де діти активно взаємодіють, сприяють розвитку їхніх індивідуальних характеристик та навичок, а також забезпечують краще засвоєння навчального матеріалу. За результатами опитування, 76.9% учасників підтвердили, що ефективність використання інтерактивних інструментів у вивченні іноземної мови є високою. Це свідчить про те, що такі інструменти сприяють ефективному використанню різноманітних ресурсів та сприяють кращому засвоєнню мови.

Чи збільшилась потреба у вивченні іноземної мови з початком війни? Відповіддю може слугувати результат опитування, який показав, що 100% респондентів вважають за необхідність знати другу мову. Вони вбачають у цьому можливість вільного спілкування з іноземцями, знаходження роботи та друзів за кордоном, а деякі навіть почали навчати інших. Життя в суспільстві, де ти нікого не розумієш, а тебе ніхто не розуміє, є складним. Погодьмось, вивчення мови не є короткостроковою метою, яку можна досягти за два місяці. Це постійна робота, яка вимагає повного занурення та старанної праці для досягнення бажаного результату.

Існує великий перелік технологій та програм, які вже активно застосовуються вчителями на уроках та можуть бути використані для спрощення надання інформації та створення цікавого уроку. По-перше, використання платформ Zoom чи Classroom для проведення онлайн занять виявляється дуже ефективним. Ці платформи добре відомі багатьом школярам та вони дуже зручні у

користуванні, не потребуючи глибоких технічних знань. Одним із плюсів Zoom є можливість використання "білої дошки", на якій вчитель та учні можуть спільно писати. Платформа TED Talks або TED Ed - це збірка коротких та інформативних відео від науковців, які будуть позитивно впливати на розвиток дискусії у класі. Також, у цих відео завжди є корисна лексика, яку можна ретельно пропрацювати з учнями. Для її кращого вивчення можна створити флешкартки у додатку Quizlet чи квіз на платформі Kahoot.[2]

Війна в Україні створює складні умови для освіти та навчання, вимагаючи від педагогів та учнів знаходити нові шляхи адаптації до ситуації. Наше дослідження та аналіз підтверджували, що використання інтерактивних інструментів у навчанні іноземних мов відіграє важливу роль у розвитку освіти, особливо в умовах сучасного конфлікту. Ці інструменти сприяють створенню ефективного та захоплюючого навчального середовища, сприяють успішному засвоєнню мовних навичок та підвищують мотивацію учнів, перетворюючи навчання на цікавий та плідний процес. Однак слід пам'ятати, що ефективність нових методик може варіюватися в залежності від конкретного контексту та потреб учнів. Тому важливо продовжувати тестувати та аналізувати результати, обираючи ті підходи, які найбільш відповідають потребам вчителя та учнів. Такий підхід забезпечить продуктивне навчання, що сприятиме досягненню бажаних результатів.

### **Література**

1. Гладун М. А., Сабліна М. А. Сучасні онлайн інструменти інтерактивного навчання як технологія співробітництва. Open educational e-environment of modern University, № 4 2018.

[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25818/1/M\\_Gladun\\_M\\_S\\_ablina\\_OEEMU\\_FITU.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/25818/1/M_Gladun_M_S_ablina_OEEMU_FITU.pdf)

2. Впровадження інтерактивних методів і прийомів на уроках в початкових класах. Доповідь вчитель початкових класів Чедрик Н. Ф. <https://vseosvita.ua/news/yaki-interaktyvni-instrumenty-dotsilno-vykorystovuvaty-v-umovakh-voiennoho-ta-pisliavoiennoho-stanu-na-urokakh-anhliiskoi-movy-v-starshii-shkoli-67371.html>

3. Які інтерактивні інструменти доцільно використовувати в умовах воєнного та післявоєнного стану на уроках англійської мови в старшій школі. <https://osvita.ua/school/method/91206/>

## **ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМІ СУЧАСНОГО НАВЧАННЯ ГУМАНІТАРНИХ НАУК**

**Чехунова Д. А.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціалізація 035.01 Українська мова та література  
Філологічного факультету

*Керівник: Рябенко М. І.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації ФПСП

Поява штучного інтелекту (ШІ) залишила вагомий внесок у багатьох сферах людської діяльності, полегшила та прискорила процес роботи сучасної людини та продовжує впливати на її повсякденне життя і роботу. Одна зі сфер, де ШІ використовується, – це освіта, зокрема в системі гуманітарних наук. Стрімкий технологічний розвиток та підвищена зацікавленість до гуманітарних наук сприяють пошуку та виникненню нових методів,

безповоротно змінюючи застарілі й несправні системи навчання.

Дослідження поданої теми дозволить краще зрозуміти перспективи та можливості використання ШІ в навчальному процесі гуманітарних наук, а також виділити сильні і слабкі сторони в процесі його впровадження.

Перш ніж перейти до головної мети – виділення переваг та недоліків – слід з'ясувати визначення «штучний інтелект» та перерахувати його основні існуючі та вправно функціонуючі інструменти, що пов'язані з освітнім процесом. Автори статті «Теоретико-методологічні підходи до визначення штучного інтелекту» (Щербак Н. М. та Уткіна М. С.) проаналізували вказане явище та охарактеризували його таким чином: це комп'ютерна програма, в основі якої лежать алгоритми аналізу відповідних даних та алгоритми прийняття з їх урахуванням автономних рішень, у ході досягнення яких вона може навчатися на досвіді та покращувати власну ефективність за рахунок аналізу даних, з метою досягнення поставлених завдань [2].

Інструменти ШІ, у свою чергу, представляють собою конкретні програми або сайти, використання яких допомагає ефективно організувати будь-який процес. І студент, і викладач у змозі користуватися ними задля забезпечення наочного подання навчального матеріалу з метою його кращого засвоєння. Ось деякі з них:

- ChatGPT – чат-бот з попереджувальним ШІ, який здатний створити будь-який текстовий контент та надати відповідь на кожне коректне поставлене питання.

- Gamma – платформа для створення презентацій, документів або Інтернет-сторінок, яка використовує можливості ШІ для візуалізації, систематизації та автоматизації матеріалу.

- QuillBot – програмне забезпечення, що на основі ШІ редагує тексти (перефразовує, знаходить граматичні помилки, робить перевірку на плагіат, створює цитати, перекладає і ще багато іншого).

- DeepL – сервіс машинного перекладу, який, використовуючи ШІ, створює високоякісні переклади текстів вже майже тридцятьма мовами.

- CourseHero – англomовна платформа, яка, для покращення ефективності навчання, надає допомогу у виконанні домашніх завдань на базі ШІ.

- Fetchy – створена на основі ШІ платформа для викладачів, що допомагає спростити та оптимізувати поставлені завдання (створення планів занять, корисні підказки і т.д.).

Далеко не всі існуючі інструменти ШІ були перераховані, але виходячи з вищезгаданих вже можна зробити аналіз і виділити позитивні й негативні аспекти у використанні програм на основі ШІ в процесі навчання гуманітарних наук. Коли мова йде про соціогуманітарні науки (а саме літературознавство, мовознавство, мистецтвознавство, історію, педагогіку, психологію тощо), під ними розуміється вивчення людської культури, суспільства, мови та інших аспектів буття з різних позицій. Процес викладання (як і вивчення) таких наук включає у себе багато особливостей, адже він має на увазі необхідність розвитку критичного мислення, аналізу великої кількості текстів, а також їх осмислення та інтерпретації. Знання цих галузей являє собою екзистенціальну цінність та пріоритетність проблематики духовних проблем. Переважне використання герменевтичних прийомів – специфіка пізнання людського світу крізь призму гуманітарних наук [3].

Враховуючи всі згадані особливості, можна виділити наступні переваги використання ІІІ в системі сучасного навчання гуманітарних наук:

- Доступність освіти для різних категорій учнів, зважаючи на рівень знань та вірогідні обмеження будь-якого характеру. До цього слід віднести цілодобову можливість створення навчальних програм індивідуально для кожного здобувача освіти за врахуванням здібностей і потреб, що підвищить рівень ефективності засвоєння навчального матеріалу, а також відтворення інформації у різних форматах (аудіальному, візуальному чи дискретному) [1].

- Економія часу на виконання багатопланових завдань. Це може бути створення презентації в певній темі, аналіз великих уривків, переклад іншомовних текстів без знання іноземної мови чи пошук необхідних для аналізу джерел. Така прерогатива дає змогу отримати більше часу, що буде використано для інших можливостей інтелектуального розвитку особистості.

- Створення інтерактивних навчальних матеріалів. Сервіси на основі ІІІ дозволяють відтворювати за допомогою тільки-но одного запиту абсолютно нові інтерактивні відеоуроки, мультимедійні презентації, а також віртуальні екскурсії, що є важливим досвідом для студентів, що вивчають соціогуманітарні науки, оскільки суспільнознавчі аспекти цих наук зобов'язують їхніх суб'єктів досліджувати навколишній світ та існуючі історичні пам'ятки.

- Миттєва доступність до інформації. Завдяки ІІІ студенти можуть миттєво отримувати доступ до широкого спектру навчальних ресурсів, включаючи онлайн-бібліотеки, електронні книги та актуальні наукові статті, що особливо корисно у галузях історії, літературознавства, психології тощо.

- Стимулювання креативності. ІІІ може стимулювати креативність студентів, надаючи їм можливості для вико-

ристання інноваційних методів навчання, таких як використання віртуальної реальності для дослідження історичних подій або аналізування текстів для розробки нових ідей.

Але, як і будь-яка система, вона не застрахована від появи недоліків, які не можна не відмітити:

- Ризики безпеки особистих даних. Як і всі сучасні Інтернет-сервіси, платформи, що послуговуються ШІ, також не застраховані від кібератак, які можуть призвести до втрати персональних даних їх користувачів, якщо превентивно не були вжиті заходи безпеки.

- Роль викладача може бути частково заміщена у разі недбалого використання ШІ, що не є корисним в системі освіти, адже ШІ не здатний до розуміння та інтерпретації людських емоцій, відчуттів та контексту. Така ситуація може призвести до неадекватних або недостатньо інформованих рішень у навчальному процесі, що певним чином позначитися на мотивації та результатах навчання студентів [1].

- Наявність помилок. Навіть найсучасніші системи ШІ можуть і часто допускають помилки, особливо, коли вони стикаються з нестандартними або відсутніми ситуаціями в їх програмах, що витікає в ще один недолік – потреба у постійному вдосконаленні в ряду швидких технологічних змін.

Найголовніший недолік, який варто виділити в сфері використання ШІ у процесі навчання гуманітарних наук – це позбавлення студентів необхідності мислити, аналізувати тексти, визначати власні позиції щодо важливих питань у межах науки, тим самим погіршуючи якість отриманої освіти, адже вивчення соціогуманітарних наук передбачає розвиток та вдосконалення здібностей, пов'язаних з когнітивною діяльністю та вираженням власної думки.

Підсумовуючи, варто зазначити, що використання ШІ в системі сучасного навчання гуманітарних наук відкриває нові перспективи як для студентів, так і викладачів, що виявляється у можливості індивідуалізації освіти, ефективного засвоєння матеріалу та стимулювання креативності студентів. Однак, наявні негативні елементи, такі як ризики безпеки даних, можливе заміщення ролі викладача та позбавлення студентів необхідності аналізувати й мислити, потребують уважного урахування при впровадженні цих технологій у навчальний процес. Важливо зберегти баланс між перевагами та недоліками поданої системи, забезпечуючи надання якісної освіти соціогуманітарного спрямування.

### Література

1. Білоцерківська Ю. О., Блага О. Б., Ільвіна Ю. Ю., Остащук В. І. Цифрові інструменти у викладанні гуманітарних наук: постановка проблеми і потенціал розвитку. ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJSZKOŁYTECHNICZNEJ W KATOWICACH. 2023. nr 16. С. 63–74.
2. Сірота А. І. Штучний інтелект у навчанні. Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології у виробництві та освіті: стан, досягнення, перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції. 2024. Секція 6. Інформаційні технології в навчанні та управлінні освітнім процесом. С. 258–260.
3. Щербак Н. М., Уткіна М. С. Теоретико-методологічні підходи до визначення штучного інтелекту. Юридичний науковий електронний журнал. 2021. № 2. С. 214–217.



## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ**

**Щербина О. Р.**

студентка 2 курсу ОР бакалавр  
спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я  
людини),

*Керівник: Нагорна Н. В.*

к. пед. н., доцент кафедри педагогічної освіти та соціальної  
реабілітації

У сучасному світі стає все більш актуальним питання використання сучасних освітніх технологій у навчанні учнів з особливими потребами. Зростання рівня інклюзивності в освіті вимагає нових підходів та інструментів для забезпечення доступності та ефективності навчання для всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних потреб. У контексті освітнього процесу, де стикаються різні стилі навчання та рівні здібностей, важливо використовувати інноваційні підходи для стимулювання навчального процесу та досягнення оптимальних результатів для кожного учня [2]

Вивченням проблематики розвитку інклюзивної освіти та дефіциту освітніх технологій для її вирішення в США було предметом досліджень численних вчених, серед яких виділяються Р. Осгуд, М. Вінзер, К. Нільсен. Українські дослідники також внесли вагомий внесок у цю сферу знань. Серед них можна відзначити наукові статті та праці, М. Є. Захарчука, А. А. Колупаєвої, В. В. Засенка, Т. І. Бондар та ін. [1]

У широкому розумінні технологія - це застосування знань, навичок, інструментів та методів для досягнення певної мети або розв'язання певної проблеми. У контексті

освіти, технологія може означати використання різних інструментів, таких як комп'ютери, програмне забезпечення, мультимедійні засоби, інтернет-ресурси та інші технічні засоби для поліпшення навчального процесу та збагачення засвоєних знань.

Сучасна освітня технологія - це технології, які використовуються в освітньому процесі і відповідають сучасним потребам та вимогам освітньої системи. Сучасні освітні технології можуть включати в себе використання інтерактивних мультимедійних засобів, онлайн-ресурсів, ігрових технологій, програмного забезпечення для індивідуалізованого навчання та інші інноваційні підходи.

Інклюзивна освіта - це підхід до навчання, який сприяє включенню всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, потреб та можливостей, у загальний освітній процес [1]

Учні з особливими потребами - це учні, які потребують додаткової підтримки, щоб успішно впоратися з навчальним процесом через фізичні, психологічні або навчальні особливості. Для забезпечення їхнього повноцінного навчання та розвитку потрібно використовувати індивідуалізовані підходи та підтримку спеціалізованих освітніх технологій.

Пропонуємо розгляд сучасних програм, які є важливими інструментами в освітньому процесі.

*Програми для розпізнавання мовлення* для дітей з вадами слуху або з проблемами з навичками письма.

*Синтезатори мовлення та зчитувачі з екрана* для озвучування тексту, зчитування тексту відтворюють протилежну функцію. Ці додатки можуть озвучувати веб-сторінки, скановані документи або навіть текст на фотографіях, забезпечуючи доступ до інформації для всіх користувачів, незалежно від їхніх можливостей. Ці інструменти виявляються надзвичайно цінними для учнів,

що мають вади зору. Також вони можуть стати корисними для тих, хто має проблеми з письмовим сприйняттям, таким як дислексія та дискалькулія. Завдяки цим інструментам, учні стають менш залежними від допомоги дорослих, особливо в розв'язанні домашніх завдань, або при самостійному вивченню матеріала.

*Speechify* - це програма синтезу мовлення, яка читає текст і перетворює його на звукове мовлення. Ця програма надзвичайно корисна для учнів з вадами зору або дефіцитом уваги. Вона здатна озвучувати текст із різноманітних джерел, включаючи телефони, планшети, комп'ютери та скановані фізичні носії, наприклад підручники.

*Засоби доступу до комп'ютера для людей з обмеженими можливостями.*

В останні роки на ринку з'явилися високоякісні платформи допоміжних технологій. Кожна з них має на меті змінити спосіб взаємодії педагогів зі своїми учнями, і навпаки. Використовуючи принципи УДО, кожна з цих навчальних платформ вирішує унікальні завдання, які постають у сучасному класі. Інструменти доступу до комп'ютера можна в широкому сенсі визначити як будь-яку технологію, яка допомагає учням підключатися до цифрових навчальних матеріалів і взаємодіяти з ними.

*Merlyn Mind 's Symphony Classroom.* Одним із прикладів є цифровий помічник у класі, наприклад *Merlyn Mind 's Symphony Classroom* – програма, розроблена, щоб допомогти вчителям керувати своїм простором за допомогою голосових команд. Програма не просто допомагає працювати в класі, працюючи як програмне забезпечення для розпізнавання та синтезу мовлення. Вона звільняє вчителя, щоб приділяти більше свого часу та уваги учням, які цього найбільше потребують.

*Технологія Tobii* - одна з найбільш унікальних пропозицій на ринку допоміжних технологій. Представлена як альтернатива традиційній комп'ютерній миші, Tobii перетворює власний погляд користувача на цифровий курсор. Відстежуючи очі користувача за допомогою інфрачервоного світла та камер, Tobii дає учням із фізичними чи мовними вадами можливість взаємодіяти з цифровими пристроями з таким же рівнем точності, як і їхні однолітки [1].

Ми розробили рекомендації вчителям, класним керівникам та батькам щодо діяльності з учнями обмеженими в можливостях: вивчати нові освітні технології, та регулярно використовувати їх, особливо мультимедійні, для підвищення доступності та ефективності навчання учнів з особливими потребами; впроваджувати ігрові, комунікативні та інтерактивні технології, технології "створення ситуації успіху" для розвитку пізнавальних, мовленнєвих та соціальних навичок; проходити регулярне підвищення кваліфікації з питань інклюзивної освіти та використання спеціальних технологій; сприяти формуванню інклюзивного середовища в закладі освіти, де всі учні відчують себе комфортно і захищено; тісно взаємодіяти з батьками учнів з особливими потребами, надавати їм підтримку та рекомендації; батькам активно співпрацювати з закладом освіти, вчителями, асистентами вчителів та спеціалістами для забезпечення максимальної підтримки навчання дитини; сприяти використанню сучасних освітніх технологій вдома для розвитку та навчання дитини.

Використання сучасних освітніх технологій у навчанні учнів з особливими потребами стає все більш актуальним завданням. Зростання рівня інклюзивності в освіті вимагає нових підходів та інструментів для забезпечення доступності та ефективності навчання.

## Література

1. Войтко В. Навчання і виховання дітей з особливими потребами: сучасні підходи, Кропівницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2016. 84 с. <https://www.slideshare.net/School-10/ss-77142840>
2. Гета А. В. Заїка В. М., Коваленко В. В. та ін. Сучасні засоби ІКТ підтримки інклюзивного навчання : навчальний посібник / за заг. ред. Ю. Г. Носенко. Полтава : ПУЕТ, 2018. 261 с.

*Наукове видання*

**МАТЕРІАЛИ  
ДО 80-Ї ЗВІТНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**Секція  
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Підсекція «ПСИХОЛОГІЯ»  
Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»  
Підсекція «ОСВІТНІ, ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

*23–25 квітня 2024 року*

*В авторській редакції*

Затвердж. авт. 11.06.2024. Шрифт Times New Roman.  
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням  
для читання файлів формату PDF.  
Обсяг 3 МБ. Зам. № 2798.

Видавець і виготовлювач  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.  
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна  
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua