СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Випуск 6

Ізмаїл
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ, АДМІНІСТРУВАННЯ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ІДГУ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 6

Ізмаїл
2023

Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (25 травня 2023 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023. 82 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:
Я.В. Кічук,
доктор педагогічних наук, професор, ректор Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
Н.О. Макарчук – д.психол.н., доцент,
І.С. Мазоха – к.психол.н., доцент;
Л.О. Прокоф'єва – старший викладач.

Члени оргкомітету конференції:
І.С. Мазоха,
Л.О. Прокоф'єва,
О.М. Проданова

Упорядники збірника:
О.Є. Мартинчук

Збірник містить тези доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи».

Для науковців, викладачів, студентів психологічної сфери.

Затверджено на засіданні Вченої ради Ізмаїльського державного гуманітарного університету (протокол № 8 від 31.05.2023 р.)

© ІДГУ, 2023
© Автори

ЗМІСТ

Беспалько О. Психологічні особливості осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом…….. 4
Довженко І. Система ставлень як чинник соціалізації у підлітковому віці…….. 7
Думбрава А. Клінічні прояви психологічної дезадаптації студентської молоді в умовах війни…….…. 9
Жарова М. Психологічний супровід інклюзивного середовища…….…. 12
Жоха С. Порівняльний аналіз дітячих казок: психологічний аспект…… 17
Лепська Х. Вплив комп'ютерної залежності на емоційну сферу підлітка…… 20
Мазоха І. Психологічні особливості комунікативної компетентності студентів-психологів…….. 24
Мазоха І., Іолова О. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах воєнного стану……. 27
Мазоха І., Майнич В. Клінічні прояви розладів невротичного регістру особистості в повоєнні часи…….. 31
Мазоха І., Соляниченко В. Вивчення особливостей впливу невротичних розладів на різні сфери життя людини……. 34
Македонська Л. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці…….. 38
Огір В. Деякі аспекти психологічного дослідження проблематики емоційного інтелекту……. 40
Омелько М. Психологічні особливості лідерських якостей особистості в екстримальних умовах (військові дії)…….. 44
Погребна М. Прояв агресивності у школярів підліткового віку…… 46
Прокоф'єва Л. Психологічна готовність сучасної молоді до створення сім'ї…… 49
Прокоф'єва Л., Генчу С. Гендерні особливості прояву лідерства…….. 53
Прокоф'єва Л., Калинку М. Вплив психологічних чинників на психічний стан студентської молоді впродовж дистанційного навчання…… 56
Прокоф'єва Л., Полєнічкіна І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців в повоєнні часи…….. 60
Радкіна В., Руссєва К. Особливості стресостійкості у студентства…….. 63
Рожкова А. Нікотинова залежність у підлітків: деякі психологічні аспекти проблеми……. 67
Супрун А. Криза сучасної сім'ї та її альтернативні форми…… 70
Ульянова Т., Кривега Д. Індивідуально-психологічні особливості психологічної ресурсності українців…… 74
Черненко Н., Мельничук І. Деякі аспекти психологічної реабілітації військовослужбовців……. 77

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

Олександра Беспалько
магістрантка соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Актуальність дослідження проблеми розлучення є досить нагальною в умовах сьогодення. Реалії сьогодення мають вагомий вплив на стійкість інституту сім'ї. Статистика останніх років вказує на тенденцію до збільшення кількості розлучень, не тільки в Україні, а і у світі вцілому. Це пов'язано з багатьма чинниками, зокрема, зі зміною соціальних цінностей, зростанням економічних труднощів, зміною ролей чоловіків та жінок у сім'ї, а також багатьма іншими факторами. Крім того, важливість дослідження проблематики розірвання шлюбу продиктована його наслідками, не лише для колишніх чоловіка і дружини, їх дітей, а і для суспільства загалом [1, с. 63].

Вивчення теми розлучення є важливим для розуміння причин і наслідків цього явища, а також для розробки ефективних стратегій попередження розлучень та підтримки подружнього життя. Крім того, вивчення теми розлучення може допомогти поліпшити якість життя людей, які переживають цей процес, а також їх дітей. У статті представлений фрагмент результатів магістерського дослідження психологічних особливостей осіб після розірвання шлюбу.

Окремим напрямам проблеми дослідження розірвання шлюбу присвячені роботи дослідників у галузі психології, юриспруденції, соціології, статистики та інших. Варто відзначити, що мотиви, що спонукають до розірвання шлюбу, досліджували К. Аронс, В. Сисенко, Н. Юркевич; окремим питанням проживання стадій розлучення та його періодизації присвячені роботи А.Маслоу, К. Аронс; пристосування та адаптація до нових умов життя після припинення шлюбно-сімейних стосунків викладені у працях Ю. Альошиної, Н.Соловйової, В. Сисенко. окремо слід виділити дослідників, чиї дослідження спрямовані на обґрунтування методів психологічної допомоги розлученим чоловікам та жінкам, Ю. Альошину, Е. Ейдеміллера, В. Юстицькиса, Т.Титаренко [3].

Більшість науковців сходяться у думці, що розлучення є результатом довготривалої сімейної кризи, вирішення якої подружжя не вбачають в іншому, окрім як розірвання шлюбно-сімейних стосунків. Але в той же час, розлучення може сприйматися як найкращий вихід з кризи, в тих випадках, коли спільне проживання завдавало більше шкоди ніж задоволення. В сучасному суспільстві спостерігається досить неоднозначне відношення до питання розірвання шлюбу, ще декілька десятків років назад це сприймалося як загрозу сім'ї та суспільству, натомість сьогодні розлучення розглядається як невіддільний компонент шлюбно-сімейної системи, необхідний для її реорганізації у тих випадках, коли збереження сім'ї в первинному стані неможливо [5, с. 164]. Зростання кількості розлучень в свою чергу вказує на перехід до нового способу укладання шлюбу, коли в його основу покладається вільний вибір шлюбного партнера на основі почуття кохання і особистої вибірковості та вподобань. Така свобода і ліберальність при виборі партнера припускає і свободу у припиненні шлюбу, за умов, коли він перестає приносити задоволення і складається неуспішно. В цьому випадку розлучення розглядається подружжям не як щось трагічне, а як можливість позбутися від важких, нещасливих відносин. Спостерігається чітка залежність бажання отримувати задоволення від перебування в шлюбі, а у випадку, коли у відносинах простежується незадоволеність, то вони мають більш високий ризик бути припиненими. Тому, можемо стверджувати, що існує залежність між рівнем задоволеності шлюбом і бажанням розлучитися. Пари з низьким рівнем задоволеності шлюбом мають високий ризик припинити стосунки [2, с. 75].

Дослідження, що проведене в рамках виконання магістерської роботи охопило 32 обстежених, чоловіки та жінки, віком від 30 до 50 років, які мали негативний досвід подружнього життя, тобто були розлучені. За результатами застосування опитувальника «Рівень задоволеності шлюбом», до групи осіб з високим рівнем задоволеності шлюбом

увійшло 11 обстежених, а до групи з низьким рівнем – 4 обстежених. Решта мала середній рівень задоволеності шлюбом.

Варто відмітити, що особи, що мали високий рівень задоволеності шлюбом, після розлучення повторно одружилися або проживають у цивільному шлюбі. Особи з низьким рівнем задоволеності шлюбом повторно не одружувалися і намагалися уникати стосунків. Таким чином, подружні пари з високим та низьким рівнем задоволеності характерні певні особливості.

Особи, з різним рівнем задоволеності шлюбом по різному реагують і вирішують конфлікті ситуації. Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Значимі кореляційні взаємозв'язки показників реакції подружжя на конфлікт та рівня задоволеності шлюбом

Показники опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт» А. Кочаряна	Показники рівня задоволеності шлюбом опитувальника Ю. Альошиної, Л. Гозман та О.Дубовської	
	НРЗШ	ВРЗШ
Д	512**	
ПМ	469**	-351*
ДМ	468**	-442*
А	383*	
ФП	488**	

Примітка: 1. Нулі та коми опускаються; 2. Рівні статистичної значущості: * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$; 3. Умовні скорочення показників: Д – депресія; ПМ – проективні механізми; ДМ – дефензивні механізми; А – агресія; ФП – фіксація на психотравмі; НРЗШ – низький рівень задоволеності шлюбом; ВРЗШ – високий рівень задоволеності шлюбом.

Як видно із таблиці, показник низького рівня задоволеності шлюбом утворив додатні взаємозв'язки на 1% і 5% рівнях значимості з показниками депресії, агресії, проективних і дефензивних механізмів, а також фіксацією на психотравмі. Це вказує на те, особи з низьким рівнем задоволеності шлюбом більше схильні до депресивності та агресивності, більше зафіксовані на психотравмі. В той час, як показник високого рівня задоволеності шлюбом утворив два від'ємних взаємозв'язка на 5% рівні значимості з показниками проективних і дефензивних механізмів.

На рисунку 1 зображені профілі показників опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт» груп осіб, що різняться рівнем задоволеності шлюбом.

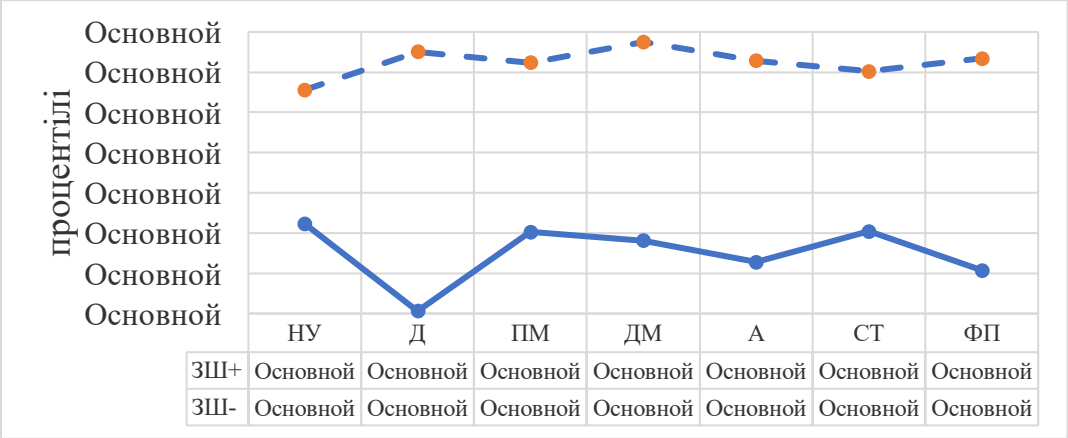

Рис. 3.1. Профілі реакцій подружжя на конфлікт груп осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом

Примітка: 1. ЗШ+ (n=11) – група осіб з високим рівнем задоволеності шлюбом; ЗШ- (n=4) – група осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбом; 2. Умовні позначення: НУ – неконструктивні установки; Д – депресія; ПМ – проективні механізми; ДМ – дефензивні механізми; А – агресія; СТ – соматизація тривоги; ФП – фіксація на психотравмі.

Якісний аналіз підтверджує результати кореляційного аналізу. Зокрема, групі осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбом (ЗШ-) притаманні високий рівень прояву депресивності, агресивності, крім того, ці особи більше фіксуються на психотравмах.

Наявність неконструктивних установок, якими супроводжується життя осіб з низьким рівнем задоволеності відносинами у шлюбі, спричиняють більшість конфліктних ситуацій. Останні, в свою чергу, провокують небажання їх вирішувати у родинному колі, а спричиняють замкнутість, небажання спілкуватися з іншим з подружжя і в кінцевому результаті призводить до розлучення. Невміння і небажання конструктивно будувати стосунки під час конфлікту формують низький рівень задоволеності шлюбом і незадоволеність життям вцілому. Для осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбом також притаманні наявність проективних та дефензивних механізмів, а саме, проявляються захисні патерни, такі як витіснення, заперечення, ізоляція, раціоналізація, тобто недопущення або спотворення психотравмуючої інформації.

Для другої групи осіб з високим рівнем задоволеності шлюбом (ЗШ+) характерне те, що значення всіх показників конфліктності знаходяться нижче середньої лінії ряду. Це підтверджує думку стосовно того, що родини, які задоволені своїми подружніми стосунками, вміють конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, як правило, частіше обирають для вирішення конфлікту стратегію компромісу чи співпраці. Бачимо, що для осіб з високим рівнем задоволеності шлюбом характерна досить низька схильність до депресивності, вони не фокусуються на психотравмуючих обставинах, рідко впадають в стани агресії, також для цих осіб характерні незначні прояви впливу неконструктивних установок, що можуть дезадаптувати сімейну структуру.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що чим вищий рівень задоволеності шлюбними відносинами, тим вірогідність розлучення зводиться до мінімуму, крім того, в таких стосунках значно менший рівень депресивності та агресивності. Дана теза цікава для подальшого вивчення, оскільки може стати підґрунтям для пошуку та розробки превентивних засобів запобігання розлученням, ключовим моментом в аналізі причин попереднього шлюбу, методам психологічної допомоги особам, що переживають негативні наслідки припинення шлюбу та виявляють бажання вступити в повторний шлюб [4, с. 77].

У консультативній роботі з подружніми парами слід звертати їх увагу на всі фактори сімейного життя, в тому числі, акцентуючи увагу на конструктивному вирішенні конфліктних ситуацій, обираючи стратегію поступки, кооперації, компромісу або співробітництва.

Література:

1. Кучеренко Є.В., Фалінська Т.О. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус :* зб.наук.ст. Вип. 10. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 62-64.

2. Лисенко Л.М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. No 5. С. 73-77.

3. Ригель О., Посацький, О. Теоретичні основи дестабілізації шлюбу. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. №49. С. 85-96. DOI: https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255844.

4. Степико В.П., Грєбєннікова Н.В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум.* 2014. Вип. 15. С. 73-80.

5. Туровська А.О. Розлучення – одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*. 2015. Вип. 1 (3). С. 164-166.

СИСТЕМА СТАВЛЕНЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Інна Довженко
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет
Науковий керівник – проф. Велитченко Л. К.

Сьогодні в суспільних науках широко використовуються поняття «ставлення» та «система ставлень», які в багатьох випадках характеризують особистість, причини її поведінки та індивідуальність. Це пояснюється тим, що сукупність ставлень, які формується в особистості, є важливим елементом її життєвого досвіду, оскільки кожен факт зіткнення з зовнішнім світом впливає на ставлення до різних об'єктів та явищ дійсності.

У вітчизняній психології прийнято вважати, що рівень психічної дорослості людини може бути виміряної за розвиненістю та характером її ставлень до ключових суспільних явищ, таких як праця, навчання, батьки, держава і т.д. Це стосується не тільки окремих людей, але й груп та колективів, а також суспільства в цілому. Проте, дослідження механізмів та закономірностей формування ставлень в різних сферах життя залишається недостатньо дослідженим.

В сучасній психології ставлення розглядають як важливу складову особистісного розвитку, а узгоджена система ставлень є важливим елементом психологічного благополуччя. Теорія особистості В. М. Мясіщева стверджує, що система соціальних ставлень, до яких кожна людина включена від народження до смерті, впливає на її суб'єктивні ставлення до всіх аспектів дійсності. Ця система ставлень є найбільш специфічною характеристикою особистості. Однак, механізми та закономірності формування ставлень у різних сферах життя ще не досліджені достатньо повно [2, с. 87].

Психічні процеси, такі як сприйняття, пам'ять, мислення, уява та увага, є засобами фіксування особливостей об'єктивного світу, але вони також відображають ставлення людини до різних його аспектів. В. М. Мясіщев підтримує ідею А. С. Макаренка про те, що ізолювати особистість від її ставлень неможливо. Він стверджує, що «дефектні» ставлення, які включають особистість, можуть призвести до порушень у її формуванні, тоді як соціально і педагогічно нормальні ставлення розвивають морально і психологічно здорові якості, які є складовими структури особистості [2, с. 88]. За В. М. Мясіщевим, людина постійно взаємодіє зі змінюючимся світом, що призводить до перетворення її сприйняття світу і ставлень до нього. Оскільки соціальні чинники впливають на формування особистості, вона є динамічною і піддається змінам. Згідно з теорією В.М. Мясіщева, справжні ставлення людини до дійсності проявляються лише в той момент, коли вона діє в ситуаціях, які мають велике значення для неї [2, с. 87].

Підлітки на шляху свого розвитку зазнають змін у соціальній ситуації, розширюють свій досвід та взаємини з оточуючим світом, що призводить до удосконалення контролю над власними діями і формування більш складної структури ставлень, що відповідає об'єктивній необхідності. У цьому віці підлітки продовжують розвивати процеси, що сприяють формуванню самостійності поглядів, оцінок, перетворенню і розвитку стійкої системи ставлень до світу та до себе. На основі внутрішнього розвитку свідомості та самовизначення, попереднього досвіду, можливостей, потреб і мотивів у відношенні до самого себе, особистість формує внутрішню позицію [5, с. 14].

Із вивчення особливостей самовизначення в структурі особистості старших підлітків, І. Андрійчук прийшла до висновку, що в процесі становлення власного «Я» та саморозвитку, важливим є прийняття себе та формування позитивного ставлення до себе як цілісної особистості. У випадку, коли у підлітка переважає негативне самовизначення, це може призвести до почуття нерозуміння себе та неприйняття, що порушує баланс між його «Я-концепцією» та реальною поведінкою, і провокує внутрішні конфлікти [1, с. 13]. Водночас, наявність аспектів самозвинувачення, бачення передусім своїх недоліків не

тільки провокує зниження самооцінки у підлітків, але й детермінує потребу в самопізнанні, самозміні, саморозвитку.

На цьому віковому етапі зростає значущість для підлітка оцінки іншими людьми його дій, поведінки, якостей, міжособистісної взаємодії і спілкування. Н. Харчекно наголошує: «Задовольняючи потребу у спілкуванні, підліток переживає почуття автономності від дорослих, захищеності, впевненості та емоційного комфорту» [5, с. 15]. Дослідження, проведені з дітьми, які зазнають депривації продуктивного спілкування, показали, що їх ставлення, зокрема до себе й до інших, зазнають значних порушень. Серед них: агресивність і пасивне відчуження, емоційний голод і неуважність та малоемоційність у спілкуванні, ворожість і невпевненість у собі, тривожність і афективні зриви – усе це негативно впливає на розвиток особистості, спотворює уявлення про себе і самоставлення [3]. У цьому ж віковому періоді, підлітки починають звертати більше уваги на оцінці їхньої поведінки, дій та якостей з боку інших людей. Це може призводити до зниження самооцінки, але також стимулює потребу в самопізнанні, саморозвитку та самозміні. Важливим є задоволення потреби в спілкуванні, що дає підлітку почуття автономності від дорослих, захищеності, впевненості та емоційного комфорту.

В юнацькому віці формуються принципи, принципові ставлення й поведінка, переконання та ідеали. При цьому свідоме ставлення, виростаючи з минулого, орієнтується на перспективи майбутнього [4, с. 225], ці «перспективні лінії» виступають головним важелем виховання й становлення зростаючої особистості.

Виховання дитини та забезпечення її психологічного благополуччя передбачає створення умов для соціалізації та розвитку її взаємодії з людьми, що в свою чергу визначає її сприйняття світу та самої себе. Основна мета полягає в формуванні стійкої та гнучкої системи ставлень, яка б забезпечувала її успішне функціонування.

Отже, система ставлень грає важливу роль у соціалізації підлітків, оскільки вона впливає на їх поведінку та взаємини з оточуючим світом. Ця система складається зі ставлень до самої себе, до інших людей, до різних життєвих ситуацій та цінностей. Вона формується на основі різних факторів, таких як генетична спадковість, соціальне середовище, виховання, освіта та досвід. У підлітковому віці збільшується значення системи ставлень, оскільки самоствердження та соціальна активність підлітків залежить від того, наскільки вони задоволені своїми ставленнями до себе та інших людей. Негативна система ставлень може призвести до формування у підлітків почуття невпевненості, соціальної ізольованості та конфліктів з оточуючим світом. Натомість, позитивна система ставлень сприяє формуванню у підлітків здорового самовизначення, соціальної інтеграції та успішної адаптації до різних життєвих ситуацій. Тому виховання підлітків повинно спрямовуватись на формування позитивної системи ставлень.

Література:

1. Андрійчук І. Феномен самоставлення у структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук: зб. наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»* Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 37. С. 4-15.

2. Бодалев А.А. Психология межличностных отношений (к 100-летию со дня рождения В.Н. Мясищева). URL: http://www.voppsy.ru/issues/1993/932/932086.htm

3. Девіс Л.А. , Кормишев М.В. Особливості розвитку ставлення до себе та до інщих вихованців закладів інтернатного типу. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Вип. 16. С. 181-190.

4. Мясищев В.Н. *Проблема отношений человека и ее место в психологии. Личность и неврозы*. Ленинград, 1960. С. 209-230.

5. Харченко Н. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*. 2018. №18 (794). С. 13-18.

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Алла Думбрава
магістрантка факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Початок так званої «ковідної епохи», а згодом оголошення воєнного стану ще більше актуалізували питання збереження, підтримки та, за потреби, відновлення психічного та психологічного здоров'я мешканців України. Особливої уваги заслуговує студентська молодь, порушення процесу адаптації якої спотворюють послідовний особистісно-професійний розвиток, можливість успішної самореалізації, здатність до розуміння всього розмаїття навколишнього світу та культури [3]. Адаптація студента – складний процес, зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів. Показниками успішної соціальної адаптації є високий соціальний статус людини в певному середовищі, її психологічна задоволеність цим середовищем та його найважливішими елементами, особливо задоволеність працею, її організацією, умовами та змістом тощо. Соціально-психологічний підхід визначає індивідуальну дезадаптацію як процес порушення гомеостатичної рівноваги особистості та середовища, як порушення пристосування індивіда внаслідок дії певних причин; як порушення, викликане несумісністю вроджених потреб особистості з запитами соціального середовища; як нездатність особистості адаптуватися до своїх потреб і запитів [1].

Психосоціальна дезадаптація – це порушення механізмів психічного пристосування при гострому або хронічному емоційному стресі, що призводить до часткової або повної нездатності адаптуватися до умов соціального середовища і виконувати роль, звичайну для свого статусу в суспільстві, внаслідок обмеження функціональних можливостей психіки [5]. Під соціально-психологічною дезадаптацією також розуміють нездатність індивіда адекватно реагувати на висунуті до нього вимоги, виходячи з очікувань, що відповідають його соціальному статусу та певному місцю в певній системі сформованих міжособистісних відносин [4]. Дія екстремальних патологічних стресорів макросоціального рівня дезорганізуюче впливає на соціальне функціонування індивіда, викликає дестабілізацію психічного стану за рахунок формування перманентної нервово-психічної напруги внаслідок нетерпимості до невизначеності та наявності почуття незахищеності перед глобальними загрозами військових дій [8].

Соціально-психічна дезадаптація може виникнути внаслідок стресу, фізичних і психічних захворювань, емоційних переживань, конфліктів тощо. Найчастіше це зумовлює невдачі в процесі засвоєння відповідної ролі особистості при входженні в нову соціальну ситуацію, набуття навичок спілкування та взаємодії.

Соціально-психологічна дезадаптація проявляється в патологічній та непатологічній формах. Що стосується непатологічної дезадаптації, Г.П. Левківська, В.Є. Сорочинська, В.С. Штифурок як приклад наводять відхилення в поведінці та переживаннях суб'єкта, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятними установками індивіда, зміною умов життя, розривом важливих соціальних зв'язків тощо [6]. При непатологічної дезадаптації знижується загальний рівень адаптації за рахунок звуження сфери діяльності й спілкування та ослаблення їх інтенсивності. Проявом непатологічної дезадаптації є, наприклад, відхилення в поведінці суб'єкта і переживання, пов'язані з недостатньою соціалізацією, соціально неприйнятними вказівками, різкою зміною умов життя, перериванням важливих соціальних зв'язків тощо.

Патологічна дезадаптація супроводжується руйнуванням основних напрямків пристосувальної діяльності, появою патологічних варіантів адаптації. Проявами патологічної соціально-психологічної дезадаптації є агресивна поведінка, суїцид тощо. Основними критеріями, що виявляють дезадаптацію, є нервово-психічне напруження, стан підвищеної тривожності та фрустрації, негативне ставлення до себе.

Основні симптоми психологічної дезадаптації осіб юнацького віку проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, невротизації; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної мужності; появі почуття неповноцінності у стосунках з друзями, викладачами, батьками і в цілому в поведінці - надмірна сором'язливість; зниженні успішності; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання. Внаслідок цих проявів розвиваються: адаптаційний стрес, непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня.

Стресові реакції на психологічному рівні можуть проявлятися у вигляді психоадаптаційних і психодезадаптаційних станів (Кутько І. І., Панченко О.А., Рачкаускас Г.С., Ліньов А.Н., Шестопалова Л.Ф., Болотов Д.М., Кожевнікова В.А.). Психоадаптивні виникають при розвиненій здатності до «витіснення, заперечення» стресових подій. При цьому психоадаптивний стан не є «нормою», а стає «передпатологією», оскільки лише завдяки компенсаторним механізмам не набуває ознак хвороби. Дезадаптація на психологічному рівні найбільш характерна для синдрому загальної девіантної адаптації особистості. Його прояви неспецифічні, поліморфні і являють собою донозологічний рівень реагування, який може проявлятися в поведінкових, емоційних і когнітивних адаптаційних розладах. Слід зазначити, що в літературі різні автори описують варіанти психологічної дезадаптації досить нечітко, що пов'язано з використанням різних підходів до вивчення проблеми. Прикладом може служити ототожнення понять психологічної та соціально-психологічної дезадаптації [1].

Психодезадаптивні стани — це відносно стійкий комплекс симптомів, що відповідає включеному реєстру психічних розладів. Він формується протягом тривалого часу (близько півроку і більше). Прояви у вигляді «передхворобливих» психічних і психосоматичних розладів, що характеризуються нестійкістю, короткочасністю та фрагментарністю (Б.Д.Карвасарський, В.Г.Ромек, В.А.Канторович, Е.І.Крукович). Структура психодезадаптивних проявів представлена у вигляді таких варіантів: психовегетативного, астенічного, дистимічного, дисмнестичного та змішаного. Вони негативно впливають на трудову діяльність, соціальну та психічну активність [7].

Характеристики перерахованих варіантів схожі з описаними для психоадаптивних проявів. Дезадаптовані люди характеризуються більш широким спектром, виразністю та інтенсивністю проявів. При донозологічних порушеннях працездатність знижена з несамостійністю прийняття рішень, низька цілеспрямованість; слабкий контроль над емоціями, виражені тривожно-недовірливі риси, зі скептичним ставленням до життя; знижені комунікаційні властивості, виражені дратівливість, агресивність, прагнення до самотності (Б.Д.Карвасарський; А.Н.Блеєр).

Немає сумніву, що війна створює багато значних зовнішніх подразників, які викликають цілу низку факторів дистресу. Крім того, оскільки у війні беруть участь усі громадяни суспільства, які її переживають, дистрес набуває масових ознак. Коли переважна більшість населення країни переживає дистрес, це має значні негативні наслідки не лише на індивідуальному рівні, а й на загальносоціальному рівні.

Війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут нації. Дослідження показали, що конфлікт спричиняє більше смертей та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба. Війна руйнує громади та сім'ї й часто порушує розвиток соціальної та економічної «тканини» націй. Наслідками війни є тривалі фізичні та психологічні пошкодження дітей і дорослих, а також зменшення матеріального та людського капіталу. Смерть унаслідок воєн – лише «верхівка айсберга». Наслідки, окрім смерті, включають бідність, недоїдання,

інвалідність, економічний/соціальний занепад та психосоціальні захворювання тощо. Серед наслідків війни одним із найважливіших є вплив на психічне здоров'я мирного населення. Розуміння психологічного впливу війни на цивільне населення є важливим, оскільки війни змінюють ставлення суспільства до майбутнього.

Під час війни відбуваються колективні та індивідуальні зміни у сприйнятті, мисленні та поведінці. Війна – серйозне випробування для людини, бо вона постійно на межі життя і смерті, поруч гинуть і страждають люди, порушується звичний спосіб життя. В умовах, коли людина може померти будь-коли, змінюється система її ставлень: до себе, до оточуючих, до світу в цілому, відбувається модифікація («кристалізація») системи цінностей, все другорядне «відсікається», майбутнє стає невизначеним, і людина починає цінувати кожну мить свого нинішнього життя.

Через розкриття метафори «війна як вчитель» у циклі просвітницьких лекцій Т. Б. Хомуленко, дається психологічний аналіз змін у житті мирної людини, яка несподівано опинилася на «полі бою» внаслідок російського широкомасштабного вторгнення в Україну. Війна як «коуч» «нагадує» про гостру потребу знайти сенс життя, його неповторний напрямок. А це може стати основою для успішного виживання в цей непростий, напружений період життя. І конструктивні здобутки такого проживання можуть стати основою для майбутнього етапу життєвого шляху. Війна як «тьютор» «вчить» людину жити по-новому: робити щось незвичайне для свого звичайного життя (економія, прибирання, допомога іншим, вивчення нових технологій тощо). Як «тренер», війна мотивує до життя, до перемоги, формує навички самоорганізації, надання першої медичної допомоги, самозахисту, психологічної самодопомоги. Формує звичку бути уважним, обережним. Війна як «хороший психолог» допомагає виявити внутрішні конфлікти («внутрішні війни») і вирішити їх. Отже, існування та життя людини в умовах війни – це унікальний досвід формування нового погляду на світ, перегляду моральних цінностей, зміни базової системи стосунків, формування нової системи мотивації життя та нових навичок і звичок, необхідних для виживання в складних життєвих умовах [2].

Так, у дослідженні дезадаптивних проявів у студентів на початку широкомасштабної війни в Україні Н. Савелюк наголошує на виділенні чотирьох основних груп симптомів стресу, таких як фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні. У ньому зазначено, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу серед студентів є «труднощі зосередження»; більше двох третин мають «негативні думки», а більше половини мають «підвищене відволікання» та «думки про одну й ту ж проблему. Серед поведінкових ознак протягом досліджуваного періоду найбільш вираженим симптомом стресу був «хронічний брак часу»; також більше половини респондентів називають «низьку продуктивність діяльності» і «знижений апетит або переїдання».

Серед емоційних симптомів переживання стресу найбільш вираженими у досліджуваній вибірці були «занепокоєння та підвищена тривожність»; так само приблизно дві третини студентів повідомляють про «дратівливість та і напади гніву». А серед фізіологічних ознак стресу приблизно три чверті респондентів назвали відчуття «підвищеної стомлюваності»; більше двох третин - на «болі в різних ділянках тіла та головні болі». Загалом у досліджуваних студентів найбільш вираженими є інтелектуальні стресові симптоми.

Таким чином, під «психологічною дезадаптацією» розуміється порушення механізмів психічного пристосування при гострому або хронічному емоційному стресі, що призводить до часткової або повної нездатності адаптуватися до умов соціального середовища, як нездатність особистості адаптуватися до своїх потреб і запитів. Клінічними проявами психологічної дезадаптації студентської молоді в умовах війни є підвищення показника емоційного збудження, тривожності, невротизації; скарги на погане самопочуття, сон; нервово-психічне напруження, тобто, проявляється в поведінкових, емоційних і когнітивних адаптаційних розладах.

Література:

1. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація: дис. … доктора філософії: спец. «Медицина»; Полтавський державний медичний університет. Полтава, 2021. 207 с.
2. Галян А.Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.
3. Каськов І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. №4. С. 1-11.
4. Комар Т. Соціально-психологічна дезадаптованість студентів з особливими потребами та її психокорекція. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 12 с.
5. Маркова М.В., Козира П.В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. *Медична психологія*. 2015. №1(37). С. 8 - 13.
6. Пшук Н.Г., Золотаренко Р.М. Дослідження впливу деяких чинників на формування клінічної структури неврозів. Український вісник психоневрології. 1998;(1):57-9.
7. Скрипніков А. М. Ризик розвитку психосоціальної дезадаптації у жінок із посттравматичним стресовим розладом. А. М. Скрипніков, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23, вип. 3. С. 168.
8. Стасюк В.В. Особливості соціально-психологічні адаптації особистості в умовах військової діяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь, 2017. С. 182-188.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Марина Жарова
магістрантка факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет
КУ «Болградський інклюзивно-ресурсний центр»
Болградської міської ради Одеської області
Науковий керівник – проф. Макарчук Н.О.

Постановка проблеми. У сучасному світі все більше уваги приділяється інклюзивному середовищу. Інклюзивне середовище – це оточення, де люди з різними здібностями та особливостями можуть жити, працювати та навчатися разом. Це сприяє розвитку толерантності, розумінню, поваги до різних індивідів та допомагає зменшити соціальну віддаленість між людьми. Говорячі про інклюзію, слід зазначити, що вона створена не лише для безбар'єрного доступа дітей з ООП до освітнього середовища, до повноцінній участі дітей в соціумі [1].

Одним з головних факторів створення інклюзії – психологічний супровід. Психологічний супровід грає важливу роль у створенні інклюзивного середовища. У цій статті ми розглянемо поняття інклюзивного середовища та роль психолога у створенні та підтримці такого середовища.

Психологічний супровід в інклюзивному середовищі може включати індивідуальну роботу з учнями, сприяння їх соціальній адаптації, розвитку навичок самостійності та сприяння взаємодії з оточуючими. Крім того, важливо враховувати особливості комунікації та сприйняття дітьми з різними видами обмежень, щоб забезпечити їхню повноцінну участь у навчальному процесі [1; 2].

Реалізація інклюзивної освіти з психологічним супроводом вимагає спільних зусиль педагогічних працівників, батьків, фахівців з психології та інших спеціалістів, щоб

забезпечити належну підтримку та розвиток кожної дитини. Це сприяє створенню дружнього середовища, де кожна дитина має можливість розкрити свій потенціал та розвиватися на рівних засадах з іншими учнями.

Інклюзивне середовище, як уже зазначилось, означає, що всі люди мають рівні можливості та доступ до різних видів послуг і навчання. Це означає, що середовище, в якому проживають люди, забезпечує їх основними потребами та підтримкою, щоб дати можливість розвиватися, навчатися та працювати на рівних умовах з іншими людьми. Стає очевидним, що саме психологічний супровід є одним з головних ключових компонентів системи освіти в цілому та системотворчим взагалі в інклюзивній освіті. Також варто зазначити, що позиція психологічного супроводу дає можливість до успішної реалізації індивідуальної можливості розвитку дітей з ООП, та надання їм адаптованої програми для взаємозв'язку, як для освіти, так і для життя [3].

Українське суспільство досягло високого рівня соціального розвитку, де кожна дитина має значення, і втрата жодної підростаючої особи неприпустима. Ратифікація Конвенції ООН про права дитини та Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захист і розвиток дітей привернула більшу увагу батьків, держави та громадськості до проблем дітей з народження і до повноліття, а також до відповідальності за їхній розвиток, навчання і виховання. Важливо зазначити, що діти з особливими освітніми потребами також мають право на належну увагу.

Історично склалося так, що ці діти були відокремлені від своїх ровесників з нормальним розвитком і не мали можливості отримувати освіту поруч з ними. Вони були виключені з загальноосвітніх програм і навчалися в спеціальних закладах. Інклюзія впливає на політику, науково-дослідну та практичну роботу і має багато значень, включаючи зарахування учнів з особливими освітніми потребами в звичайні класи, а також трансформацію філософії, цінностей і практичних підходів у системі освіти. Інклюзія є необхідною для досягнення соціальної справедливості відповідно до потреб учнів з особливими освітніми потребами в нашій державі [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці обговорюють проблеми інтеграції дітей з особливими освітніми потребами і активно розробляють підходи до їх навчання і виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Вивчення особливостей створення комфортного інклюзивного освітнього середовища має важливе значення для успішного виховання та соціалізації не лише дітей з порушеннями психофізичного розвитку, а й усіх учнів.

Для того, щоб включити кожну дитину з особливими освітніми потребами до освітнього закладу, перш за все необхідно створити психолого-педагогічний супровід [1].

Активні наукові дослідження з проблеми інклюзивного навчання почали з'являтися у науковій літературі приблизно в 80-х роках минулого століття. У 1978 році Л. Виготським було встановлено, що розвиток дитини в спеціальних закладах обмежується вузьким колом колективу, в маленькому замкненому світі, де все адаптоване під дефект; внаслідок штучної ізоляції дітей та відриву від сім'ї та ровесників, формується особистість, яка не має впевненості у собі, власних силах та можливостях. Це призводить до так званої вторинної інвалідності [5].

Аналіз праць В. О. Сухомлинського свідчить про те, що вчений завжди наголошував на необхідності використання індивідуального підходу до роботи з дітьми з особливими потребами. В. О. Сухомлинський вважав, що виховання особистості не може існувати поза колективом, так само як і колектив не може існувати без особистостей. Розумово відсталі діти не повинні бути залишені самі на себе, а повинні розвиватися в тих самих умовах, що й нормотипові діти [6].

Питанню інклюзивного середовища приділяли увагу численні фахівці у галузі соціальної, корекційної, спеціальної педагогіки та дефектології, зокрема Л. Аксьонова, В. Бондар, Є. Бондаренко, М. Веденіна, М. Власова, О. Глоба, В. Григоренко, П. Горностай, Г. Іващенко, Б. Пузанов, О. Установ та інші. В Україні окремі аспекти проблеми

інтегрованого навчання висвітлюються у працях А. Колупаєвої, М. Сварника, В. Синьова, Н. Софій, М. Шеремет, В. Тарасун, О. Таранченко, А. Шевцова та інших. Більшість вчених підкреслюють необхідність впровадження нових форм освіти, які сприятимуть інтеграції людей з особливими потребами у суспільство. Однією з таких форм освіти, які заслуговують особливої уваги, є інклюзія [6].

Інклюзія в закладах освіти, як зазначають В. В. Алексєєва і І. В. Сошіна, полягає в тому, щоб надати всім учням можливість найбільш повноцінного соціального життя, активної участі в колективі та забезпечити повну взаємодію і турботу один про одного як членів співтовариства. На сучасному етапі розвитку освіти дітей з особливими освітніми потребами пріоритетне значення має створення інклюзивного освітнього середовища, де всі діти навчаються разом у системі масової освіти, застосовуючи загальноосвітні навчальні програми, які адаптовані до потреб таких дітей.

Мета статті – розкрити основні напрямки психологічного супроводу інклюзивного середовища.

Виклад основного матеріалу. Створення інклюзивного середовища - це не просто про створення середовища для людей з обмеженими можливостями, а про створення середовища, де кожен може бути прийнятий та поважаний за те, хто він є.

Одним з головних принципів психолого-педагогічного супроводу інклюзивного середовища є міждисциплінарність – комплексний підхід до супроводу.

Закон України «Про освіту» дає поняття, що діти з особливими освітніми потребами, мають право на освіту. Саме для цього було запроваджене таке поняття, як інклюзивна освіта, яка спрямована на «забезпечення рівного доступу до освіти для всіх, хто навчається урахуванням різноманітності особливих освітніх потреб та індивідуальних можливостей» [8].

На сьогоднішній день, інклюзивна освіта має таке поняття, як процес спільного виховання та навчання дітей з особливими освітніми потребами з норма типовими дітьми. Саме під час впровадження такої освіти, діти з ООП мають можливість досягти найповнішого прогресу в розвитку в соціумі. Система психологічної допомоги в інклюзивному середовищі ґрунтується на соціальній адаптації та реабілітації дітей з особливими освітніми потребами (ООП) [2].

Роль психолога в інклюзивному середовищі. Психологічний супровід грає важливу роль в створенні і підтримці інклюзивного середовища. Психолог може надати допомогу в наступних сферах:

1. Розвиток соціальної взаємодії – психолог може допомогти людям з обмеженими можливостями розвивати соціальну взаємодію з іншими людьми та навчити їх ефективно спілкуватися. Це може бути корисно для створення дружніх стосунків, зменшення соціальної віддаленості та формування інклюзивної культури;

2. Психологічна підтримка – *п*сихолог може надати психологічну підтримку людям з обмеженими можливостями, щоб допомогти їм впоратися зі стресом та емоційними труднощами, які виникають у зв’язку зі стиком зі своєрідністю та відчуттям віддаленості;

3. Розробка індивідуальних програм – *п*сихолог може допомогти розробити індивідуальні програми для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), щоб допомогти їм досягти своїх цілей та розвивати свої навички;

4. Створення інклюзивного оточення –- *п*сихолог може допомогти створити інклюзивне оточення, де люди з різними здібностями та особливостями можуть працювати та навчатися разом. Це включає у себе забезпечення доступності та підтримки для всіх людей, а також створення культури поваги та розуміння [3;7].

Основною метою психологічної підтримки є сприяння психічному, психофізичному та особистісному розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Психологічна підтримка створює сприятливі умови для повноцінного розвитку та повного адаптованого сприйняття дитиною з особливими освітніми потребами соціуму, а також взаєморозуміння між соціумом та дитиною з особливими освітніми потребами.

Висновки науковців сприяють розробці теоретичних та методичних основ, що дозволяють створити програми корекції та розвитку. Науковий аспект впливає на формування форм та методів, спрямованих на професійне використання психологічних знань та навичок в контексті сучасної освітньої системи, яка вже сформована [4; 6].

Прикладний аспект психологічного супроводу повинен включати підтримку процесу виховання та навчання. Активна участь психолога в навчальному процесі не лише дозволяє проводити аналіз, але й сприяє розробці психологічних підстав для формування навчальних програм, спрямованих на підготовку майбутніх фахівців. Також важливим є практичний аспект психологічного супроводу, який передбачає безпосередню роботу психологів у навчальних закладах.

Таким чином, психолог здатний створити унікальні індивідуальні програми для дітей з особливими освітніми потребами, сприяти створенню інклюзивного оточення та підтримувати психічний, психофізичний та особистісний розвиток цих дітей. Наукові дослідження та практичний досвід допомагають у розробці програм корекції та розвитку, а психологічний супровід підтримує процес виховання та навчання, сприяючи формуванню майбутніх професійних кадрів і створюючи сприятливу атмосферу в освітньому середовищі. Таким чином, психологічний супровід починає володіти і організаційним аспектом, будучі по суті структурою освітньої установи [3].

Психологічне супроводження є основою наукового аспекту, забезпечуючи розвиток прикладних, практичних та організаційних аспектів. Воно включає два основних напрямки: актуальний – в сучасний час, і перспективний – у майбутньому. Перший напрямок психологічного супроводу включає вирішення поточних проблем і ситуацій, пов’язаних з труднощами у вихованні та навчанні дітей, що мають проблеми в формуванні особистості та взаємодії з оточуючим соціумом. В таких випадках професійна допомога психологічного супроводу є надзвичайно важливою. Однак, негайне вирішення поточних проблем не вважається показником ефективності роботи психологічного супроводу – важливо створювати перспективу. Головна мета полягає в розвитку та формуванні індивідуальності кожної дитини. Необхідно створювати психологічну готовність дитини до творчого життя в наявному середовищі і сприяти її подальшому самовизначенню у суспільстві[5].

Сучасний напрямок психологічного супроводу і перспективні напрямки тісно пов’язані між собою. Психолог, який спеціалізується на психологічному супроводі, виконує завдання з перспективного розвитку та надає підтримку дітям, їх батькам та колегам в освітніх закладах щодня. Головою цих завдань є психічний та особистісний розвиток дитини, а також створення сприятливого психологічного клімату, що сприяє продуктивному спілкуванню, як серед однолітків, так і між педагогами та учнями (учнів, педагогів, батьків). Таким чином, фахівець психологічного супроводу відповідає за створення та забезпечення толерантних психологічних умов. Це особливо важливо, коли спеціаліст психологічного супроводу працює в освітніх установах, що реалізують концепцію інклюзивної освіти. Під час своєї роботи спеціаліст психологічного супроводу має приділяти увагу внутрішньому світу дитини: її впевненості або невпевненості в собі, розумінню і усвідомленню своїх здібностей, відношенню до оточуючого середовища та світу, а також сприйняттю подій. Тільки сприятливий психологічний клімат у середовищі, де розвивається дитина, сприяє її самостійності. Спеціаліст психологічного супроводу допомагає дитині у розумінні себе та своєму розвитку, враховуючи етапи дорослішання. Він спрямовує зусилля на формування в дитини принципів толерантної та гуманістичної взаємодії з оточуючими людьми, реаліями та факторами навколишнього світу [3; 7].

Для фахівців психологічного супроводу, включаючи психологів, ефективність їхньої роботи визначається насамперед знаннями, які вони отримали від наукового аспекту. Проте абсолютним критерієм ефективності є вміння спеціаліста психологічного супроводу правильно та професійно реалізовувати отримані теоретичні знання, включаючи методики вивчення та обстеження дитини, діагностику та аналіз. Спеціаліст психологічного супроводу є практикуючим психологом, який повинен враховувати особливості своєї

роботи в освітньому закладі і майстерно володіти методами, методиками психодіагностики, психопрофілактики та психокорекції. Психологічне супроводження, як організаційна структура, представлена спеціалістом-психологом, входить до складу педагогічного колективу освітнього закладу та інших аспектів. Психологічний супровід інтегрується в освітню систему, а висока ефективність його діяльності забезпечується співпрацею всіх структурних підрозділів освітнього закладу на професійному рівні [3].

Однією з головних функцій психологічного супроводу є діагностування та постійний моніторинг психологічної готовності освітнього середовища для впровадження та реалізації інклюзивних форм освіти. Також проводиться оцінка ефективності впровадження та реалізації інклюзивної практики з погляду психологічного супроводу. Корекційно-розвиткові програми спрямовані на підготовку та адаптацію дітей з особливими освітніми потребами до сучасних умов навчання в освітніх закладах. Реалізація цих програм під керівництвом психологічного супроводу приводить до зниження негативних соціальних установок і стереотипів стосовно дітей з особливими освітніми потребами. Ця позитивна тенденція спостерігається серед усіх учасників освітнього процесу. Діяльність психологічного супроводу в освітніх закладах сприяє підвищенню готовності до впровадження та реалізації основних принципів інклюзивної освіти [1]. Психологічний супровід у рамках інклюзивної освіти створює комфортне та безпечне середовище, що дозволяє дітям з особливими освітніми потребами активно взаємодіяти з соціумом. Професійна компетентність психологічного супроводу є важливим фактором успішної роботи освітнього закладу, що застосовує інклюзивну освітню програму.

З плином часу використання програми інклюзивної освіти виникає проблема нестачі практичних психологів, чия роль є ключовою. Науковий аспект психологічного супроводу та підготовка практичних психологів у вищих навчальних закладах стають пріоритетними глобальними завданнями, розв’язання яких дозволить успішно та ефективно реалізувати концепцію інклюзивної освіти в українській освіті. Таким чином, інклюзивна освіта охоплює не лише створення технічних умов для безбар’єрного доступу дітей з особливими освітніми потребами до загальноосвітніх установ, але й специфічний навчально-виховний процес, що враховує психофізичні можливості дитини з особливими освітніми потребами. У освітніх закладах необхідно організувати якісний психолого-педагогічний супровід та створити спеціальний морально-психологічний клімат у педагогічному та учнівському колективах [8].

Психологічне супроводження інклюзивної освіти є важливою складовою моделі інклюзивної освіти.

Висновки. Психологічний супровід є невід’ємною частиною створення та підтримки інклюзивного середовища. Психолог може надати допомогу у розвитку соціальної взаємодії, психологічній підтримці, розробці індивідуальних програм та створенні інклюзивного оточення. Створення інклюзивного середовища важливо для розвитку толерантності та поваги до різних індивідуальностей та здібностей людей, а також для забезпечення всім можливості розвиватися та досягати своїх цілей.

Застосування психологічного підходу в інклюзивному середовищі може допомогти створити сприятливі умови для розвитку індивідуальних здібностей та потенціалу людей з обмеженими можливостями, забезпечити їм доступ до рівних можливостей та забезпечити їхнє повне включення в суспільство.

Враховуючи значення психологічного супроводу в інклюзивному середовищі, важливо забезпечити доступність цієї послуги для всіх людей з обмеженими можливостями. При цьому слід пам’ятати про індивідуальний підхід та специфіку потреб кожної людини, що допоможе створити сприятливі умови для розвитку їх потенціалу та забезпечити їхнє повне включення в життя суспільства.

Отже, психологічний супровід є необхідною складовою інклюзивного середовища, який допомагає створювати сприятливі умови для розвитку потенціалу людей з обмеженими можливостями та їхнього повного включення в життя суспільства. Важливо

забезпечувати доступність цієї послуги та індивідуальний підхід до кожного клієнта, що допоможе створити інклюзивну культуру поваги та розуміння, та забезпечити всім можливості розвиватися та досягати своїх цілей.

Література:

1. Альохіна С.В. «Інклюзивна освіта для дітей з обмеженими можливостями здоров'я». 2013. С. 71-95.

2. Аксьонова, Л. М. Основи інклюзивної освіти: навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. С. 67-85.

3. Бучевська Л.М. Психологічний супровід дітей із особливими освітніми потребами в умовах загально освітнього навчального закладу. *Таврійський вісник освіти*. № 2. С. 247-256.

4. Бондар, В. В. Корекційна педагогіка: Загальна та спеціальна: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 2003. 210 с.

5. Виготський, Л. С. Мислення і мова: Психологія внутрішньої мови. М.: Лабіринт, 1999. С. 124-146.

6. Вознюк О. Особливості професійної діяльності спеціалістів психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому просторі: методичні рекомендації. Житомир. 68 с.

7. Гуріна З. В. Психологічний супровід адаптації дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітній школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 128. С. 81-84.

8. Інклюзивне навчання: досвід упровадження. Київ, Видавнича група «Шкільний світ», 2019. 200 с.

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ

Світлана Жоха
викладач
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Психологічна реабілітація та абілітація військових є актуальною проблемою сьогодення української держави. Воєнний конфлікт, військові дії, соціально-економічні умови, отримані травми, – лише невеликий перелік факторів, які негативно впливають на особистість військовослужбовця. Складним, іноді неможливим, стає здійснення службової діяльності і нормальної життєдіяльності учасників бойових дій та ветеранів.

Так, у військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, змінюється життєва перспектива, спостерігаються суїцидальні думки і вчинки, діагностується ПТСР, психогенні розлади, виникають проблеми із соціалізацією. Багато з них страждають на депресію, тривогу, агресію, різні види залежності (наприклад, алкогольну, наркотичну, ігрову). Це потребує оперативної оцінки їх стану, визначення травм, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів. Психологічна едукація, діагностика, реабілітація та абілітація допоможе зберегти життя, фізичне, психологічне та психічне здоров'я військових.

Слід відзначити внесок наступних зарубіжних дослідників феномена психологічної травми: Д. Бріер, С. Бреслер, Д. Гейтс, Д. Гіллеспай, Д. Калшед, П. Левін, Н. Пезешкіан, К. Скот, Е. Фредерик, та ін. Серед вітчизняних доробок увагу привертає систематизований найновіший досвід подолання наслідків психологічної травми, зокрема роботи О. Вознесенської, П. Горностая, Л. Гребінь, Н. Журавльової, А. Карачевського, З. Кісарчук, В. Климчука, О. Романчука, Т. Титаренко та ін.

Питаннями психологічної реабілітації займались такі українські вчені та практики, як Л. Кондратенко, О. Назаренко, Т. Палієнко, Н. Пророк, Т. Сабліна, Н. Тарабріна; соціально-психологічної підтримки та адаптації ветеранів війни – В. Горбунова, А. Карачевський, В. Климчук, Г. Нетлюх, О. Романчук та ін.

Проблеми щодо окремих аспектів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців досліджували такі відомі зарубіжні науковці, як Дж. Келлі, Р. Лазарус, К. Роджерс, Дж. Роттер, Г. Саліван, В. Франкл, З. Фрейд.

Вагомим є внесок О. Кокуна, М. Лозінської, І Пішко, С. Хоружого, С. Ларіонова, М. Сириці у вивчення особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами [5].

Американський психолог Френк Пьюселік, в минулому ветеран В'єтнамської війни, відмічав, що перед тим, як ветерани повертаються до соціуму, їм необхідно надати певний час, протягом якого з ними обговорюють те, що сталося на війні. Цей період може зайняти від двох тижнів до місяця. Він звертає увагу цивільних на той факт, що війна має свої психологічні правила, конкретні і жорсткі, забути про які складно і які неможливо перенести у просте життя [10]. На його думку, у повсякденне життя після війни повертається зовсім інша людина, і оточуючі мають бути готові до того, що вона почне жити, висловлюватись і думати по-іншому, маючи такий досвід, який неможливо забути.

Ф. Пьюселік підкреслює необхідність забезпечення такої трансформації, яка б допомогла використати силу і міць, які військовослужбовець набув під час війни, щоб жити краще, ніж він колись жив. І це особлива сила: якщо людина вижила на війні, значить, вона вирахувала, як це зробити. Ветерани не вертаються назад. Вони ніколи не повертаються до колишнього себе, ніколи не будуть сприймати певні речі серйозно [10].

Концепція реабілітації, розроблена експертами ВООЗ, є системою заходів, спрямованих на швидке і максимально повне відновлення фізичного, психологічного та соціального статусу пацієнта з метою активної інтеграції пацієнта в суспільство з досягненням для нього можливої соціальної та економічної незалежності [7].

Зокрема, В. Лесков визначає соціально-психологічну реабілітацію учасників бойових дій як систему психологічних, психотерапевтичних і психолого-педагогічних заходів, які спрямовані на відновлення психічного здоров’я, порушених психічних функцій і станів, особистісного та соціального статусу військовослужбовців, які брали участь у бойових діях [4, с. 145].

Під психологічною реабілітацією розуміється діяльність, яка здійснюється фахівцями психологічної роботи. Вона передбачає відновлення психічних функцій, особистісних властивостей, системи відносин особистості військовослужбовця, стабілізацію особистісних змін, обумовлених травмою, найважливішим з яких є механізм саморегуляції, і спрямована на успішне функціонування військового в мирному соціумі.

О. Назаренко під психологічною реабілітацією розуміє систему заходів, які сприяють відновленню, корекції психічного й особистісного здоров’я, створенню сприятливих умов для розвитку та утвердження людини [3, с. 11].

Абілітація – це 1)процес, метою якого є допомога в набутті та розвитку ще не сформованих функцій та навиків; 2)система заходів, спрямованих на опанування особою знань та навичок, необхідних для її незалежного проживання в соціальному середовищі: усвідомлення своїх можливостей та обмежень, соціальних ролей, розуміння прав та обов’язків, уміння здійснювати самообслуговування [4; 7; 9].

Участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. З огляду на те, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність розробки оптимального варіанту проведення медико-психологічних реабілітаційних профілактичних заходів.

На особливу увагу заслуговує ізраїльська реабілітаційна програма військовослужбовців після демобілізації. Вона спрямована на те, щоб жоден боєць не

залишився наодинці навіть із незначною проблемою. Ця програма передбачає також і підготовку близьких і рідних демобілізованого до його повернення додому [3, с. 56].

О. Назаренко виділяє наступні основні принципи соціально-психологічної реабілітації: максимальної наближеності реабілітаційних заходів до запитів і потреб кожного учасника реабілітаційного процесу; невідкладності; єдності різноманітних методів впливу (реабілітації та лікування); послідовності та ієрархічності; різнобічності (різноплановості) зусиль; партнерства, співпраці; врахування індивідуальних; відповідність реабілітаційних заходів адаптаційним можливостям особистості військових; залучення до реабілітаційного процесу всіх учасників взаємодії [4].

Звичайно, ймовірність негативних психологічних наслідків після завершення дії бойових факторів вище в тому випадку, якщо військовий пережив досить сильний бойовий стрес. Несприятливі психологічні наслідки бойового стресу високої інтенсивності, які спричинили травмуючий вплив на психіку учасників військових дій, ускладнюють після військову адаптацію військовослужбовців. На субклінічному рівні вони можуть виражатися в нав'язливих спогадах, переживаннях, відчуттях, які нагадують ситуації бойових зіткнень, травми-індивіда, які псували психіку. Дані спогади з'являються раптово і виробляють достатньо сильне враження на військовослужбовців тим, що мають високу схожість з подіями, які відбувалися реально. У моменти таких спогадів учасники бойових дій можуть переживати різке зниження працездатності та продуктивності дієвості самовладання та саморегуляції [2, с. 23].

Процес психологічної допомоги учасникам військових дій може відбуватися як індивідуально, так і в групі, сім'ї, колективі. Можуть бути використані різні психотерапевтичні методи і техніки, які були розроблені в когнітивній, поведінковій, гештальт-терапії, особистісно-орієнтованої, тілесно-орієнтованої терапії, логотерапії та арт-терапії (терапії мистецтвом) [8]. Таким чином, методи та техніки, які застосовуються під час психологічної реабілітації, спрямовані на допомогу учасникам бойових дій у розумінні та прийнятті того, що відбулося, що є основою їх актуального психічного стану.

Психологічна реабілітація спрямована не тільки на усвідомлення військовослужбовцями того, що трапилося, прийнятті його як частини їх життєвого досвіду, але й на вдосконалення власної поведінки, яка потрібна для того, щоб справлятися з негативними психологічними наслідками та адаптуватися до умов життєдіяльності, як зовнішніх, так внутрішніх [4]. Коли військовослужбовці повертаються у мирну обстановку, у них модернізуються потреби, які носять універсальний характер, але в такому випадку вони матимуть винятковий рівень прояву [5].

По-перше, більшість учасників військових дій має досить яскраве бажання бути зрозумілими оточуючими. Вони хочуть отримувати від них реакцію, яка б підтверджувала, що їх участь у бойових діях морально виправдана і соціально корисна. По-друге, військовослужбовці за результатами психологічних досліджень, мають високу потребу бути соціально визнаними. Таке бажання набуває особливої цінності і є природним – учасники бойових дій хочуть відчувати себе особистістю, отримувати високу оцінку оточуючих своїх дій. По-третє, військовослужбовці, які приймали участь у бойових діях, хочуть бути прийнятими у соціальні відносини мирного життя, проте з вищим соціальним статусом порівняно з тим, який був до участі в бойових діях. Цей факт можна пояснити тим, що діяльність, яку вони здійснювали в бойових умовах більш значуща, ніж та, якою займаються військовослужбовці на постійному місці служби. Саме цьому вони очікують особливого ставлення до себе. По-п'яте, важливою психологічною характеристикою учасників зіткнень є послаблення порога чутливості до соціальних впливів. Цілий ряд зовнішніх і внутрішніх протиріч, які вони починають гостріше приймати, може стати як основою для дезадаптації, так і, навпаки, для розвитку особистості вже на новому рівні усвідомлення.

Таким чином, ми можемо зробити наступні узагальнення: 1)питання організації психологічної допомоги військовослужбовцям, післявоєнної адаптації, бойового стресу та прояву негативних психологічних наслідків бойових дій, характеристики посттравматичного стресового розладу, зміни Я-образу, уявлень про життєву перспективу у тих військовослужбовців, які отримали інвалідні поранення і які мають можливість

продовжувати воєнну кар'єру, особливості психокорекційної роботи з особами, які перенесли ампутацію кінцівок внаслідок отриманих поранень у ході бойових дій, - вимагають ретельного вивчення, доповнення, уточнення та конкретизації.

2)зміст психологічного компонента реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, не вивчено повною мірою.

3)психологічні наслідки участі в бойових діях різноманітні за змістом, формою та динамікою прояву. Закріплюючись в особистісних структурах та поведінці індивідів, вони визначають їхню поведінку.

4)психологічна реабілітація є важливим етапом відновлення військовослужбовців після повернення у мирну обстановку, вона допомагає військовослужбовцям в усвідомленні та осмисленні подій, які стали причиною їх актуального психічного стану, у прийнятті мирного життя та адаптації до нього, а також сприяє зміні вектору Я-концепції: від дезорганізованого до адаптивного і творчого.

Література:

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмо фокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
2. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я, 2016. 96 с.
3. Назаренко О.Л. Соціально-психологічна реабілітація військово службовців. URL: http://www.pjv.nuoua.od.ua/v1_2018/19.pdf
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ: ОБСЄ, 2018. 208 с.
5. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами / Кокун О.М., Лозінська М.С., Пішко І.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Київ: ЦУЛ, 2023. 176 с.
6. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Інструкція. 2023. 44 с.
7. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками бойових дій на етапі відновлення. Методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 283 с.
8. Posttraumatic stress symptomology among emergency department workers following workplace aggression / G. L. Gillespie, S. Bresler, D. Gates, P. Succop Workplace Health and Safety. 2013. Vol. 61 (6). P. 247–254.
9. Електронний ресурс. URL: https://arpp.com.ua/molfa-hub/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAjrarBhAWEiwA2qWdCBGDefesOUrTn_3vkEMAK8L2OUTrvF_CYmnb2RI51gbg-rH2rEWQ9hoCKZ0QAvD_BwE
10. Електронний ресурс. URL: https://www.instagram.com/pucelik_consulting_group/

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКА

Христина Лепська
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – проф. Велитченко Л. К.

Проблема попередження комп'ютерної залежності в сучасному суспільстві є наразі однією з найгостріших соціальних проблем, пов'язаних із процесами розвитку, становлення та функціонування особистості. Її рішення передбачає докладне вивчення всіх обставин, які тією чи іншою мірою включені в загальний процес соціумного буття індивіда і визначають зрештою все те, що позначається словосполученням «якість життя». Вивчення всіх цих

обставин, крім соціального, має ще й теоретичне значення, оскільки дає можливість з більшою ґрунтовністю підійти до проблеми особистісного розвитку та зростання в цілому.

У формуванні комп'ютерної залежності психологи виділяють такі ознаки, як: а) збільшення часу, проведеного за комп'ютером, втрата відчуття часу, отримання емоційного задоволення від роботи з комп'ютером, зростання кількості витрачених коштів на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації; б) емоційно-вольові порушення і психічна залежність, дезактуалізація основних фізіологічних потреб, безпорадність у світі соціальних норм і відносин; в) безуспішність спроб контролювати роботу з комп'ютером, розсіяна увага, психомоторні порушення, до яких додаються певні фізичні симптоми [1, 2, 3].

З урахуванням викладеного доходимо висновку про те, що до основних чинників, що впливають на появу комп'ютерної залежності у підлітків, належать: а) дезадаптованість дитини до соціуму; б) труднощі з пошуком спільної мови з однолітками; в) дисгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя.

В більшості випадків комп'ютерна залежність виникає на фоні потайної або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливості самовираження, при наявності страху бути тим, кого не зрозуміють. А комп'ютер та Інтернет дає особистості можливість втечі з реального світу, у той світ, який особа створює собі сама.

Незважаючи на щире бажання дослідників проблеми комп'ютерної залежності, все ж таки досить не чітко проводиться лінія між зовнішніми впливами і внутрішнім, суто психологічним відгуком на них. У нашому уявленні про сутність явища ми схильні вбачати причину комп'ютерної залежності у психологічній неготовності індивіда відповідати складному соціумному середовищу з огляду на розвиток механізмів орієнтування у складних обставинах.

Ми вважаємо, що зазначені механізми формуються, як правило, інтуїтивно під впливом орієнтовної діяльності в континуумі соціумних ситуацій на підставі відповідної розумової діяльності, що дозволяє приходити до відповідних висновків з наступним виходом у практику комунікативних взаємин, що створює відчуття психологічного благополуччя.

В існуючих розробках проблеми прямо чи опосередковано відзначається основна детермінанта будь-якої залежності, яка полягає у забезпеченні переживання суб'єктного благополуччя в континуумі ситуацій. Незважаючи на те, що ця причина здебільшого закладена в здатності індивіда відповідати на виклики середовища, індивід тим не менш, йдучи за лінією найменшого опору, прагне знайти ту нішу в обставинах, в якій він зможе почуватися комфортно, зберігаючи своє звичне уявлення про себе, дане в його Я- концепції.

Розглядаючи прагнення індивіда до психологічного благополуччя і переживання власного «Я» як відповідного і власним уявленням індивіда себе, і уявленням соціумного оточення, ми, природно, вважаємо таке прагнення психологічною основою пошуку саме такого оточення, яке забезпечує шуканий психологічний стан.

Такий пошук можливий або за рахунок знаходження реальних обставин та пристосування себе до них шляхом використання відповідних комунікативних та адаптаційних механізмів, які виступають психологічними модераторами у системі «індивід – середовище», або шляхом довільної зміни цих обставин та припасування під власні уявлення про належне.

Це означає, що у тих випадках, коли ці механізми розвинені недостатньо або взагалі відсутні, виникає необхідність вирішення діалектичного протиріччя шляхом зсуву у бік суб'єктивації обставин за рахунок відходу у віртуальну реальність, де індивід отримує можливість розпоряджатися нею на власний розсуд, переживаючи відчуття суб'єктності як носія волі своєї особи.

Спираючись на ці міркування, ми необхідним чином приходимо до висновку про те, що пошук деякої психологічної «віддушини» є свідченням про комунікативні особливості індивіда, які спонукають його знаходити відповідні компенсаторні рішення, одним з яких є

механізм підганяння реальності під своє уявлення про реальність, що забезпечує переживання власної суб'єктної значимості.

Проблему комп'ютерної залежності наразі вивчають такі науковці, як: Н.М.Атаманчук, О.Бєлінська, Т.Ю.Больбот, В.Бондаровська, З.Борисенко, Н.Бугайова, Т.М.Вакуліч, Войскунський, Т.Дуброва, О.О.Малоголова, К.Янг та ін. К. Янг, зокрема, характеризує її як різновид емоційної «наркоманії», викликаної технічними засобами. Вказують на такі її ознаки, як залежність поведінки (Н.Бугайова), віртуальність спілкування (Т.Дуброва), заміна дозвіллєвої діяльності (С.Фадєєва), розлад, спричинений Інтернетом (М. Гріффітс).

У «У дослідженні комп'ютерної залежності, проведеному в загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 107 міста Одеси (вибірку склали 78 підлітків віком 14-16 років), встановлено, що 42,3% мають дуже низьку ступінь прояву комп'ютерної та Інтернет-залежності, 20,5% – низьку, 23,1% – середню, 9% – високу і 5,1% дуже високу ступінь прояву залежності.

За допомогою тесту Айзенка виявлено та проаналізовано рівні ригідності, фрустрації, агресивності та тривожності у «залежних"Інтернет-залежних та звичайних користувачів Інтернету.

Певні відмінності спостерігаються в учнів двох груп за рівнем тривожності. У залежних користувачів мережі Інтернет у 75% діагностовано середній рівень тривожності та високий – у 25%. Більше, ніж у 2 рази підлітків з протилежної групи, які мають низький рівень тривожності (44,6%), 48,6% – середній і тільки 6,8% з високим рівнем (рис.1).

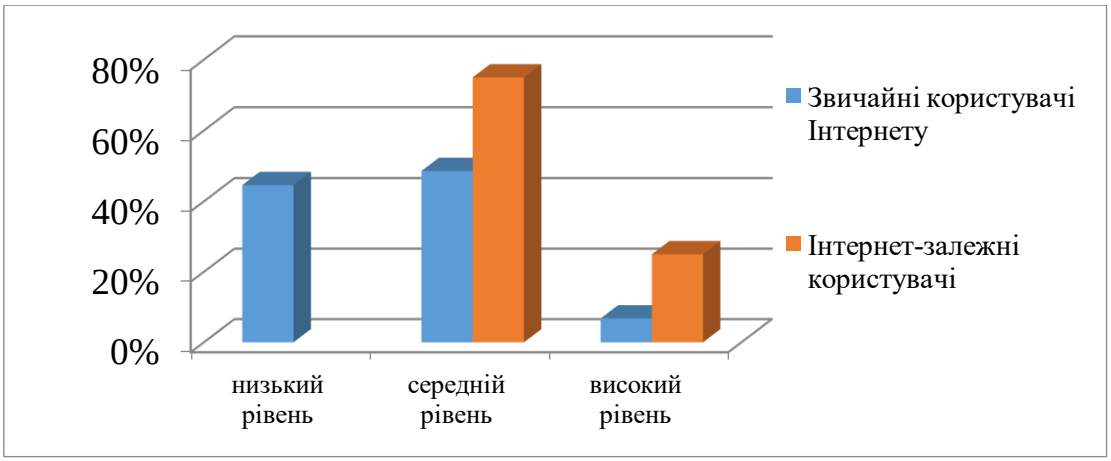

Рис. 1. Самооцінка прояву тривожності у підлітків.

Серед підлітків з комп'ютерною залежністю середній рівень фрустрації склав 75%, а високий – 25%. (рис.2).

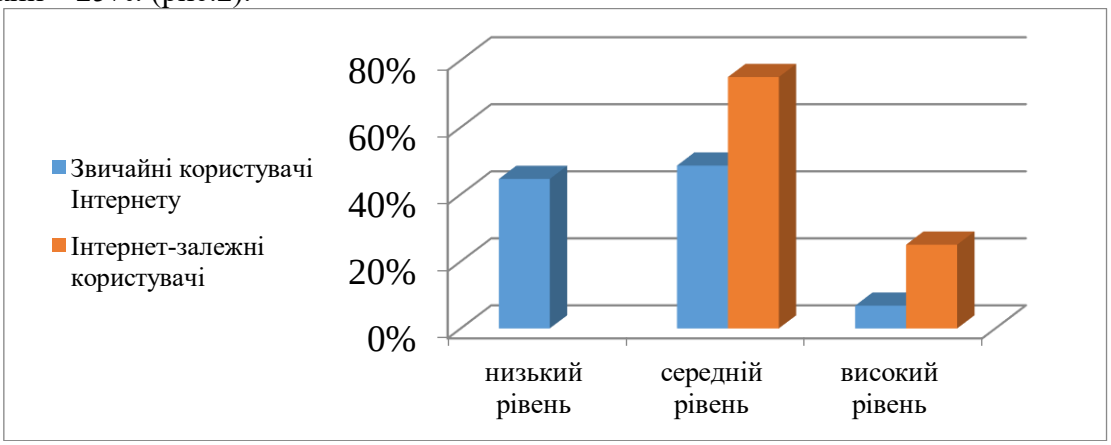

Рис. 2. Самооцінка прояву фрустрації підлітками.

За рівнем агресивності «залежні» та «незалежні» помітно відрізняються. Так, низький рівень агресивності виявлено у 24,3% звичайних користувачів, проти жодного Інтернет-залежного; середній рівень – відповідно 55,4% і 25%, високий – 20,3% звичайних і 75% залежних користувачів Інтернету. Отже, високий рівень агресивності притаманний більше ніж у 3,5 рази залежним користувачам мережі Інтернет (рис.3).

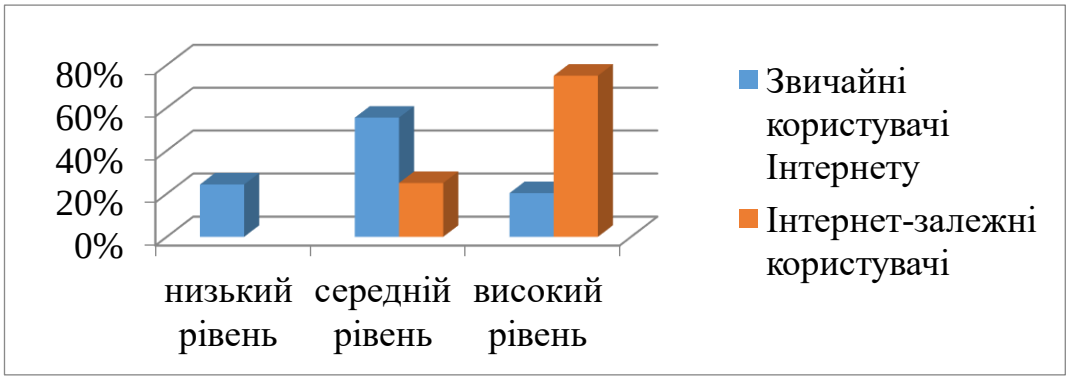

Рис. 3. Самооцінка прояву агресивності підлітками.

Середній рівень ригідності мають 50% Інтернет-залежних та 58,1% звичайних користувачів. (рис. 4).

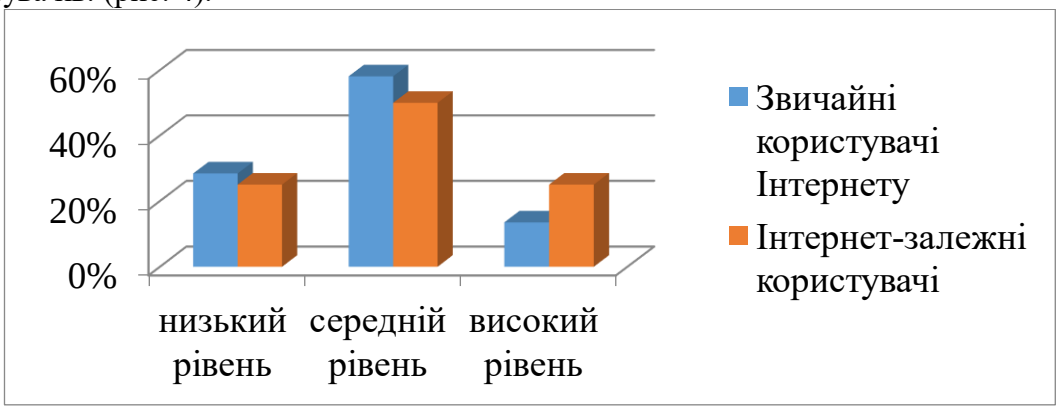

Рис. 4. Самооцінка прояву ригідності у підлітків.

У цілому, учні з завищеним рівнем захопленості комп'ютером, проявляють високий рівень емоційних станів: ригідності, фрустрації, агресивності та тривожності.

За результатами тестування можна зробити висновок, що є підлітки, які вже мають комп'ютерну залежність та ті, в яких може виникнути ця проблема.

Результати нашого дослідження комп'ютерної залежності вказують на доцільність попередження цього явища серед звичайних користувачів мережі та розробки відповідних рекомендацій. Оскільки найчастіше «жертвами» комп'ютерної залежності стають діти, то саме батьки повинні приділяти їм увагу, контролюючи час, який вони проводять в мережі та прояви симптомів даної залежності: чи впливає час, проведений за комп'ютером та в мережі, на навчання і сон, чи є достатньо друзів в реальному світі, чи не замінює Інтернет реальне життя.

Література:

1. Атаманчук Н. М- Комп'ютерна залежність підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13.05. 2014 р.). Луцьк: Вежа-друк, 2014. С. 27-30.

2. Больбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Український вісник психоневрології*. 2004. Т. 12. № 4(41). С. 75-80.

3. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2022. № 16(2). С. 46-58.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Інна Мазоха
кандидат психологічних наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Сучасне суспільство переживає радикальні зміни в усіх сферах свого життя. Це суттєво підвищує вимоги до рівня кваліфікації особистості та потребує розширення та оновлення освітянського діапазону в частині професійної підготовки спеціалістів узагалі та спеціалістів з психології. Розвиток особистості студента та формування його готовності до майбутньої професійної діяльності є ключовими в теорії та практиці вдосконалення роботи сучасного вищого навчального закладу. Впроваджуючи в навчальний процес нормативний курс «Психологія культури», ми керувалися необхідністю формування спеціальних фахових компетентностей, відповідно до Стандарту вищої освіти України магістерського рівня, спеціальності 053 «Психологія», а саме: СК 6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах. Метою дисципліни є підготовка фахівців із розвиненою культурною та психологічною рефлексією, здатних аналізувати поведінку людей, пов'язану з їх приналежністю до різних культурно-історичних періодів, етнічних груп та культурних практик.

У статті розглянуто поняття «комунікативна компетентність» з теми дисципліни «Культура, особистість, спілкування». Формування комунікативної компетентності у студентів – психологів є одним із необхідних чинників формування їх як професіоналів. Завдання університету – дати правильне уявлення про комунікативні якості особистості, необхідні висококваліфікованому фахівцю, сформувати та вдосконалити ці якості протягом років навчання.

Комунікативна компетентність (разом з іншими компетентностями, необхідними для успішної професійної діяльності) є індикатором, який дозволяє визначити готовність людини до активної та ефективної участі в житті суспільства, готовність до подальшого особистісного та комунікативного розвитку.

Так, Н. І. Пов'якель підкреслює, що ефективне вирішення практичним психологом професійних завдань залежить від наявності та ступеня розвитку ряду професійно важливих властивостей і якостей особистості, серед яких особливо виділяється здатність майбутнього фахівця в галузі психології до діалогу та партнерства у створенні професійних стосунків та регуляції професійного мислення, а також наявності професійно значущих соціально - когнітивних та комунікативних навичок [5].

Особливо важливим для формування комунікативної компетентності особистості є досвід спілкування. З одного боку, він є соціальним і включає інтеріоризовані культурні норми та цінності, а з іншого — індивідуальний, оскільки базується на індивідуальних комунікативних здібностях і психологічних подіях, пов'язаних із спілкуванням у житті індивіда. Тому комунікативна компетентність постає ключовим місцем у професійній діяльності студента-психолога. Від уміння налагодити необхідні контакти з клієнтами залежить ефективність подальшої роботи та відносин з клієнтами. Тому одним із завдань вищих навчальних закладів є формування у студентів правильного уявлення про комунікативні якості особистості, властиві психологу, їх формування та вдосконалення.

Аналіз теоретичних і практичних розробок у галузі психології у зв'язку із загальною та професійною комунікативною компетентністю, здійснених у працях О. Дивненка, Л.

Долинської, Ю. Ємельянова, А. Кідрона, О. Коблянської, А. Маркової, Є. Мелібруди, Л. Петровської, О. Сидоренко, Б. Спицберга, Дж. Уайменна, А. Холідея, Н. Чепелєвої та ін., показав, що дана властивість є системою внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови процесу спілкування в певному колі ситуацій міжособистісних контактів. У значній кількості наукових праць показано, що комунікативна компетентність є невід'ємною частиною соціальної компетентності і складається з ряду здібностей: давати соціально-психологічний прогноз ситуації комунікації, в якій індивід буде спілкуватися; програмувати процес спілкування з урахуванням унікальності комунікативної ситуації; здійснювати соціально-психологічне управління процесами комунікації в ситуації спілкування тощо.

О.О. Бодальов першим звернув увагу на це явище та охарактеризував комунікативну компетентність як здатність ефективно спілкуватися зі співрозмовником за умови наявності внутрішніх ресурсів – знань і вмінь. Вперше вводячи цей термін у східнослов'янську лінгводидактику, М. Вятутнєв під «комунікативною компетентністю» розуміє здатність людини спілкуватися в трудовій і навчальній діяльності з використанням різних видів мовленнєвого спілкування для задоволення своїх інтелектуальних потреб.

Поняття комунікативної компетентності як узагальненої комунікативної характеристики особистості, що поєднує в собі розвинені комунікативні здібності та сформовані вміння й навички міжособистісного спілкування, знання його основних закономірностей і правил, досліджувалось у працях багатьох науковців (О. Бодальов, В. Кан-Калік, Є. Клімов, В. Куніцина, Я. Коломінський, О. Киричук, В. Семиченко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Т. Яценко та інші).

Так, С. Д. Максименко пов'язував комунікативну компетентність зі здатністю суб'єкта керуватися своїми усвідомленими цілями та мотивами у взаємодії та спілкуванні. В.М. Куніцина під комунікативною компетентністю розуміла володіння глибокими вміннями та навичками, розвиток відповідних умінь у раніше невідомих соціальних ситуаціях. В. Ф. Казібекова вважає, що під комунікативною компетентністю слід розуміти здатність особистості встановлювати та підтримувати різноманітні контакти з іншими людьми, певну систему знань, умінь і навичок, що забезпечують продуктивне спілкування. Цей феномен включає здатність змінювати інтенсивність взаємодії та спілкування, чути, розуміти та бути зрозумілим партнерами по спілкуванню [2]. О.А. Низовець під терміном «комунікативна компетентність психолога» розуміє здатність встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми в рамках професійної діяльності психолога, що є комплексним, відносно стійким, цілісним утворенням, яке проявляється в індивідуально-психологічних властивостях та особливостях спілкування, включає сукупність знань, досвіду, якостей, здібностей особистості, які дають змогу ефективно виконувати функції професійного спілкування [4]. З іншого боку, О.В. Сидоренко визначає комунікативну компетентність як сукупність комунікативних здібностей, навичок і знань, які відповідають завданням спілкування і достатні для їх вирішення. Таким чином, комунікативна компетентність виступає як інструмент для точного функціонування під час передавання та отримання інформації.

Більшість авторів сходяться на тому, що комунікативна компетентність є важливою складовою професійної компетентності; підкреслюють особливу специфіку комунікативної компетентності в соціальних професіях. Вони розглядають її як здатність особистості встановлювати і підтримувати необхідні контакти в суспільстві, сукупність знань, умінь і навичок у сфері вербальних і невербальних засобів для відповідного сприйняття і відображення дійсності в різноманітних ситуаціях спілкування.

Як зазначає В.І. Жуков, комунікативна компетентність – це психологічна характеристика людини як особистості, яка виявляється в її спілкуванні з людьми або «здатності встановлювати і підтримувати необхідні контакти з людьми». До складу так званої комунікативної компетентності входить сукупність знань, умінь і навичок, які забезпечують успішне протікання комунікативних процесів у людини. А. Сібіль визначає

комунікативну компетентність як «знання та вміння, що забезпечують об'єктивне сприйняття інших, пошук відповідного стилю та тону спілкування, здатність емоційно реагувати на переживання інших людей з урахуванням особливостей особистості та психологічний стан співрозмовника, як розвиток рефлексії (самоусвідомлення, самоаналіз) своїх комунікативних навичок, позиції в спілкуванні. Уміння будувати стосунки з урахуванням особливостей інших людей, вільно володіючи мовними та немовними засобами спілкування».

Натомість О. Загородна визначає комунікативну компетентність як більш загальне поняття щодо професійної комунікативної компетентності. На думку автора, комунікативна компетентність – це сукупність лінгвістичних, фонетичних, морфологічних, синтаксичних і лексикологічних здібностей, що визначають правила вербальної та невербальної взаємодії й соціолінгвістичної придатності, необхідних і достатніх для засвоєння як вітчизняного, так і зарубіжного досвіду у професійній сфері.

С.В. Шевченко та Н.М. Фалько комунікативну компетентність розуміють як узагальнену комунікативну характеристику майбутніх спеціалістів (психологів), яка включає розвинені комунікативні здібності, сформовані вміння та навички ефективної міжособистісної взаємодії та адекватне взаєморозуміння в процесі спілкування [6].

Критерії комунікативної компетентності вперше сформулював Т. Гордон. Комунікативну компетентність він визначив як здатність виходити з будь-якої ситуації, не втрачаючи власної внутрішньої волі та не допускаючи її втрати партнерові по спілкуванню.

Ю.Н. Ємельянов у структурі комунікативної компетенції виділяє ситуативну адаптованість, вільне володіння вербальними і невербальними засобами соціальної поведінки, здатність впливати на середовище діяльності для досягнення поставленої мети. Є.А. Голубєва та С.В. Руденський вважають, що до складу комунікативної компетентності входять: уміння здійснювати соціально-психологічне передбачення комунікативної ситуації, в якій має відбуватися спілкування; програмувати спілкування на основі унікальності ситуації спілкування; вміти адаптуватися до умов соціально-психологічної атмосфери комунікативної ситуації спілкування.

Згідно з теоретичними дослідженнями Г. Васильєва, Л. Григоровича, Ю. Ємельянова, А. Кідрона, Л. Петровської, С. Петрушина, О. Сидоренко та інших авторів, опис структури комунікативної компетентності особистості психолога включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент виявляється в психічних процесах, пов'язаних з інтелектуальним ознайомленням з оточуючим середовищем та власною особистістю та представляє собою комплекс знань про сутність, структуру, функції та особливості взаємодії в цілому, а також професійного, особливо гуманістичні орієнтації на спілкування та особистість іншої людини. Емоційна складова проявляється в різноманітних емоційних станах, враження від партнерства, спілкування, власної особистості, емоційна чутливість до інших, емпатія та готовність до особистісних і діалогічних взаємин висловлюються у задоволенні або незадоволенні.

Поведінковий компонент визначає дії, способи і стилі управління простором, що проявляється в невербальному і вербальному спілкуванні; включає загальні та професійно-спеціальні комунікативні навички, які дозволяють успішно встановлювати контакт зі співрозмовником, правильно пізнати його внутрішні стани, керувати ситуацією взаємодії з ним, використовувати конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

Також О.М. Корніяка запропонувала модель комунікативної компетентності, яка представляє собою складно організоване та внутрішньо суперечливе поєднання комунікативних знань, умінь і навичок суб'єкта комунікативної діяльності. Ця модель включає три основні компоненти: комунікативно-мовленнєвий, соціально-перцептивний та інтерактивний. У своїй структурі вони містять ієрархічно підпорядковані здібності, такі як вміння вести розмову (спір), сприймати та розуміти іншу людину, навички спілкування, навички самопрезентації, здатність контролювати інтонацію, міміку, пантоміміку тощо [3].

Найбільш узагальненим, на нашу думку, є розуміння комунікаційної компетентності як сукупності знань, умінь і навичок, що виявляються в комунікативних діях і забезпечують ефективність процесу спілкування; як здатність до ефективної взаємодії з іншими завдяки розумінню себе та інших в умовах постійних змін психічних станів, стосунків між індивідами та умов соціального середовища. Комунікативна компетентність змінюється відповідно до засвоєння індивідом соціальної культури, а також відповідно до розвитку та змін самого суспільства.

Отже, якщо узагальнити викладені вище погляди на феномен комунікативної компетентності, то можна зробити висновок, що комунікативна компетентність постає як інтегральна характеристика особистості, яка виконує функцію адаптації та адекватного функціонування особистості в суспільстві, містить установки, стереотипи, позиції спілкування, ролі, цінності, творчий потенціал особистості.

Література:

1. Вольфовська Т. Комунікативна компетентність молоді як одна із передумов досягнення життєвої мети. *Шлях освіти*. 2001. № 3. С. 13-16.
2. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комункативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*: *наук. журн.* 2019. Вип. 2. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 64-71.
3. Корніяка О.М. Сучасні підходи до вивчення комунікативної компетентності особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С,Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої.* Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. Вип.3. С. 294-316.
4. Низовець О. А. Особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 8 19.00.07.; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.
5. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: Монографія. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.
6. Шевченко С. В. та Фалько Н. М. *Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. Габітус,* 2020. Вип. 2 (18). С. 143-148.

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Інна Мазоха
кандидат психологічних наук, доцент
Ольга Іолова
магістрантка факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Проблема попередження та корекції емоційного вигорання представників різних професій була і залишається науково-практичною потребою і особливо актуальна сьогодні, в умовах воєнного стану. Як правило, найбільш уразливими до ризику емоційного вигорання категоріями є професіонали допомагаючих професій, зокрема вчителі, лікарі, соціальні працівники та психологи. Вивчення феномену емоційного вигорання психологів зумовлене соціально-економічними умовами та відлунням наслідків збройного конфлікту у нашій країні.

Психологічні особливості й чинники емоційного вигорання студентів стали предметом дослідження вчених:

«Вигорання» як явище викликало інтерес і досліджувалося відомими вітчизняними та зарубіжними вченими, серед яких В. Бойко, Д. Брайт, Ф. Джонс, Е. Зеєр, В. Орел, К. Роджерс, Г. Робертс, Г. Сельє, П. Торнтон, Г. Фрейденбергер. Феноменальному аналізу поняття емоційного вигорання були присвячені наукові праці Т. Большакова, І. Брецко, М. Лаврова, М. Павлюк, Б. Пельман, М. Скугаревська, Е. Хартман, Й. Чанг. Психологічні особливості та чинники емоційного вигорання студентів стали предметом дослідження науковців: Т. Вашека, М. Воробйова, М. Гриньова, А. Грись, Т. Зайчикова, А. Картузова, І. Кондратенко, А. Мудрик, В. Носенко, З. Рахматі, Б. Столікер, О. Столярчук, Х. Янг.

В історії вивчення емоційного вигорання можна умовно виділити три стадії: 1 стадію вчені ототожнювали з поняттям стресу, розглядаючи «вигорання» як наслідок стресу на робочому місці; 2 стадія – системна, на якій емоційне вигорання описано як системний конструкт у єдності динамічного та статичного аспектів, критеріїв їх визначення; 3 стадія – гуманістична, на якій емоційне вигорання розглядається як комплекс специфічних переживань і в неї вбачаються конструктивні можливості для самоактуалізації фахівця [2].

Наукові дослідження феномену емоційного вигорання почалися в 1970-1980-х роках у США. «Піонером» у вивченні емоційного вигорання традиційно вважається американський психолог і психіатр Х. Френденбергер, який описав феномен, який спостерігав у себе та своїх колег (виснаження, втрата мотивації та відповідальності тощо). Х. Френденбергер запропонував термін «синдром вигорання» для опису розчарування, деморалізації та крайньої втоми, які він спостерігав у медичних працівників, і фактично дав цьому явищу метафоричну назву — вигорання. Автор запропонував нову модель дистресу та функціональних розладів, пов’язаних з роботою спеціалістів соціономічних галузей [6].

П. Бриль розглядав синдром вигорання як виключно опосередкований, пов’язаний з роботою, «дисфоричний і дисфункціональний стан» людини, яка раніше не мала психопатологічних проблем, тривалий час сумлінно виконувала свої професійні обов’язки, але через нездатність психологічно відновитися у них виявляються психологічні проблеми, з якими вони не може впоратися без сторонньої допомоги або відповідної зміни робочої ситуації [3].

Аналіз літературних джерел показав, що науковці приділяють значну увагу вивченню причин і наслідків емоційного вигорання психологів (Г.А. Макарова, К. Маслач, В.І. Ковальчук, Х. Дж. Фрейденберг). Сьогодні багато дослідників розглядають синдром вигорання як процес, що розвивається з плином часу, тривалу стресову реакцію, яка виникає внаслідок впливу хронічних професійних стресорів середньої інтенсивності. У зв’язку з цим синдром емоційного вигорання можна вважати професійним вигоранням, що визначає деформацію особистості професіонала.

Існують різні визначення вигорання. Згідно з визначенням ВООЗ (2001), синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується зниженням продуктивності праці та втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою досягнення тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки.

Етап вишівського навчання (студентський вік) є одним із важливих онтогенетичних етапів життєвого шляху особистості. Наявний досвід психологічного дослідження особистості студента в новій для нього формі діяльності свідчить про важливі перетворення, що відбулися в цей період у внутрішніх зв’язках особистісної організації, що в свою чергу призводить до появи якісних змін, завдяки яким особистість піднімається на інший рівень самоорганізації та самовираження. Нова життєва ситуація вимагає вирішення нових завдань, які, однак, потребують від молоді значних витрат фізичних і розумових ресурсів. Надмірне психоемоційне та фізичне напруження у поєднанні з невмінням розподілити власні ресурси може призвести до явища емоційного вигорання. Це стан, який перешкоджає ефективній діяльності та спілкуванню з людьми, тому важливо вміти вчасно

помітити появу його симптомів і будувати власну діяльність і спілкування таким чином, щоб зменшити ризик емоційне вигорання, наскільки це можливо [3].

Сучасне тлумачення цього поняття підкреслюється в статті Г. Кизима, який характеризує його як набуту професійну поведінку, механізм психологічного захисту, що виробляється індивідом у відповідь на психотравмуючі дії і має форму часткового або повного виключення емоцій, що дозволяє йому дозувати та економно витрачати емоційно-енергетичні ресурси [2]. Водночас, за дослідженнями М. Павлюк, на його основі можливі розлади, коли емоційне вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та стосунки з іншими людьми [4].

На основі наукового заглиблення в розкриття психологічної природи емоційного вигорання сучасні вітчизняні дослідники розглядають його як стан певного ступеня вираженості структурних компонентів і як процес, що розвивається в ході професійного становлення [5]. Т. Большакова визначає «вигорання» як комплекс симптомів, дія яких охоплює всі основні структурні рівні особистості: особистісний (зміна особистісних характеристик); мотиваційний (якісна та змістовна зміна мотивації); соціально-психологічний (зміна міжособистісних стосунків); регулятивно-ситуативний (зміна станів і емоційних відносин). Його складовими, як зазначає у дослідженні М. Борисова, є психоемоційне виснаження, деперсоналізація та редукція, які призводять до негативних змін у психологічній, фізичній, поведінковій та інших сферах. Автор виділяє внутрішні (індивідуальні особливості особистості фахівця) та зовнішні (пов'язані з професійною діяльністю) фактори виникнення та розвитку «вигорання».

Оригінальне бачення про емоційне вигорання висловив відомий вчений В. Бойко, яке він трактував як створений людиною механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив. Автор описав динаміку цього процесу за етапами, а саме: 1) напруга внаслідок хронічно напруженої психоемоційної атмосфери діяльності, підвищеної відповідальності, нестабільних обставин, високого рівня домагань та складної взаємодії з оточенням; 2) резистенція як спроба індивіда певним чином відгородитися від неприємних вражень; 3) виснаження як глобальна втрата психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу особистості внаслідок неефективного протистояння психотравмуючим обставинам.

На думку деяких психологів (Н. Коінкова, В. Тропова), синдром емоційного вигорання характеризується такими групами симптомів: фізичні, емоційні, соціальні, поведінкові й інтелектуальні стани. Основними фізичними симптомами є втома, безсоння, задишка, нудота, запаморочення, нездужання, тремор, надмірне потовиділення, високий кров'яний тиск, шкірні захворювання; емоційні – відсутність емоцій, песимізм, почуття розчарування, агресивність, тривога, депресія, самотність; соціальні симптоми – брак часу або енергії для діяльності, обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції, нерозуміння оточуючих; поведінкові включають втому і бажання відпочити, як привід для вживання шкідливих речовин і наркотиків, імпульсивну емоційну поведінку. Інтелектуальний стан характеризується зниженням інтересу до нових ідей і теорій, альтернативних підходів до вирішення проблем; у трудовій діяльності переважає стандартизація на противагу творчому підходу; байдужість або цинізм до нового, відмова брати участь у розвитку; формальне виконання роботи [6].

Варто зазначити, що важливим фактором, який визначає успішність і благополуччя молоді в навчанні, спілкуванні та саморозвитку, є психологічне здоров'я. Саме це робить людину самодостатньою. Проте студентський час характеризується надмірним психоемоційним та фізичним навантаженням, особливо під час семестрових контрольних та іспитів. Останнє у поєднанні з невмінням керувати власними ресурсами може призвести до емоційного вигорання у студентів. Це стан, який заважає виконувати діяльність і ефективно спілкуватися з людьми. Виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів є насамперед наслідком низької психологічної культури студентів, результатом чого є особистісна дисгармонія, тривожність, фрустрація, труднощі в навчанні, проблеми в

особистому житті, неякісне оволодіння професією. Тому в даній ситуації, як зазначає І. Кондратенко, важливо вміти вчасно помітити появу його симптомів і побудувати власну діяльність і спілкування таким чином, щоб мінімізувати ризик емоційного вигорання. якомога більше [3].

У науковій літературі термін «емоційне вигорання студентів» підкреслює змістовну та статусну основу цього синдрому. Враховуючи це, у сучасних дослідженнях емоційне вигорання студента трактується як стійкий стан його емоційного, фізичного та психічного виснаження, що супроводжується особистісним відчуженням та знеціненням навчальних досягнень. На думку О. Сергеєнкової та О. Столярчука, під емоційним вигоранням слід розуміти процес поступової втрати емоційної, фізичної та когнітивної енергії студента, що проявляється симптомами фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволеності здійснення навчальної діяльності [5].

Таким чином, синдром емоційного вигорання впливає на всі сторони життя людини, призводить до втрати здоров'я, психологічних і соціальних розладів. Хоча синдром емоційного вигорання може загрожувати будь-кому, особливо він становить небезпеку для тих людей, діяльність яких пов'язана з тривалим стресом у сфері міжособистісного спілкування. В основному мова йде про представників соціономічних професій і особливо студентської молоді, враховуючи те, що рівень професійної підготовки зумовлює стрес у майбутній професійній самореалізації та появу переживань багатьох психологічних явищ, пов'язаних з віковими особливостями молоді та входження в нове академічне середовище.

На думку Т. Вашека та С. Тукаєва, одним із найвпливовіших мотивів з точки зору згаданого синдрому є мотив спілкування: чим менше студенти отримують задоволення від спілкування, тим швидше настає фаза стресу і взагалі «вигорання». Враховуючи, що у студентів наявні ті компоненти навчальної діяльності, які є чинниками емоційного вигорання, але вони ще не займаються професійною діяльністю, тому специфіка професійної діяльності психолога ще не впливає на формування вигорання, то основними факторами «вигорання» студентів є соціальна незахищеність як невід'ємна частина сучасної студентської молоді, відсутність соціальної підтримки та незадоволення навчанням чи власними досягненнями в ньому [1].

Таким чином, синдром емоційного вигорання трактується як результат інтеграції фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або втоми, причому емоційне виснаження є основним фактором. Емоційне вигорання – особлива, характерна для часу форма професійної та особистісної дезадаптації людини, що призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї та до життя в цілому, стає причиною багатьох фізичних і психічних розладів.

Література:

1. Вашек Т.В. Детермінанти емоційного вигоряння студентів-психологів в процесі навчання. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.

2. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 116–123.

3. Кондратенко І.В. Емоційне вигоряння студентів на різних етапах професійного навчання. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 111–117.

4. Павлюк М.М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. Актуальні проблеми психології. Київ, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 226–244.

5. Сергеєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.

6. Шкраб'юк В.С., Млиниська М.М. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. Молодий вчений. 2017. № 7. С. 134.

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ РОЗЛАДІВ НЕВРОТИЧНОГО РЕГІСТРУ ОСОБИСТОСТІ В ПОВОЄННІ ЧАСИ

Інна Мазоха
кандидат психологічних наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Вікторія Майнич
магістрантка факультету управління, адміністрування
та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

В останні роки, внаслідок пандемії та військового стану, спостерігається стабільна тенденція до зростання невротичних розладів, які є найбільш поширеними психічними захворюваннями. Ця складна ситуація вимагає від багатьох людей не лише виходу за межі зони комфорту, а й перебування в екстремальних умовах. З одного боку, це спричинено станом невизначеності та загрози, а з іншого – існує велика кількість обмежень, таких як дотримання певних правил та виконання базових потреб. Психологи вказують на негативний вплив даної ситуації, яка виявляється у виникненні різноманітних негативних емоційних станів, таких як: тривожність, роздратованість, агресивність, депресія, страх, паніка, розгубленість, гнів тощо. Крім того, спостерігається погіршення різних сфер здоров'я, таких як психологічне, професійне, фізичне та духовне благополуччя.

Психотравмуючі чинники, бойові дії в країні та стресові реакції часто залишають після себе психічні розлади, крім того, викликають фрустраційну напругу та дезадаптивні форми поведінки, які проявляються у загостренні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії та ПТСР - все це негативно впливає на психічне здоров'я студентів.

Проблема невротичної особистості досліджується в області загальної психології. Отже, основними науковими досягненнями в цьому контексті є дослідження вчених щодо: психофізіологічних передумов невротизації (П. Анохін, Б. Бірман, В. Мясіщев, І. Павлов); загальних особливостей генезу невротизації (В. Бітенський, В. Менделевич, С. Соловйова, А. Співаковська); типології та класифікації (М. Гуревич, А. Лічко); методів діагностики (Б. Зейгарнік, В. Ковальов, Т. Яценко) і корекції (В. Гарбузов, Н. Дмитрієва, А. Захаров, Г. Пілягіна, А. Свядощ, Т. Яценко); комплексних порушень функціонування психічних процесів при невротизації (Б. Карвасарський, В. Ковальов).

Аналіз психологічної літератури показав, що генеральну сукупність психічних розладів традиційно поділяють на дві великі групи: психотичні психічні розлади та невротичні психічні розлади. Ці групи розладів відрізняються за поширеністю, причинами виникнення, формами, особливостями перебігу, прогнозом, підходами до лікування та профілактики. Сьогодні вважається, що психотичні розлади мають переважно органічне походження і майже невиліковні; невротичні розлади - ті, що мають психогенне походження і значною мірою піддаються психотерапевтичному впливу. Коли говорять про невротизацію особистості як особливу форму підготовки її переходу в невротичне захворювання, то необхідно сказати, що невротизація проявляється в дезорганізації емоційних станів у вигляді психічної пригніченості. В науковій літературі вказується на такі клінічні прояви невротичних розладів особистості, як: тривожні розлади, депресію, апатію, аутоагресію, фобії, безсоння [2].

Ці досить різні невротичні стани мають низку загальних рис: особистість практично не реагує на зовнішні впливи, хіба що за допомогою дезорганізуючого емоційного стану, який може посилюватися під впливом різноманітних стимулів, як позитивних, так і негативних; чим більше навіювати сміливість людині, яка відчуває постійний страх, тим страшніше йому стає; в такому режимі інтелект людини вже не справляється з енергетичним режимом, і в той же час його роль в оцінці зовнішніх впливів і особистих переживань практично не помітна. У загальній структурі психічних захворювань

переважають непсихотичні психічні розлади, пов'язані переважно зі стресовими, психотравмуючими факторами, зниженням адаптаційних можливостей особистості в сучасних умовах геополітичних змін, загрози терористичних атак, військових конфліктів та, загалом, швидким темпом життя та інформаційного прогресу [3].

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу досліджень, присвячених вивченню перебігу психічних станів особистості у студентський період, можна виділити таких вчених, як: В. С. Агавелян, Т. В. Алексєєва, І. В. Волженцева, Г. Ш. Габдреєва, С. О. Гапонова, Є. П. Ільїн, Т. О. Комар, Г. М. Льдокова, Н. О. Макарчук, Е. Л. Носенко, Н. М. Пейсахов, А. О. Прохоров, В. М. Сінайко, Ю. Є. Сосновікова, М. І. Томчук, О. Я. Чебикін, М. Г. Юсупов та ін.

Так, дослідження Г. М. Льдокової щодо негативних психічних станів студентів у ситуаціях з невизначеним результатом показує, що для них характерні стани тривоги, агресивності, фрустрації та ригідності, але про їх перебіг йдеться лише в екзаменаційний та післяекзаменаційний періоди. Н. О. Макарчук вважає, що суб'єктивними детермінантами виникнення конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці є тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність. Т. В. Алексєєва зазначає, що динаміка негативних психічних станів відображає процес адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Коротко охарактеризуємо негативні психічні стани, найбільш характерні для студентського віку. Різні автори по-різному трактують ці стани, описують і класифікують їх, тому наведемо загальноприйняті уявлення про них. Вчені трактують тривогу як неприємний стан емоційної напруги, наростання небезпеки, гострого внутрішнього беззмістовного хвилювання, занепокоєння, передчуття несприятливого розвитку подій, небезпеки або чогось значущого, важливого для людини в ситуації невизначеності та часто супроводжується страхом або іншими станами (наприклад, гнівом, соромом, провиною, інтересом тощо) [6].

Підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій. Стан тривоги супроводжується психомоторними розладами, фізіологічними змінами дихальної, серцево-судинної та нервової систем, зміною перебігу психічних процесів і проявляється в міміці, рухах, відтінках інтонації тощо. Формами прояву тривожності у студентів можуть бути невпевненість у собі, недовірливість, занепокоєння можливими проблемами, труднощі в прийнятті остаточного рішення, схильність до межових станів тощо. Тривога може проявлятися як стан («реактивна» або «ситуаційна» тривога), так і як риса особистості («особистісна» тривожність).

Особистісна тривожність формується в процесі систематичного перебування людини в умовах, що сприяють інтенсивному виникненню стану тривоги, і закріплюється як психічна властивість. Це суб'єктивний прояв неблагополуччя студента, який визначається особливостями нервової системи і виявляється у схильності сприймати різноманітні ситуації як такі, що загрожують його впевненості в собі, самоповазі та репутації [4].

Студенти, які під час навчальної діяльності переживають стан тривоги, жорстко реагують на невдачі, негативні оцінки, намагаються уникати незнайомих ситуацій, нових завдань, невпевнені у вірності своїх рішень і поведінки, виявляють ознаки заниженої самооцінки, гірше навчаються у стресових ситуаціях, виявляють підвищену психомоторну активність, навіть безпечні ситуації сприймають як небезпечні для себе. Інформація про успіх мотивує таких студентів краще, ніж інформація про невдачі; у них порушені процеси адаптації та інтеграції, що проявляється в проблемах міжособистісного спілкування. Стан тривожності певною мірою стимулююче відбивається на перебігу когнітивних і саморегуляційних процесів, тоді як при високій інтенсивності ці процеси знижуються і дезорганізуються [5].

Аналіз психологічної літератури, присвяченої проблемі депресивних розладів, показав, що при позначенні симптомів депресії фахівці акцентують увагу переважно на її емоційних, когнітивних, сомато-вегетативних і поведінкових проявах. Емоційні прояви

депресії традиційно включають пригнічений, тужливий настрій, почуття провини, апатію, підвищену тривожність, страх, який може переходити в паніку і відчай; почуття безпорадності та безнадійності, втрати сенсу життя [1].

Вчені (С. К'єркегор, О. Лоуен, Д. Хелл та ін.) зазначають, що в стані депресії людина може відчувати почуття глибокої внутрішньої спустошеності, душевного заціпеніння, психічної і фізичної скутості, коли практично відсутні інтереси, мотиви, почуття. Відчуття психічного завмирання поширюється на сприйняття навколишніх подій і проміжків часу.

Для депресивної людини час тече надто повільно, на тлі швидкості подій у житті інших людей їй здається, що її життя зупинилося. Результати наукових досліджень і конкретних спостережень свідчать про те, що депресія викликає зміни в поведінці і соціальних відносинах хворого. Так, Д. Хелл виділяє три характерні поведінкові компоненти в моделі депресії: заклик, ворожість, уникнення. Він детально описав схему використання компонентів депресивної поведінки. Спочатку поведінка людини, яка страждає на депресію, схожа на заклик, крик про допомогу. Розпач і безпорадність хворого викликає у рідних співчуття і бажання допомогти. Проте скарги депресивної людини з часом починають викликати невдоволення і ворожі почуття до неї в оточенні: дратівливість і нестриманість хворого призводять до появи відчуженості у людей, з якими вонаспілкується. Іноді суперечливі емоції близьких настільки сильні, що, блокуючи один одного, також провокують відчуття безпорадності та внутрішньої порожнечі. Таким чином, дослідження депресивної поведінки доводить, що депресія є проблемою не тільки її носія: вона глибоко проникає в сферу міжособистісних стосунків хворого, приносячи страждання і його близьким .

Вчені (О. П. Вєтроградова, О. Н. Золотухіна, Ю. В. Ковальов, А. Б. Смулевич та ін.), характеризуючи особливості поведінки людей, які перебувають у депресивному стані, відзначають її неоднорідність. Специфіка депресивної поведінки залежить від типу депресії та глибини її вираженості. Так, деякі різновиди депресивного синдрому (тривожна депресія, ажіатована депресія) характеризуються надмірною руховою активністю: хворий не знаходить місця, кудись поспішає, його рухи безперешкодні, різкі, іноді погано координовані; внутрішній неспокій і тривога знаходять вихід у плачі, скаргах, самозвинуваченнях трансперсональні.

При інших варіантах синдрому (адинамічна депресія, астенічна депресія, ступорозна депресія) з'являються рухова загальмованість, апатія, відчуття фізичного виснаження, у важких випадках можливий ступор. У клінічній картині «прихованої» депресії на першому плані виступають сомато-вегетативні симптоми, але поведінкових змін може взагалі не бути.

При відносно легких депресивних розладах поведінка людини може залишатися незмінною (намагається вести звичайний спосіб життя, виконувати сімейні та професійні обов'язки, не виявляти ознак погіршення настрою); із поглибленням депресивного стану стають більш помітними її поведінкові прояви (суттєво знижується соціальна та рухова активність або, навпаки, з'являється збудження, агресивність, дратівливість).

Описуючи феномен депресії, вчені та практики депресології сходяться на думці, що головна її небезпека (особливо при важких формах) полягає у значному підвищенні ризику суїцидальних спроб і аутоагресивних тенденцій. На думку Д. Єнікеєва, якщо людині в стані депресії минуле здається темним і непоправним, майбутнє безнадійним, а теперішнє нестерпним, то смерть вважається єдино можливим способом позбутися страждань. Експерти відзначають, що в одних випадках спроби суїциду відбуваються після тривалих роздумів, в інших – раптово. Людина може говорити про бажання померти або таємно думати про можливість самогубства. При легких формах депресивного розладу інколи виникають суїцидальні думки, без тенденції до фактичної спроби самогубства.

Таким чином, невротичні розлади особистості – це група психічних порушень, які визначаються вираженими емоційними та поведінковими дефектами. Ці розлади можуть впливати на спосіб, яким людина сприймає себе, інших та світ навколо. Клінічні прояви

невротичних розладів особистості можуть включати такі аспекти: емоційна нестабільність, труднощі в міжособистісних відносинах, порушення саморегуляції, схильність до депресії та тривожних станів, вегетативні реакції. Особистість, що страждає від невротичного розладу, може виявляти непередбачувані та інтенсивні перепади настрою; виявляти труднощі в установленні та підтриманні стійких відносин; схильність до розвитку депресії та тривожних станів; соматичні симптоми, такі як болі, нудота, головний біль, порушення сну, зміни апетиту та інші вегетативні реакції.

Література:

1. Бігун Н.І. Особистісні властивості підлітків з депресивними розладами. *Актуальні проблеми психології. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 7.* За ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. С. 13-20.

2. Бобирьов В.М. Афективні розлади: клінічний та психофармакологічний аспекти [Текст]: навчально-методичний посібник для лікарів-інтернів, магістрантів, клінічних ординаторів та аспірантів за фахом «психіатрія». Полтава: «Дивосвіт», 2014. 133 с.

3. Іванцова Г.В. Пов'язані зі стресом невротичні розлади у військовослужбовців, які отримали механічну травму (клініка, принципи профілактики) [Текст] : дис... канд. мед. наук: 14.01.16; НДІ проблем військової медицини Збройних Сил України. К., 2008.

4. Калюжна Є. М. Тривожність та її значення у виникненні інфантильного неврозу. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 1. С. 29-33.

5. Павлик Н. Невротичний характер як фактор порушення соціалізації особистості в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. Вип. 1. С. 47–51.

6. Терещенко Л.А. Психологічні особливості саморозвитку студентів-практичних психологів як чинника подолання невротичних розладів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 571-580.

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ НА РІЗНІ СФЕРИ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Інна Мазоха
кандидат психологічних наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Вікторія Соляниченко
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Загальні тенденції сучасності – прискорення темпу життя, збільшення кількості комунікаційних зв'язків, посилення соціально-економічної напруженості в суспільстві, стрімкий розвиток науково-технічного прогресу, пандемія, військові дії – призводять до збільшення захворюваності на психічні розлади, особливо невротичні. Це негативно позначається на якості життя – втрачається також сенс існування, інтерес до життя та відповідна взаємодія з навколишнім середовищем. Також на деякий час втрачається працездатність, що погано позначається на емоційному стані, стосунках у колективі та можливостях самореалізації.

Вивчення проблеми невротичних розладів у сучасній психологічній практиці дозволяє розширити уявлення про історію вивчення, структуру та вплив невротичних розладів на життя людини. Фактори стресу соціального значення спираються на вплив мікросоціального стресу – у міжособистісних стосунках. Таким чином, на розвиток невротичних розладів впливають культурні умови, біологічні та фізіологічні умови, дитинство.

Вивченням невротичних станів займалася ціла когорта як зарубіжних так і українських вчених. Серед яких можемо виокремити Б.Д. Карвасарського, С.М. Саржевського, А.Б. Смулевича, Л.В. Трубіцина, О.С. Чабана, які розглядали невротичні стани як наслідок впливу психотравмуючої ситуації; Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, Ю. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В.Ткаченко, як наслідок впливу психотравмуючої ситуації у військовослужбовців; З.Фройда, О.Кернберга, В.І. Гарбузова, В.М.М'ясищева, М.П. Папуша, В.С. Підкоритов, Л.А. Терещенко та ін. – як компромісне утворення вирішення внутрішніх конфліктів, як реакція на незадоволення потреб та цілей. Психіатри та психологи вивчали різні види невротичних станів: П.Я. Розенбах, В.Л. Гавенко, Г. І. Каплан (агорафобія); Ю.В.Щербатих, Є.І.Івлева, Дж. У. Біік (соціальна фобія); В.А.Жмуров, А.В Морозов, С.Ю Головін (специфічні, ізольовані фобії); А.М. Вейн, В.Л. Голубев, О.В. Городничев (ГТР); М.Б. Умаров, А.П. Лапіте, С.Н. Давіденков, М.К. Петров, Ф.П. Майоров (нав'язливі думки); В.М. Блейхер, І.В. Крук (компульсивні дії); Ю.В.Краснова, М.Попова, О.Н.Кушнір (деперсоналізаційний – дереалізаційний синдром).

З погляду відомого дослідника невротичних розладів К.Хорні невротичний процес – це особлива і невдала форма розвитку людини. Отже, людина змушена витрачати усю свою творчу енергію, вільно чи мимовільно, і постійно бути знесиленою від цієї вічної боротьби. Це не тільки якісно відрізняється від здорового зростання, але й є протилежним йому, за багатьма ознаками, при чому в більш великому ступені, ніж ми б сподівалися. При сприятливих умовах енергія людини підпитує їх особистий потенціал, що дає вільний шлях здійснення всієї сукупності можливостей. В залежності від особливостей темпераменту, можливостей, здібностей, умов дитинства і подальшого життя людина може стати м'якіше чи жорсткіше, недовірливою чи довірливою, впевненим чи скромним, одинаком чи яркою особистістю любої компанії. Незалежно від обраного напрямку вона буде розвивати, притаманні лише її задатки. Але, під гнітом внутрішнього пресу, людина може почати просуватися у іншій бік від того, що йому притаманно насправді [2].

І тоді акцент всіх його сил і енергії буде зміщений на інші пріоритети, як то – змінення себе в абсолютний ідеал, за допомогою жорстокої системи внутрішньої самодисципліни. Тільки сама людина може розвинути здібності, які їй були подаровані природою. Але, щоб «з кісточки виросла вишенька», людині потрібне «комфортне середовище», яке б надало йому відчуття внутрішньої безпеки і свободи, необхідної для можливості мати свої думки і почуття и мати можливість виражати саме себе. Їй потрібні здорові зіткнення з бажаннями і волею інших людей. Тобто, якщо людина зростає разом з іншими, в умовах любові і зіткнень, вона зростає відповідно зі своїм реальним Я. Але несприятливі умови можуть зарадити дитині зростати такою, якою вона змогла би бути [5].

Розглядаючи у цілому ці несприятливі умови, ми повинні звернути увагу на той факт, оточуючи дитину, люди досить часто мають невротичні розлади, що безумовно сприяє різним відхиленням у вихованні дитини. Тобто дорослі, які виховують дитину і мають особисті невротичні розлади будуть проявляти надмірну опіку, педантизм, залякування, нестійкість у проявах, роздратування, прискіпливість, порівняння із другими дітьми, таким чином пригнічуючи нормальний розвиток дитини. Таким чином, ми бачимо, як невротичні розлади батьків негативно впливають на розвиток дитини і сприяють розвитку невротичних розладів дитини, у подальшому. В наслідок цього, у дитини може розвинутись базальна тривога. Тиск цієї тривоги не дозволяє відноситись до інших людей, так як людина відчуває, а змушує шукати інші шляхи взаємодії з ними.

Аналіз психологічної літератури виявив, що перша і мабуть головна сфера життя людини на яку вплинув невротичний розлад, це її внутрішньо – особистісний розвиток, який визначає подальший шлях життя людини.

Опираючись на попередній розділ, ми розуміємо що невротичний розлад це – психогенний (як правило конфліктогенний) нервово- психічний розлад, який виникає у результаті порушення особливо значущих життєвих відносин людини, яке проявляється в специфічних, клінічних феноменах, за відсутністю психотичних явищ.

Терміном «істеричний невроз» у сучасній психіатрії прийнято позначати психогенне захворювання, що характеризується різними (соматовегетативними, моторними, сенсорними, афективними) розладами невротичного рівня, у виникненні та клінічних проявах яких провідна роль належить психогенетичному механізму «умовної приємності або бажаності» для пацієнта з цими розладами. Виникнення істерії найчастіше пов'язують з психічною травмою, але відому роль відіграють також інфекції, отруєння, виснаження, фізичні травми та інші фактори, що створюють набуту схильність до істерії [3].

Кожна здорова дитина, а тим більше нервово та психічно нестійка, потребує систематичного виховного впливу з боку сім'ї та школи. Відсутність такого розумного, здорового впливу старших або, що ще гірше, шкідливий вплив на дитину: підкорення її примхам, виховання егоцентризму, віра в те, що вона може все, що вона не така, як інші діти, а краща за інших, що вона стоїть у центрі сімейного життя, що всі зобов'язані забезпечувати її приємними речами, але вона не має зобов'язань, – сприяють розвитку істеричного характеру, який стане тлом, на якому з'являються симптоми істерії [7]. Він включає істеричний невроз конверсійного типу (при якому присутні такі симптоми, як сліпота, глухота, аносмія, анестезія, парестезія, параліч, атаксія, акінезія або дискінезія психогенного характеру) та істеричний невроз дисоціативного типу (при якому амнезія, сомнамбулізм, дисоціативна фуга або множинна особистість). Часто воно служить для досягнення вторинних благ (піклування інших, звільнення від певних обов'язків тощо).

Основними характеристиками істеричного характеру, на думку професора П.Б. Ганнушкіна, є прагнення будь-яким способом привернути увагу і відсутність критичної оцінки, «правди» по відношенню до оточуючих і особливо до своєї персони. А. Є. Лічко, характеризуючи істериків, вказує на їх «безмежний егоцентризм, невгамовну жагу постійної уваги до своєї персони, захоплення, подиву, поваги, співчуття. У гіршому випадку бажано навіть обурення чи ненависть оточуючих, а не байдужість, головне, не можливість залишитися непоміченим. Демонстративність працює в істериках як засіб задоволення егоцентризму. Істерик насправді не живе, а грає все життя; це людина, у якої поза, жести, манери, зовнішній вигляд, як правило, для нього на першому місці (у всякому разі, він дуже піклується про це, часто і ретельно контролює свій вигляд у дзеркалі, навіть якщо він чоловік). Підкреслюючи ці риси характеру істериків, К. Ясперс дає слушне визначення «основи, з якої виростає поведінка і характер істериків» (П. Б. Ганнушкін) – «бажання здаватися більшим, ніж воно є насправді» [1].

Дрібні та великі комерсанти, видавці, редактори, журналісти, дилери, менеджери, організатори та представники багатьох інших професій постійно відчувають психічну напругу, у них немає можливості перепочити – закінчується одна важлива справа і тут же треба приступати до нової справи, а найчастіше багато справ треба вести одночасно. Тому неврастенія в сучасних умовах – найчастіше психічне захворювання. Для виникнення неврастенії має значення саме підвищене психічне і інтелектуальне навантаження, пов'язане з великою відповідальність або важлива для цієї людини, а не фізична праця [4]. Людина намагається відповідати вимогам, що пред'являються, які можуть виявитися для нього непосильними, наприклад, якщо одночасно з навчанням він повинен і працювати, а вчитися може тільки за вечорами, за рахунок свого відпочинку, або якщо завдання потрібно виконати в найкоротші терміни. Більшість людей, які мають почуття відповідальності, не можуть по своїй волі кинути розпочату справу, і таке навантаження призводить до нервового виснаження, зменшення резервів організму, супроводжується безсонням, через

що людина не може відновити свої сили навіть уві сні, організм не відпочиває, і розвивається неврастенія. Нервова система перевтомлюється, проте людина намагається зусиллям волі подолати втому, щоб виконати завдання та закінчити доручену справу.

Поряд з перевтомою важливу роль відіграють емоційні психотравмуючі фактори – тривога за успіх дорученої справи, особливо якщо дані стислі терміни, побоювання не впоратися із завданням або виконати його недостатньо якісно, страх перед наслідками невдачі. Основним симптомом неврастенії психіатри вважають – дратівливу слабкість [6]. Вона проявляється у надмірному реагуванні з випадкового чи малозначного приводу, дратівливістю, нестриманістю емоцій, підвищеною збудливістю, що раніше людині було не властиво. Але навіть бурхливі емоційні прояви зазвичай нетривалі і швидко виснажуються. Підвищена збудливість може без будь-якої причини або з незначного приводу перейти в сльози та ридання. Людина стає нетерплячою, іноді метушливою. Вона не може довго займатися одноманітною справою, намагається все зробити скоріше, хоча і почувається дуже втомленим.

«Істеричний невроз», буде відтягувати на себе увагу усієї сім'ї. Взагалі невротичні розлади – «дуже егоїстичні». Людина, намагається уникнути тривоги і приділяє цьому так багато уваги і зусиль, що на інші і на інших залишається мало. Також, невротичні розлади не дуже добре впливають на сферу соціальних контактів. На роботі людині, яка має невротичний розлад, може бути важко приймати рішення, підозрілість та вразливість може призводити до конфліктів. На фоні іпохондрії, працівник буде постійно відвідувати лікарів, що погано впливає на роботу та ставлення інших працівників, так як згодом вони починають розуміти, що реальної хвороби немає, їм треба працювати вдвічі більше. Розуміння і співчуття змінюються на непорозуміння і злість, що є прямим шляхом до конфліктів і погіршенню психологічного клімату в колективі.

Література:

1. Волошин П.В., Марута Н.О., редактори. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика). Харків, 2016. 335 с.
2. Ільчук Л. «Наші внутрішні конфлікти» в контексті теоретичної спадщини Карен Хорні. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2016. Вип. 19. С. 177.
3. Мазяр О. В. Невротичний стан у системі особистісного розвитку. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни.* Міжнародне науково-практичне видання / за ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том ІІ. Варшава-Київ: ПАН-Гнозис, 2018. С. 257-267.
4. Мельник А. П. Сучасні проблеми клінічної психології: Метод. рекомендації для студ. ф-ту психології. Луцьк: Вежа, Волин. дерд. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. 69 с.
5. Невротичні, пов'язані зі стресом розлади, посттравматичній стресовий розлад: *Методичні вказівки для підготовки студентів до практичних занять* / упоряд. Г.М. Кожина, Г.О. Самардакова, Л.Д.Коровіна, Л.М.Гайчук. Харків:ХНМУ, 2018. 27 с.
6. Пшук Н.Г, Слободянюк Д.П. Роль психосоціальних чинників в ґенезі соціальної дезадаптації у студентської молоді. *Український вісник психоневрології*. 2015. № 23(2). С. 86-91.
7. Терещенко Л.А.,Олінковська Л.А. Причини і механізми виникнення невротичних розладів особистості дитини з погляду сучасної педагогічної психології. Київ, том 1. 2018. С. 60-65.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Любов Македонська
магістрантка факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викл. Прокоф'єва Л.О.

У сучасному суспільстві увага до емоційного інтелекту стає дедалі більш значущою, особливо у контексті розвитку дітей підліткового віку. Сучасний освітній простір стикається з необхідністю не тільки формувати когнітивні навички учнів, а й розвитку їхньої емоційної компетентності. Це пов'язано зі складністю соціальних взаємодій, що зростає, а також підвищенням вимог до здатності ефективно керувати емоціями в різних життєвих ситуаціях. Дослідження, спрямовані на вивчення процесів розвитку емоційного інтелекту у підлітків, набувають особливої актуальності та значущості. У зв'язку з чим проблема розвитку емоційної сфери підлітків посідає центральне місце у психології.

Підлітковий вік – найважливіший етап життя, багато чому визначає подальшу долю людини. Підліток намагається зрозуміти себе, своїх друзів, батьків, оточення та соціальні цінності. Пошук свого місця у суспільстві пов'язаний з розвитком самосвідомості та поступовим засвоєнням норм і правил суспільного життя .

Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці особливо важливий оскільки підлітковий період — це сензитивний період для розвитку емоційної сфери особистості: поява рефлексії та підвищеного інтересу до своїх переживань, розвиток здатності до самоаналізу, поява почуття винятковості у зв'язку з незадоволеністю зовнішнього світу, прагнення до самоствердження та протистояння іншим, зростання конфліктів з світом [4, с. 214-218].

Одним із найважливіших факторів формування підлітка вважається розвиток у нього самосвідомості в емоційній сфері, потреби усвідомлювати себе як особистість.

Емоції відіграють особливу роль у міжособистісних відносинах підлітків. Потреба в спілкуванні з однолітками важлива, як особливий тип міжособистісних відносин, що радикально відрізняється від спілкування «підлітко-дорослий». Це спілкування є особливим видом емоційного контакту. Усвідомлення групової приналежності, солідарності та допомога одноліткам не тільки полегшує дітям здобуття незалежності від дорослих, а й дає надзвичайно важливе відчуття емоційного добробуту та стабільності [9, с. 73-76].

Багато робіт присвячені психологічним аспектам розвитку особистості у дітей підліткового віку. У цей період остаточно формується інтелектуальний апарат, що дозволяє осмисллено конструювати свій особистий світогляд, особистісну систему цінностей та Я-концепцію. Самооцінка у період ще нестабільна, менш позитивний у порівнянні з молодшим шкільним віком, пік цих змін припадає приблизно на 12-13 років. Саме в цей період відбувається інтегрування та розуміння всієї інформації, пов'язаної з Я-концепцією. У концепції Е. Еріксона центральне місце займає підлітковий вік, діти цього віку вирішують основну проблему формування почуття рольової ідентичності, що включає не тільки систему визначаючи життєві ролі, але і досвід, накопичений на попередніх етапах розвитку, синтезують його та стають базою для подальшого розвитку особистості дорослої людини [2, с. 254-258].

Основні причини важливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Перша причина – провідна діяльність згідно з Д.Б. Ельконіна це інтимно – особисте спілкування з однолітками. Вони взаємно впливають один на одного і це супроводжується різними ситуаціями, в яких підлітки не завжди вміють впоратися і зрозуміти, що саме відбувається через слаборозвинений емоційний інтелект. Друга причина в тому, що саме цей вік називається пубертатний. Який характеризується тим, що у організмі відбувається перебудова. Це викликає гормональні сплески, які можуть супроводжуватися неадекватними реакціями на стресові та повсякденні події. Третя причина полягає в тому,

що підлітків необхідно приймати до підліткових колективів. Буде складно, якщо дитини не зможе зрозуміти та керувати власними емоціями, але й не зможе аналізувати чужі [3].

Встановлено, що з віком діти краще починають ідентифікувати емоції, у підлітковому віці межі «емоційних» понять стають чіткішими: наприклад, діти раннього віку використовують один і той же термін для позначення ширшого кола емоційних явищ, ніж діти старшого віку. У дітей підліткового віку з віком відзначено значне розширення словникового запасу емоцій та збільшення кількості параметрів, якими розрізняються емоції [7, с. 212-213].

У цей період відбувається перебудова емоційної сфери, що призводить до формування якісно нового досвіду та нових адаптаційних здібностей. Протягом підліткового віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, своїм емоційним станом, часто не маючи необхідних навичок та умінь конструктивної поведінки. Підліткам у цей період властива нестійкість настрою, суперечливі спонукання, ранимість і депресивні переживання. Підліток стає вразливим, виявляє почуття невпевненості в собі, тривожності, відсутність почуття безпеки та захищеності [5, с. 6-7].

«Підлітковий вік, як пише Абрамова Г.С., визначається як етап особливої чутливості, який проявляється легкою збудливістю, нестійкістю настрою, поєднанням полярних якостей, що проявляються поперемінно, крім того, певні характерні риси психологічних взаємодій перехідного віку є в гормональних і фізіологічних процесах. Отже, на цьому важливому етапі життя у підростаючої людини можуть розвиватися такі психічні стани, як фрустрація, агресія, всілякі фобії та тривоги» [1, с. 158].

Розвиток емоційної компетентності у дітей в підлітковому віці обумовлено вираженою потребою в емоційному благополуччі та включає розвиток здатності до співпереживання, вміння розрізняти свої емоції та емоції інших людей, самоконтролю та самомотивації.

Теоретичні дослідження показали, що в порівнянні з дорослими, а також дітьми, підлітки бояться різних життєвих подій більш яскраво і інтенсивно. Це стосується, як будь-яких позитивних, а також і негативних емоцій. Таке різке підвищення емоційного життя підлітків багато авторів пов'язують насамперед із рівновагою двох основних типів нервових процесів — збудження та гальмування. У підлітковому віці порівняно із «середнім дитинством» (вік 7—11 років) та з дорослістю , зростає загальна збудливість та слабшають інші види гальмування. Таким чином, виявляється, що ті самі життєві події вимагають у дітей підліткового віку яскравішого емоційного відгуку, і їм набагато важче заспокоїтися [6, с. 100-104].

Тим часом, емоції та почуття підлітків більше пов'язані з їхнім внутрішнім життям. Зовні вони проявляються меншою мірою, ніж у дітей. І навіть у найдовірливіших розмовах підлітки часто не розповідають про всі свої переживання.

Описуючи підлітків, Є.П. Ільїн каже, що емоції прийнято розділяти на позитивні (радість, щастя, захоплення, інтерес тощо) і негативні (страх, гнів злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач тощо). Всі ці емоційні корисні для дитини, оскільки допомагають людині регулювати свою поведінку, і наповнюють її існування особистісним змістом. Будь-які емоції можуть перетворитися з корисних на шкідливі і це відбувається, коли вони стають надто інтенсивними чи неадекватними.

Емоційний розвиток хлопчиків-підлітків відрізняється від розвитку дівчаток. Вважається, що дівчатка емоційніші і з різних причин відчувають сильніші емоції, ніж хлопчики, і більше говорять про свої почуття. Пов'язано це з тим, що у суспільстві прояви емоцій і почуттів вітаються в дівчаток, а у хлопчиків – ні.

Проте різняться емоційні реакцію на складні життєві ситуації. У дівчаток частіше спостерігаються «збої» в емоційній сфері – у них різко змінюється настрій, з'являються сльози тощо. Хлопчики ж реагують більшою змінністю своєї поведінки, наприклад, можуть розлютитися і стати грубими. Найчастіше вони уникають проявів негативних емоцій. Але поводяться вони шумніше, багато їхніх дій супроводжуються зайвими рухами. Подібні бурхливі реакції є спробою перекласти відповідальність за невдачі з себе на навколишні обставини або просто зняти внутрішню напругу криками і непотрібними рухами.

Відносини з однолітками і батьками відносяться до найбільш значних сфер проблемних переживань у житті кожного підлітків. Такі життєві області, як дозвілля у вільний час та школа, меншою мірою, але також викликають занепокоєння. Переживання, пов'язані з протилежною статтю та власною особистістю, менш важливі, ніж описані сфери життя. На думку О.А. Ідобаєва та А.І. Подільського, першоджерелом тривоги більшості підлітків є подальше життя, реалізація планів та реалізація мрії на майбутнє. Варто зазначити, що більше занепокоєння про майбутнє виявлено у підлітків із підвищеною тривожністю та високим інтелектуальним розвитком [8, с. 87-89].

Таким чином, підлітковий вік характеризується , як період підвищеної емоційності, що проявляється мінливим настроєм, збудливістю та поєднанням полярних характеристик. Крім загострення почуттів та емоцій, у дітей підліткового віку розвивається здатність до саморегуляції. Підліток, здатний на різноманітні та інтенсивні емоції, вчиться гальмування їх силою волі, проте цей період життя може характеризуватись легкістю агресії, підвищеною тривожністю та різними страхами, не забуваючи, що деякі особливості емоційних реакцій підліткового віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Емоційний інтелект – це здатність точно висловлювати, оцінювати і сприймати емоції, генерувати почуття, здатність до емоційного та інтелектуального зростання.

Література:

1. Абрамова Г. С. Вікова психологія. М.: Академ, проект, 2001. 704 с.
2. Еріксон, Е. Ідентичність: юність і криза: пров. з англ. / заг. ред. та передисл. А. В. Толстих. М.: Видавництво група «Прогрес», 1996. 342 с.
3. Ельконін Б. Життя у психологічній науці [Текст] /Д.І. Фельдштейн. *Світ психології*. М., 2004. №1. С. 9-14.
5. Лабач М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки* життєдіяльності. 2016. № 13. С. 214-220.
6. Лучина Т. Формування емоційної культури підлітків. *Шкільний світ*. 2006. № 43. С. 6-7.
7. Майстренко Л. Вплив біологічних факторів на розвиток емоційного інтелекту. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 25–28.
8. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / І. М. Періг, В. Д. Дроздюк. *Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*, 16-17 листопада 2017 року. Т. : ТНТУ, 2017. Том 3. С. 212–213.
9. Подольский А. И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков. *Национальный психологический журнал*. 2007. №1 (2). С. 87-89
10. Товпій Ж.І. Формування системи міжособистісних взаємин у підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України. Київ, 2009. Т. IV. Ч. 4. С. 73-76.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Володимир Огір

магістрант факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності

Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет

Науковий керівник – проф. Кічук А.В.

На сьогоднішній день як теоретики, так і практики вважають емоційний інтелект за важливий елемент м'яких навичок. Проблема вивчення та розвитку емоційного інтелекту залишається актуальною і пріоритетною в психології. Зокрема, одним із параметрів якісної освіти є стан емоційного здоров'я підростаючого покоління, особливо в контексті розвитку

інтелектуального потенціалу молоді. Однак вплив емоційного інтелекту на особистісні якості залишається невивченим аспектом.

Важливо зауважити, що вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість має значення як для психологічної науки, так і для суспільства в цілому. Визначення факторів його впливу на життєдіяльність особистості може надати відповіді на багато питань. На жаль, згідно з аналізом сучасних українських джерел, виділяється недостатнє кількість досліджень, присвячених концептуалізації поняття «емоційний інтелект», особливо його прояву і розвитку. Це питання вимагає більш детального вирішення не тільки з позицій психології, але й інших галузей наукових знань.

В Україні емоційний інтелект інтенсивно вивчають вчені, такі як Є. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янко, М. Шпак, О. Ляш, І. Матійків та інші. Однак, необхідно продовжити і розширити дослідження, зосереджуючись не лише на самому понятті емоційного інтелекту, але й на його впливі на формування особистості та інтелектуальний розвиток.

В українській науці існують різні визначення емоційного інтелекту. Наприклад, психолог О. Ляш розглядає його як «інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням і контролем емоційних проявів людини» [6, с. 330]. У свою чергу, українські дослідники Н. Коврига та Є. Носенко роз'яснюють термін «емоційний інтелект» як здатність використовувати інтелект не лише для подолання пристрастей і слабкостей, але й для використання сильних сторін, талантів та доброзичливості [9, с. 23].

Базуючись на емпіричних дослідженнях, проведених Н. Ковригою та Є. Носенко, вони прийшли до висновку, що сприйняття емоційного інтелекту опосередковується внутрішніми особливостями особистості. Дослідники визначили п'ять факторів емоційного інтелекту, включаючи показники емоційного інтелекту, рівень ситуативної та особистісної тривожності, показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівень академічної успішності та характеристики переваг, які були пов'язані з різними стратегіями поведінки [6, с. 330].

Так, Говард Гарднер справді вніс великий внесок у вивчення різних типів інтелекту, зокрема емоційного. У своїй книзі «Фрейми розуму: Теорія множинного інтелекту» він визначив різні види інтелекту, включаючи емоційний, який він поділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний.

Внутрішньоособистісний інтелект відображає здатність людини до саморефлексії, самомотивації та самореалізації. Це означає, що людина з цим типом інтелекту вміє розуміти свої власні емоції, керувати ними та досягати внутрішньої гармонії та успіху.

Міжособистісний інтелект, за Гарднером, стосується здатності взаємодії з іншими людьми. Це включає в себе емпатію, здатність сприймати та розуміти емоції інших, а також ефективність у взаємодії та комунікації в соціальних ситуаціях.

Гарднер вніс суттєвий внесок в розуміння того, що інтелект не може бути обмежений лише вербальним чи логіко-математичним розумом, а повинен включати різні його виміри, в тому числі й емоційний і соціальний інтелект [12].

Дійсно, емоційний інтелект є предметом значного інтересу для дослідників, а його вивчення розширює наше розуміння людських здібностей та психологічних процесів. Цей концепт виник як спроба врахувати і вивчити взаємозв'язок між афективними (емоційними) та інтелектуальними процесами.

Вчені, такі як Дж. Керролл, підтримують ідею, що концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності афективних (емоційних) та інтелектуальних процесів. Це означає, що наша здатність розуміти, управляти та використовувати емоції взаємодіє з нашим інтелектом і впливає на наші когнітивні та поведінкові функції.

З практичної точки зору, концепція емоційного інтелекту використовується для вивчення людської діяльності в різних аспектах життя та професійної сфери. Вона стає об'єктом досліджень у різних психологічних дисциплінах, щоб розкрити його роль у взаємодії людини з навколишнім середовищем та іншими людьми [8].

Емоційний інтелект, як розроблена Дж. Мейєром і П. Саловеєм [10] концепція, включає п'ять основних здібностей, які визначають здатність людини ефективно управляти власними та іншими емоціями. Усвідомлення власних емоцій, свідоме їх управління, мотивація, самоконтроль і розпізнавання чужих емоцій формують основу цієї концепції. Люди з високим емоційним інтелектом демонструють не лише здатність ефективно керувати своїми емоціями, але й розуміють і впливають на емоції інших, що сприяє позитивним результатам у різних сферах життя.

По-друге, важливою рисою є свідоме управління своїми емоціями, що виявляється у здатності до регуляції та заспокоєння. Індивіди, які володіють цією здатністю, ефективніше долають стрес та негативні емоції. Третій компонент - емоційна мотивація, що виявляється в прагненні спрямовувати емоції на досягнення мети діяльності. Самоконтроль, який є четвертим компонентом, визначається здатністю відкладати негайне задоволення ради досягнення важливої мети. Останній п'ятий компонент - здатність підтримувати дружбу та позитивні стосунки з оточуючими. Він є своєрідним мистецтвом позитивного ставлення до інших людей і допомагає в контролі емоцій під час взаємодії в суспільстві. [9].

Так, визначення емоційного інтелекту, яке запропонували Дж. Мейер та П. Саловей, вражає широкий спектр аспектів цього психологічного феномену. Згідно з їхніми дослідженнями, емоційний інтелект включає не лише сприйняття, оцінювання та вираження власних емоцій, але й здатність генерувати емоції, які сприяють кращому мисленню та розумінню, а також регулювання емоцій для підтримки власного емоційного та інтелектуального зростання. Це визначення допомагає охопити різноманітні аспекти емоційного інтелекту та його ролі в особистісному розвитку [15].

Так, емоційний інтелект, як визначають дослідники, включає у себе здатність обробляти інформацію, поєднуючи її з емоціями, і використовувати самі емоції для полегшення когнітивних процесів та розв'язання завдань. Розвинений емоційний інтелект допомагає людині бути уважнішою до навколишніх внутрішніх та зовнішніх змін. Важливою є ідея, що навіть негативні емоції можуть бути використані як засіб досягнення власних цілей чи для впливу на інших з метою досягнення конкретних результатів.

Психолог Н. Холл виділяє різні аспекти емоційного інтелекту, такі як емоційна усвідомленість, контроль над власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей. Це визначення підкреслює різноманітні аспекти та важливість емоційного інтелекту у різних сферах міжособистісних відносин та саморозвитку [5].

Розглядаючи підхід дослідника Р. Бар-Он до емоційного інтелекту, він визначає його як комплекс емоційних, особистісних та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно впоратися з вимогами та тиском оточення. Він ідентифікує п'ять компонентів емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість: усвідомлення власних емоцій, пов'язане з впевненістю у собі, самоповагою, самоактуалізацією та незалежністю.
2. Навички міжособистісного спілкування: засновані на емпатії та соціальній відповідальності.
3. Здатність до адаптації: гнучке реагування, конструктивне вирішення проблем.
4. Управління стресовими ситуаціями: контроль над імпульсивністю, стійкість до стресу.
5. Переважає позитивний настрій: радість, оптимізм.

Психолог Б. Лемберг розглядає емоційний інтелект як здатність розпізнавати, використовувати, розуміти та керувати емоціями. Йому приписуються також функції, такі як зменшення стресу, ефективне спілкування, подолання перешкод та вирішення конфліктів.

Важливо зазначити, що емоційний інтелект, згідно із дослідженнями Х. Вайсінгера, Д. Гоулмана, Р.К. Купера, А. Саваф, розглядається як ключовий фактор успіху в житті

людини, враховуючи різні аспекти, такі як соціально-психологічна адаптація, ефективна соціалізація та інші сфери життя [11].

Л. С. Виготський, класик психологічної науки, вніс вагомий внесок у розуміння розвитку емоцій та їх взаємодії з інтелектуальними процесами. Згідно з його дослідженнями, що стосуються ізоляції емоцій від інстинктів та їх перенесення до сфери психічного здоров'я, можна зробити наступні припущення:

1. Інтелектуальне опосередковані емоції: Л. Виготський вважав, що більшість людських емоцій є інтелектуально опосередкованими, тобто пов'язаними з процесами мислення.

2. Зв'язок між емоційним та інтелектуальним розвитком: він стверджував, що існує природний зв'язок між розвитком емоцій та мислення, і обидва ці аспекти розвиваються паралельно.

3. Емоційна регуляція мислення: Л. Виготський вказував на участь емоцій у регуляції мислення та його мотивації. Емоції впливають на те, як ми сприймаємо і обробляємо інформацію.

4. Емоції як компонент мислення: вчений розглядав емоції як один із компонентів мислення. Вони взаємодіють та впливають на наш спосіб мислення і вирішення завдань.

Ці ідеї Л. С. Виготського вказують на тісний зв'язок між емоційним інтелектом та когнітивним розвитком, підкреслюючи важливість розуміння їх спільного впливу на формування особистості [7, с. 54].

Висновок щодо емоційного інтелекту, який ви висунули, визначає його як складний конструкт, об'єднуючи розумові здібності у сприйнятті, розумінні та контролі над емоціями. Ця інтегральна характеристика особистості дійсно впливає на різні сфери життя.

Ваше узагальнення підкреслює ключові аспекти поняття, такі як розуміння емоцій, їх контроль, вплив на міжособистісні стосунки та позитивний вплив на когнітивну діяльність.

Також слід відзначити, що ви вказали на напрямок вашого майбутнього наукового дослідження, спираючись на визначені принципи. Цей підхід обґрунтований, оскільки емоційний інтелект грає важливу роль в різних аспектах життя і може визначати успіх у різних сферах.

Література:

1. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій [Електронний ресурс]. *Теорія і практика сучасної психології.* 2010. Вип. 1. С. 17-22.

2. Карузо Д., Саловей П. Емоційний інтелект керівника. К.: «Самміт-книга», 2017. 296 с.

3. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324-335.

4. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

5. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.

6. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с.

7. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

8. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304 p.

9. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197-208.

10. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. Intelligence. 1993. V. 17. No 4. P. 433-442.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ (ВІЙСЬКОВІ ДІЇ)

Марина Омелько
магістрантка соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Науковий керівник – доц. *Василенко І.А.*

Проблема лідерських якостей особистості в психології є важливим предметом дослідження та обговорення. Лідерство як соціальний феномен вивчається з психологічного погляду з метою розкриття ключових аспектів, пов'язаних з індивідуальними характеристиками особистості.

Лідерські якості включають в себе широкий спектр психологічних рис, таких як мотивація до досягнення цілей, комунікативність, самооцінка, рішучість, здатність до прийняття рішень. Дослідження в галузі лідерства зосереджені на ідентифікації цих якостей, а також на вивченні того, як вони взаємодіють одна з одною та впливають на структуру та динаміку лідерських процесів.

Відомі психологи І. Бех, І. Іванов, А. Лутошкін, С. Мудрик, Л. Новикова, І. Підласий розглядали проблему лідерів і створення умов для розвитку лідерських здібностей та формування соціально активної особистості. З соціально-психологічного погляду, лідерство розглядається як складову організації та управління суспільними процесами в малій групі. Різні наукові праці, включаючи творчість авторів, таких як Г. Ашин, О. Віханський, В. Гончарова, Н. Жеребова, В. Зацепіна, Л. Зубанова, О. Євтихов, Є. Кудряшова, Р. Кричевський, Т. Мальковська, А. Менегетті, та А. Наумов, розглядають природу, специфіку, функції та типологію лідерства як форми неофіційного керівництва. Проблематиці дослідження лідерства приділена увага в наукових працях вітчизняних вчених, таких як О. І. Власова, Т. В. Гура, І. А. Зязюн, С. А. Калашнік, А. Б. Коваленко, В. Є. Михайличенко, О. О. Нестуля, С. І. Нестуля, О. Г. Романовського, О. С. Пономарьов, Н. В. Підбуцька, Г. В. Попова, В. О. Татенко та інші вчені.

Український вчений В. О. Татенко ідентифікує та систематизує ряд критеріїв оцінки лідерства, а саме: прагнення вести за собою, мотивація першості, впливовість, зануреність і закоханість у свою справу, компетентність і креативність, психологічна надійність, адекватна самооцінка і саморегуляція, самовдосконалення, які відіграють важливу роль у визначенні лідерських якостей. Ці критерії можуть бути використані для аналізу та оцінки лідерів у різних контекстах, та становлять важливий чинник для оцінки лідерства і можуть бути корисними для подальших досліджень та практичних застосувань в контексті розробки та підвищення лідерських якостей в різних сферах діяльності.

Кокун О.М. надає обґрунтування психологічної структури лідерських якостей майбутнього офіцера, яка може бути покладена в основу системи заходів, спрямованих на розвиток у майбутніх офіцерів лідерських якостей

Попри існуючий обшир досліджень у галузі лідерства, на сьогоднішній день важливим завданням є вивчення та аналіз психологічних аспектів лідерських якостей, зокрема, в контексті екстремальних умов, таких як військові конфлікти. Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою, мотивацією та лідерськими якостями є актуальною проблемою в сучасній психології. Самооцінка представляє собою індивідуальний процес оцінки та внутрішнього регулювання власних здібностей, навичок, та характеристик. Мотивація визначає рівень індивідуальної готовності до досягнення певних цілей та

завдань. Лідерські якості обумовлюють спроможність особистості впливати на інших і керувати груповими процесами в напряму досягнення спільних мет.

Вивчення лідерства є актуальним та важливим напрямком дослідження в сучасній науці. Багато вчених відзначають, що лідерство в екстримальних умовах, зокрема військових діях, відрізняється від лідерства в мирному часі, оскільки вимагає специфічних якостей та навичок. Зазначені вчені внесли вагомий внесок у дослідження лідерства, але на сьогоднішній день існує потреба у подальших дослідженнях, спрямованих на аналіз психологічних особливостей лідерських якостей в екстримальних умовах, зокрема в контексті військових дій.

Для дослідження показників, що вивчаються використано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли: «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса, Методика «рівень самооцінки та успіху», Методика «Лідер».

Емпіричне дослідження проводилось у два етапі 2020 та 2022 роки на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. До вибірки дослідження було залучено тридцять студентів різної статі, віком від 18 до 24 років.

Розглянемо одержані результати, так після проведення методики на лідерство, можна зробити висновок, що студентів з лідерськими якостями тільки 1% було у 2020 році, але під час війни цей відсоток піднявся до 3% проведеного теоретичного аналізу, ми проаналізували методики які використовувались у процесі дослідження, та дійшли до висновків, що результати змінились, але не сильно. Це могло виникнути в результаті того, що тести проходили студенти, які зараз у безпечному місці, та ніколи не були в окупованих територіях.

У результаті дослідження по методики діагностики особистості на мотивацію до успіху, було отримано наступні дані. Данні у відсотках методики на мотивацію до успіху

Таблиця 1

Данні 2022 року (під час воєнних дій)

Рівень мотивації	Низький рівень мотивації	Середній рівень мотивації	У міру високий рівень мотивації	Високий рівень мотивації
Результати у відсотках	10% (3 студенти)	30% (9 студентів)	47% (14студентів)	13% (4 студенти)

Таблиця 2

Данні 2020 року (мирний час)

Рівень мотивації	Низький рівень мотивації	Середній рівень мотивації	У міру високий рівень мотивації	Високий рівень мотивації
Результати у відсотках	13% (4 студенти)	40% (12студентів)	40% (12студентів)	7% (2 студенти)

У результаті дослідження по методики рівня самооцінки та успіху, були отримані наступні дані. Дані у відсотках методики рівня самооцінки та успіху

Таблиця 3

Дані 2022 року в воєнний час

Рівень:	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Дані у відсотках:	27% (8студентів)	70% (21студенти)	3% (1студенти)

Таблиця 4

Дані 2020 року (мирний час)

Рівень:	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Дані у відсотках:	20% (6 студентів)	73% (22 студенти)	7% (2 студенти)

Виявлено, що у людей підвищилась мотивація, наразі кожен із піддослідних замотивований щось робити, не готовий сидіти без діла, усіма силами намагається допомогти. Знизилась самооцінка, за опитуванням студентів, зроблено висновок, що самооцінка змінилась через провину в тому що вони знаходяться в безпеці, такий феномен у 2022 році почали розглядати вчені психологи, але до кінця це ще не вивчено, також, вплинуло те, що хлопці які не на фронті відчувають себе безкорисними. Але, більше людей почало проявляти себе як лідер, кожен студент який проходив тести намагається робити все можливе для допомоги державі, майже кожен готовий взяти на себе відповідальність. Так, в ході дослідження встановлено, що лідерські якості відображаються у самооцінці та мотивації як ключових психологічних аспектах, які визначають успішність лідера у спрямовуванні групи, організації або колективу на досягнення спільних цілей та завдань. Самооцінка та мотивація є важливими елементами внутрішнього механізму лідера, які впливають на його здатність спонукати інших, вести їх та досягати позитивних результатів.

Лідери зі сильною самооцінкою та внутрішньою мотивацією можуть бути особливо впливовими та здатними мобілізувати інших, оскільки вони проявляють впевненість та детермінованість у досягненні спільних цілей. Для успішного лідерства ці внутрішні фактори є важливими, оскільки вони визначають внутрішню мотивацію та сприяють розвитку лідерського потенціалу.

Література:

1. Ельникова І. Лідерство. Теорії лідерства. Розгляд головних концепцій. К.: «Дорадо-Друк», 2007. 250 с.
2. Кокун О.М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера Вісник Національного університету оборони України. 2012. Вип. 4 (29). С. 170-174.
3. Походенко С. В. Психологічні особливості мотивації лідерства у підлітків: автореф. дис. … канд. пси- хол. наук: спец. 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 1998. 20 с.
4. Татенко В.О. Лідер XXI Соціально-психологічні студії К.: Корпорація, 2004. 198 с.

ПРОЯВ АГРЕСИВНОСТІ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Марія Погребна
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет
Науковий керівник – проф. Велитченко Л. К.

Проблема статті: Розкрити актуальність проблеми проявів агресивності у школярів підліткового віку. Розібратись у основних причинах та мотивах прояву агресії. Мета статті: Дослідити прояви агресивності у школярів підліткового віку в сільській школі.

Агресивність у школярів є важливою проблемою, яка впливає на самопочуття як самих дітей, так і їх однолітків. Агресивна поведінка може приймати різні форми, включаючи фізичне насильство, словесні образи та маніпуляції у стосунках, і може мати довгострокові наслідки для фізичного та психічного здоров'я дітей, а також для їхньої соціальної та академічної успішності. Розуміння прояву агресивності у школярів є

важливим як для педагогів, так і для батьків, щоб ефективно протидіяти та запобігати такій поведінці.

На прояв агресивності у школярів впливає складна взаємодія біологічних, екологічних і соціальних факторів. Біологічні фактори, такі як генетика та хімія мозку, можуть сприяти розвитку агресивної поведінки. Фактори навколишнього середовища, зокрема сімейна динаміка та схильність до насильства, також можуть відігравати певну роль. Соціальні фактори, такі як тиск однолітків і культурні норми, також можуть впливати на прояв агресивності у школярів. Визнаючи ці різноманітні фактори, вихователі та батьки можуть працювати разом, щоб запобігти розвитку агресивної поведінки та забезпечити належне втручання, коли це необхідно.

Щоб вирішити проблему агресивності у школярів, важливо розуміти різні форми агресивної поведінки та негативні наслідки, які вона може мати на дітей. Фізична агресія може призвести до фізичної шкоди та травм, тоді як словесна агресія може спричинити емоційний стрес та соціальну ізоляцію. Відносна агресія, яка частіше зустрічається у дівчаток, може передбачати маніпуляцію та відчуження та мати довготривалий вплив на соціальний та емоційний розвиток дітей. Визнаючи різні форми агресивної поведінки та їхні негативні наслідки, педагоги та батьки можуть працювати разом, щоб створити безпечне та позитивне шкільне середовище для всіх дітей.

Фактори, що сприяють агресивності у школярів: Прояву агресивності у школярів сприяє кілька факторів. Ці фактори включають біологічні, екологічні та соціальні фактори. Під біологічними факторами розуміють генетичну схильність дитини до агресії. Деякі діти можуть успадковувати гени, які роблять їх більш схильними до агресивної поведінки. Дослідження показали, що діти, у сім'ях яких була агресія, частіше проявляють агресивну поведінку [1, с. 10].

Фактори середовища, з іншого боку, стосуються оточення дитини. Діти, які ростуть у сім'ях, де панує жорстокий чи насильницький тип виховання, частіше демонструватимуть агресивну поведінку. Крім того, діти, які бачать насильницькі фільми, відеоігри чи музику, частіше демонструватимуть агресивну поведінку. Соціальні фактори стосуються взаємодії дитини з іншими. Діти, яким не вистачає соціальних навичок або яким важко знайти друзів, можуть стати агресивними як засіб самоствердження. Діти, які зазнали знущань або свідки знущань, також можуть стати агресивними як засіб самозахисту.

Форми агресії у школярів: У школярів агресія може проявлятися в різних формах. Найпоширеніші форми агресії включають фізичну агресію, вербальну агресію та агресію у відносинах. Під фізичною агресією розуміється застосування фізичної сили проти іншої людини. Приклади фізичної агресії у школярів включають удари, ногами, штовхання або кидання предметами в інших дітей [2, с. 37].

Вербальна агресія, з іншого боку, відноситься до використання слів, щоб образити, принизити або залякати інших. Прикладами вербальної агресії у школярів є лайка, кепкування або нецензурна лексика. Реляційна агресія стосується використання соціальної ізоляції, пліток або чуток, щоб завдати шкоди іншій людині. Приклади реляційної агресії у школярів включають поширення чуток про однолітка, виключення когось із групи або маніпулювання соціальними стосунками з метою ізоляції однолітка.

Вплив агресивності на школярів: Агресивність може мати кілька негативних наслідків для школярів. Наслідки агресії можуть бути як негайними, так і довгостроковими. У короткостроковій перспективі агресивність може призвести до фізичної шкоди дитині або її одноліткам. Діти, які проявляють агресивну поведінку, частіше вступають у бійки, що може призвести до травм. Крім того, агресивність може призвести до емоційної шкоди. Діти, які є жертвами агресії, можуть відчувати тривогу, депресію або низьку самооцінку [3, с. 35].

У довгостроковій перспективі агресивність може мати серйозні наслідки. Діти, які демонструють агресивну поведінку, частіше мають проблеми з авторитетними особами, такими як вчителі та працівники правоохоронних органів. Агресивність також може

призвести до труднощів у навчанні. Агресивним дітям може бути важко зосередитися в школі, що може призвести до поганих оцінок і неуспішності. Крім того, агресивність може призвести до соціальної ізоляції. Агресивним дітям може бути важко знайти друзів, і їх однолітки можуть піддаватися остракізму.

Для того щоб визначити рівень агресивності серед підлітків-школярів було проведено опитування за методикою Басса-Дарки та отримані такі результати:

Рис 1.1 Результати дослідження учнів 7-А та 9-А класу за допомогою методики Басса-Дарки

На основі результатів представлених у рис. 1.1 можна зробити такий висновок. Індекс агресивності з низьким показником спостерігається у 13 осіб (52%), індекс агресивності з нормальним показником – 9 учнів (36%), індекс агресивності з підвищеним показником – 3 учні (12%), індекс ворожості з низьким показником – 1 учень (4%), індекс ворожості з нормальним показником – 7 учнів (28%), індекс ворожості з підвищеним показником – 17 учнів (68%).

Стратегії боротьби з агресивністю у школярів: Агресивність у школярів - серйозна проблема, яка вимагає втручання. Є кілька стратегій, які батьки та педагоги можуть використовувати для боротьби з агресивністю у школярів. Однією з найефективніших стратегій є навчання дітей соціальних навичок. Діти, яким бракує соціальних навичок, можуть стати агресивними як засіб самоствердження. Навчаючи дітей ефективно спілкуватися та заводити друзів, батьки та вихователі можуть зменшити ймовірність агресивної поведінки [4, с. 5].

Ще одна стратегія боротьби з агресивністю у дітей шкільного віку полягає у створенні позитивного шкільного середовища. Школи, які надають перевагу позитивному підкріпленню та заохочують учнів відчувати себе в безпеці та підтримці, мають менше шансів мати проблеми з агресивністю. Вчителі також можуть застосовувати стратегії вирішення конфліктів у класі, наприклад, навчати дітей вирішувати конфлікти, не вдаючись до агресії. Ці стратегії можуть включати активне слухання, компроміс і пошук взаємовигідних рішень.

Участь батьків також є важливою у боротьбі з агресивністю у школярів. Батьки можуть стежити за поведінкою своїх дітей і втрутитися, коли це необхідно. Вони також можуть моделювати позитивну поведінку та заохочувати своїх дітей бути добрими та шанобливими до інших. Батьки також можуть разом із вчителями своїх дітей розробити план боротьби з агресивною поведінкою [5, с. 31].

Крім того, консультування та терапія можуть бути ефективними у боротьбі з агресивністю у школярів. Дітям, які демонструють агресивну поведінку, можуть бути корисні терапевтичні сесії, де вони можуть навчитися стратегіям подолання та розвинути

позитивні навички спілкування. Сімейна терапія також може бути корисною у випадках, коли агресивність є результатом екологічних або соціальних факторів.

Висновок: Прояв агресивності у школярів – складне питання, на яке впливають різні фактори. Біологічні фактори, такі як генетика та хімія мозку, можуть сприяти розвитку агресивної поведінки. Фактори навколишнього середовища, зокрема сімейна динаміка та схильність до насильства, також можуть відігравати певну роль. Соціальні фактори, такі як тиск однолітків і культурні норми, також можуть впливати на прояв агресивності у школярів. Важливо розуміти ці фактори, щоб ефективно боротися з агресивною поведінкою школярів і запобігати їй.

Агресивність може приймати різні форми, включаючи фізичну, вербальну та реляційну агресію. Фізична агресія передбачає фізичну шкоду чи насильство, тоді як словесна агресія включає образи, погрози та лайки. Реляційна агресія, яка частіше зустрічається у дівчат, передбачає використання стосунків як засобу маніпуляції або виключення. Усі форми агресії можуть мати негативний вплив на школярів, включаючи фізичну шкоду, емоційні страждання та соціальну ізоляцію.

Стратегії боротьби з агресивністю у школярів включають навчання соціальним навичкам, створення позитивного шкільного середовища, участь батьків, а також консультування та терапію. Навчання соціальним навичкам може включати навчання методам вирішення конфліктів, таким як активне слухання та компроміс, а також співчуття та повага до інших. Створення позитивного шкільного середовища передбачає надання пріоритету позитивному підкріпленню та сприянню відчуттю безпеки та підтримки для всіх учнів. Участь батьків також є важливою у вирішенні проблеми агресивності у школярів, оскільки батьки можуть стежити за поведінкою своїх дітей, моделювати позитивну поведінку та працювати з учителями над розробкою плану боротьби з агресивною поведінкою. Консультування та терапія також можуть бути ефективними у боротьбі з агресивністю у школярів, оскільки діти можуть вивчати стратегії подолання та розвивати позитивні навички спілкування за допомогою терапевтичних сеансів. Впроваджуючи ці стратегії, батьки та вчителі можуть сприяти створенню безпечного та здорового навчального середовища для всіх учнів.

Література:

1. Гнатко І.О. Особливості проявів агресивної поведінки підлітків та осіб юнацького віку. Херсонський державний університет. 2020. 10 с.
2. Будіянський М. Ф. Особливості прояву агресивності в підлітків. «Наука і освіта». 2013. 37 с.
3. Вовканич М. Д. Соціально-психологічні особливості прояву агресивної поведінки в підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного. університету* С. 35.
4. Балабанова Л. М. Особливості прояву агресивної поведінки у делікветних підлітків та школярів. С. 5.
5. Ковальчук А. С. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків / Національний авіаційний університет. 2022. 31 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ Ї

Людмила Прокоф'єва
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Стан інституту сім'ї в сучасному українському суспільстві можна визначити як «криза сім'ї». Серед основних ознак «сімейної кризи» експерти виділяють значне зростання

кількості розлучень, зниження народжуваності, збільшення народжуваності поза шлюбом, збільшення кількості неповних сімей, значне збільшення кількості чоловіків і жінок, які проживають у спільному проживанні, збільшення кількості осіб, які не бажають створювати сім'ю. Серед основних негативних наслідків цих процесів дослідники виділяють порушення виховної функції дитини, а саме, проблеми соціалізації дітей, негативні зміни в психічному розвитку дітей, а також порушення психічного і соматичного здоров'я дорослого населення.

Важливість цієї проблеми ставить перед науковцями проблему психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків. Багатогранні, психологічно насичені ролі чоловіка і дружини, батька і матері, господаря і господині вимагають комплексу навичок, широкого спектру знань не тільки в соціальній, економічній чи економічній сфері, а й, мабуть, перш за все, в психологічній. Порушення або відсутність системи особистісного навчання в цьому напрямку є джерелом напруги в сімейних стосунках, погіршення стосунків у сім'ї, конфліктів, послаблення стабільності шлюбу.

Психологічна готовність до шлюбу та сімейного життя - багатоаспектна проблема, яка включає формування психологічної статі людини, її розвиток, засвоєння стереотипів чоловічої та жіночої поведінки. Від особливостей набутих ролей чоловіка і дружини, батька і матері залежить благополуччя сім'ї [3, с. 48].

Пізнання та сприйняття себе як особи певної статі з потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами та формами поведінки, властивими чоловікам і жінкам, а також уявленнями про сімейне життя є психологічним фоном шлюбу і впливають на міжособистісні стосунки, подружні відносини.

Питання даної проблеми обговорювалися в наукових працях Є. Ф. Агільдієвої, Т.В. Андрєєвої, Є.К. Васильєвої, К. Вітека, І.В. Грєбєннікова, В.І. Зацепіна, О. К. Лосєвої, В. Сатир, В.А. Сисенко, Г. Л. Смирнової, А.Г. Харчева, Л.В. Чуйко, Л.Б. Шнейдер, З. А. Янкова та ін.

Аналіз питання психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин, перш за все слід звернути увагу на ті уявлення про шлюб і сім'ю, які притаманні сучасній молоді. Дослідження Т.В. Андрєєвої уявлень про шлюб і сім'ю серед сучасної молоді свідчать про наступні тенденції:

1) Перевага особистісних характеристик перед соціальними при виборі чоловіка. З одного боку, це явище позитивне, оскільки в його основі лежить почуття кохання та глибокі емоційні стосунки. З іншого боку, це може стати важливим фактором нестабільності, оскільки, як показують дослідження, однією з умов успішного шлюбу є соціальна однорідність (єдність) подружжя. Навіть коли орієнтація зрозуміла, у коханні існує небезпека побудови шлюбу на нереалістичних уявленнях про партнера (заснованих на сексуальних фантазіях, очікуваннях «вічного роману» тощо).

2) Нереально завищені вимоги до майбутнього подружжя при заниженні вимог до себе. Цей фактор також може стати причиною нестабільності шлюбу, оскільки порушує гармонію стосунків, призводить до конфліктів і непорозумінь.

3) Зменшення впливу батьків на вибір подружжя. З одного боку, це ознака самостійності юнака, а з іншого боку дослідники спостерігають таку закономірність: при виборі чоловіка враховується не думка батьків, а матеріал запиту батьків на утримання майбутньої сім'ї (включаючи заяви про спільне проживання з батьками). Відповідно, це, по-перше, ознака неповної самостійності сучасної молоді, а по-друге, в даній ситуації не виключено, що відмова батьків від чоловіка власної дитини стає деструктивним фактором для молодої сім'ї.

4) Зниження віку початку статевого життя, лібералізація сексуальних норм.

Наслідками цього процесу є: порушення нормативного розвитку підлітків, що негативно впливає на формування їх психологічної готовності до шлюбу; труднощі розуміння поняття «подружня вірність»; безвідповідальне ставлення до статевих стосунків

і як наслідок: епідемія ВІЛ та СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом, абортів тощо.

5) Зменшення рівня «подвійних стандартів» у статевих стосунках. Результат – суттєве порушення репродуктивного здоров'я українок.

6) З'являється все більше молодих людей, які не хочуть сім'ї.

7) Вільне ставлення до розлучень.

8) Підвищення позитивного ставлення до незареєстрованих шлюбів [4, с. 26].

Наведені дані свідчать про негативні тенденції у сприйнятті шлюбу та сім'ї серед сучасної молоді. Тому проблема психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків є надзвичайно актуальною і потребує детального аналізу її психологічних складових.

В результаті своїх досліджень В.Н. Куніцин виділяє наступні компоненти психологічної близькості:

1. Порозуміння (взаєморозуміння, «розуміння з півслова»).
2. Довіра (максимальна відвертість, вільне, відкрите спілкування).
3. Емоційна близькість (симпатія, радість спілкування; емпатія і співчуття).
4. Прийняття (терпимість до недоліків інших людей, визнання і прийняття інших).
5. Єдність, близькість цілей, ідеалів, установок. [5]

В. А. Сисенко ввів поняття «здатність до шлюбу», яке, на його думку, включає наступні компоненти:

- здатність до безкорисливої турботи про іншу людину, робити добро;
- здатність співчувати, співпереживати, тобто входити в емоційний світ іншої людини, розуміти її радощі й печалі, переживати невдачі, шукати емоційну близькість;
- здатність до співпраці, людського спілкування, наявність умінь і навичок у виконанні різних видів робіт;
- висока етична культура, вміння терпіти та вміння прощати, приймаючи людину з усіма її недоліками та особливостями, придушуючи власний егоїзм.

Усі ці якості, на думку автора, є показниками здатності людини швидко змінювати власну поведінку відповідно до мінливих обставин, виявляти толерантність, стабільність і здатність йти на компроміси. Сукупність відповідних характеристик обох членів подружньої пари може говорити про шлюбну сумісність як показник успішності майбутніх подружніх стосунків [1, с. 17].

С.В. Ковальов наголошує на важливості формування відповідних шлюбно-сімейних уявлень молоді, які передбачають формування правильного розуміння взаємозв'язку кохання та шлюбу, подолання споживацьких тенденцій у ставленні до сім'ї та супутника життя, виховання реалізму та цілісності у сприйнятті себе та інших [5].

На думку В. Кравця, готовність людини до шлюбу та сім'ї складається з розуміння нею суспільної значущості своїх дій, певних обов'язків між подружжям, відповідальності за сім'ю та дітей, добровільного прийняття піклування та непередбачених обмежень особистої свободи в сімейному житті. На думку автора, саме від рівня готовності до подружнього життя залежить стабільність і тривалість існування сім'ї в майбутньому [4, 73].

Психологічна готовність до шлюбно-сімейних відносин визначається як система соціально-психологічних відносин особистості, яка визначає емоційно-позитивне ставлення до сімейного способу життя, цінностей подружнього життя [1].

Аналіз наукових джерел [1; 3; 4 та ін.] дозволяє стверджувати, що готовність до шлюбу і збереження позитивних стосунків між подружжям залежать від двох груп факторів: зовнішніх і внутрішніх.

Так, до внутрішніх факторів можна віднести: мотиви вступу в шлюб, індивідуальні адаптаційні можливості, сумісність партнерів, їх емоційну зрілість, набір уже наявних соціальних ролей, індивідуально-психологічні особливості, особливо темпераментні риси, рівень емпатії, комунікативні здібності тощо.

До зовнішніх факторів відносяться: вік вступу в шлюб, особливості дошлюбного спілкування, соціально-економічний статус партнерів, сексуальне задоволення, вплив батьківської сім'ї, ЗМІ та оточення.

Готовність до створення сім'ї – це здатність особистості усвідомлювати всю сукупність вимог, обов'язків і соціальних норм поведінки, пов'язаних із сімейним життям. Готовність до шлюбу як складова характеристика включає два основних комплекси компонентів – соціально-рольовий та особистісний.

Таким чином, блок соціальних ролей включає важливість емоційних стосунків, встановлення спільних інтересів, готовність вирішувати побутові проблеми, важливість позасімейної соціальної активності, ставлення до батьківської та виховної функцій, важливість інтимних та сексуальних відносин, орієнтація на конструктивний вихід із конфліктних ситуацій.

Особистісний блок включає розуміння кохання як найвищої цінності, відповідальності, впевненості в собі, рішучості, ніжності, довіри [3, с. 27].

Дослідження Б. Торохтія висвітлює багато аспектів, необхідних для психологічної готовності до шлюбу:

1) готовність прийняти нову систему відповідальності по відношенню до шлюбного партнера, майбутніх дітей та відповідальності за їх поведінку;

2) розуміння прав і гідності інших членів сімейної спільноти, визнання засад рівноправності у відносинах між людьми;

3) прагнення до щоденного спілкування та співпраці, координації взаємодій з представником протилежної статі, що відповідно означає високу моральну культуру;

4) здатність пристосовуватися до звичок і рис характеру іншої людини та розуміти її психічні стани [1, с. 14].

У рамках теоретичного аналізу ми виявили, що сьогодні більшість молодих людей, які фізіологічно готові до шлюбу, психологічно не готові до якісно нового періоду життя. При цьому важливими показниками, що визначають готовність молодих людей до шлюбу, є не тільки їхні уявлення про шлюб і сімейне життя в цілому, а й розвинуті емпатійні здібності, сформована індивідуальна система цінностей, де провідного значення набуває цінність сім'ї, а також особливості поведінки в конфліктній ситуації.

Можливістю подальшого дослідження проблеми психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків є теоретико-емпіричне вивчення інших складових цього феномену. Перспективним вважаємо також розробку методик формування та вдосконалення психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних стосунків.

Література:

1. Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді. Автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології АПН України. К., 1995. 25 с.

2. Денисенко А.О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: Автореф. дис. канд. психол. наук. О., 2003. 18 с.

3. Захарченко В.Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. 128 с.

4. Кісарчук 3.Г.Психологічна допомога сім'ї. К.: Главник, 2006. 128 с.

5. Левицька Т. Л. Готовність студентів вищого навчального закладу до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. наук. праць* / відпов. ред. Л. В. Долинська К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. №16 (40). С. 89-94.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЛІДЕРСТВА

Людмила Прокоф'єва
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Світлана Генчу
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Сучасне життя ставить перед молоддю завдання, що вимагають активної участі в соціальних відносинах і взаємодії з людьми та соціальними інститутами у сферах економіки, політики та духовності.

Молодь є ключовим стратегічним ресурсом суспільства, і саме ця група активно бере участь у модернізації країни та проведенні реформ. Важливо вирішити питання набуття молоддю лідерських навичок для конструктивного розв'язання важливих соціальних завдань.

Дослідження феномену лідерства в сфері вищої освіти проводили видатні вчені, такі як Г. Андреєва, І. Вешлєр, В. Врум, Д. Джонсон, Л. Заграй, Ф. Йеттн, О. Качарян, Р. Кричевський, В. Лозниця, Л. Новохацька, М. Сікач, Р. Танненбаум, У. Шмідт, П. Херсі, Ф. Хміль, Ф. Фідлер, Л. Філатова та інші.

Оскільки лідерство та лідери мають велике соціальне значення, дослідники давно намагаються зрозуміти сутність цих явищ, визначити причини, переваги, здібності та навички, що визначають шлях до лідерства, розглядати відмінності між лідерами та можливість навчання лідерству тощо [4, с.72].

Гендер – це соціально сконструйоване поняття, яке включає в себе «набір психічних або поведінкових характеристик, пов'язаних із чоловічістю і жіночістю та їх відмінностями» [5].

Проблема гендерної рівності в сучасних теоріях лідерства трактується по-різному, але спільним є те, що вони спираються на поведінкові стереотипи щодо статей, які історично склалися в процесі історичного розвитку суспільства.

Сучасні гендерні стереотипи часто обмежують можливості жінок у реалізації лідерського потенціалу, вважаючи їх загалом менш компетентними та недосвідченими, що призводить до отримання менших зарплат і обмежених можливостей кар'єрного зростання.

Історично лідерство було визначено як чоловічий домен, де керівні посади займали переважно білі привілейовані особи [1]. Люди з менш представлених груп, таких як жінки і особи темного кольору шкіри, часто були виключені з розмов про лідерство та досліджень [2].

За думкою Є.П. Ільїна, фрейдисти виявляли негативне ставлення до жіночого лідерства, розглядаючи жінок-лідерів як осіб з відхиленою гендерною ідентичністю. Їхнє прагнення до лідерства, визначене як «фалічне», розглядалося як вияв неповноцінності жінок, ревнощі до чоловіків як «матері», що може лише надавати чоловікові емоційну підтримку, але не виявляти ділової активності, або роль «залізної леді».

Ці ролі сприяють ізоляції жінок від соціальних груп і сприяють розвитку деструктивних стереотипів, які заважають лідерству жінок та утруднюють їм займати рівноправні позиції в сферах офіційної та управлінської діяльності.

Зміни в суспільстві призвели до розширення уявлень про лідерство в більш постіндустріальних і демократичних рамках. Подальший розвиток теорії лідерства включає концепції соціального конструктивізму, феміністської теорії, постмодернізму та критичної теорії, які враховують голоси історично маргіналізованих груп та підкреслюють перспективи лідерства, орієнтовані на співпрацю, взаємодію та відповідальність громади.

Вивчення сучасного покоління студентської молоді та формування лідерів є актуальним завданням. Соціально активні студенти сьогодні можуть стати майбутніми

керівниками, громадськими та політичними лідерами, діяльність яких охоплює суспільство та його соціальні інститути.

Визначено п'ять основних сфер, де студенти виявляють лідерство. Залежно від характеристик діяльності формуються умови, при яких актуальність лідерських функцій групи може варіюватися. Наприклад, стабільна діяльність з домінуванням віддалених цілей у певних умовах не стимулює активізації лідерських функцій.

Дослідження показало, що для більшості студентів важливо, як їх сприймає група, і відмінностей у сприйнятті між хлопцями і дівчатами не виявлено. Фактори, що впливають на сприйняття члена групи, включають особливості його поведінки, особистісні характеристики та зовнішні аспекти.

Ступінь поваги до студента визначає лідера групи та найбільш популярних студентів, утворюючи закриту систему з конкретними вимогами та критеріями вступу до неї. Кожна структура та сфера внутрішньогрупових відносин накладає свої вимоги до характеристик лідерства, визначаючи відповідні критерії.

Дослідження також підкреслює, що соціальна активність дівчат виявляється як у неформальному, так і в офіційному лідерстві, в той час як хлопці частіше приваблюються неформальним лідерством. Це вказує на різницю в підходах до лідерства між статями, але водночас підкреслює, що лідерська роль є прийнятною як для хлопців, так і для дівчат, незалежно від їхнього офіційного статусу в групі.

М.М. Григор'єва розрізняє кілька типів лідерства серед студентів та визначає їх психологічні особливості в різних сферах життєдіяльності групи:

1. Інтелектуальне лідерство (за Д.В. Ушаковим):

Характеристика: визначається якістю розумових здібностей та їх застосуванням; частково пов'язане з рівнем успішності студента в навчальній діяльності.

Психологічні особливості: прагнення бути прикладом для інших у навчальній діяльності; здатність до соціальної адаптації та відповідальності.

2. Організаторське лідерство:

Характеристика: здатність виконувати функції організатора в групі.

Психологічні особливості: тактовність та розважливість у діловій інтеграції; здатність до налагодження громадських зв'язків.

3. Емоційне лідерства (за Л.І. Уманським):

Характеристика: взаємодія, побудована на емоційній підтримці та співпереживанні.

Психологічні особливості: здатність вирішувати конфлікти в групі; сприяння встановленню позитивного клімату.

4. Ініціююче лідерство (за О.С. Соколовою):

Характеристика: креативний потенціал та активність особистості.

Психологічні особливості: висока активність у вигадуванні нових проектів та ініціації; здатність до нестандартного мислення.

5. Комунікативне лідерство (за М.М. Григор'євої):

Характеристика: визначається бажаністю та привабливістю у спілкуванні.

Психологічні особливості: високі комунікативні навички; привабливість у спілкуванні, бажаність для групи [5].

Ці типи лідерства вказують на різні аспекти особистості та їх вплив на спільноту студентів у різних сферах їхньої діяльності.

Можна зазначити, що інтелектуальне та організаторське лідерство виявляють суттєвий вплив на поведінку та взаємодію студентів у групах. У дівчат інтелектуальне лідерство проявляється у бажанні стати прикладом в навчальній діяльності, зазначеної відповідальності та адаптації до соціальних вимог. У юнаків це лідерство виявляється в їхній здатності стимулювати інтелектуальну активність групи та впливати на співстудентів через аналітичність та ініціативність.

Організаторське лідерство відзначається активним взаємодією дівчат з групою, де вони виступають як тактовні та розважливі лідери з виконавчими навичками, іноді

виявляють владні та вимогливі риси. У випадку юнаків організаторське лідерство виявляється в їхній менш вимогливій позиції, спираючись на рядових членів групи, але з відзначеною негативною реакцією на критику від однокурсників та викладачів.

Ініціююче лідерство, як зауважено Т.В. Бендас, є особливо характерним для юнаків. Цей тип лідерства визначається їхньою високою активністю в ситуаціях, коли необхідно розробити новий проект, створити зацікавлюючу програму або запропонувати оригінальну ідею, взяти участь в ініціюванні подій. Дівчата, навпаки, виявляють готовність втілювати ці ідеї у життя, працюючи ретельно до досягнення повних результатів і докладаючи зусиль навіть у вивчення невеличких деталей [6].

У сфері емоційного лідерства переважають дівчата, оскільки вони проявляють підвищений рівень експресії за концепцією К. Левіна. Це сприяє вирішенню конфліктних ситуацій в групі та формуванню сприятливого клімату. У лідерів-юнаків цей тип лідерства характеризується менш виражено.

У комунікативному лідерстві студенти обох статей практично однаково декларують особистісні характеристики у сфері спілкування, такі як комунікативні навички, контактність, обсяг та способи володіння інформацією, уміння слухати та аналізувати, долати «бар'єри» спілкування, компетентність і ін.

Під час зміни виду діяльності відбуваються значущі зміни у структурі групи. Якщо в навчальній діяльності не виявляється чіткої структури лідерства, то позанавчальна діяльність розкриває найбільш важливі особистості. Це може пояснюватися тим, що навчальна діяльність не передбачає чіткої лідерської структури через відсутність конкретних цілей і завдань, що сприяє відсутності конфліктів та спокійному перебігу діяльності. З іншого боку, управлінська діяльність факультету виявляє виражене поєднання функцій керівника та спільного лідера через конкретні завдання і функції, що пов'язані із управлінням [6].

Отже, це передбачає актуалізацію лідерських функцій відповідно до ситуації, а конкретні безпосередні мети виникають у разі усвідомлення групою їх важливості. Висновок може бути зроблений, що процес навчання не завжди сприяє виявленню лідерів серед студентів через його рівномірність та невелику кількість ситуацій, що вимагають від групи прийняття вольових рішень. З іншого боку, діяльність, яка не пов'язана з навчанням, передбачає ставлення конкретних завдань, що виробляє якості, властиві лідерам, і стає необхідною для групи.

Сучасні дослідження в галузі вищої освіти в Україні звертають увагу на розвиток лідерських якостей серед студентів, зокрема в контексті гендерних відмінностей. Дослідження гендерно-рольової соціалізації та її впливу на розвиток лідерських якостей студентів має важливе значення. Викладачам важливо розуміти, як гендерні ролі можуть впливати на очікування та розвиток лідерських якостей серед студентів.

Ми вважаємо, що вчителі та викладачі повинні заохочувати студентів до інноваційності та розвитку критичного мислення, не обмежуючи їхні лідерські можливості гендерними ролями.

Україні потрібні лідери, які здатні до співпраці, розвитку та змін. Роль вчителя, викладача, посередника та наставника в цьому процесі є надзвичайно важливою.

Отже, сучасні дослідження в галузі гендерної психології лідерства підтверджують, що відмінності у проявах лідерських якостей між чоловіками і жінками існують. Проте ці відмінності не повинні перешкоджати жінкам займати керівні посади.

Література:

1. Весельська А. Л. Гендерний аспект лідерства: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2014. № 5 (122). С. 19-24.

2. Кравець В. П., Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія. Тернопіль : Навч. кн., 2013. 448 с.

3. Мараховська Н.В. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх учителів у процесі навчання дисциплін гуманітарного циклу: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. Х., 2009. 22 с.

4. Чимбер О., Прокоф'єва Л. Стан дослідження лідерства у вітчизняній і зарубіжній психологічній теорії і практиці. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції* (26 листопада 2021). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021. С. 77-82.

5. Шегда А. В. Керівництво та лідерство. *Менеджмент* : навч. посіб. К. : Знання, 2002. С. 223-240.

6. Ягоднікова В.В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля. Луганськ, 2006. 21 с.

7. Hernez-Broome G., Hughes R.L. Leadership development: Past, present, and future. Human Resource Planning. 2004. 27(1). P. 24-32.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВПРОДОВЖ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Людмила Прокоф'єва
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Марина Калинку
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет

Психологічні фактори — це психологічна характеристика життя людини, що виражає відносно статичні й постійні моменти його психічного переживання.

Життя людини супроводжується різними психологічними факторами. Наприклад, емоційні (тривога, пристрасть, смуток, натхнення). Деякі з них (пристрасть або натхнення) містять також вольовий компонент. Іншим психічним фактором є воля, яка починається з «боротьби мотивації» і часто розглядається як стадія вольового процесу, значною мірою спонукаючи людей займатися здоров'ям або освітою.

Як показав аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми [4; 5; 6 та ін.], в психологічній науці немає чіткого та однозначного тлумачення терміну «психоемоційний стан». Дослідники використовують багато термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» тощо. Визначаємо їх зміст і функціональне призначення.

На думку Є.П. Ільїна, психічні стани - це реакції функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, метою яких є досягнення корисного для організму результату, пристосування до певних умов існування, збереження цілісності організму і забезпечення його життєдіяльності в певний період [6].

Доведено, що психічні стани характеризуються: єдністю переживань і поведінки в певний період часу [7]; єдність досвіду і діяльності, впливають на її хід [8].

М.А. Кузнецов, К.І. Фоменко дійшли висновку, що «всякий психічний стан є, з одного боку, переживання суб'єкта, а з іншого, діяльність різних його систем, воно має зовнішнє вираження і виявляється в зміні дії суб'єкта, виконуваної діяльності» [1].

У психологічній науці існують різні погляди вчених на класифікацію психічних станів.

Так, М.Д. Левітов розрізняє психічні стани за діяльністю, в якій вони виникають і діють (гра, навчання, праця); домінуючими психічними функціями, наприклад: гностичні (інтерес, здивування, сумнів тощо), емоційні (радість, страх, смуток тощо); силою волі (активність, рішучість, стриманість тощо).

О.О. Прохоров поділяє психічні стани за завданнями діяльності на: практичні, творчі, вольові, органічні, орієнтаційні, комунікативні, емоційні та стани свідомості. Також загальновідомо, що психічні стани поділяються на позитивні та негативні.

Безумовно, психічні стани впливають на процес і результат навчально-професійної діяльності студентів, успішність навчання, якість засвоєння знань, умінь і навичок.

Психоемоційний стан також є показником психологічного благополуччя людини.

Результати досліджень О.В. Грицук показав, що емоційні стани студентів на лекціях і семінарах не пов'язані з особливостями емоційності студентів, а також з їх комунікативними та інтелектуальними якостями. При цьому встановлено, що під час лекцій у студентів переважає гарний настрій і позитивне самопочуття, але, з іншого боку, воно значно погіршується під час семінарських годин [7]. Це підтверджують результати дослідження М.А. Кузнецова, К.І. Фоменко, які свідчать, що під час семінарських занять у студентів найбільш вираженими станами є: хвилювання, напруга, неспокій, під час лекцій – радість, ентузіазм, радість, спокій, в умовах навчально-пізнавальної діяльності студентів вдома – сміливість, терпіння тощо.

Далі необхідно звернути увагу на фактори свідомості, в яких відбувається наша розумова діяльність. Є багато способів змінити свій психічний стан.

Наприклад, гіпноз – це особливий стан свідомості. Відомо, що відчуття гіпнозу, незвичайний стан свідомості, може змінити наші стресові стани на більш спокійні або повністю нейтралізувати їх.

У розслабленому стані люди не тільки розслабляють м'язи, дихання та уяву, але й у повному розумовому розслабленні вільно контролюють свої думки.

Різноманітні внутрішні і зовнішні подразники, що діють на людину, визначають її психічні фактори, які можуть мати позитивне і негативне забарвлення [2].

Термін «психологічний фактор» пов'язаний зі специфічною особливістю переживань і поведінки, що виражається в психічній діяльності в цілому і впливає на її динаміку і перебіг протягом певного часу [7].

Особливості психічних процесів, що підкреслюють властивості, що впливають на психологічні стани, визначаються їх закріпленням у структурі свідомості.

Специфічний процес психічних процесів людини під впливом психологічного чинника чітко видно на прикладі реакції на подразник. Цей фактор часто супроводжується відхиленнями сприйняття і відчуттів, пам'яті і процесів мислення. Без психічних факторів не можуть бути психічні процеси. Наприклад, у процесі написання конспекту лекцій під впливом цього завдання з'являються такі психологічні фактори, як тривожність і стрес. Зв'язок психологічного чинника з індивідуально-психологічними особливостями істотно проявляється в процесі конкретного психологічного стану людини. Так, ми можемо говорити про рішучість і нерішучість, активність і пасивність – і про якості як тимчасові фактори, і про стійкі якості як особистості.

Якщо розглядати зв'язок психологічних факторів з процесами і рисами характеру людини, то можна сказати, що всі вони мають загальні характеристики психіки.

Вчений А. Брушлінський обґрунтував єдність і нерозривність психологічних процесів і структур, їх проникнення одна в одну, коли одна структура психіки є необхідною частиною іншої [3].

Психологічні фактори, тісно пов'язані зі здоров'ям і хворобою, в основному поділяються на три групи: попередні, переносні та мотивовані. Попередні фактори включають особистісні характеристики, характеристики поведінки, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси. У них особистий характер: оптимізм, сильне «Я» і витримка. Основними поняттями цієї групи факторів є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорова поведінка». У контексті соціальних груп студентський колектив сприяє підтримці здорового способу життя. Вплив сім'ї та батьків, стосунки між батьками та учнями є ключовими психологічними чинниками формування способу життя та здоров'я.

Іншу групу факторів психічного здоров'я складають трансферабельні фактори, до яких належать специфічні форми поведінки, які виникають у відповідь на різні стресори [6].

Існує багато факторів, наприклад зовнішніх, що є впливом середовища, і внутрішніх, які визначаються типологічними особливостями людини і впливають на здоров'я людей. Розуміння сукупності цих факторів дозволяє вибрати відповідні психологічні методи їх виявлення.

Відзначимо ще одну класифікацію психологічних факторів. Дану класифікацію можна сформувати за трьома групами психологічних факторів, пов'язаних зі станом здоров'я: первинні, передавальні і фактори загального реагування.

Якщо розглянути наведені вище групи факторів більш детально, то першочерговими є ті, які найбільше пов'язані зі здоров'ям і хворобою, і ці фактори вважаються найпотужнішими порівняно з іншими. Вивчаючи первинні фактори, кардіологи М. Фрідман і Р. Розенман встановили, що вони впливають на виникнення серцево-судинних захворювань. Найсильнішими є фактори групи «А» (амбітність, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; емоційні реакції, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом) [4].

До первинних належать також особистісні конструкти, що виражають ставлення людини до елементів навколишнього середовища, представлених у певній ситуації.

Визначається їх суб'єктивне значення для здоров'я, оскільки суб'єкт вибирає певну адаптивну стратегію поведінки на основі сформованих відносин.

Слід зазначити, що до цієї групи факторів відносяться проблеми з емоційною регуляцією. У літературі обговорюються переважно дві проблеми вираження емоцій. Перший, відомий як «алекситимія», пов'язаний зі збереженням у людини вербалізації – вираження у словесній формі власних емоцій та емоцій інших людей.

Подібні проблеми пов'язані з багатьма психологічними розладами, наприклад, із захворюваннями дихальної системи, в тому числі з бронхіальною астмою. Інший аспект пов'язаний із так званим «репресивним» стилем поведінки, який характеризується уникненням складних ситуацій, що призводить до конфлікту. Проблемою стилю поведінки є також невміння відкрито виражати негативні емоції.

Наступною основною групою факторів є передавальні (трансмісійні), ці фактори є специфічною поведінкою людини, яка виникає в результаті реакції на різні стреси. До цієї групи належать такі позитивні фактори: стереотипи поведінки, що сприяють збереженню здоров'я, заняття фізичною культурою і спортом, дотримання режимів безпеки, особистої гігієни, увага до власного здоров'я, заняття фізкультурою і спортом, дотримання правил здорового способу життя. Негативні фактори поведінки також перераховані: адиктивна поведінка, шкідливі залежності, деструктивні форми навчальної діяльності тощо. Загалом, дослідження психологічних механізмів зміни поведінки є дуже перспективним і набагато менш дорогим, ніж високотехнологічні дослідження, але ними часто нехтують. Наприклад, відомо, що при цукровому діабеті 2 типу зміна способу життя є більш ефективною, ніж медикаментозна терапія, а втрата ваги та фізична активність можуть запобігти діабету в групі ризику [8].

Останньою групою факторів, які слід розглянути, є мотиватори як загальні фактори реакції. Згадаємо мотиватор стресу як загальну пристосувальну реакцію організму і психіки. Стрес виникає тоді, коли його «тиск» на організм має продуктивний рівень і свідчить про наявність еустресу. Основною характеристикою еустресу як мотиватора є те, що він активує інші чинники, особливо ті, які передають за допомогою механізмів активації подолання зовнішнього фактора.

На думку вченого К. Павлова, мотиватори – це сукупність фонових реакцій організму людини при вирішенні питання «здоров'я-хвороба». Дослідники виявили, що група мотиваторів впливає на здоров'я та хвороби опосередковано – через специфічну поведінку. Підкреслимо, що вплив будь-яких зовнішніх факторів на людину відбувається опосередковано через її психіку. Показниками девіації здоров'я є негативні психічні стани. Відомо, що дані про фізичне (соматичне) здоров'я людини отримують шляхом самооцінки здоров'я. Його придатність як вимірювального інструменту характеризується його збігом

із клінічним судженням лікаря. Водночас слід усвідомлювати, що медичне судження також має суб'єктивний характер, але базується на знаннях і досвіді [6].

Психологічними факторами, що впливають на здоров'я студентів під час дистанційного навчання, є стрес, низька мотивація, тривожність, пригнічення емоцій та першочерговими такими факторами, як честолюбство, агресивність, дратівливість, нетерплячість, прискорений тип діяльності; домінуючі емоційні реакції, що характеризуються роздратуванням, ворожістю, гнівом.

Емоції є нашим першим «тестером» узгодженості сприйняття об'єктивних зовнішніх обставин і суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя. Оскільки психологічне благополуччя є важливим фактором творчої, продуктивної, толерантної особистості, актуальною проблемою є дослідження емоційних реакцій на зовнішнє середовище та специфіки впливу сучасних «тригерів» на емоційний стан людини.

Емоції характеризують потреби людини та об'єкти, на які вони спрямовані. Слід зазначити, що це реакції на ситуацію, а не на окремий стимул, після чого йде загальна оцінка події. Завдяки емоціям людина може орієнтуватися в оточенні, оцінювати предмети і явища з точки зору їх бажаності. Це означає, що емоції виконують до інформаційну або сигнальну роль [5].

Позитивні емоції є необхідною складовою продуктивної розумової діяльності, і, навпаки, депресивні емоції не дають можливості мозку активно функціонувати. Творчість, зокрема, завжди є піднесеним емоційним фоном.

Слід зазначити, що зв'язок емоцій і мислення найбільш повно обговорюється в когнітивній психології. На думку когнітивних психологів, важливим фактором у формуванні емоцій є інтерпретація подій, когнітивна оцінка ситуації.

Виникнення позитивних чи негативних емоцій Л. Фестінгер пояснював поняттям когнітивного дисонансу, тобто розбіжності між реальністю та очікуваннями індивіда. У парадигмі цього ж напряму взаємодія емоцій і когнітивних процесів розглядається в термінах каузальної атрибуції.

Отже, вивчення емоційного стану здобувачів освіти дасть більше можливостей для його ефективного впливу на якість засвоєння знань загалом і пізнавальної діяльності зокрема.

Література:

1. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології : кол. монографія. К.: Атіка, 2015. С. 77-140.

2. Вимоги до професійної компетентності тьюторів у системі дистанційного навчання США. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Вип. 5. 2011. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_5_25

3. Глазунова О. Г. Проектування інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу. *Електронні засоби та дистанційні технології для навчання протягом життя : тези доповідей VIII Міжнародної науково-методичної конференції,* 15-16 листопада 2012 р. Суми: СумДУ, 2012. С. 31-32

4. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [метод. посіб.] / [авт.-уклад.: О. І. Пометун, Л. В. Пироженко]. К. : АПМН, 2002. 136 с.

5. Кратасюк Л. М. Інтерактивні технології в системі особистісно зорієнтованої освіти. К. : «Бібліотечка «Дивослова», 2006. 64 с.

6. Клокар Н. Методологічні основи запровадження дистанційного навчання в системі підвищення кваліфікації. *Шлях освіти*. 2007. №4 (46). С. 38-41.

7. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання: умови застосування. Дистанційний курс : навч. посіб. / за ред. В.М. Кухаренка. 3-тє вид. Харків: НТУ«ПІ», «Торсінг», 2002. 320 с.

8. Самойленко О.М. Поняття дистанційної освіти та дискусії навколо неї. Збірник наукових праць. Херсон: «Міськдрук», 2011. 61 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПОВОЄННІ ЧАСИ

Людмила Прокоф'єва
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Іріна Полєнічкіна
студентка факультету управління, адміністрування
та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет

Наше суспільство стикається з реальністю війни та її жахливих наслідків. Люди, тобто чоловіки, молоді хлопці, які беруть участь у бойових діях, залишають слід на всі наступні роки життя.

Боротьба може спричинити інвалідність, що часто призводить до безробіття, депресії, втрати мотивації, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) тощо. Кожен четвертий учасник бойових дій, який повертається із зони бойових дій, потребує психологічної допомоги [4].

Після повернення з війни військовослужбовець потрапляє в зовсім інший світ без вибухів, пострілів і передчасної смерті. Одним із найважливіших завдань суспільства, яке приймає своїх воїнів з війни, є психологічна реабілітація військовослужбовців. Відсутність належної реабілітації суттєво впливає на долю людей, які потрапили на війну. У США після війни у В'єтнамі кількість самогубств серед колишніх військовослужбовців перевищила кількість жертв під час самої війни.

А. Г. Караян та І.В. Сиромятніков у книзі «Корисна військова психологія» пояснюють, як саме психологічна реабілітація вирішує широкий спектр завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій.

По-перше, це:

- нормалізація психічного стану;
- відновлення ослаблених (втрачених) психічних функцій;
- узгодження «Я-образу» ветеранів війни зі створеною соціальною та особистою ситуацією (травма, інвалідність тощо);
- допомога у встановленні конструктивних стосунків з референтними особами та групами.

Таким чином, метою психологічної реабілітації є відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки військовослужбовців.

Основне значення психологічної реабілітації в цьому випадку полягає в таких факторах групової психотерапії, як згуртованість, емоційна підтримка, універсальність, ідентифікація, самоконтроль і емоційна чуйність групи.

Групи переважно відкритого типу, тобто на місце клієнтів, які пройшли реабілітацію, приходять нові. Відкритість групи допомагає створити оптимістичну часову перспективу для клієнтів, навчає конструктивних способів адаптації, пізнання себе та інших, дозволяє пізнати причини хворобливих розладів, забезпечує формування ефективніших когнітивних схем. Якщо в традиційній груповій психотерапії забороняється поза групою обговорювати те, що відбувається на групових заняттях, то в групах ветеранів бойових дій, навпаки, заохочується спілкування учасників групи поза заняттями та їх подальша соціалізація [6]. «Соціальний склад терористичних угруповань був якісно іншим і складався з робітників, переселенців, каторжників, були закладені основи так званого «бомбового тероризму», який набув бурхливого розвитку на території Російської імперії, внаслідок велика кількість вибухівки, яка була необхідна при роботі в шахтах. Крім того, наголошує вчений, особливістю тероризму там було те, що він мав усі ознаки масових заворушень: був нераціональним, стихійним і масовим. На сході України через те, що було «гуляюче поле» без імперського контролю, влада використовувала силу регулярної армії», – пише японський дослідник Хіроакі Куром.

«Основним методом групової кризової психотерапії є проблемне обговорення біографічно-тематичного спрямування. У подальшій груповій психотерапії важливу роль починають відігравати методи рольового тренінгу з використанням поведінкових процедур, психодрама з розігруванням рольових ситуацій. Наприкінці групової кризової психотерапії узагальнюються терапевтичні досягнення клієнта, зміцнюється його впевненість у можливості реалізувати задумане», – розповідає Ю.М. Шаніна

Учасники бойових дій – громадяни, які беруть безпосередню участь у бойових діях у складі об'єднань, з'єднань, військових частин, частин тимчасових формувань (тероборона), командувань і установ Збройних Сил України, інших військ, військових формувань і органів, організацій [5].

За даними провідних вітчизняних військових психіатрів, які вивчають частоту і структуру санітарних втрат під час збройних конфліктів і локальних війн, останнім часом втрати психіатричного профілю істотно змінилися в бік збільшення кількості граничних розладів. Набагато серйознішими були, однак, пом'якшені та відстрочені наслідки війни, які позначаються як на психофізичному здоров'ї воїнів, так і на їхній психологічній рівновазі, проникливості та стійкості ціннісних орієнтацій.

Спектр явищ, що викликають травматичні стресові розлади, досить широкий і включає багато ситуацій, коли виникає загроза власному життю чи життю близької людини, фізичному здоров'ю чи образу «Я».

Розлади, які розвиваються після переживання психологічної травми, впливають на всі рівні функціонування людини (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної та соціальної взаємодії) і призводять до стійких змін особистості не тільки в осіб, які безпосередньо пережили стрес, а й у членів їхніх родин, а також у очевидців [3].

Посттравматичні стресові розлади сприяють формуванню специфічних сімейних стосунків, конкретних життєвих сценаріїв і можуть впливати на подальше життя. Душевні травми, психологічний шок та їх наслідки – ось що визначатиме життєвий настрій тих, хто пережив військові конфлікти. Також статистика свідчить, що на кожного загиблого бійця за цей період припадає один випадок самогубства ветеранів після служби в армії.

Значна поширеність посттравматичних стресових розладів внаслідок екстремальних переживань війни чи різноманітних техногенних і природних катаклізмів робить цю проблему актуальною для представників різних галузей науки. Потреба в тривалій медико-психологічній реабілітації частіше виникає у осіб з посттравматичним стресовим розладом, яка супроводжується явищами наркотичної інтоксикації, фармакологічної та психологічної залежності.

Важливість проблеми полягає в поширеності патології, а також в її соціальних наслідках, оскільки захворювання мають тенденцію до переважно люди працездатного віку [1]. Фактором, що призводить до передчасного старіння організму і пов'язаного з ним зниження працездатності, вважається хронічний стрес. Вивченню впливу стресових факторів на особистість присвячено багато наукових праць. Гіляровський В.А. відзначаючи важливість вивчення впливу стресової ситуації на психічне здоров'я, він зазначив, що «психотравмуючий досвід, який тривалий час не проявляється, зберігає патогенний ефект, який згодом може вплинути на будь-які реакції».

Він також підкреслив, що психічну травму «необхідно розглядати як вплив на весь організм, на його біохімічні та вегетативні процеси».

Незважаючи на те, що даній проблемі присвячено велику кількість робіт, питання діагностики, класифікації та методів лікування не тільки не до кінця вирішені, а й підлягають періодичному перегляду.

Низка подій кінця XX століття: війна в Афганістані, катастрофа на Чорнобильській АЕС, землетрус у Вірменії, військові дії на сході України, великі ДТП, вибухи житлових будинків, захоплення заручників. та ін., викликало підвищений інтерес до проблеми травматичного психологічного стресу та посттравматичного стресу в українському суспільстві. Розвиток особистості, яка пережила екстремальні події. Це стало очевидним

значних особистісних і соціально-психологічних наслідків таких подій, особливо тих, що заважають частині населення нормально функціонувати в суспільстві [2].

Психологічна допомога має сприяти успішній адаптації ремонтника на нові житлові умови.

Психологічна реабілітація – це допомога особистості на всіх етапах становлення нової системи значущих стосунків: від виникнення первинного розладу самосвідомості у вигляді негативних значущих стосунків до формування позитивних значущих стосунків особистості, себе по відношенню до світу в минулому, теперішньому та майбутньому свого життя.

Психолог допомагає військовослужбовцям та членам їхніх сімей відновлювати та зміцнювати зв'язки з природним, соціальним та культурним простором життя, структурувати у самосвідомості реалії зовнішнього світу та пов'язувати їх із реаліями внутрішнього світу.

Психологічна допомога військовослужбовцям, які беруть участь у бойових діях, повинна включати кілька напрямків:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовців (психоемоційний стан «громадянина», використовувані стратегії адаптації, поведінка) за результатами психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовців.

2. Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В індивідуальних бесідах солдатам слід дати можливість висловити весь свій біль і зацікавитися їхньою розповіддю. Потім рекомендується пояснити, що пережитий стан є тимчасовим, характерним для всіх, хто брав участь у бойових діях [7].

Дуже важливо відчувати розуміння і бачити, що їм готові допомогти не тільки професіонали, а й рідні. Одним із методів психологічної реабілітації є щире розуміння та терпіння до проблем людей, які пережили травматичні військові ситуації. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких може призвести до сумних наслідків.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція — це діяльність, спрямована на виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі тощо.

4. Навчання навичкам саморегуляції (зняття напруги за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших методів).

5. Соціально-психологічна підготовка, спрямована на підвищення адаптаційних можливостей воїна та його особистісний розвиток.

6. Профорієнтація для сприяння професійному самовизначенню, перепідготовці та подальшому працевлаштуванню. Кожен боєць має пройти психологічну та медичну реабілітацію. Тому слід говорити про загальну медико-психологічну реабілітацію (або допомогу) та соціальну підтримку воїнів-учасників бойових дій [3].

Найбільш оптимальним шляхом реалізації завдань системи соціальної реабілітації учасників бойових дій є створення спеціалізованого центру соціальної реабілітації осіб, які брали участь у бойових діях. Такий центр може вирішити весь комплекс проблем соціальної адаптації та реабілітації ветеранів, що стали учасниками бойових дій.

Література:

1. Агаєв Н.А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. No 2 (4). 268 с.

2. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військово-службовців. *Вісник Національної академії оборони України*. 2017. Вип. 2. С. 118-124.

3. Дубчак О. Д. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Київ: Наш формат, 2017.

4. Кузьменко Т.М. Соціологія. Навч. посіб. Центр учбової літератури. Київ. 2010. 320 с.

5. Лозінська Н.С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. No 3 (11). С. 150-166.

6. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295-301.

7. Horowitz M.J. Stress response syndromes. N.J.: Jason Aronson Inc. 2016. 295 p.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: ПРИЧИНИ ТА СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ

Валентина Радкіна
кандидат педагогічних наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет
Ксенія Руссєва
студентка 4 курсу факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний уніерситет

Постановка проблеми. Незважаючи на значний прогрес у сфері психічного здоров'я, суїцидальна поведінка серед підлітків залишається однією з найтяжчих проблем сучасного суспільства. Підлітковий період відзначається певними змінами фізіологічного, психологічного та соціального характеру, що можуть стати тригерами для розвитку суїцидальних нахилів. Проте, насамперед слід звернути увагу на соціальні фактори, що впливають на збільшення ризику суїцидальної поведінки серед підлітків у сучасних реаліях.

Слід відмітити, що попри стрімкий розвиток науки, проблема боротьби із суїцидальною поведінкою досі не вирішена, що зумовлює необхідність дослідження питання та в першу чергу зумовлює необхідність врахування сучасних реалій під час спроби виявлення соціальних факторів, що сприяють цьому явищу. Відтак, дане дослідження необхідне задля покращення розуміння проблеми у комплексі та задля подальшої розробки ефективних стратегій попередження та підтримки підлітків з ризиком суїцидальної поведінки.

Метою статті є аналіз причин суїцидальної поведінки підлітків у контексті сучасних реалій та виявлення соціальних факторів, що сприяють цьому явищу. Дослідження спрямоване на розуміння складності означеної проблеми та ідентифікацію ключових соціальних чинників, які впливають на збільшення ризику суїцидальної поведінки серед підлітків.

Виклад основного матеріалу. Дослідження підліткового суїциду не є новим в наукових пошуках, але залишається актуальним. Час змінюється, виникають нові фактори, які стають чинниками суїцидальної поведінки, і кількість окремих суїцидних випадків зростає. Статистика стверджує, що з 2018 до 2021 років в Україні їх кількість самогубств серд підлітків збільшилися з 82 до 94 випадків, а в 2021держстат фіксує вже 123 таких втрат. Основними причинами самогубств фахівці називають депресію, фінансові проблеми, сварки з рідними, непорозуміння з однолітками, з 2020 року – короновірус, а з лютого 2022 року – війна. Експерти зазначають, що в групі ризику — підлітки 12-19 років, тому що сучасні проблеми є найбільш впливовими саме для дітей підліткового віку [8]

Водночас, доцільно відмітити, що даному питанню, безумовно, присвячується належна увага як вітчизняними науковцями, так і зарубіжнпими. Фундаментальними за даним напрямком залишаються роботи А. Адлєра, К. Горні, К. Меннінгера, З. Фройда, Дж. Хіллмена та ін. Р. О'Коннор спеціалізується на дослідженні взаємозв'язку між медіа,

Інтернетом та суїцидальною поведінкою підлітків. Заслуговує уваги дослідження К. Рорк, які спрямовані на вивчення соціальних аспектів та профілактики суїцидальної поведінки серед підлітків.

Доцільно виокремити роботи вітчизняного дослідника О. Плотникової, роботи якої спрямовані на вивчення психологічних чинників суїцидальної поведінки підлітків в Україні. Варто звернути увагу на пошуки І. Крауса, який здійснює дослідження соціальних аспектів суїцидальної поведінки серед підлітків і вивчає причини цього явища в українському контексті.

Підкреслимо, що згадки про самогубства сягають своїм корінням в давнину, основні причини яких були релігійно-культового характеру, звільнення сім'ї від зайвого рота тощо. Причина самогубства «розчарування у житті», яка зараз є провідною, була у давнину великою рідкістю. Її виникнення пов'язують з появою великих міст, виникненням напрямів культури, що породжені цивілізацію. Особливістю розвитку країн, їхньої культури, релігії, соціальних відносин визначають кількість самогубств у різних цивілізаційних середовищах. Так, у країнах Африки та в Індії відсоток самогубств найнижчий. Невисокі цифри і в Південній Америці. Статистичні дані в таких країнах як Англія, США, Австралія кажуть, що серед католиків самогубства трапляються частіше, ніж серед протестантів. Культурні традиції Японії говорять про самогубство як спосіб потрапити до раю. Найбільші цифри самогубства відзначені в Західній Європі, США, дещо нижчі в країнах Центральної Європи. Збільшення числа даних показників у Східній Європі відбулося у 90-ті роки.

Фахівці вважають, що релігійні та культурно-історичні особливості не так сильно впливають на появу думки про самогубство. Основні причини криються в соціальній та соціально-психологічній сферах й засновані на втраті соціальних зв'язків, постійної депресії, алкоголізмі, сімейних негараздах, втраті перспектив, втраті роботи, втраті близьких [1].

Слід підкреслити, що визначення суїциду як соціально-психологічного феномену є вже традиційним і зводиться до його розуміння як навмисного позбавлення свого життя. Багато суїцидологів дотримуються думки, що майже всі особи, які здійснюють суїцидальні дії, мають подвійне відношення до смерті. Досить часто людина не хоче вмирати, тобто не бачить смерть як мету, проте хоче припинити навколишню обстановку або певним чином піти з неї, тому й сприймає смерть як засіб позбавлення себе життя. Такий підхід наголошує Bille Brahe (1998) для того, щоб відокремити суїцид від аутодеструктивної поведінки, до якої схильна більшість людей, тому що сучасна суїцидологія відносить сюди і вибір, який пов'язаний з ризиком у професії (поліцейський, альпініст, військовий каскадер), і наркоманію, і алкоголізм, і куріння, і навіть недотримання дієти [2]. Такі люди, кількість яких визначається приблизно 90% населення планети, здійснюють повільне «самовбивство», добре знаючи про подальші негативні наслідки.

Безумовно, все вищезазначене характеризує поведінку дорослої людини. Щодо підлітків, то характер їх бажання самовільно піти з життя інший. Як підкреслюють суїцидологи, у 13-19 віці поведінка суїцидального типу характерна для інфантильних, егоцентричних, емоційно нестабільних з суттєвими ознаками негативізму особистостям. Враховуючи це, серед основних мотивів для вчинення самогубства у підлітковому віці знаходиться «заклик» та «протест». На думку М. Федіної, до групи найбільш схильних до самогубства належать діти з благополучних сімей, які не готові до складних соціальних випробувань. Діти, які звикли до труднощів, виростають більш стресостійкими, зі сформованою силою волі та реально сприймаючими життєві проблеми [6] .

Але будь-які причини відбиваються в конкретних характеристиках стану та поведінки підлітка. Вітчизняний дослідник Чернега А. А. виділяє такі ознаки суїцидальної поведінки підлітка, як втрата інтересу до звичних видів діяльності та навчання, незвичайне зниження активності, нездатність до вольових зусиль, погана поведінка в сім'ї та школі, повторювані зникнення з дому та прогули шкільних занять, навмисне видалення свого кола спілкування або зміна друзів, причому небажання, щоб про нові знайомства хтось знав.

Дослідник підкреслює, що сигналами для соціуму про суїцидальний задум підлітка є раптові зміни у поведінці й настроях, особливо по відношенню до близьких людей. Дитина часто проявляє схильність до необачних і нерозсудливих вчинків та надмірно зловживає алкоголь чи таблетки. Він легко розлучається з грошима або речами, що були для нього важливими, часто нехтує своїм зовнішнім виглядом, приводить всі свої справи до порядку і готується до відходу. В спілкуванні простежується песимізм в висловленнях, підліток починає прощатися, розмовляти або ж жартувати про бажання смерті. Для нього характерна повільна, маловиразна мова, висловлювання самовизначень. Нерідко він відкрито або імпліцитно повідомляє про конкретний план суїциду [9].

В сучасному науковому обігу систематизовані головні причини схильності підлітка до самогубства, серед яких частіше всього виступають переживання самотності, відчуття образи; ревнощі до нових членів сім'ї, реальна або уявна втрата батьківської довіри та любові; внутрішні переживання, які пов'язані з розлученням батьків або зі смертю одного з них; незадоволення собою, занижена самооцінка, почуття сорому, провини перед дитячим колективом, страх стати об'єктом глузувань; страх перед покаранням, як правило, з боку батьків; нерозділене кохання, рання вагітність; наслідування сюжету фільмів, книг, героїзація асоціальної поведінки друзів, захоплення Інтернет-мережою; уживання наркотичних/токсичних препаратів; депресивні стани тощо [6].

В останній час, починаючи з 10-х років нашого століття, серед традиційних причин все частіше називають булінг, кібер-булінг, інтернет-«групи смерті». Якщо булінг і кібер-булінг спрямовані на методичне психологічне і фізичне приниження підлітка, на його відторгнення від соціуму, то інтернет-«групи смерті» небезпечні своєю політикою підтримки, постійною похвалою, грою на «обраності» підлітка. Як правило, організатори «груп смерті» – дорослі люди, які добре знать психологію підлітка. Вони через моніторинг соціальних мереж знаходять дітей в кризовому емоційному стані, вступають з ним в контакт і цілеспрямовано ведуть їх до самогубства. Назвемо декілька з найбільш відомих груп: «Синій кит», «Тихий дім», «Розбуди мене о 04:20», «Червона сова», «Момо» [4]. Назви таких груп різні, але методика доведення дитини до суїциду є однаковою.

Акумулюючи наукові доробки, С.Павленко виокремлює наступні етапи впливу адміністраторів суїцидальних інтернет-груп на підлітків:

- «вербувальний» – пошук неповнолітніх та їх заохочування в означені групи шляхом аналізу особистого профілю (музичні переваги, фото, збереження статей тощо), збудження інтересу до їх участі у «смертельній грі»;
- «ти обраний» – підлітку навіюють думку про його особливість і неповторність, про його особисту роль у зміні соціума, у недоступності інших до визначеної касти. За правилами ігри дитина не повинна нічого розповідати іншим, особливо дорослим, що є дуже впливовим засобом скритого контролю за неповнолітнім через довіри йому «спільної таємниці»;
- «пропаганда смерті» – дорослий керує дитиною індивідуально через онлайн-листування, зосереджуючи свою увагу на роль смерті як виходу з усіх життєвих проблем і шлях до визволення від всього і всіх. Дитину цілеспрямовано ведуть до депресивного стану, до самотності через нігілізм родини, друзів, життєвих цінностей тощо;
- «тотальний контроль» – дорослий схиляє підлітка до скоєння суїциду, причому обов'язково в публічному форматі (як правило, вимагає відео в онлайн форматі самогубства). Якщо підліток відмовляється від виконання завдання, його залякують, їм маніпулюють [4].

Слід наголосити, що в нашій країні з початком війни таке явище втратило свою актуальність, незважаючи на те, що воно знаходить своїх послідовників у багатьох пострадянських країнах. Проте суїцидальні настрої серед підлітків часто трапляються. Ми не знайшли соціологічних даних за останній рік, проте психологи-практики свідчать, що основними причинами схильності до самогубства серед неповнолітніх є отриманий негативний досвід, пов'язаний з війною, очікування військових подій, страх за близьких на

фронті, розлука з друзями, самотність на чужині, невизначеність у майбутньому. Як свідчать результати соціологічного дослідження, проведеного благодійним фондом «Клуб Добродіїв» за підтримки гуманітарної організації Plan International, 73% респондентів назвали основною проблемою свого життя війну, 38% визнали, що через війну вони стали боятися за життя та здоров'я (своє та близьких), 12% переживають з-за невизначеності та незрозумілості майбутнього, 11% підлітків найбільшою зміною в житті, яку принесла війна, назвали переїзд друзів в інші країни чи міста [7]. Проте слід підкреслити, що підлітки не знаходяться в глибокому депресивному стані завдяки згуртованості соціуму перед ворогом, роботі волонтерів, психологічних служб тощо.

В означеному контексті набуває особливий сенс наукові розвідки щодо посттравматичних стресових розладів (ПТСР), причинами яких є пережита війна. Так, згідно журналу «New Voice», у В'єтнамі під час війни загинули приблизно 58 тис. американських військовослужбовців, а після війни – майже втричі більше, серед яких найбільший відсоток склали самогубства [4]. Отже, можна припустити, що діти, які були в епіцентрі військових дій, вже знаходяться в зоні ризику і їм потрібна кваліфікована психологічна допомога.

Висновок. Як бачимо, незважаючи на велику кількість ґрунтовних досліджень щодо підліткового суїциду, вивчення проблеми залишається в центрі сучасних наукових розвідок як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Серед традиційних причин самогубств серед неповнолітніх в сучасності називають булінг, кібер-булінг та інтернет-«групи смерті». Широка розповсюдженість останньої пояснюється цілеспрямованим зловживанням дорослих особливостей психофізіологічної природи підлітків. З початком війни найбільш суттєвими факторами ризику суїцидальної поведінки неповнолітніх є страх за своє життя та життя близьких, страх опинитися в епіцентрі військових дій, самотність через розлуку з близькими та друзям, вимушене переселення. Основна задача сучасної психологічної служби є своєчасна допомога підліткам ті їх постійне психологічне спостереження з-за ризику ПТСР після закінчення війни.

Література:

1. Suicide and suicidal behavior [Text] M. K. Nock, G. Borges, E. J. Bromet [et al.]. *Epidemiological review.* 2008. Vol. 30, № 1. P. 133-154

2. Mann, J.-J. Suicide prevention strategies: a systematic review [Text]. JAMA. 2005. Vol. 294. P. 2064-2074.

3. Johansson, L. Teenage suicide cluster formation and contagion: Implications for primary care [Text]. BMC Fam Pract. 2006. P. 7-32. URL: http:// www.biomedcentral.com

4. Павленко С. Тактика запобігання доведенню неповнолітніх до самогубств через соцальні мережі (інтернет-спільноти): сучасні вітчизняні реалії та зарубіжний досвід. *Крімінологія*. №11-2018. С. 217-225. URL: http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/11/42.pdf

5. Шама О. Відлуння війни. *New Voice*. №13. 2018. URL: https://nv.ua/ukr/project/vidlunnja-vijni-2462298.html

6. Федина М. Коли земля летить з-під ніг. Психолог про підлітковий суїцид. URL: https://tvoemisto.tv/exclusive/velyka_pomylka_batkiv__ne_govoryty_pro_bil_utraty_psyholog_pro_pidlitkovyy_suitsyd_78763.html#sthash.jxCEYPYP.dpufю7.

7. Кадакова К. Переважна більшість підлітків бачать своє майбутнє в Україні й хочуть бути корисними під час відбудови країни — опитування. *Divoche. Media*. URL: https://divoche.media/2023/03/29/perevazhna-bilshist-pidlitkiv-bachat-svoie-maybutnie-v-ukraini-y-khochut-buty-korysnymy-pid-chas-vidbudovy-krainy-opytuvannia/

8. Державна служба статистики України. Офіційний сайт URL: https://www.ukrstat.gov.ua/

9. Чернега А. О. Суїцидальна поведінка підлітків як соціально-психологічне явище. *«Молодий вчений».* №8.1 (84.1). 2020. С. 89-92. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2020/8.1/20.pdf

НІКОТИНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ: ДЕЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ

Анастасія Рожкова
магістрантка факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – проф. Кічук А.В.

За реалій сьогодення, коли життєдіяльність особистості відбувається в умовах потенційно травмуючих обставин воєнного стану в Україні, наслідками пандемії COVID-19, актуалізується увесь спектр проблем, пов'язаних із збереженням психофізичного стану здоров'я молоді. Наприклад, за оцінками фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я, від захворювань, пов'язаних з тютюном, смертність складає понад шести мільйонів осіб на рік, а при збереженні поточного стану тютюнопаління (не враховуючи його зростання), до 2030 року ця цифра може збільшитися до 8 мільйонів [8]. Пандемічне поширення нікотинової залежності призвело до необхідності розробки комплексних, ефективних і всепоглинаючих заходів щодо запобігання і скорочення подальшого поширення тютюнопаління.

За результатами міжнародного опитування, яке проводиться в Україні раз на чотири роки в межах проєкту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин» (ESPAD) були отримані наступні данні: 50% українських підлітків мають досвід куріння, 86% вживали алкоголь, а 18% пробували наркотики [7].

Вивчення й узагальнення наукового доробку вчених дозволяє констатувати підвищений інтерес сучасних психологів до проблематики прояву адикцій та адиктивних форм поведінки саме у підлітків (у тому числі залежностей, спричинених несприятливим становищем дитини в системі внутрішньо сімейних відносин). Це праці Ю. Вишневського, І. Горькової, Г. Гурко, І. Двойменного, О. Єлізарова, Е. Заборової, В. Лелекова, А. Меренкова, В. Москаленка, Г. Орлова, Б. Павлова та ін. Вплив шкільного середовища в процесі соціалізації підлітка, а також його роль у профілактиці ранньої алкоголізації та тютюнопаління учнів представлено в роботах Б. Алмазова, В. Афанасьєва, Г. Кумаріна, В. Лозового, І. Невського, В. Степанова та ін.

На наш погляд, незважаючи на безліч психологічних підходів щодо дослідження причин та наслідків шкідливих звичок особистості, проблема раннього підліткового тютюнопаління, а також розробка системи його профілактики, спрямованої на моральне й фізичне оздоровлення підростаючого покоління та утвердження здорового способу життя, потребує подальшого вивчення.

Сучасні фахівці в області психофізіології наголошують на тому, що залежність – це хвороба звикання. Наприклад, організм звикає до певної дози нікотину і вимагає більшої для отримання задоволення. Перші дози нікотину викликають різкий збій нейрохімічного балансу мозку. Слід відзначити, що нікотин не викликає задоволення та не надає організму ресурс, а змушує його активізувати власний. Можна помітити постійне зростання необхідної для отримання необхідних відчуттів дози. Самі підлітки серед причин тютюнопаління називають наступні: тютюн знімає роздратування, допомагає виглядати та відчувати себе старшим, стимулює, підвищує тонус, дозволяє зайняти чимось руки, допомагає відволіктися, коли нудно та бажано позбавитись поганого настрою. Деякі починають курити, тому що навколо багато хто надає таких прикладів, навіть у родині, або в наслідування улюбленим акторам та співакам [3, с. 72].

Звикання, формування залежності непомітно переходить із однієї фази до іншої. На першому етапі з'являється усвідомлене бажання отримувати задоволення від паління, відбувається пошук розумних виправдань і «відповідної» компанії. Цигарки стають

необхідним атрибутом веселощів та відпочинку, використовуються як засіб проти «комплексів», «ліків від стресу», спосіб спілкування, супутник сексуальних стосунків. Поступово, якщо людина продовжує палити, то вона переходить з меншої кількості цигарок на більшу і з меншої міцності на більш велику міцність. З'являється хибне відчуття, що завдяки тютюнопалінню підвищується працездатність, покращується самопочуття. На цьому етапі, як зазначають фахівці, фізичний потяг відсутній, а толерантність до нікотину зростає. Якщо людина не припиняє паління, то починається наступна стадія розвитку залежності: тютюн не приносить бажаного задоволення, а вживається для приведення організму до нормального стану [5, с. 176].

До перших симптомів соматичного неблагополуччя можна віднести кашель, скарги з боку шлунково-кишкового тракту, рідкісні і минучі неприємні відчуття в області серця, змін пульсу, коливань артеріального тиску. Неврозоподібна симптоматика легка, що швидко проходить при зменшенні обсягу паління або помірна і зводиться до неприємних відчуттів «важкої голови», порушень сну, дратівливості, деякому зниженню працездатності. Потім паління стає самоціллю, виникає постійна потреба у цигарках та серйозні проблеми зі здоров'ям, формуються хронічні захворювання.

Треба зазначити, що палять далеко не всі підлітки. Аналіз мотивації підлітків, які не палять, показує, що вони мають переконання, самостійні у прийнятті рішень, готові кинути виклик іншим, не хочуть принести шкоду своєму здоров'ю, мати шкідливу звичку (або залежність). Іншим паління не подобається зовні, хтось боїться проблем або просто немає грошей на цигарки. Потрібно враховувати і те, звідки вони їх беруть. У більшості випадків першу сигарету дають друзі, старші брати чи товариші, хтось бере у батьків.

Наркологи виділяють два види залежності, які розвиваються послідовно: фізичну та психологічну. При першому типі паління цигарки виступають як психостимулятор, викликаючи помірну ейфорію. Коли стимулюючий ефект закінчується, пригнічений стан повертається. Вона стає дратівливою та нервовою до тих пір, поки не випалить наступну цигарку. З часом проміжок збуджувального ефекту скорочується, людина все менше часу може витримати без цигарки. Таким чином, кількість цигарок на день зростає. В свою чергу психологічна залежність – це потреба у палінні, яка викликана психологічними причинами. Серед цих причин може бути почуття невпевненості в собі, невміння казати «Ні!», коли пропонується цигарка, труднощі у спілкуванні з незнайомими людьми, співзалежна поведінка (наприклад, «за компанію»), потреба у додатковій стимуляції, ритуалізація поведінки, переживання і зняття стресу, невміння отримати задоволення іншими засобами. Після цигарки людині здається, що настрій покращився, підвищилась працездатність. Але через декілька годин після цього їй становиться гірше та в неї виникає сильне бажання знов палити. При спробі не курити більше години виникає синдром відміни, що характеризується дратівливістю, тривожністю, проблемами з концентрацією уваги. Як і у випадку з наркотичної залежності, фізичної «ломки» немає, але є емоційна та психологічна.

Головним питанням у роботі з адиктивними особистостями постає не стільки врахування форми залежності, а скільки знання особливостей формування особистості адикта. Адиктивну особистість характеризують наступні риси незрілості: невираженість інтелектуальних і духовних інтересів, твердих моральних норм, нестійкість, ненаситність, безвідповідальність, почуття стадності, прихований комплекс неповноцінності. Адикт складніше переносить труднощі повсякденного життя, ніж кризові ситуації. Зовнішня соціабельність поєднується зі страхом перед стійкими соціальними контактами та маніпулятивністю. Також може спостерігатись коли людина ухиляється від прийняття рішень, говорить неправду, і зокрема звинувачує (знецінює) інших. Для неї також характерні залежність і тривожність, схильність до коливань настрою, стереотипність, повторюваність поведінки, вона ніби існує поза «реальним» часом і простором, у моменті ілюзорного наповнення і живе від одного моменту до іншого, але не може відчути задоволення в жодному з них. Людина то заповнює порожнечу сьогодення за допомогою насолоди, сп'яніння, виграшу, успіху тощо, або виявляється одержимим нереальністю

свого переживання у формі незадоволеності, що непереборно змушують до негайного повторення адиктивних дій [4, с. 95].

За даними, і науковців, і практиків, адикти страждають на синдром дефіциту задоволення, який проявляється в постійному відчутті нудьги. Життя видається йому сірим і одноманітним, він потребує додаткової стимуляції та спрямовує всю свою енергію на її пошук. Адикт зосереджується на тій сфері, яка дає йому змогу на якийсь час вирватися зі стану байдужості й апатії.

Цікавою, на наш погляд, є думка німецького невролога та психіатра і засновника метода Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який виділив чотири форми адиктивної поведінки як втечі від реальності: 1) втеча в тіло (фізичне або психічне «вдосконалення» себе; 2) втеча в роботу – концентрація на службових справах (навчанні); 3) втеча в контакти або самотність – постійне (перебільшене) прагнення до спілкування або, навпаки, до усамітнення; 4) втеча у фантазії – життя у світі ілюзій і фантазій [2, с. 96].

Отже, на наш погляд, пріоритетним у роботі з людиною, яка схильна до адиктивної поведінки є врахування типів сімей, які формують майбутнього адикта. В психологічній літературі існують наступні типи:

1). Травмуюча сім'я, в якій дитина може ідентифікуватися або з агресором, або з жертвою, відчуваючи почуття сорому і безпорадності та надалі позбавляючись від них за допомогою психоактивних речовин (далі ПАР);

2). Нав'язлива сім'я, що покладає власні грандіозні очікування на дитину, яка згодом компенсує свою фальшиву ідентифікацію за допомогою ПАР;

3). Брехлива сім'я, у якій дитина втрачає відчуття реальності та власної особистості, відчуває сором, відчуження та деперсоналізацію, компенсуючи ці почуття за допомогою ПАР;

4). Непослідовна сім'я, коли правила батьків різняться та до того ж змінюються на ходу, через що порушується стабільність Супер-Его та соціалізація, внаслідок чого створюється мотивація для вживання ПАР [6].

У зв'язку із особливостями онтогенетичного розвитку адикта, можна зазначити наступні особливості: адиктивні особистості, не отримавши в ранньому дитинстві доступу до емпатичної (емоційно чуйної та теплої) матері, поміщають свій материнський ідеал назовні та відгороджуються від неї. ПАР ніби заміщають перехідні об'єкти дитинства, проте вони не можуть забезпечити формування механізмів незалежності.

Таким чином, ми можемо зробити наступні узагальнення. По-перше, звичка та потяг до тютюнопаління розвивається в дитячому та підлітковому віці. Однак, негативне ставлення до тютюну теж складається в цей період життя. По-друге, потреба палити не закладена в організмі. Вона з'являється в внаслідок недостатнього виховання, інформування та негативного впливу навколишнього середовища. По-третє, як зазначають психологи-практики, серед причин вживання тютюну в підлітковому віці найчастіше згадуються наступні: 1) соціальна узгодженість (показати свою приналежність до певної групи); 2) задоволення, насолода; 3) відчуття себе дорослим, ефект «маски дорослого»; 4) доступність; 5) ідеал, позитивний образ (наприклад, реклама, герої фільмів); 6) зацікавленість щодо куріння змушує деяких підлітків почати палити й самім (наприклад, «Один раз спробую заради цікавості і потім не буду»); 7) ворожість (тютюнопаління може виглядати символом опозиції цінностям суспільства); 8)зажиток і неорганізоване дозвілля можуть призвести до нудьги і втрати інтересу до життя, і виходом і стимуляцією в цьому випадку може виявитися тютюнопаління; 9) розрядка, відхід від фізичного стресу («Зараз я покурю та заспокоюсь»); 10) негативний приклад батьків або близьких родичів які мають цю згубну звичку; 11) протистояння: зростаючи, підліток починає таким чином встановлювати власні межі. Як констатують психологи-практики – якщо в сім'ї занадто багато заборон, або навпаки присутній гіперконтроль, то це теж може сприяти укоріненню нікотинової залежності підлітка.

Література:

1. Вікова психологія / Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Пасєка О. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
3. Красовський К. С. Наслідки глобальної тютюнової епідемії. *СЕС. Профілактична медицина.* 2009. № 4. С. 72- 74.
4. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: монографія / О.М. Балакірєва, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. Київ: ЮНІСЕФ, Український інститут соціальних дослідень ім. О. Яременка. 2014. С. 94−97.
5. Посібник з лікування тютюнової залежності замість посібника з припинення тютюнопаління. ENSP. Європейська мережа з профілактики куріння та вживання тютюну. 2015. 195 с.
6. Grando SA. Connections of nicotine to cancer. Nat. Rev. Cancer, 2014. Jun. 14(6).
7. Електронний ресурс: https://www.bbc.com/ukrainian/features-49999874
8. Електронний ресурс: https://healthcenter.od.ua/2021/05/31/vooz-kurczi-mayut-na-50-vyshhyj-ryzyk-pomerty-vid-koronavirusu/

КРИЗА СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ЇЇ АЛЬТЕРНАТИВНІ ФОРМИ

Анна Супрун
студентка 2 курсу педагогічного факультету
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викладач Жоха С.П.

«Сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, вид соціальної спільності, мала група, заснована на подружньому союзі, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство» [3, с. 27]. Саме вона є основою побудови людського суспільства, адже виконує функцію фізичного та духовного відтворення населення.

У сучасному світі відбуваються, з одного боку, процеси гуманізації, подолання расової, гендерної, релігійної та інших видів дискримінації, а з іншого, спостерігається духовний занепад, зниження моральної культури людства, розпалення нових збройних конфліктів тощо. Усі суспільні процеси впливають на особливості побудови та існування сім'ї, яка зараз зазнає багатьох змін. На противагу традиційній родині виникають її альтернативні форми. Отже, тема є актуальною для дослідження.

Сім'я є об'єктом вивчення різноманітних наук: психології, соціології, педагогіки, філософії, генетики тощо. Значний внесок у вивчення родини, її функцій, структури та проблем зробили такі науковці, як: А. Адлер, В. Балківська, В. Галецький, В. Коломерчук, В.Чечет, В. Юстицкіс, Г. Навайтіс, Д. Касьянова, Е. Берн, Е. Ейдеміллер, Е. Ліонова, Е. Фромм, К. Юнг, М. Мацковський, М. Мід, Н. Хагурова, О. Кляпец, О. Малишева, О. Тоффлер, П. Рассел, С. Аксьонова, Ю.Федотова та інші.

Метою нашого дослідження є розкриття сутності кризи сучасної родини, виділення причин цього процесу, характеристика альтернативних форм сім'ї та наведення шляхів розв'язання цієї проблеми.

Завдання статті полягають у:

- Аналізі стану сучасної родини;
- Визначенні причин падіння рівня дотримання сімейних цінностей;
- Описі альтернативних форм сім'ї;
- Пошуку методів зміцнення традиційної родини.

Почнемо з того, що «криза сім'ї – це ціннісний конфлікт особистості й суспільства щодо народження та соціалізації дітей, що виявляється в невиконанні репродуктивної та

соціалізаційної функцій сім'ї та супроводжується ослабленням сім'ї як союзу родичів, союзу батьків і дітей, союзу подружжя» [2].

Сьогодні існує тенденція до збільшення кількості незареєстрованих шлюбів, розлучень, свідомо бездітних або однодітних сімей, гомосексуальних пар, падіння рівня дітонародження тощо. Перелічені явища вказують на зміну поглядів людей на створення родини, хитке становище інституту сім'ї, відхід від традиційної форми родини, низький рівень психологічного здоров'я сучасних сімей, що проявляється у відсутності взаєморозуміння між членами, невмінні конструктивно вирішувати конфлікти, недотриманні правил культури спілкування, обранні негармонійного стилю виховання. Все це становить загрозу для життя майбутніх поколінь з моральної точки зору, розпад родини як осередку формування гармонійно розвиненої особистості та фізичного і духовного відтворення людства.

Можна назвати багато причин, що призвели до кризи сучасної родини. Наведемо та проаналізуємо деякі з них.

Слід почати з того, що провідним мотивом вступу до шлюбу є кохання. За концепцією Е. Фромма любов складається з чотирьох компонентів: турботи, відповідальності, поваги та знань про людину, яку люблять. Любов є мистецтвом, якому необхідно вчитися, невпинно працюючи над собою [5].

На нашу думку, саме невміння любити є найголовнішою причиною того, що чоловік та жінка не прагнуть реєструвати шлюб або не хочуть мати дітей, адже це велика відповідальність. Так само збільшується і кількість розлучень через те, що люди не прагнуть досягати взаєморозуміння, йти на компроміси, долати власні недоліки, адже це важко і для цього потрібно багато терпіння і наполегливої роботи. Сучасна людина прагне до комфортного та легкого життя, а альтернативні форми сім'ї переважно це і забезпечують.

Іншою причиною, що призвела до кризи сучасної родини є виховання дітей у неповних сім'ях, кількість яких продовжує зростати. Зазвичай діти переймають модель стосунків між батьками і переносять її у власну родину. Якщо ж вони живуть тільки з матір'ю або тільки з батьком, то не мають прикладу побудови сімейних стосунків. Тому нерідко таким дітям важко прийняти рішення щодо вступу до шлюбу.

Існують і інші проблеми. Наприклад, якщо дівчата не відчули любові батька, вони шукатимуть собі чоловіка, значно старшого за них, аби компенсувати відсутність батьківської любові. Велика різниця у віці доволі часто призводить до негативних наслідків (важче зрозуміти потреби один одного, відшукати спільні інтереси або заняття). Також «такі дівчата можуть переживати суперечливі відчуття до представників протилежної статі, викликані негативними спогадами про власних батьків. Вони рано починають зустрічатися з чоловіками і часто вступають у інтимні відносини з ними» [1]. Якщо ж дівчинку виховує лише батько, то вона переймає чоловічу модель поведінки.

Коли хлопчики виховуються лише матір'ю, вони можуть набувати інфантильних рис, тобто їм важко буде проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати свої проблеми.

Р. Зідер виокремив ще одну причину появи альтернативних форм сім'ї. Він зауважував, що змінилося співвідношення між настанням статевої (виникнення явища акселерації), соціокультурної та економічної зрілості. «Молоді люди досягають соціокультурної зрілості задовго до того, як стають економічно самостійними від батьків. З одного боку, початок трудового життя в молоді відсунувся через подовження шкільного та університетського навчання; з іншого – у більш ранньому віці «перевага надається» можливості діяти й споживати. «Постіндустріальне» суспільство сприяє ранньому настанню повноліття – насамперед, у сфері споживання, а також у соціальних і сексуальних стосунках, і відтерміновує настання економічної самостійності» [3, с. 35].

Ще однією суттєвою причиною, що призвела до кризи сімейних цінностей є стрімкий науково-технічний прогрес, посилення інформатизації суспільства. Тут можна виділити декілька проблем.

По-перше, завдяки телефонам, соціальним мережам люди можуть бути постійно на зв'язку, але насправді, вони віддаляються один від одного, адже саме живе спілкування сприяє встановленню емоційного контакту та більш глибшому пізнанню іншої особистості.

По-друге, постійна взаємодія з технічними засобами призводить до роботизації людини, адже під час такої роботи індивід переважно не отримує яскравих емоцій, що призводить до неможливості співпереживання іншій людині. Також посилюється відчуження від природи, втрата гармонії з нею. Багато осіб перестають помічати красу навколишнього природного середовища, що впливає на зниження рівня моральної свідомості та культури спілкування.

По-третє, кількість інформації постійно збільшується, відбувається перенасичення нею. Як наслідок, люди втомлюються і у них не залишається часу на самовдосконалення, духовне збагачення, спілкування з родиною, друзями тощо.

По-четверте, на просторах Інтернету є багато негативної, шкідливої інформації, особливо для дітей. Наприклад, вони занадто рано дізнаються про інтимні стосунки (найчастіше у викривленому вигляді), що призводить до формування неправильного уявлення про сімейні стосунки та появи позашлюбних дітей. Також в Інтернеті часто зустрічаються сцени насилля, жорстокості, нецензурна лексика, азартні ігри, що руйнують у дітей здатність до емпатії, відчуття справжньої краси та знижують рівень моральної культури.

У 2014 році М. Льоса так охарактеризував сучасне людське суспільство: «Нинішня цивілізація настільки корумпована, настільки низько впала, що в ній не залишається місця законності і людським цінностям. Ідеї нічого собою не представляють, якщо ґрунтуються на чистому прагматизмі. Голий прагматизм народжує чудовиськ. Людство зараз з легкістю відмовляється від традиційної літератури, демократії, критичного духу, ідеї боротьби зі злом» [2]. Можливо, дещо перебільшеною є така думка, але її можна продовжити і тим, що люди відмовляються і від створення традиційної родини.

Далі охарактеризуємо кілька альтернативних форм сім'ї:

1) Самотність. Деякі особи приймають рішення взагалі не створювати сім'ю. Це може бути пов'язано з такими причинами, як:

- думка, що самому легше жити, наприклад, тому що так можна влаштовувати власне життя лише за своїми правилами та звичками, уникати багатьох конфліктів або ж мати менше витрат [3, с. 37];

- невміння поєднувати сімейне життя та стремління до кар'єрного зростання тощо.

Варто відзначити, що з роками думка про самотність може стати іншою. «Помічено, що в жінок вона може змінитись у 30–35 років, у чоловіків – у 40–45 років» [3, с. 38];

2) Незареєстроване співжиття – це спільне проживання чоловіка та жінки без укладання шлюбу. Такі форми стосунків, на нашу думку, не можна вважати сім'єю, адже немає офіційного визнання на державному рівні, а отже, між людьми не виникає яких-небудь зобов'язань один щодо одного;

3) Свідомо бездітний шлюб (або чайлдфрі) – це шлюб, «коли здорові молоді люди можуть, але не бажають мати дітей» [3, с. 40]. Зазвичай такі пари кажуть, що їм добре удвох, але тут, можливо, проявляється невміння брати на себе відповідальність та любов до комфорту;

4) Одностатевий шлюб – це шлюб, побудований на основі сексуального потягу до людини такої ж статі (чоловік-чоловік, жінка-жінка) [3, с. 45]. Навколо цієї альтернативної форми сім'ї ведеться багато суперечок. З одного боку, юридичне визнання таких шлюбів є проявом толерантності, поваги до індивідуальності особистості, забезпечення рівності прав, а з іншого, такі стосунки не відповідають сутності еротичної любові, виникнення якої, на думку Е. Фромма, можливе лише при поєднанні чоловічого та жіночого начал [5]. Зараз такий шлюб офіційно визнаний, наприклад, в Австрії, Чилі, Франції, Норвегії, ПАР, Аргентині, Данії тощо;

5) «Гостьовий шлюб – шлюб, оформлений у відповідних органах державної влади, при якому подружжя живе окремо один від одного і не ведуть спільного господарства» [4, с. 42]. Зазвичай таку форму шлюбу обирають люди, які:

- належать до богемного середовища. Це пояснюється, наприклад, постійними гастролями;
- занадто люблять свободу, тому не можуть жити разом з ким-небудь, оскільки вважають, що це обмежує їхню волю;
- бояться брати на себе відповідальність за власну родину [4, с. 42-43];

6) «Віртуальний шлюб - новітня форма постійних відносин, здійснюваних через Інтернет між користувачами з їх реєстрацією на спеціалізованих сайтах». Така форма шлюбу не має юридичної сили. «Чоловікові та дружині» виділяють «кімнату» у чаті для спілкування. Також вони можуть мати віртуальних дітей, будинок, машину тощо [4, с. 43].

Ще виокремлюють такі альтернативні форми сімейних стосунків, як: відкритий шлюб, свінгерство, повторні шлюби.

Таким чином, сучасна родина переживає стан кризи та трансформації.

Можна виділити такі шляхи зміцнення традиційної сім'ї:

- удосконалення морального, естетичного, національного та статевого виховання у школах;
- пропагування сімейних цінностей;
- повернення до народних традицій (наприклад, українці завжди виховували дітей у дусі шанобливого ставлення до батьків, подружньої вірності);
- контролювання батьками часу дітей, проведеного в Інтернеті, та відбір корисної для них інформації;
- чоловікові та дружині не варто сваритися при дітях;
- необхідно навчитися слухати один одного, йти на компроміси;
- слід займатися самовдосконаленням, духовним збагаченням та привчати дітей до аналізу своїх вчинків та завжди робити вибір на користь добра;
- підвищення педагогічної культури батьків тощо.

Отже, ми розкрили суть та причини кризи сучасної сім'ї, охарактеризували її альтернативні форми, виділили можливі шляхи часткового розв'язання цієї проблеми та дійшли до висновку, що формування ціннісних орієнтацій та уявлень про життя та сім'ю починається з раннього дитинства через виховання у родині, закладах освіти та самовиховання.

Можливі подальші дослідження цієї теми у напрямку визначення моральності чи аморальності певних альтернативних форм сім'ї та пошуку способів для зміцнення традиційної родини та актуалізації сімейних цінностей.

Література:

1. Лютак О. Проблеми психічного здоров'я дітей із неповних сімей URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2948

2. Палкін В.А. Криза української родини – кроки до зникнення сім'ї чи її модернізації? URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=3861

3. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Федоренко Р. П. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

4. Соціологія сім'ї: конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія» у 2-х частинах. Ч. І. Сім'я як соціальний інститут / Н.О. Ляшенко, Н.М. Семке. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 96 с.

5. Фромм Э. Искусство любить. URL: http://loveread.ec/contents.php?id=49432

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ УКРАЇНЦІВ

Тетяна Ульянова
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Дарія Кривега
магістрантка соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Екстремальні ситуації, такі як, війна, що охопила нашу країну, викликають травматичні кризи і призводять до серйозних негативних наслідків, у тому числі погіршення процесів адаптації особистості до нових життєвих обставин. Подолання наслідків впливу екстремальних ситуацій та адаптації у ній забезпечуються адаптаційним потенціалом (адаптаційними можливостями) або за рахунок актуалізації психологічних ресурсів. І те, і друге, і третє по суті обумовлюють один процес – подолання екстремальних ситуацій та адаптацію [5].

Поняття «ресурс» найчастіше характеризується в психології як якийсь запас життєвих можливостей, який може бути використаний суб'єктом як засіб розвитку особистості, здійснення самовизначення, реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій, варіанти життя та інше [1]. Зовнішні психічні ресурси людина набуває завдяки соціальному способу свого існування. Соціальна підтримка та сприяння, симпатія, взаємодопомога та інші соціальні феномени виступають значимим фактором досягнення людиною необхідного життєвого благополуччя. Внутрішні ресурси пов'язані з якимись закладеними в людині задатками, що дають можливість долати різні стрес-фактори і труднощі. В якості таких внутрішніх факторів виступають пізнавальні можливості людини, його інтелект, емоційні ресурси, духовний потенціал, ряд особистісних можливостей та ін. [4, 5].

У ряді робіт було встановлено, що великими можливостями усвідомленого, вольового, цільового управління внутрішніми ресурсами особистості володіють копінг-ресурси, що мають певну спеціалізацію, яка дозволяє з урахуванням особливостей ситуації актуалізувати конкретні внутрішні ресурси особистості. В даному випадку позначається можливість переходу від ситуативного до особистісного і від функціонального до змістовного розгляду психічних ресурсів людини. Копінг ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку [5].

Мета дослідження – вивчити та емпірично дослідити індивідуально-психологічні особливості психологічної ресурсності осіб з різним рівнем нервово-психічної напруги.

Для дослідження рівня нервово-психічного напруження обрано методику «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчіна [2]. Для діагностики психологічних ресурсів було застосовано: «Опитувальник способів опанування» (ОСС) Р. Лазаруса та С. Фолкмана; шкала оптимізму та активності[5],методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) [7], «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф вукраїномовній адаптації С. Карсканової [3].

Для виявлення індивідуально-психологічних особливостей актуалізації психологічних ресурсів у сучасних умовах, нами було застосовано традиційний у диференціальній психології підхід: групування обстежених за певною ознакою, у нашому випадку у якості ознаки виступив рівень нервово-психічної напруги респондентів.

За результатами якісного аналізу діагностичних даних за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчіна методом «асів» було виділено дві групи осіб допоміжних професій:

- група Г1НПН+, що характеризується рівнем психічного напруження вище середнього та високим;
- група Г2НПН- – група респондентів із рівнем нервово-психічного напруження нижче середнього та низьким.

За допомогою методу«профілів»вивчено індивідуально-психологічні особливостіпсихологічної ресурсності осіб з різним рівнем нервово-психічного напруження.

Дослідження було проведене на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету відділення перепідготовки фахівців за магістерською програмою із психології (46 осіб), віком 25-45 років.

Аналізуючи профілі показників оптимізму у групах осіб з різним рівнем нервово-психічної напруги встановлено, що рівень активності та оптимізму різниться у групах з різним рівнем нервово-психічного напруження. Так у групі респондентів з високим рівнем НПН рівень активності – на середньому рівні (нижня границя третього квартілю розподілу від 50 до 73 процентілів), а рівень оптимізму – нижче середнього рівня (верхня границя другого квартілю розподілу від 25 до 50 процентілів). У групі осіб із низьким рівнем нервово-психічної напруги, рівень активності та оптимізму знаходиться на високому рівні (четвертий квартіль розподілу від 75 до 100 процентілів). Можна зробити висновок про те, що рівень нервово-психічної напруги накладає відбиток на актуалізацію таких психологічних ресурсів особистості, як активність та оптимізм.

Вивчаючи профілі показників копінг-поведінки осіб з різним рівнем нервово-психічної напруги, встановлено, що, у групі респондентів із високим рівнем нервово-психологічної напруги провідними копінг-стратегіями виступають: конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та втеча (показники цих стратегій на профілі розташовані у зоні четвертого квартілю розподілу даних, що відповідає високому рівні). Показник стратегії дистанціювання на профілі цієї групи розташований у зоні середньої лінії ряду у 50 процентілів, що говорить про середній рівень її вираженості. А такі стратегії як прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка (як вказує Лазарус це є зрілі стратегії подолання) підпадають у зону другого квартілю розподілу від 25 до 100 процентілів, що відповідає рівню їх вираженості нижче середнього. У групі респондентів із низьким рівнем нервово-психічної напруги, найбільш вираженими є як раз зрілі копінг-стратегії, такі як позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми (ці показники на профілі даної групи респондентів розташовані у четвертому квартілі розподілу від 75 до 100 процентілів, що відповідає високому рівню). Менш зрілі стратегії – конфронтація та самоконтроль у цій групі респондентів розташовані у зоні середньої лінії ряду у 50 процентілів, а стратегія дистанціювання підпадає у зону першого квартілю розподілу, що відповідає низькому рівню.

Отже, можна зробити наступний висновок про копінг поведінку у виділених двох групах респондентів: група респондентів з високим рівнем неврвово-психічної напруги використовує не достатньо зрілі стратегії подолання, такі як втеча, конфронтація та пошук соціальної підтримки. Група респондентів із низьким рівнем НПН – більш зрілі стратегії – прийняття відповідальності, планування вирішення та позитивну переоцінку.

Вивчаючи профілі показників психологічного благополуччя осіб з різним рівнем нервово-психічної напруги, встановлено, щоу групі з високим рівнем НПН визначений середній рівень позитивних відносин з іншими людьми та самоприйняття (ці показники на профілі групи розташовані у верхній границі другого квартілю розподілу, під середньою лінією ряду у 50 процентілів), а також нижче за середній рівень атономії, управління середовищем, особистісного зростання та життєвих цілей (ці показники на профілі групи розташовані у нижній границі другого квартілю розподілу від 25 до 50 процентілів). Загальний показник психологічного благополуччя також на середньому рівні.

Групі респондентів із низьким рівнем нервово-психічної напруги, властиві високі показники психологічного благополуччя та його компонентів. Майже усі показники знаходяться у зоні четвертого квартілю розподілу від 75 до 100 процентілів, окрім самоприйняття воно має дещо нижчий рівень та розташований у зоні третього квартілю розподілу, що відповідає рівню вище за середній. Можна зробити висновок про існування

індивідуальних особливостей психологічного благополуччя респондентів у взаємозалежності із рівнем нервово-психічної напруги.

Стосовно профілів показників психологічних ресурсів у осіб з різним рівнем нервово-психічної напруги, то профілі відповідних показників різняться. Так, респонденти із високим рівнем НПН виявляють низький рівень упевненості у собі, успіху, вміння оновлювати власні ресурси та використовувати їх (показники цих ресурсів розташовані на нижній границі другого квартілю розподілу до 50 процентілів). На середньому рівні (верхня границя другого та нижня границя третього квартілю розподілу) у цій групі респондентів такі психологічні ресурси, як: любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, професійна самореалізація, рівень знання про власні ресурси. Такі ресурси як доброта до людей та відповідальність, віра у добро мають рівень вище за середній, адже розташовані у верхній границі третього квартілю розподілу даних. Загалом можна сказати про середній, вище та нижче за середній рівень прояву показників психологічних ресурсів у цій групі респондентів. Загальний показник психологічної ресурсності особистості також на середньому рівні. У групі респондентів із низьким рівнем нервово-психічної напруги на високому рівні (четвертий квартіль розподілу від 75 до 100 процентілів) проявлені такі психологічні ресурси як: впевненість, успіх, робота над собою, професійна самореалізація, а також знання власних ресурсів, вміння їх застосовувати та оновлювати. Загальний показник ресурсності у цій групі також на високому рівні. Трохи на більш нижчому рівні (верхня границя третього квартілю розподілу) проявлені такі психологічні ресурси як: доброта до людей, любов, творчість, відповідальність, прагнення до мудрості, віра у добро.

Тож про особливості прояву психологічних ресурсів особистості у виділених двох групах респондентів можна сказати, що вони також мають взаємозалежність із рівнем нервово-психічної напруги. І чим вище її рівень, тим на менш низькому рівню вони проявлені. Також це стоється змістовних характеристик психологічної ресурсності: знання про власні ресурси, вміння їх використовувати та оновлювати.

Література:

1. Ващенко І. В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 40. С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5.

2. Йолтухівський М. В. Рівень нервово-психічної напруги у студентів-медиків І – ІІІ курсів навчання. *Медична освіта*. 2017. № 2. С. 124-129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2017_2_30

3. Карсканова С.В. Опитульник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. №1. С. 1-9.

4. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії.*Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.

5. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції.* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

6. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. 2020. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf

7. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук.праць Кам'янець-Подільського нац. Ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 380-399.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Наталія Черненко
доктор педагогічних наук, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Ірина Мельничук
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Проблема дослідження психологічної реабілітації є актуальною проблемою як у теоретичному, так і практичному аспектах, такі науковці як К. Кальницька, Б. Лазоренко, А. Мельник, А. Чейсон, Л. Чжан розглядають та порушують різні аспекти посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), реабілітація – це процес, спрямований на надання комплексної допомоги хворим та інвалідам, і спрямований на досягнення максимально можливого фізичного, психологічного, професійного, соціального та економічного ефекту. У законодавчих та нормативних актах України поняття «реабілітація» тлумачиться як комплекс заходів, яких потребує особа, яка зазнає або може зазнати обмеження повсякденного функціонування внаслідок стану здоров'я або старіння у взаємодії з її середовищем [2].

Переважна більшість науковців (С. Бейлі, М. Ван, Н.Данн, Дж. Гамільтон, П. Кан, Ю. Лю, Б. Тан, Е. Тенг, Н.Петерсен, К. Сюе, А. Чейсон, Л. Чжан та ін.) зазначають, що об'єктом психологічної реабілітації є люди, які отримали бойову психічну травму, яка проявляється гостро або відстрочено в часі [4; 6; 7]

Ми погоджуємося з А. Мельник, яка розглядає психологічну реабілітацію як вид психологічної допомоги в тій частині, яка спрямована на відновлення втраченої (порушеної) розумової, зокрема емоційної працездатності та здоров'я [4]. Б. Лазоренко, К. Кальницька вважають, що психологічна реабілітація перш за все – це нормалізація психічного стану, відновлення порушених (втрачених) психічних функцій, гармонізація самооцінки ветеранів війни з поточною соціально-особистісною проблемою (поранення, інвалідність тощо), допомога у налагодженні конструктивних стосунків з референтними особами та групами тощо [3].

Зауважимо, що метою психологічної реабілітації є відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки. Водночас слід враховувати [5], що психореабілітаційні заходи можуть проводитися вже під час бойових дій (при надходженні військовослужбовців до центрів медико-психологічної допомоги та реабілітації) і тривати тривалий час у процесі мирного життя (у осіб, які страждають на ПТСР)

Отже, психологічну реабілітацію розглядаємо як діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній та духовній сфері із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формі психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги.

Психологічне обстеження бійців і військовослужбовців в Україні здійснюється в санаторії. Аналіз етапу реабілітації показав, що всі пацієнти страждають від посттравматичного стресового розладу з тривожністю та депресією. Чим довший постконфліктний період, тим гірші фізичні захворювання, такі як порушення опорно-рухового апарату, дисфункції соматичних органів та патології шлунково-кишкового тракту. Тому сьогодні немає сенсу реабілітувати лише фізичний стан пацієнта. Адже неможливо говорити про повноцінну функціональність людини без урахування її психологічного стану та соціальної адаптації. Тому в Україні широко застосовуються медико-психологічні методи реабілітації військовослужбовців. Медико-психологічна реабілітація в санаторно-курортних закладах базується на комплексному підході і повністю охоплює всі рівні організації людини, включаючи психологічні, психофізіологічні та медичні елементи. Тому ми вважаємо, що санаторії є ідеальним місцем для надання таких послуг військовослужбовцям з ПТСР, які пережили складні травматичні події. Основними проблемами регулювання лікування та реабілітації у військових санаторіях в Україні є

відсутність міжвідомчої координації, велика кількість санаторно-курортних та реабілітаційних закладів, які надають таку медичну допомогу, що ускладнює розподіл відповідальності між цими закладами та аналіз ефективності лікування, відсутність єдиних стандартів надання медичної та психологічної допомоги, що зумовлює необхідність оновлення існуючих стандартів. Тому медична реабілітація як процес відновлення фізичних і психологічних ресурсів військовослужбовців (учасників бойових дій) має бути комплексною, включати медичні, психологічні та фізичні елементи. Реабілітація військовослужбовців, які проходять службу в збройних силах, стає можливою завдяки розробці відповідних індивідуальних реабілітаційних програм, які враховують не тільки тип та особливості ПТСР у конкретного пацієнта, але й усі функціональні порушення, в тому числі й фізичну патологію. Раціональне планування лікувального процесу, гармонійне поєднання процедур (бальнеотерапія, фізіотерапія, дієта, масаж, ЛФК, психологічна корекція) з урахуванням особливостей захворювання, загальний оздоровчий вплив курортних факторів і формування відповідного способу життя є запорукою швидкої медико-соціальної реабілітації.

Для психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні розроблено карту психологічного супроводження отримувача послуг із психологічної реабілітації, яка затверджена наказом Міністерства у справах ветеранів України від 13 червня 2022 року № 96 [1].

Інтерпретацію отриманих результатів за картою психологічного супроводження отримувача послуг із психологічної реабілітації за опитувальником скарг представимо за чотирма складовими, а саме: тілесні прояви, когнітивні прояви, поведінкові прояви та емоційний стан наочно подано на рис. 1-4.

Рис. 1. Частота тілесних проявів у військовослужбовців

Як видно з рис. 1., переважна більшість військовослужбовців 74% (39 осіб) зазначили, що наявний головий біль; 45% (24 особи) констатували, що у них посилене серцебиття; по 43% військовослужбовців скаржилися на відчуття слабкості та підвищену втомлюваність; 42% (22 особи) підтверджували підвищений або понижений артеріальний тиск; надмірне потіння – 34% (18 осіб). Біль у різних частинах тіла, неспроможність розслабитися та постійні судоми констатували по 30% опитаних (по 16 осіб); на відчуття напруги м'язів, тремтіння, поколювання в пальцях, запаморочення, непритомність скаржилися по 26% (14 осіб) військовослужбовців. Найнижчі показники частоти тілесного прояву були зазначені у 19% (10 осіб) військовослужбовців – нудота і 15% (8 осіб) – втрата ваги або підвищення її.

Рис. 2. Частота когнітивних проявів у військовослужбовців

Як видно з рис. 2., переважна більшість військовослужбовців 57% (30 осіб) зазначили, що наявні флешбеки, спогади, нав'язливі думки; 55% (29 особи) констатували, що у них проблеми з пам'яттю, забудькуватість; 40% (21 військовослужбовців) скаржилися на повторне переживання подій («спалахи»); 38% (20 осіб) підтверджували труднощі з концентрацією уваги; перевага негативних думок – 34% (18 осіб). Роздуми про відновлення констатували 32% опитаних (по 17 осіб); самозвинувачення або звинувачення 23% (12 осіб) військовослужбовців; роздуми про помсту 17% (9 осіб); втрата сенсу життя 13% (7 осіб). Найнижчі показники частоти когнітивних проявів були зазначені по 8% (4 особи) військовослужбовців.

Рис. 3. Частота поведінкових проявів у військовослужбовців

Як видно з рис. 3., переважна більшість військовослужбовців 74% (39 осіб) зазначили, що відбувається порушення сну, сняться погані сни, мучають кошмари; 40% (21 особа) констатували, що у них проблеми зі втратою апетиту, переїданням; по 21% (по 11 осіб) військовослужбовців скаржилися на низьку продуктивність діяльності, проблеми в

сім'ї, труднощі в спілкуванні. Підвищену конфліктність та уникнення думок і почуттів констатували по 19% (по 10 військовослужбовців). Найнижчі показники частоти поведінкових проявів саме в сексуальній дисфункції були зазначені у 11% (4 особи) військовослужбовців; 9% (5 осіб) констатували, що уникають усього, що нагадує війну; 6% (3 особи) зазначили зловживання алкоголем.

Рис. 4. Прояви емоційного стану у військовослужбовців

Як видно з рис. 4., 74% (39 осіб) військовослужбовців підтвердили підвищену тривожність, страх; 49% (26 осіб) зазначили відчуття туги, смутку, депресії; 45% (24 особи) скаржаться на те, що у них проблеми з переживанням позитивних емоцій; 28% (15осіб) військовослужбовців констатують відчуття самотності; по 23% (12 осіб) – почуття провини, відчуженості; 21% (11 осіб) – надмірна полохлива реакція; по 19% (по 10 осіб) констатують незадоволення собою, оточуючими, підкреслюють власну неспроможність контролювати емоції. Найнижчі показники проявів емоційного стану по 17% (по 9 осіб) констатували наявність почуття образи, втрати інтересу до життя і радощів, наголошують на немотивованій пильності.

Отже, підсумовуючи можемо зазначити, що переважна більшість військовослужбовців (74%) підтвердила за частотою проявів такі скарги, як: головний біль, підвищена тривожність, страх, порушення сну, наявні флешбеки, спогади, нав'язливі думки, погані сни, мучають кошмари, що ще раз засвідчує в необхідності надання комплексних послуг реабілітації, приділяючи увагу психологічній.

Визначено, що основними реакціями при є: по-перше, емоційні розлади/страхи (уникнення повторення, нав'язливі страхи, нічні страхи, страх залишитися на самоті, страхи замкненого простору); по-друге, прояви фобії (стійкі страхи + паніка); по-третє, поява відчуття провини за те, що сталося («це сталося тому, що я не зміг допомогти чи прикрити когось». На когнітивному рівні при ПТСР відбувається погіршення концентрації уваги (патологічне), розлади пам'яті (погано/неможливо утримувати нову інформацію), втрата уже сформованих навичок (забування читання, письма), розлади сприйняття навколишнього середовища (хаос, уривчастість, плутаність, відсутність логічних зв'язків), можлива поява думок про смерть, на що треба швидко відреагувати. На поведінковому рівні відбувається різка зміна поведінки, може навіть бути регрес у поведінці, недотримання охайності; на емоційному рівні посилення агресивності/гнівливості, конфліктності, ворожості до усіх (у екстравертів); впертість (у інтровертів).

Література:

1. Про затвердження форм індивідуального плану, угоди про здійснення психологічної реабілітації, картки психологічного супроводження отримувача послуг із

психологічної реабілітації. Наказ Міністерства у справах ветеранів України від 13 червня 2022 року № 96. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0754-22#Text

2. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я. Закон України № 1053 –IX від 03.12.2020 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text

3. Lazorenko, B., Kalnytska, K. The experience of psychosocial assistance school: re-adaptation of Ukrainian veterans and their wives. *Psychological Sciences: Problems and Abilities.* V. 1. 2018.

4. Melnyk A., Mushkevych. Psychological Rehabilitation (Including Emotional Readaptation) of Servicemen after Returning from the Combat Zone. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skladowska Lublin-Poloniya.* V. 33, Section J. 2020. P. 307-315.

5. Settersten Jr., R.A., Spiro III, A. Long-term implications of military service for later-life health and well-being. *Research in Human Development.* V. 9. 2012. P. 183-190. DOI: 10.1080/1542760

6. Teng, E.J., Bailey, S.D., Chaison, A.D., Petersen, N.J., Hamilton, J.D., Dunn, N.J. (2008). Treating comorbid panic disorder in veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. V. 76(4). 2008. P. 704-710. DOI: 10.1037/0022-006X.76.4.710.

7. Xue, C., Ge, Y., Tang, B., Liu, Y., Kang, P., Wang, M., Zhang, L. (2015). A meta-analysis of risk factors for combat-related PTSD among military personnel and veterans. *PLoS ONE*. V. 10(3). 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0120270.

Збірник наукових праць

Українською мовою

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «**Сучасна психологія: проблеми і перспективи**» (25 травня 2023 р.). Збірник наукових праць. Ізмаїл. 2023. 82 с.

Упорядники: О.Є. Мартинчук

Верстка та дизайн: О.Є. Мартинчук

Матеріали доповідей подані в авторській редакції. Відповідальність за зміст, технічні помилки, грамотність, достовірність інформації та точність викладених фактів несе автор та науковий керівник (за наявності).

Зважаючи на свободу наукової творчості, редколегія бере до публікації статті й тих авторів, думки яких не в усьому поділяє.

Матеріали конференції розміщенні на офіційному сайті Ізмаїльського державного гуманітарного університету за адресою **http://idgu.edu.ua**.

Підписано до друку 31.05.2023. Формат 60х90/8.
УМ. друк. арк. 7,1 Тираж 100 прим. Зам. № 588

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Адреса: 68610, Одеська обл., м. Ізмаїл, вул. Рєпіна, 12, каб. 208
Тел.: (04841) 4-82-42
E-mail nauka_idgu@ukr.net