

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові  
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)  
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)  
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Хмельницький національний університет  
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"  
Криворізький державний педагогічний університет  
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини  
в Полтавській області  
ГУ НП України в Полтавській області  
ГУ ДСНС України у Полтавській області  
Управління Патрульної поліції в Полтавській області  
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



# **ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Збірник наукових матеріалів

*I Міжнародної науково-практичної конференції*

**23 листопада 2023 року**

Полтава – 2023

**Редакційна колегія:**

*Андросович Ксенія* – доктор психологічних наук, старший дослідник, завідувачка кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук ЗВО МНТУ імені академіка Юрія Бугая, *Данилюк Іван* – доктор психологічних наук, декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка; *Мірошник Зоя* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету. *Химченко Олена* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін університету економіки і права «КРОК», *Хохліна Олена* – доктор психологічних наук, професор Національного авіаційного університету м. Київ., *Чернуха Надія* – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка; *Токарева Наталія* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету; *Малишева Каріне* – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри експериментальної та прикладної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка *Седих Кіра* – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Kovalenko Olena* – doctor habilitatus in psychology, professor of University of the National Education Commission, Krakow, Institute of Management and Social Affairs (Poland); *Тур Оксана* – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *Хоменко Євгенія* – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *Шевчук Вікторія* - кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *Клевака Леся* - кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», *Ищенко Володимир* - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта,  
**П 84** суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-  
 практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний  
 університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023.  
 182 с.

У збірнику наукових матеріалів представлені праці вітчизняних та закордонних науковців, в яких висвітлюються найбільш актуальні науково-прикладні проблеми психології та педагогіки. Основний акцент зроблено на розкритті психолого-педагогічних аспектів таких напрямів: Психологічні особливості прояву та розвитку резилієнтності в умовах воєнного стану, ментальне здоров'я як глобальний виклик сьогодення та майбутнього, психічні та психологічні розлади під час війни: лікування та реабілітація, пріоритетні наукові розробки в сфері психології та педагогіки.

Збірник адресований науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психологічної та педагогічної науки.

УДК 159.98:316.6]»364»(06)

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

© Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

© Кафедра психології та педагогіки, 2023

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

## ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ВЦІЛІЛОГО В УМОВАХ ВІЙНИ

**Данилюк Іван,**

доктор психологічних наук, декан факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

**Малишева Каріне,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри експериментальної та прикладної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

**Литвин Сергій,**

доктор філософії в галузі знань 053 Психологія,  
асистент кафедри експериментальної та прикладної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Український психотерапевт Володимир Станчишин у своїй книзі «Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну» так визначає почуття провини вцілілого: *«Провина вцілілого – це відчуття провини за те, що я залишився живим, а хтось – ні; я маю кращі умови, а хтось – гірші; я можу продовжувати жити тим життям, яким жив, а інші не можуть. У такі моменти в людини з'являється внутрішній конфлікт, їй починає здаватися, що це несправедливо, і вона починає шукати причину в собі, звинувачувати себе, перекриваючи собі можливість продовжувати власне життя»* [1, с. 30]. Далі автор книги вказує на те, що почуття провини вцілілого приводить до знецінення власних переживань, а також має тенденцію розгортатися без жодних меж (інакше кажучи, почуття провини влаштоване таким чином, що його неможливо «задовольнити» чи «домовитися» із ним, адже власні зусилля, сприйняті крізь призму провини, завжди будуть відчуватися як «недостатні») [1].

Провина вцілілого – це болісне почуття, яке досвідчує особа тоді, коли вона, на її думку, перевершує у якомусь аспекті життя близьких та важливих для неї людей [3, 4]. Ті, хто потерпають від почуття провини вцілілого, переконані, що вони завдають болю близьким та важливим людям у наслідок того, що є більш успішними, щасливими, мають вищий рівень задоволеності потреб, комфорту чи соціоекономічний статус. Отже, люди, яким притаманне почуття провини вцілілого, можуть ірраціонально припускати, що досягнення

гарних речей у житті є несправедливим стосовно тих, хто цих речей не отримав (або ж це досягнення відбулося за рахунок тих, хто їх не отримав) [4].

Явище провини вцілілого свідчить про те, що люди можуть почувати провину, не зробивши нічого поганого. У таких випадках людина чуває провину за те, що вижила, коли інші загинули [2]. Важливий (та доволі парадоксальний) аспект почуття провини вцілілого полягає в тому, що воно часто виникає у жертв насилля та тих, хто зазнали нещастя, психотравмуючої події, але вижили. Отже, *незважаючи на власні страждання, вони відчувають провину стосовно тих, хто страждав ще сильніше. Фактично вони відчувають провину через те, що, на їхню думку, не поділяють страждання інших* [2]. Загалом дослідження показують, що почуття провини вцілілого частіше виникає у осіб, які є більш турботливими та спроможними до емпатії [4].

Люди, які на власному досвіді пережили травматичні події й зазнали неабияких страждань, значно частіше відчувають провину за те, що вони вціліли. Вони відчувають *втрату права на власне життя, а також наполегливо та безперервно борються за те, аби відшукати сенс у тому, що вони вижили*. Люди, які пережили насильство, частіше повідомляють про прагнення якось відшкодувати або загладити свою провину за те, що вижили (чи зазнали порівняно менших страждань). Також ці люди повідомляють, що їхні спроби «відпрацювати» провину переважно відчуються недостатніми [6].

У емпіричних дослідженнях почуття провини вцілілого вимірюють за допомогою відповідної субшкали, яка входить до складу шкал самооцінки, призначених для оцінки міжособистісної провини: «Шкали оцінки міжособистісної провини» (англ. Self-Report for the Assessment of Interpersonal Guilt: The Interpersonal Guilt Rating Scales–15s (IGRS-15s)) [4]. Ці шкали існують також у вигляді психодіагностичного інструменту для експертних оцінок (відомий під назвою Interpersonal Guilt Rating Scale-15) [3]. Обидва варіанти шкал дають результати, які корелюють із показниками більшого за обсягом «Опитувальника міжособистісної провини» Interpersonal Guilt Questionnaire-67 (IGQ-67) [3, 4].

Субшкала почуття провини вцілілого із «Шкал оцінки міжособистісної провини» містить такі пункти:

1. *«Мені некомфортно почуватися краще за інших людей».*
2. *«Я відчуваю дискомфорт від того, що стаю більш успішним/-ою, ніж важливі для мене люди».*
3. *«Думка про те, що мені заздять, викликає у мене гострий дискомфорт».*

4. «Я приховую або применшую свої успіхи через побоювання, що мені успішні люди почуватимуться гірше».

5. «Я відчуваю дискомфорт, коли до мене ставляться краще, ніж до інших» [4].

Почуття провини вцілілого є поширеним явищем після переживання психотравмуючих подій, в яких загинули інші [5]. Тут також важливо зазначити що, відповідно до уявлення про справедливість, люди надають перевагу заслуженим результатам та прагнуть справедливих досягнень. З огляду на ці уявлення про справедливість, почуття провини вцілілого може виникати внаслідок усвідомлення та інтерпретації психотравмуючої події, у якій людина вижила, як «*позитивної (вигідної) несправедливості/нерівності*» (англ. *positive inequity*), коли люди, які вціліли, переконані, що вони «отримали вигоду несправедливо, незаслужено чи нечесно» [2, 5]. Це відбувається попри те, що жодних зусиль для отримання нечесної вигоди вони у психотравмуючій ситуації не докладали, але діяли таким чином, аби врятувати себе та інших.

#### **Список використаних джерел:**

1. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022, 288 с.
2. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. Guilt: an interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 1994, 115, 243.
3. Gazzillo, F., Gorman, B., Bush, M., Silberschatz, G., Mazza, C., Faccini, F., ... & De Luca, E. Reliability and validity of the Interpersonal Guilt Rating Scale-15: A new clinician-reporting tool for assessing interpersonal guilt according to Control-Mastery Theory. *Psychodynamic psychiatry*, 2017, 45(3), 362-384.
4. Gazzillo, F., Gorman, B., De Luca, E., Faccini, F., Bush, M., Silberschatz, G., & Dazzi, N. Preliminary data about the validation of a self-report for the assessment of interpersonal guilt: The Interpersonal Guilt Rating Scales–15s (IGRS-15s). *Psychodynamic psychiatry*, 2018, 46(1), 23-48.
5. Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. Survivor guilt: a cognitive approach. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2021, 14, e28.
6. Pethania, Y., Murray, H., & Brown, D. Living a life that should not be lived: a qualitative analysis of the experience of survivor guilt. *Journal of Traumatic Stress Disorders and Treatment*, 2018, 7.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НПУ

**Демяник Олена,**

начальник відділу психологічного забезпечення  
Управління кадрового забезпечення ГУНП в Полтавській області, майор поліції

Психологічна резилентність (або резильєнтність, від англ. *resilience* – пружність, еластичність) – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

Це поняття прийшло в психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску [1]. Резилентність у психології – здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін [2].

Вивчення резилентності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, що успішно адаптувалися до потенційно травмувальних подій [3].

Тож, говорячи про резилентність ми повинні розуміти, що це відповідь психіки на різні труднощі, які виникають у людини впродовж її життя, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резилентність сприймається як процес, а не як особистісна риса на відміну від твердості. Поняття резилентності, за своєю суттю, є феноменологічним і позначає результати, що спостерігаються, а не теоретично постульовані процеси і механізми, що дозволяє йому виступати узагальнюючим поняттям, різні аспекти і рівні відновлення і збереження цілісності [1].

Досліджуючи поняття резилентності співробітників поліції я зіштовхнулась із думкою громадян, що поліцейський – це людина, яка не повинна страждати від негативних думок та емоцій, завжди залишається нейтральною та іноді, на думку постраждалих, байдужою до чужого горя.

Насправді ж поліцейські – це люди з добре розвиненими копінговими стратегіями, які дозволяють їм ефективно справлятися з негараздами та кризами. Саме тому, велику кількість часу під час прийому поліцейського на службу, приділяється увага психологічному вивченню кандидатів, їх життєвим установкам, емоційному стану, здатності знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями.

В українській мові термін «resilience» представлений у кількох варіантах: резилентність, життєздатність, життєстійкість. Саме

життєстійкість, у розумінні здатності перетворення ситуації стресу на ситуацію прояву своїх можливостей, є об'єктом дослідження психологами у кандидатів на службу в поліцію. Дослідження С. Мадді та С. Кобейса продемонструвало структуру установок і умінь, що сприяють перетворенню ситуації стресу на ситуацію прояву своїх можливостей а також визначило, що життєстійкість – особистісна характеристика, яка є загальним заходом психічного здоров'я людини та відображає три життєві установки: залучення, впевненість у можливості контролю за подіями, а також готовність до ризику.

Залучення (commitment) визначається як «переконаність у тому, що залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує насолоду від своєї діяльності, у якій він відчуває свою значимість, цінність.

Контроль (control) є переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний, і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях. Компонент контролю схожий також із категорією локусу контролю Дж. Роттера, який є схильністю людини приписувати відповідальність за події, що відбуваються в житті, і результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний, зовнішній локус контролю) або власним здібностям і зусиллям (інтернальний, внутрішній локус контролю).

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту та безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання. Цей компонент дозволяє особистості залишатися відкритою навколишньому світу і приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування.

С. Мадді, виходячи зі своїх досліджень, дійшов висновку про те, що життєстійкість – це інтегральна особистісна риса, яка відповідальна за успішне подолання особистістю життєвих труднощів [4].

Дослідники виділяють кілька основних факторів, що сприяють розвитку та підтримці резилентності [5]:

- здатність будувати реалістичні плани і здійснювати цілеспрямовані дії їхнього втілення у життя;
- позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем;

– здатність керувати сильними спонуканнями та власними почуттями.

Беручи до уваги, що резилентність (життєстійкість) – це здатність, яка може розвиватись у людини в процесі її життя під впливом міжособистісної взаємодії з оточуючими, різноманітних життєвих ситуацій та проблем, які вона вирішує на роботі та в побуті, психологи поліції постійно проводять різноманітні навчання та тренінги із особовим складом, які мають на меті, саме розвиток резилентності поліцейського за такими напрямками:

Підтримання добрих відносин із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням:

– уникнення розгляду криз та стресогенних подій як нестерпних проблем;

– прийняття життєвих обставин, які не можна змінити;

– постановка реалістичних цілей та діяльність, спрямована на їх досягнення;

– готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації;

– пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати;

– розвиток впевненості у собі;

– збереження довгострокової перспективи та розгляд негараздів у ширшому життєвому контексті;

– підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного;

– турбота про тіло і дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів.

### **Список використаних джерел:**

1. Fredrickson B.L.; Branigan, C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires // *Cognition & Emotion*. – 2005. – Vol. 19, № 3. – pp. 313-332.

2. What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back?. [positivepsychologyprogram.com](http://positivepsychologyprogram.com). 3 січня 2019. Архів оригіналу за 27 березня 2019. Процитовано 3 лютого 2019.

3. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. – 2017. – №. 2. – С. 121-130.

4. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. – Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України: тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Харків, 30 трав. 2023 р.).–Харків: НА НГУ, 2023.–С. 78-81, 2023.

5. Ющенко І. М. Резиліентність дитини в парадигмі ресурсного підходу // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. – 2015. – №. 128. – С. 302-306.

## РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ОБИРАТИ ЖИТТЯ

**Мірошник Зоя,**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології  
Криворізького державного педагогічного університету;

**Михайленко Оксана,**

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології  
Криворізького державного педагогічного університету

Сьогодні ми переживаємо ті часи, коли темрява, здавалося б, поглинула в себе всі прекрасні речі цього світу. Інколи здається, що життя втрачає сенс та будь-які дії є зовсім нерезультативними. Та часом в житті буває так, що з тобою відбуваються зовсім неочікувані та дуже доречні події: випадково зустрічаєш доброго знайомого і смакуєш напрочуд ароматною кавою, чуєш яскравий радісний сміх малечі і поринаєш спогадами у своє щасливе дитинство, йдеш на навчання й до рук потрапляє саме та книга ... І саме в такі моменти приходиться усвідомлення, що можна бути не тільки у темряві, що можна бачити й інші події, а ще краще – бути активним учасником тих подій, які здатні долати темряву. Отже, постає питання про те, що саме допомагає людям йти вперед всупереч життєвим викликам, що саме надає сил і насаги бути стійкими, резилієнтними і крокувати впевнено дорогами життя.

Говорячи про резилієнтність, вдало, на нашу думку, зазначено, що: «Це не складна наука, яку можна опанувати лише на спеціальних курсах провідних університетів. Резилієнтність – це насамперед простий щоденний вибір: які б не були обставини нашого життя, з якими б викликами ми не зіткнулися – вибирати жити» [3, с. 7].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття резилієнтності та аналізі чинників (факторів) даного психологічного феномену.

Відповідно до Американської психологічної асоціації, резилієнтність визначається як «процес доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загрози... через поведінкову та емоційну гнучкість. Серед факторів, які впливають на резилієнтність, переважають: способи, якими люди сприймають світ і взаємодіють із ним; наявність і якість соціальних ресурсів; специфічні стратегії подолання (копінг-стратегії)» [1].

Аналізуючи наукові здобутки Стівена М. Саутвіка та Денніса С. Чарні щодо феномену резилієнтності особистості, знаходимо наступні чинники (фактори), які сприяють розвитку даного феномену [3, с. 26]:

– здатність поглянути в обличчя своєму страху – бути свідомим того, що відбувається, приймати ситуацію такою, якою вона є. Відчуття страху є цілком природним та навіть у певній мірі потрібним,

проте задача заключається у відпрацюванні навичок опанування страху та формуванні адаптивної відповіді;

– здатність зберігати оптимістичне й водночас реалістичне сприйняття світу – мова йде про розвиток оптимізму як риси характеру, яка пронизує світогляд особистості та проявляється у різних життєвих ситуаціях;

– здатність шукати та приймати соціальну підтримку – людині завжди потрібна людина: для того, щоб жити щасливо, щоб мати підтримку та опору, щоб слідувати вдалому прикладу (або робити висновки з невдалого). Плекання стосунків пронизує наше життя на всіх онтогенетичних періодах та є визначним у розвитку резилієнтності. Соціальна підтримка визначає нашу приналежність до гурту і, тим самим, не залишає наодинці з викликами життя;

– здатність брати приклад з резилієнтних рольових моделей – вміння досліджувати та розпізнавати рольові моделі людей, чії б вчинки, установки, переконання та поведінка надихали. Наслідування рольових моделей – потужний спосіб наuczіння долати виклики життя;

– здатність покладатися на свій внутрішній «моральний компас» – розуміння системи ціннісних орієнтацій, яка скеровує наш життєвий напрямок, прокладає дорогу вчинків. Розуміючи відповідь на питання «Заради чого я можу впоратись із цим викликом?» людина завжди знаходить відповідь на питання «Яким саме способом я можу це зробити?»;

– здатність звертатись до релігійних та духовних практик – мова йде про плекання помічних думок, які стануть опорою для подолання певного виклику;

– здатність прийняти те, чого не можеш змінити та продовжувати приділяти час своєму здоров'ю та добробуту, інтенсивно тренуватись як фізично, так і емоційно;

– здатність знаходити гумор у темні часи, шукати сенс і можливості у самому епіцентрі негараздів;

– здатність приймати відповідальність за свій емоційний добробут, «здатність скористатися своїм травматичним досвідом як платформою для особистісного зростання» [3, с. 26].

Аналізуючи вищезазначені чинники резилієнтності, вважаємо доречним зазначити, що когнітивна та емоційна гнучкість лежать в основі даного феномену. Адже щоб продовжувати повноцінно жити своє життя попри негаразди та виклики, нам потрібно змінюватись, шукати адаптивні відповіді на викличні ситуації: «Поки ми в активній позиції щодо свого життя, ми можемо відчувати контроль, що дає більше шансів здолати випробування. Бо контроль над своїм життям дозволяє нам відчувати хоч якусь безпеку й продовжувати боротьбу. Тому активна позиція є одним з основних елементів, що допоможе нам перемогти» [2, с. 221].

### **Список використаних джерел:**

1. Довідковий центр Американської психологічної асоціації. Режим доступу: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 14.11.23).
2. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2023. 288с.
3. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. *Видання друге*. Львів: Галицька Видавнича Спілка. 2022. 384с.

## **ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Токарева Наталія,**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Соціокультурний дискурс сучасності, сповнений глобальним зростанням технічних та інформаційних координат архітектоніки суспільного простору, невизначеністю та непрогнозованістю життєвої перспективи особистості на фоні чисельних травмівних подій і тривалих емоційних перевантажень у спотвореній війною реальності, висуває все більш високі вимоги до життєстійкості людини. Суперечливий континуум сьогодення затверджується новою логікою афективної комунікації та множинними алгоритмами сегментації поведінкових сценаріїв життєтворення. Варто також констатувати імперативний, примусовий характер адаптації особистості до змінних умов існування у біфуркаційні моменти буття; життєві випробування у періоди суспільних криз тяжіють над особистістю і змушують її виживати, змінюючи звичні стандарти поведінки, модифікуючи маркери соціальної (а іноді й особистісної) ідентичності, звичної тотожності власного Я із засвоєними сценаріями самоздійснення. Тож сучасне суспільство постає як своєрідне «поле можливостей» для суб'єктів, котрі намагаються віднайти оптимальні сценарії життєтворення у жорсткому хронотопі війни. У контексті означеного надмірне переживання стресових ситуацій стає нормотиповою ознакою життєдіяльності людини, що негативно позначається на психічному, психологічному та фізичному здоров'ї людини, запускає механізми розладів емоційної сфери особистості, руйнує психологічне благополуччя. До групи ризику передусім потрапляють сенситивні до змін особи підлітково-юнацького віку, позаяк до онтогенетичних сценаріїв самоствердження особистості на шляху дорослішання додалися зовнішні травмівні загрози буття. Підлітково-юнацька спільнота не лише гостро сприймає події навколишнього світу, а й намагається інтерналізувати новий досвід, реалізувати свій життєвий ресурс у ситуаціях форматування власних наративів життєтворення, що,

у свою чергу, потребує розвитку резильєнтності.

За визначенням Американської психологічної асоціації [1] резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Даний феномен є надважливим маркером життєтворення в умовах полімодальних контекстів воєнних конфліктів та їхніх наслідків.

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи (Masten, та ін. 2021) – концептуалізується у форматі фізичної та психологічної складових. Фізична резильєнтність особистості відображує здатність організму людини протистояти надпотужним навантаженням, тоді як психологічна резильєнтність є показником толерантності у віднайденні нових екзистенційних сенсів буття, у актуалізації життєвих ресурсів й опануванні психотехнологій виживання у складних умовах ситуації невизначеності. Формулюючи тези даного повідомлення ми мали за мету осмислення особистісних (інтерсуб'єктивних) факторів, що позначаються на розвитку резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни.

Задля конкретизації теоретичних позицій аналізу психологічних аспектів моделювання поведінкових сценаріїв особами підлітково-юнацького віку нами було виконане емпіричне дослідження інтерсуб'єктивних предикторів резильєнтності респондентів, що проживають в різних соціокультурних умовах і потребують реалізації різного типу сценаріїв життєтворення.

Вибіркова сукупність була представлена 175 респондентами підлітково-юнацького віку (від 14 до 22 років), які проживають на територіях України (123 особи) та 52 особи, котрі є вимушеними переселенцями з України і тимчасово проживають на територіях країн Євросоюзу (Німеччина, Польща, Румунія). Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів (73 особи) та за допомогою Google-форми (102 особи).

Скринінг-діагностика предикторів резильєнтності респондентів підлітково-юнацького віку відбувалася із використанням ресурсу таких методик:

– шкали резильєнтності: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) у адаптації Н. В. Школіної & etc., що дозволяє вимірювати резильєнтність як функцію від п'яти похідних – особистісної компетентності, прийняття змін та безпечних відносин, довіри/толерантності, контролю та духовних впливів [3];

– методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко, що дозволяє виміряти три незалежні

показники (субшкали) задоволеності життям – задоволеність власним життям, невдоволеність собою і розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими [5];

– методики діагностики ступеня готовності до ризику А. М. Шуберта (RSK), що дозволяє оцінити особливості поведінкових реакцій у ситуаціях невизначеності.

Аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного вимірювання засвідчили домінування серед осіб підлітково-юнацького віку середнього рівня розвитку резильєнтності (44% відповідей респондентів релевантні даному діапазону розподілу). Водночас 38% респондентів за відсотковим розподілом вибірки виявили рівень резильєнтності нижчий за середній, а 15% – низький, що дозволяє констатувати знижену здатність осіб підлітково-юнацького віку впливати на складну та/або нетипову ситуацію життя, виснаження власних ресурсів стресостійкості, досить високий рівень труднощів при реагуванні на нові виклики ситуації невизначення. 53% респондентів не володіють (або ж володіють на недостатньому рівні) навичками збереження та підтримки психічного здоров'я. Означені показники статистично достовірно не відрізняються між групами респондентів, які проживають в Україні та за її межами, що свідчить про низький рівень розвитку резильєнтності у досліджуваній віковій групі в цілому. Разом з тим показники низького рівня резильєнтності за відсотковим розподілом загальної вибіркової сукупності більш переважають серед респондентів в Україні (11% проти 4% респондентів за межами України); більшість подій, що трапляються у житті респондентів, які проживають в Україні, сприймаються ними як загроза життю, вони часто бувають зневірені у своїх ресурсах, у можливості отримати допомогу і підтримку від інших, певною мірою переживають розчарування. На відміну від респондентів, які виїхали до країн Євросоюзу: вони більшою мірою вважають себе захищеними, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації власних цілей і намірів.

Інтерпретація отриманих значень за шкалами опитувальника «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» засвідчили переважання серед осіб підлітково-юнацького віку в Україні низького рівня задоволеності життям (тим, що наразі відбувається, умовами життя): 41% респондентів низько оцінюють продуктивність своєї діяльності, яку вважають непривабливою (зокрема й навчання), проявляють невпевненість на шляху до успіху. 48% респондентів в Україні засвідчують високий рівень виявлення показників за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: вони переживають внутрішню напругу, часто дратуються через даремне марнування часу (наприклад, під час тривалого перебування у бомбосховищі); їм властиві ознаки категоричного мислення. 66% респондентів в Україні незадоволені відносинами з іншими, вони мріють про зміну кола

спілкування, відчуваючи небезпеку і дискомфорт, що цілком зрозуміло в умовах війни. Група респондентів, які є вимушеними переселенцями, більш задоволена своїм життям (47% респондентів засвідчили середній рівень задоволеності своїм життям); водночас вони також переживають негативні емоції, тривогу (56% респондентів), відчувають дискомфорт і незадоволеність своїми можливостями (53% респондентів). Проте ця група респондентів більш умиротворена спілкуванням з іншими; вони мають можливість бути більш відвертими і щирими у стосунках з іншими людьми, оцінюючи коло свого спілкування як безпечне і надійне (65% засвідчили середній рівень задоволення).

З метою оцінювання здатності осіб підлітково-юнацького віку сприймати проблеми як можливість набуття життєвого досвіду, нами були вивчені поведінкові реакції респондентів у ситуаціях невизначеності за допомогою методики діагностики ступеня готовності до ризику А. М. Шуберта (RSK). Отримані за результатами дослідження дані дозволяють констатувати, що більшість осіб підлітково-юнацького віку (57%) незалежно від локації демонструють знижений рівень готовності до ризику, їхня поведінка обережна в умовах жорсткого зовнішнього контролю; вони певною мірою готові до нового, до випробовувань, проте не завжди здатні виявляти власну активність, відчувають несамостійність і безпорадність перед викликами воєнного часу. 34% респондентів схильні до ситуативної поведінки в умовах невизначеності: у стандартизованих ситуаціях вони готові активно реагувати на виклики буденності, виявляючи ініціативу й здатність до критичного оцінювання ризиків. Лише 10% респондентів підлітково-юнацької когорти тяжіють до діапазону високого рівня готовності до ризику на шляху до успіху; вони здатні діяти за відсутності надійних гарантій успіху, ставлячись до умов простого комфорту (життєвський рівень переживання щастя) як до таких, що збіднюють життя особистості.

За допомогою коефіцієнту кореляції ( $r$ ) Спірмена нами було статистично достовірно доведено існування зв'язків між рівнем виявлення резильєнтності респондентів підлітково-юнацького віку та маркерами суб'єктивного благополуччя і готовності до ризику, що є психологічними інваріантами регуляції інтегральних процесів життєстійкості. Зокрема рівень розвитку резильєнтності особистості відзначається зв'язком середньої інтенсивності із показниками загального рівня задоволеності життям ( $r = 0,481$  для  $p \leq 0,01$ ) та задоволеності респондентів відносинами із іншими людьми ( $r = 0,457$  для  $p \leq 0,05$ ). Також позитивна кореляція існує між рівнем розвитку резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку та ступенем готовності суб'єктів до ризику, нового досвіду, апробації нових адаптивних схем поведінки тощо ( $r = 0,506$  для  $p \leq 0,05$ ).

Узагальнюючи результати теоретико-емпіричного дослідження, вважаємо доведеним:

– воєнні дії в Україні спричиняють жорсткі адаптаційні розлади сценаріїв самоздійснення осіб підлітково-юнацького віку; дестабілізаційні стресові реакції простежуються не лише у представників підлітково-юнацької спільноти, що перебуває на території України в умовах явної або потенційної загрози життю, але й у молодих людей, котрі знаходяться у безпечних умовах проживання в країнах Євросоюзу;

– більшість осіб підлітково-юнацького віку мають недостатній рівень розвитку резильєнтності (про це свідчить підтверджені респондентами часті та/або епізодичні випадки порушень стресостійкості: панічні атаки, розлади сну, хронічна втома тощо);

– маркери усвідомлюваного суб'єктивного благополуччя особистості та відкритість новому досвіду (готовність до ризику) варто розглядати як предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку.

Разом з тим результати дослідження засвідчують недостатність стихійного розвитку резильєнтності особистості на етапі дорослішання і зумовлюють необхідність спрямованого моделювання стресостійкості у спеціально створених умовах розвивального впливу.

У полі позитивного підкріплення резильєнсу осіб підлітково-юнацького впливу варто передусім звернути увагу на важливість когнітивних і соціально психологічних аспектів розвитку стресостійкості: усвідомлення суперечливої діалектики кризових явищ (реструктуризація, переосмислення реальності (рефреймінг), здатність прийняти зміни й оцінити можливі перспективи й ресурси суб'єктивного розвитку), розуміння екзистенційних сенсів життєтворення і варіативності самоздійснення, збереження і розширення референтних зв'язків, формування навичок конструктивного діалогу і протидії маніпулятивним впливам, готовності безкорисливо допомагати і підтримувати інших.

#### **Список використаних джерел:**

1. American Psychological Association. (2023). Resilience. 2023. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. Campbell-Sills L., & Stein M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 2007. № 20(6). P. 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M. & Stallworthy I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2021. № 17. P. 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

# РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Чернуха Надія,**

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

**Химченко Олена,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін університету економіки і права «КРОК»

Виклики сьогодення, що змінюють один одного як в масштабах планети, так і в межах нашої держави, спонукають науковців до пошуку засобів, щоб чинити їм опір, мотивації до подальшого життя, розвитку, навчання, бажання помічати красу та насолоджуватися нею. Пересічним громадянам доводиться «на ходу» вчитися швидко відновлювати сили, змінювати плани, враховуючи зміни, що відбуваються, і при цьому не втрачати сенс життя, почуття гумору та оптимізм.

Враховуючи військовий стан в державі, система освіти коректує складові соціалізації особистості з урахуванням потреб часу. Аналіз різних аспектів соціального замовлення щодо освіти показує, що головні очікування від навчання пов'язані з формуванням адаптивності, соціальних навичок, самостійності мислення, пізнавальних інтересів. Такий підхід є ближчим до світового тренду формування універсальних компетенцій, у тому числі метакогнітивних навичок (уміння домовлятися, розуміти інших людей, вирішувати проблеми та ін.), ніж до традиційної орієнтації на знання та предметні результати.

Мета тез полягає у дослідженні резилієнтності як складової сучасної соціалізації особистості.

У зв'язку з науковими та практичними пошуками шляхів соціалізації особистості, резервів психіки сьогодні все інтенсивніше вивчається захисна поведінка, яка трактується як симбіоз складових характеристики психологічної резилієнтності. Будь-які суттєві зміни зовнішніх умов, внутрішнього світу особистості викликають певний відгук психіки у вигляді актуалізації механізмів психологічних захистів і подолання. При цьому наголошується, механізми захисту знижують емоційну напруженість ситуації, не дозволяючи об'єктивно оцінити її, тоді як механізми подолання творчо та адекватно вирішують ситуацію; психологічний захист неусвідомлений, пасивний та ригідний на відміну від механізмів подолання, які є гнучкими та свідомими способами подолання важких ситуацій; механізми подолання використовуються свідомо і вибираються в залежності від ситуації,

механізми психологічного захисту неусвідомлювані та у разі їх закріплення стають дезадаптивними. Формування вміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки – це і є сутність завдання для системи освіти щодо становлення резиліентності як складової соціалізації особистості [2].

Питання резиліентності, як здатності особистості відновлюватися після стресу та проявляти психічну стійкість, є широко дослідженою проблемою у зарубіжній (С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та інші) та вітчизняній (З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос. та ін.) психології.

Найбільш універсальними та ємними трактуваннями концепту «резиліентність» видаються такі: баланс між факторами ризику та захисними факторами (Е. Werner); динамічний процес встановлення позитивної адаптації у контексті несприятливих подій (G.A. Bonanno); ресурсна адаптація до обставин, що змінюються, і непередбачених умов середовища (G.A. Bonanno); феномен взаємодії захисних факторів та факторів ризику, індивідуальних, сімейних та соціокультурних впливів (M. Rutter); внутрішні захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості (N. Henderson).

Отже, визначаючи сутність терміну, ми виходимо з того, що резиліентність – це «адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [1].

Науковці виокремлюють такі форми резиліентності: індивідуальна (можливість конкретної людини проявляти життєстійкість), соціальна (здатність соціальної групи піклуватися один за одного та працювати разом), стосункова ( в основі – міжособистісні зв'язки та їх розвиток).

Дослідники одностайні у тому, що соціальна резиліентність проявляється на мікро-, мезо- і макрорівні громадського буття і охоплює складніший, ніж просто сукупність стійких індивідумів, набір відносин.

Аналіз педагогічної, психологічної та соціологічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що поняття резиліентність конгруентно таким поняттям як невразливість, життєстійкість, твердість, здатність долати стреси, стійкість перед труднощами. Перелічені синоніми більше стосуються рис характеру, тоді як резиліентність важливо визначати як динамічний процес, адаптивну відповідь на складну ситуацію, здатність досягати успіху в важких умовах, всупереч обставинам.

Резильєнтна особистість може швидко орієнтуватися в кризових ситуаціях, справлятися з труднощами і надалі впевнено здійснювати діяльність, професійну та особистісну.

Науковцями для розвитку резилієнтності запропоновано такі психологічні умови: «1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резилієнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резилієнтності особистості» [3].

Формування резилієнтності пов'язане з формуванням емоційного інтелекту, який розуміється як здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань. Розвитку резилієнтності також сприяє фактор, названий «mindfulness», що можна перекласти як самоспоглядання, яке розуміється як занурення в осмислення конкретної ситуації [6].

Самоспоглядальність передбачає зосередженість на осмисленні почуттів на даний момент часу, щоб розібратися в поточній складній чи негативній ситуації, виключаючи з розгляду минулий досвід чи уявне майбутнє. Люди, здатні до самоспоглядання, демонструють кращу резилієнтність, оскільки вони здатні до спостереження за власним станом розуму, краще справляються з неприємними думками та емоціями.

Для інтеграції формування резилієнтності в освітню діяльність слід враховувати внутрішні захисні фактори і захисні фактори зовнішнього середовища. Саме ці фактори можуть бути буфером, пом'якшувати і послаблювати вплив стресу та ризиків [4].

До *внутрішніх* чинників можна віднести чинник взаємовідносин (здатність формувати позитивні відносини, бути другом); здатність надавати допомогу, служити іншим; вміння для життя (прийняття рішень, позитивний настрій, контроль емоцій); почуття гумору, внутрішній стрижень та система цінностей; сприйнятливність (розуміння людей та ситуацій), незалежність / самостійність / автономія; позитивне бачення свого майбутнього, самомотивація; почуття самоцінності; творчість.

До захисних факторів *зовнішнього* середовища належать атмосфера в освітній організації, створена викладачами. Ці фактори включають: відчуття безпеки; підтримку; визнання цінності студентів в освітній організації; чіткі правила та межі, які визнаються всіма;

високі очікування від досягнень та поведінки здобувачів освіти; довіра; повага, турбота [6].

З соціально-педагогічної точки зору виявлено такі способи розвитку резилієнтності: розвиток саморефлексії (наприклад, за допомогою літературних есе або обговорень у малих групах) та рефлексії (наприклад, за допомогою написання власних есе, де студенти описують та аналізують досвід подолання складних життєвих ситуацій якоюсь відомою людиною або як їм допомогли подолати такий досвід, або як вони самі впоралися з такою ситуацією); допомога студентам в отриманні досвіду з власних невдач, у зв'язку з цим культура навчання повинна передбачати невдачі, помилки та розчарування; створення атмосфери, коли студентів хвалять за зусилля, наполегливість та старання, а не лише за оцінки, при цьому студенти повинні відповідати за досягненні результати та вкладені у досягнення зусилля; обговорення питань резилієнтності в контексті досягнень, успішності та соціальних змін на прикладі відомих людей; організація підтримки / супроводу студентів, що є як предметно, так й емоційно орієнтованою [5].

Таким чином, слід підкреслити, що резилієнтність як складова сучасної соціалізації особистості є особливо важливою для успішної самореалізації людей у сучасному світі, у зв'язку з чим їй необхідно приділяти особливу увагу в освітніх програмах усіх рівнів, а також у частині управління освітніми організаціями та створення в них відповідного освітнього середовища, що сприяє формуванню резилієнтності. Резилієнтність кожного є цеглиною загальної стійкості у суспільному розвитку. При цьому необхідно розвивати соціально-педагогічні дослідження резилієнтності, уточнюючи як складові її елементи (уміння, здібності), так і способи та методи їх формування, адекватні європейському контексту та українським традиціям.

### **Список використаних джерел:**

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років // Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. №4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення 12.11.2023).
2. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів. 2022.
3. Цюман, Т., Нагула, О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану // Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. №(38 (2)). С. 83–89. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> (дата звернення 12.11.2023).
4. Price-Mitchell M. Does Your Classroom Cultivate Student Resilience? URL: <https://www.edutopia.org/blog/8-pathways-cultivate-student-resilience-marilyn-price-mitchell> (дата звернення 12.11.2023).

5. Ray B. How the Research Supports Social-Emotional Learning URL: <https://www.edutopia.org/blog/daniel-goleman-research-supports-sel-betty-ray> (дата звернення 12.11.2023)].

6. Jacobs T. More Evidence That Mindfulness Breeds Resilience. URL: <https://psmag.com/more-evidence-that-mindfulness-breeds-resilience-b45582745bcb#.pkukwxkg0> (дата звернення 12.11.2023)

## **СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ЯК РЕСУРС РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Хохліна Олена,**

доктор психологічних наук, професор Національного авіаційного університету  
(м. Київ)

Пріоритетним завданням, що постає перед психологією, є надання людині науково обгрунтованої допомоги щодо посилення її резилієнтності з опорою на можливі у неї психологічні ресурси. Одним із таких ресурсів розглядаються стильові особливості спілкування.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне обгрунтування можливості розгляду стильових особливостей спілкування як психологічного ресурсу посилення резилієнтності людини.

В основу розкриття суті теми покладені результати теоретико-емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося в аспекті проблеми психологічного забезпечення адаптації до мінливих умов середовища та ефективної життєдіяльності людини загалом на основі визначення засобів посилення її резилієнтності. Зокрема, здійснювалося з'ясування суті стильових особливостей спілкування людини та їх детермінації, можливостей цілеспрямованого формування та коригування у зазначеному контексті.

В основу аналізу стану розробленості проблеми у психології було покладено праці передусім таких дослідників, як Є. Климов, В. Мерлін, В. Толочек, С. Смірнов, О. Хохліна, І. Шкуратова та Л. Габдуліна, М. Щукін, М. Шульга та ін. [1-7 та ін.]. Їх вивчення показало, що стильові особливості життєдіяльності визначаються як стійкі способи (стили) її здійснення людиною, які характеризуються своєрідністю та сталістю, а їх виникнення є основою відносної прогнозованості поведінки у певному спектрі ситуацій. Вони охоплюють всю систему буття людини, його внутрішніх та зовнішніх проявів, та відбивають її індивідуально-типологічні особливості. Вони формуються в процесі особистісного становлення, в процесі індивідуалізації – набуття людиною відносної самостійності, формування власного унікального способу життя та власного

внутрішнього світу, який характеризується цілісністю, довільністю, регульованістю власних психічних функцій; адекватністю діяльності, спілкування, поведінки відповідно умов [1-7 та ін.].

Вивчення проблеми також показало, що стилі життєдіяльності класифікуються щонайперше в аспекті віднесеності до основних видів активності – діяльності та спілкування. Відмічається (В. Мерлін, І. Шкуратова, Л. Габдуліна), що такий поділ визначається зумовленістю біологічними чи соціальними чинниками: стилі діяльності характеризуються більшою мірою біологічною, а стилі спілкування – соціальною детермінацією [6,7 та ін.]. Таким чином, коли розглядається обумовленість стильових особливостей життєдіяльності людини більшою мірою соціальним чинником, говорять про стиль спілкування. Тобто, йдеться про стиль спілкування як особливої форми активності людини, що має суб'єкт-суб'єктний характер, на відміну від діяльності (Б. Ломов), що носить суб'єкт-об'єктний характер, регулюється усвідомленою метою перетворення дійсності та спрямовується на об'єкт перетворення (створення, зміни тощо) [5]. При цьому зазначається, що стиль спілкування можна розглядати як різновид стилю діяльності, зі збереженням його основних характеристик (змісту, ознак, одиниці прояву, структури, можливості, суті, етапів формування та корекції) [3, 4, 6, 7]. Але слушною є й думка про те, що в ньому необхідно вбачати самостійний феномен, що має свою специфіку, порівняно зі стилем діяльності, оскільки спілкування – особлива форма активності людини, суть якої полягає у взаємодії партнерів. Стиль спілкування – це складна багаторівнева система різноманітних елементів взаємодії, комунікативної діяльності. Зокрема, В. Мерлін визначає стиль спілкування як цілісну систему операцій, за допомогою яких створюються міжособистісні стосунки [6,7].

В результаті проведеної під нашим керівництвом низки пілотажних емпіричних досліджень (В. Омельчук, А. Шевченко, Д. Михайлюк) було отримано дані про наявність та характер зв'язку окремих показників прояву резилієнтності зі стилями спілкування осіб різних категорій. Зазначимо, що вивченню підлягали стилі спілкування, які класифікуються відповідно до умов розв'язання різноманітних завдань в процесі взаємодії, що відбиваються у змістовому наповненні методичних засобів їх вивчення.

Отримані в дослідженні емпіричні дані показали наявність кореляційного зв'язку між рівнем невротизації особистості та певними стилями спілкування особистості. Так, в осіб з низьким рівнем невротизації домінують такі стилі спілкування, як: миролюбство, великодушність, спрямованість на взаємодію та на справу; а в осіб з високим рівнем невротизації – агресія, владний, незалежний, стиль

уникнення, спрямованість на себе. Ці дані є підставою для висновку про значення для підвищення резилієнтності людини залучення до арсеналу, використання та закріплення у суб'єкта стилів поведінки, які притаманні особам з низьким рівнем невротизації – емоційно врівноважених, оптимістичних, з почуттям власної гідності та незалежності, легких у спілкуванні, а також вилучення з арсеналу стилів, до використання яких воліють особи з високим рівнем невротизації – емоційною збудливих та неврівноважених, з підвищеним рівнем тривожності, напруженості, дратівливості.

Дослідженням було також виявлено наявність кореляції між темпераментальними особливостями людини та певними стилями її спілкування. Зокрема, отримані дані показали прямий зв'язок екстраверсії з директивним, колегіальним та діловим стилями спілкування, а нейротизму – з егоїстичним, агресивним та підозрілим стилями. Виявлено також зворотній зв'язок між екстраверсією та стилями невтручання, підпорядкованості та підозрілості; нейротизмом та діловим, директивним, колегіальним, доброзичливим та альтруїстичним стилями.

Відповідно, особи з високим рівнем екстраверсії у спілкуванні воліють брати все до своїх рук, управляти процесом, враховуючи думку інших людей, показуючи професіоналізм у комунікації. Вони не можуть залишатися осторонь розв'язання проблеми, мають незалежну думку, впевнені в собі та проявляють довіру до інформації, що надається партнерами. Особи ж з високим рівнем нейротизму можуть бути егоїстами, не зважати на думку співрозмовника, проявляти до нього агресивну, вербальну чи невербальну, поведінку, не довіряти йому. Однак, вони не вважають за потрібне керувати процесом спілкування. Їх не можна назвати доброзичливими до інших людей при комунікації. Такі особи не вміють співчувати та йти назустріч іншим при вирішенні проблем.

Отримані результати дослідження стали також підставою для висновку про важливість для підвищення ефективності взаємодії суб'єктів нівелювати вплив на цей процес несприятливих темпераментальних особливостей, шляхом використання та закріплення у спеціально організованих умовах спілкування ті стилі, до яких схильні особи-екстраверти, та усунення тих, що використовуються особами з високим рівнем нейротизму.

У контексті проблеми дослідження представляють інтерес й отримані дані кореляції рівня самооцінки й рівня домагань зі стилями спілкування. Так, виявлено прямий зв'язок між зазначеними психічними явищами та такими стилями, як: суперництво, авторитарний, незалежний, альтруїстичний, доброзичливий; а зворотній – зі стилем уникнення. Виходячи з цих даних, чим вище

рівень самооцінки та рівень домагань має особа, тим більше у спілкуванні її характеризують схильність до використання директивних та управлінських підходів, активне виявлення своєї влади та контролю над іншими людьми; вона має потребу контролювати ситуацію та інших людей. Така особа воліє й до домінування чи конкуренції, висловлення своїх думок та ідей перед іншими, прояву впевненості в собі та незалежності. Також виявлено, що чим вищий рівень самооцінки й рівень домагань мають досліджувані, тим більше вони проявляють у спілкуванні емпатії, турботи, доброзичливості, готовності допомогти іншим людям, тим більше прагнуть до тісної співпраці з референтною групою, дружніх відносин з оточуючими. А узагальнюючи цю інформацію, можна сказати: чим вищий рівень самооцінки та рівня домагань мають особи, тим більш активну, небайдужу позицію щодо розв'язання проблеми та отримання позитивного результату взаємодії вони займають та беруть відповідальність на себе. Високий рівень самооцінки й рівень домагань позначаються й на їхній доброзичливості, готовності до співпраці, надання допомоги, співпереживання. Зважаючи на виявлений взаємозв'язок досліджуваних явищ, можна зробити висновок про те, що свідоме використання особами в процесі спілкування певних стилів сприятиме корекції їхньої самооцінки та рівня домагань, важливих для результативності розв'язання поставлених завдань та ефективної адаптації до умов життєдіяльності.

Результати проведеного дослідження є підставою для висновку про те, що стильові особливості спілкування можна розглядати як ресурс резиліентності людини, а посилення його рівня можливе завдяки спеціальній організації життєдіяльності людини у напрямі забезпечення використання нею стилів, що характеризують осіб з проявами високого рівня життєстійкості та адаптації до несприятливих умов функціонування загалом, а також вилучення з її арсеналу тих, що притаманні особам з низьким рівнем їх прояву. Враховуючи наявність взаємозв'язку між досліджуваними явищами, важливою є робота й щодо посилення показників власне резиліентності засобами впливу, відповідно до їх зумовленості соціальними та біологічними чинниками (К. Платонов) [5].

Перспективу подальшої розробки проблеми вбачаємо у вивченні інших важливих показників резиліентності та експериментальній перевірці ефективності програми підвищення її рівня на основі врахування отриманих результатів дослідження щодо зв'язку з певними стильовими особливостями спілкування.

#### **Список використаних джерел:**

1. Стилі життя: панорама змін: монографія / Панченко С.В. та ін.; за ред. Шульги М.О. Київ: Інститут соціології Національної академії наук України, 2008. 416 с.

2. Хохліна О.П. Проблема змісту особистості як базової категорії психології. *Актуальні проблеми психології*. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 2. Київ-Ніжин: Видавель «ПП Лисенко М.М.», 2019. С.388–397.

3. Хохліна О.П. Психолого-педагогічні основи корекційної спрямованості трудового навчання учнів з вадами розумового розвитку. Київ: Педагогічна думка, 2000. 288 с.

4. Хохліна О.П. Становлення індивідуального стилю цілеспрямованої активності як умова успішного функціонування суб'єкта в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 14. Частина II. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2013. С.391–399.

5. Хохліна О.П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навч. посібн. Київ: Симоненко О.І., 2021. С.149-188.

6. Хохліна О.П., Горбенко С.Л. Стильові особливості життєдіяльності людини: теоретичний аспект проблеми. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 4(9). С.468-478. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-468-478](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-468-478)

7. Khokhlina, O., Pomytkina, L., Lych, O., Gorbenko, S., Kazak, A. (2020). Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 918(1), 012175. doi:10.1088/1757-899X/918/1/012175 <https://doi.org/10.1088/1757-99X/918/1/012175>

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Антонець Олексій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к. пед. н., доцент Л. П. Клевака

У наш час, коли йде повномасштабна війна, стрес супроводжує кожну людину. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів. На сьогодні стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини. Студентська молодь, така вікова група, яка і так регулярно піддавалась стресовим чинникам (вступ, сесія, іспити, перездачі, навчання онлайн та ін.), наразі, як і інші, стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю та апатію. Не дивлячись на це, вони все ще мають обов'язки, щоб здобути необхідний ступінь. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є мінімізація негативного впливу стресу завдяки формуванню стресостійкості студентів. Мета – охарактеризувати особливості прояву стресостійкості у студентів.

Стійкість до стресу для студента – це ключ до ефективної навчальної діяльності, його успішна адаптація в усіх сферах, починаючи від адаптації до навчання у закладі вищої освіти і закінчуючи професійною підготовкою.

Досліджуючи студентство як окрему вікову категорію, науковці Л. Коломієць та А. Степова наголошують, що нова соціальна роль «здобувач вищої освіти» передбачає формування соціальної зрілості, залучення до нової системи відносин та набуття нових рис і якостей, а саме стресостійкості [1, с. 56].

Поняття «стресостійкість» науковці розглядають по-різному. Так, одні вчені вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати окремий вид діяльності у різноманітних ситуаціях. Інші під цим поняттям розуміють уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові та емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [6, с. 314]. Наукові розвідки Д. Хоми та М. Дідух засвідчують, що стресостійкість у здобувачів вищої освіти визначається наявністю стресогенних факторів у студентському житті, насамперед таких як складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності [7, с. 229].

Дослідники проблеми стресу (К. Платонов, А. Маклаков, Г. Олпорт, В. Бодров та ін.) вважали стресостійкість необхідною характеристикою цілісного процесу адаптації та пов'язували її з регуляцією емоційних станів, що означає здатність бути емоційно стабільним і психічно стійким [2, с. 56-57].

Поняття «стресостійкість» визначається як: несприйнятливість до стресогенних факторів, з одного боку, а з іншого – як здатність контролювати і стримувати виникаючі емоції; здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігати здоров'я в середовищі з поганою екологією залежить від функціональної організації головного мозку, яка визначається як його природними властивостями, так і впливом на нього факторів середовища; інтегральна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній обстановці; «емоційна стійкість» [5, с. 147].

У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як міра піддатливості людини стресу, підґрунтя її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції,

психологічна готовність до стресу (за Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною) [4, с. 98].

Студентів можна розглядати за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання у ЗВО: стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються; стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку; стресотренируючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово; стресогальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення [1, с. 56-57].

Дослідниця А. Андрєєва, розглядаючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, до внутрішніх чинників розвитку стресостійкості відносить: психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони); соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття); психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання). Науковець О. Баранов до внутрішніх чинників стресостійкості зараховує особливості особистісної організації (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності, рівень розвитку операціональних характеристик суб'єкта – стиль діяльності й поведінка, пізнавальна активність, професійні здібності та вміння) [4, с. 83-84].

За В. Корольчук, студенти із високим рівнем стійкості до стресу характеризуються також впевненістю та активністю, емоційно-вольовим самоконтролем, високими показниками мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, асертивності, просоціальності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної). Учена обґрунтовує, що на стійкість особистості до стресу також впливають: оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах [4, с. 100].

Шляхи формування стресостійкості у студентському віці, за Д. Хомою, М. Дідух, вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон [7, с. 230].

Стресостійкість студентів у навчальній діяльності є комплексною властивістю особистості, що включає такі особистісні компоненти, як низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока

працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах діяльності особистості [5, с. 148].

Копінг відіграє центральну роль у адаптації до стресових життєвих подій. Копінг-стратегії – це конкретні зусилля, як поведінкові, так і психологічні, які люди використовують для освоєння, терпіння, зменшення чи мінімізації стресових подій. Стратегії подолання поділяються на активні стратегії та стратегії уникнення. «Активні копінг-стратегії – це поведінкові або психологічні реакції, розроблені для того, щоб змінити природу самого стресора або те, як людина думає про цю ситуацію», тоді як стратегії, що уникають подолання, «призводять людей до дій (наприклад, вживання алкоголю) або психічних станів (таких як дистанціювання), які заважають їм безпосередньо вирішувати стресові ситуації». Активне подолання вважається кращим способом боротьби зі стресом, тоді як уникання розглядається як психологічний фактор ризику несприятливих реакцій на стресові життєві події [5, с. 149].

Вагомим етапом у розвитку стресостійкості людини є студентський вік як період інтенсивного професійного становлення особистості. Стикаючись у повсякденному житті з різноманітними стресорами, студент оцінює їх та власні копінг-ресурси, змінює щось у зовнішній реальності або у її репрезентації у власній свідомості, регулює свою поведінку. При цьому сила прояву поведінкових реакцій та їх вектор значною мірою обумовлені стресостійкістю особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
2. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №4. С. 56-59.
3. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 34-38.
4. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
5. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Випуск № 1. Том 2. С. 146-150.
6. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). С. 314-315.

# ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Леонов Валентин,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У сучасних умовах, з огляду на триваюче повномасштабне вторгнення росії в Україну, освітня сфера в Україні зазнає значних перетворень, що виражається в системних викликах на національному рівні. Вказана ситуація веде до істотних освітніх втрат. В умовах воєнного стану перед освітою виникають численні завдання, зокрема адаптація до змінених умов навчання. Студентська громада, яка зіткнулась з періодичними небезпеками, перебуванням у укриттях та загрозою для власного життя та життя своїх рідних. Екстремальні обставини породжують зміни в щоденному ритмі життя особистості, руйнуючи її фундаментальні потреби в безпеці та стабільності, викликаючи тривалі психологічні травми. Це призводить до акумуляції негативних емоцій, зниження рівня особистісної витривалості, критичної для ефективного навчання, в тому числі в режимі дистанційного освіти, та погіршення адаптаційних здібностей. У зв'язку з цим, особистість змушена адаптуватися до нових складних умов існування. На даному етапі надзвичайно важливим є не лише організація освітнього процесу, а його оптимізація з метою забезпечення максимальної безпеки та комфорту для студентської спільноти. Отже, концепція безпеки трансформується в складну, багаторівневу, багатогранну систему життєзабезпечення [5].

В академічних дослідженнях існують розбіжності щодо впливу гендеру на стресостійкість чоловіків і жінок. Ш. Берн, наприклад, стверджує, що гендерні розходження в емоційній сфері не мають значного впливу [1]. А вчені Богдан Ж. та Мовчан Я. в своїх гендерних дослідженнях виділяли такі закономірності як:

1. Рівень тривожності у юнаків та дівчат є приблизно однаковим, що вказує на оптимальний рівень тривожності в обох групах;

2. Обидві гендерні групи – і юнаки, і дівчата – мають схожу схильність до переживання фрустрації, яка характеризується як середній рівень;

3. У сфері агресивних реакцій юнаки виявляють середній рівень агресивності, що включає фізичну агресію, дратівливість, підозрілість та вербальні форми агресії, тоді як у дівчат спостерігається нижчий рівень агресивності, що виражається через образливість, негативізм, непрямую та невербальну агресію [2, с. 39].

З віком спостерігаються зміни у способах, якими люди

сприймають себе та інших, що також впливає на їхнє самопізнання та самосвідомість. Протягом цього процесу відбувається акцентування унікальності власної особистості, яка виділяється серед інших. Молоді індивіди розробляють особливі моделі самоідентифікації, які допомагають їм формувати і розуміти своє ставлення до себе та до оточуючих [4, с. 12].

Однією з найбільш розповсюджених форм емоційної реакції на військовий конфлікт серед обох статей є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей стан зазвичай виникає внаслідок специфічних травмуючих випадків, часто пов'язаних із безпосередньою участю у воєнних діях. ПТСР характеризується тривалим переживанням індивідом негативних емоцій, що виникають через довготривалу експозицію до стресогенних факторів, таких як фізична чи психічна травма, а також сама війна. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб 10-го перегляду, ПТСР розглядається як серйозний психічний розлад, що може бути викликаний як одноразовою, так і повторюваною травмуючою подією, включаючи воєнні конфлікти, природні чи техногенні катастрофи, тяжкі нещасні випадки, спостереження за актами насильства, викрадення, тероризм, сексуальне насилля або інші злочини. В умовах воєнного конфлікту ПТСР набуває особливої актуальності, оскільки війна руйнівню впливає на психіку, змушуючи індивіда перебувати в стані постійного стресу. При ПТСР спостерігаються такі емоційні прояви, як відсутність мотивації до майбутнього, тривожність, спалахи гніву, нав'язливі спогади про травматичні події, відчуття самотності та безпорадності [3, с 103].

Отже гендерні аспекти мають істотний вплив на різні психічні стани та емоційні реакції для студентської молоді, однак їхня роль і значення різняться залежно від конкретної ситуації. Виявлено, що хоча загальний рівень тривожності є приблизно однаковим – у молодих чоловіків та жінок, існують відмінності у вираженні емоційного інтелекту та стресостійкості залежно від гендеру. Зокрема, жінки мають вищі показники емоційного інтелекту, особливо у сфері розуміння та осмислення своїх емоцій, тоді як чоловіки демонструють більшу адаптивність і здатність до впорядкування міжособистісних зв'язків. Ці відомості підкреслюють важливість подальших гендерно-орієнтованих досліджень у психології для розуміння впливу цих факторів на поведінку та психічний стан людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Берн, Ш. (2002). Гендерна Психологія. ОЛМА Медіа Груп.. – 320 с
2. Богдан, Ж.Б.; Мовчан, Я.О. (2021) Гендерна психологія: навчально-методичний посібник для здобувачів другої (магістерської) вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Харків : Друкарня Мадрид, 155 с

3. Гріньова, О. М. (2018). Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості. О.М. Гріньова. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 121, 86-89.

4. ОЛІЙНИК, М. (2023). Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*, (3), 100-112.

5. Потапюк, Л. М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 34-38.

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС В ПОДОЛАННІ МАТЕРИНСЬКОГО СТРЕСУ АУТИЗМУ

**Пасічняк Руслана,**

кандидат психологічних наук, доцент Київського національного університету  
імені Т. Г. Шевченка

Сьогодні в Україні та в цілому світі констатується збільшення кількості дітей з порушеннями розвитку нервової системи, що об'єднуються в групу розладів аутистичного спектру (РАС). Цьому порушенню притаманний своєрідний, часто складно прогнозований і контрольований процес розвитку, унікальна сенсорика, комунікація, способи навчання, стосунки з людьми та навколишнім середовищем. Дослідження засвідчують значно вищий рівень стресу батьків дітей з розладами аутистичного спектру порівняно з батьками дітей з іншими вадами в розвитку та батьками нормотипових дітей.

Матір – найвразливіший об'єкт впливу цієї травмуючої ситуації, оскільки саме на неї лягає основний тягар обов'язків по догляду за дитиною. Вона постає перед необхідністю перегляду поглядів та ставлень до дитини, до себе, свого майбутнього, близьких людей і ін. аспектів власного життя; узгодження нових обов'язків з вимогами професійної діяльності, соціуму і тощо. Необхідність контакту з різними спеціалістами, навчання нових способів комунікації з дитиною, інтеграція її до нових соціальних інститутів (дитячий садок, школа, гуртки тощо) - це лише частина тих викликів, які постають перед нею і вимагають постійної мобілізації цілого спектру ресурсів, щоб постійно пристосовуватися до нових складних і невизначених ситуацій і при цьому зберігати психічне і фізичне здоров'я.

За таких обставин особливо затребуваним ресурсом стає життєстійкість матері як багатовимірною особистісною властивістю, яка забезпечує мотивацію перетворення складних життєвих ситуацій на можливість зростання, збереження фізичного та психічного здоров'я.

Мета дослідження – на основі узагальнення результатів наукових досліджень охарактеризувати специфіку материнського стресу аутизму та окреслити роль життєстійкості матері як особистісного ресурсу в оволодінні складними життєвими обставинами, пов'язаними з вихованням дитини з РАС.

Серед спектру негативних переживань батьків дітей з аутизмом найчастіше виділяють відчуття безпорадності, провини, самотності, втрати перспектив, невідповідності до такого розвитку подій і, як наслідок, нездатність прийняти діагноз дитини (McCafferty P., & McCutcheon J., 2020). Все це негативно відбивається на взаємодії з дитиною та ефективності її підтримки (Bonis, S., 2016).

Виявлено значно вищий рівень материнського стресу у всіх культурних вибірках, де були проведені такі дослідження (Picardi A. & other, 2018; McCafferty P., & McCutcheon J., 2020; Pozo. P., & Sarriá. E., 2014).

Серед найпоширеніших труднощів, з якими стикаються матері дітей з РАС, дослідники виділяють:

- складний процес прийняття ролі матері дитини з аутизмом;
- недостатню поінформованість про особливості та проблеми в розвитку дитини;
- тривалий процес діагностики;
- брак інформації про ефективні та доказові методи допомоги дитині в покращенні її функціонального стану;
- відсутність корекційно-розвивальних центрів в місцевості, де проживає сім'я;
- брак соціальної підтримки;
- брак розуміння особливостей аутистичної дитини в суспільстві і, як наслідок, негативний досвід переживання матерями «інакшості» дитини в публічних місцях, осуду матері за «неприйнятну» поведінку дитини;
- фізичне виснаження через проблеми зі сном в дитини;
- труднощі співпраці з педагогами в освітніх закладах в інтегрованих класах чи спецшколах;
- необхідність відмовитися від професійної діяльності через постійну «прив'язаність» до дитини;
- проблеми фінансового характеру.

Життєвий досвід виховання дитини з аутизмом характеризується як звужена природа батьківського «я» (менше спонтанності, соціальних контактів і ін.), при якій батьки відчують себе зтягнутими у вир обмеженого життя, повторюваний спосіб буття у світі (Hall, H. R., & Graff, J. C., 2010).

Аналогічні тенденції констатуються в дослідженнях суб'єктивних переживань матерів дітей з аутизмом (Kaczmarek E., 2016).

Разом з тим, є дані про те, що виховання дитини з аутизмом спонукає батьків переглянути свої системи переконань і приводить до позитивної адаптації у вигляді зміни світогляду щодо життя та інвалідності з визнанням позитивного внеску, який їхня дитина

зробила для себе, своєї сім'ї та суспільства загалом (Woodgate, R. L., Ateah, C., & Secco, L., 2008).

Дослідження особистісних ресурсів подолання батьківського стресу аутизму, крім соціальної підтримки, були нечисленними. Так, в деяких дослідженнях виявлено, що матері дітей з РСА засвідчили меншу життєстійкість, ніж матері дітей з інтелектуальною недостатністю або нормотипових дітей (Picardi A. & other, 2018). Вивчення інших конструктів, які мають схожість із життєстійкістю, наприклад, почуття пов'язаності (когерентності) встановили що матері дітей з РАС мають нижчий рівень пов'язаності, ніж батьки дітей з інтелектуальними вадами і батьки нормотипових дітей. Є дані про зростання рівня когерентності у батьків з часом, що очевидно є результатом життєвого досвіду.

Подібним чином було виявлено, що сприймана особиста контрольованість життєвих подій (внутрішній локус контролю) є нижчою у батьків дітей з РАС, ніж у батьків дітей без порушень розвитку (Pozo. P., & Sarriá. E., 2014).

Однак є результати досліджень, які показують подібність рівнів життєстійкості та психічного благополуччя матерів і батьків дітей з РАС та батьків дітей з іншими розладами в розвитку, що свідчить про відсутність браку особистих ресурсів подолання та надзвичайну стійкість (Picardi A. & other, 2018).

Узагальнення результатів наукових досліджень вказують на те, що матері дітей з розладами аутистичного спектру перебувають в стані перманентного стресу. Материнський стрес аутизму обумовлюється як специфікою розладу, так і труднощами, які поетапно виникають в процесі виховання дитини, її інтеграції в соціум, комунікації матері з членами родини, представниками соціальних інституцій.

Недостатність даних стосовно рівня розвитку загальної життєстійкості, її змістовних компонентів, зв'язків з іншими особистісними ресурсами матерів дітей з аутизмом, що визначають їх психічне благополуччя, задоволеність життям та самореалізацію в суспільстві вимагають подальшого комплексного дослідження.

### **Список використаних джерел:**

1. Bonis, S. Stress and Parents of Children with Autism: A Review of Literature. *Issues in Mental Health Nursing*. 2016. Vol. 37 №3. P.153–163. URL: <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1116030>.
2. Hall, H. R., & Graff, J. C. Parenting Challenges in Families of Children with Autism: A Pilot Study. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 2010. Vol.33. №. P.187-204. URL: <https://doi.org/10.3109/01460862.2010.528644>.
3. Kaczmarek E. Radzenie sobie z rolą matki dziecka z autyzmem w narracji autobiograficznej. *Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania*. 2016. Vol.I. №18. P.42-59. URL: <http://kn.pfron.org.pl>.

4. McCafferty P., & McCutcheon J. Parenting a Child with Autism: Considering the Stresses, Supports and Implications for Social Work Practice. *Child Care in Practice*. 2020. Vol.1.№17. URL: <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1765145>.

5. Picardi, A., Gigantesco, A., Tarolla, E., Stoppioni, V., Cerbo, R., Cremonte, M., Alessandri, G., Lega, I., & Nardocci, F. Parental Burden and its Correlates in Families of Children with Autism Spectrum Disorder: A Multicentre Study with Two Comparison Groups. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. 2018. Vol.14. №1. P.143–176. URL: <https://doi.org/10.2174/1745017901814010143>.

6. Pozo, P., & Sarriá, E. Prediction of Stress in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders. *The Spanish Journal of Psychology*. 2014. Vol.17. URL: <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.6>.

7. Woodgate, R. L., Ateah, C., & Secco, L. Living in a World of Our Own: The Experience of Parents Who Have a Child With Autism. *Qualitative Health Research*. 2008. Vol.18. №8. P.1075–1083. URL: <https://doi.org/10.1177/1049732308320112>.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**Токар Альона,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Хоменко Євгенія,**

PhD, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Суспільство завжди потребуватиме людей, що вміють досягати успіху, результативні, продуктивні, а для цього треба мати мотивацію досягнення. Негативні зміни в суспільстві породжують невизначеність й непередбачуваність майбутнього та, як наслідок, переживання емоційної напруженості та домінування мотивації до уникнення невдач. Мотивація, що спрямована на уникнення невдач, як показують дослідження, має менш позитивний вплив на результати особистості у різних сферах її життєдіяльності.

Мета дослідження – дослідити поняття мотивації досягнення.

Мотивація – це сукупність спонукальних мотиваторів, що визначають активність особистості; усвідомлювані або неусвідомлювані психологічні чинники, які спонукають людину до здійснення певних дій та визначають їхню спрямованість [4].

Вперше поняття мотивації досягнення було введено американським психологом Генрі Мюрреєм (1893-1988 рр.) в книзі «Дослідження особистості» (1938 р.). Мотивацію досягнення він розглядав як базову потребу та розумів як стійку потребу в досягненні результату в роботі, як прагнення до подолання перешкод; розвитку сили; намагання зробити щось складне якнайкраще і швидше [7].

Вітчизняні дослідники, незважаючи на велику кількість робіт, в яких досліджується мотивація досягнення, не дійшли єдиної думки щодо визначення цього поняття.

Так, В. Кроть під мотивацією досягнення розуміє мотивацію, спрямовану на краще виконання будь-якої діяльності, яка орієнтована на досягнення результату [5].

Дуже схоже визначення навів С. Занюк: «прагнення людини досягати значних результатів, успіхів у діяльності» [3]. Отже, чим вищий рівень мотивації у людини, тим більше вона здатна прикладати зусиль для досягнення своєї мети.

О. Водолазська трактує дане поняття як структурне утворення, елементами якого є досягнення успіху й уникнення невдач [2].

Більш широке визначення мотивації досягнення надав Х. Хекхаузен, який вважає, що «це спроба підвищити, або зберегти максимально високими можливості людини у всіх видах діяльності, до яких можуть бути використані критерії успішності й де виконання схожої діяльності може привести або до успіху, або до невдачі» [1].

Таким чином, можна визначити мотивацію досягнення як стійку потребу в досягненні значних результатів, успіху в різних видах діяльності.

Мотив досягнення суттєво впливає на активність в певній сфері діяльності або ситуації. Однак на прагнення до успіху в певний момент часу впливають й інші чинники, такі як цінність успіху, складність завдання, ймовірність досягнення успіху.

Серед факторів, що визначають наявність сильної мотивації досягнення, виділяють:

- прагнення досягти високих результатів (успіхів);
- прагнення робити все якомога краще;
- вибір складних завдань і бажання їх виконати;
- прагнення вдосконалювати свою майстерність [6].

Характерними рисами людей з мотивацією досягнення є наступні:

- впевненість в успішному наслідку;
- ситуація досягнення як особистий фактор;
- активний пошук інформації для судження про свої успіхи;
- рішучість у невизначених ситуаціях та готовність брати на себе відповідальність;
- велика інтенсивність прагнення до мети;
- бажання робити більш чи менш складну роботу, але таку, яку можна реально виконати;
- отримання підвищеного задоволення від цікавих задач;
- здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей;
- відсутність ентузіазму до розв'язання простих чи нескладних задач;
- прагнення до розумного ризику;
- велика завзятість у випадку виникнення перешкод;

– середній, реалістичний рівень домагань;  
– підвищення рівня домагань після успіху та зниження після невдачі.

Мотивація досягнення – стійка потреба в досягненні значних результатів, успіху в різних видах діяльності.

Люди, що мають високий показник мотивації досягнення, прагнуть досягти в діяльності високих результатів. Тоді як особи з низьким показником мотивації досягнення до успіхів байдужі, високі результати їх не цікавлять.

### **Список використаних джерел:**

1. Артюшенко О.Ф. Мотив досягнення та теоретичне обґрунтування його структурних компонентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №5(38). – С. 25-28.

2. Водозазська О.О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів // Наука і освіта. – 2015. – №10. – С. 49-54.

3. Занюк С.С. Психологія мотивації : навчальний посібник. – Київ: Либідь, 2002. – 304 с.

4. Ільїн Є.П. Мотиви людини: теорія та методи вивчення. – Київ : Вища школа, 2007. – 292 с.

5. Кроть В.І. Психологічні особливості мотивації досягнення успіху в юнацькому віці // <https://genezum.org/library/psychologichni-osoblyvosti-motyvacii-dosyagnennya-uspihu-v-yunackomu-vici>

6. Селюкова Т.В., Кривошей О.О. Мотивація досягнення як важливий чинник успіху в побудові кар'єри // Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки. – 2020. – №1. – С. 68-72.

7. Murray H.A., Explorations in Personality. New York: Oxford Univer. Press, 1938. – 164 p.

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ**

**Сидоренко Антоніна,**

кандидат медичних наук, доцент  
Полтавського державного медичного університету;

**Луценко Руслан,**

доктор медичних наук, завідувач кафедри фармакології, клінічної фармакології  
та фармації Полтавського державного медичного університету;

**Шакіна Еліна,**

кандидат медичних наук, доцент  
Полтавського державного медичного університету;

**Чечотіна Світлана,**

кандидат медичних наук, доцент  
Полтавського державного медичного університету;

**Островська Галина,**

кандидат медичних наук, доцент Полтавського державного медичного  
університету,

**Луценко Ольга,**

викладач Полтавського державного медичного університету

Ментальне здоров'я згідно визначення ВООЗ, це стан радості та благополуччя, за якого людина здатна розвивати свої творчі здібності, протистояти життєвому стресу, ефективно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я поєднує психічну та психологічну складові здоров'я людини із соціальною складовою. Його важливість неможливо переоцінити. Воно впливає на всі складові життя, а саме на те, як ми думаємо, відчуваємо та поведимося, на те, як ми ставимося до себе та інших, і як ми справляємося з щоденними проблемами. Психічне здоров'я є основним правом людини та має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку [1, 5].

Ментальне здоров'я у наступні 10-20 років залишатиметься серед найбільших викликів. Зокрема для молоді ментальне здоров'я є більшим викликом, ніж для людей старшого віку. Протягом нашого життя численні індивідуальні, соціальні та структурні детермінанти можуть поєднуватися, щоб захистити або підірвати наше психічне здоров'я та змінити нашу позицію в континуумі психічного здоров'я. Ризики можуть проявлятися на всіх етапах життя, але ті, що виникають у чутливі для розвитку періоди, особливо в ранньому дитинстві, є особливо згубними. Наприклад, відомо, що жорстоке виховання та фізичні покарання підбивають здоров'я дитини, а знущання є провідним фактором ризику психічного здоров'я [1, 5].

Місцеві загрози підвищують ризик для окремих людей, сімей і громад. Глобальні загрози, такі як світові економічні спади, спалахи захворювань, пандемія COVID-19, війна, надзвичайні гуманітарні ситуації та вимушене переміщення та зростаючу кліматичну кризу підвищують ризик для цілого населення [1, 2].

Найбільш вразливі до впливу війни в Україні є підлітки 13-15 років, найменш – молодь віком 16-24. Кожен другий українець відчуває себе гірше, ніж три роки тому. Війна викликає емоційне виснаження. Дослідження показують, що люди, які особисто пережили травму, мають більш стійкі результати щодо психічного здоров'я [1].

Дуже важливо турбуватися про своє ментальне здоров'я кожній людині, а саме:

- сприймати та розуміти свої емоції та вміти ними керувати;
- дбати про режим сну;
- збалансоване харчування;
- фізична активності;

– уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати.

Адже психічно здорова людина гармонійно функціонує та керує своїми емоціями, здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими, розвивається й навчається, позитивно оцінює себе, приймає та любить, приймає власні тверді рішення, нормально адаптується до нових умов життя, може розв'язувати проблеми. Добре психічне здоров'я є невід'ємною частиною добробуту людини [3, 4, 5].

### **Список використаних джерел:**

1. Карамушко Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.

2. Формування позитивної мотивації до навчання у здобувачів освіти під час дистанційного навчання / А. Г. Сидоренко, Р. В. Луценко, С. Ю. Чечотіна, О. А. Луценко, Ю. О. Капустник. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р. – Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 199-202.

3. Харчування як запорука якісного життя людей похилого віку / А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, О.А. Луценко, С.Ю. Чечотіна // Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19–20 травня 2022 р. – Полтава, 2022. – С. 422–424.

2. Харчування як складова здоров'я /А.Г. Сидоренко, Р.В. Луценко, С.Ю. Чечотіна, К.Г. Гаврильєва, О.А. Луценко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, м. Полтава, 23 листопада 2021 р. – Полтава, 2021. – С. 141–142.

3. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). – Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. – С. 554-567.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ**

**Манжалій Катерина,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 201-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Стресові переживання є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Особливо гостро питання стресостійкості постало в умовах військової агресії росії проти України. Масштабні бойові дії, невпинні обстріли міст, евакуація сотень тисяч людей, вимушене переселення –

все це створює колосальне стресове навантаження на психіку як військових, так і цивільних. В умовах війни зростає рівень тривоги, страху, депресії та інших проявів дистресу. Це може призводити до порушень психологічного здоров'я, гострих реакцій на стрес та посттравматичних стресових розладів, що потребують термінової психологічної допомоги та соціальної дезадаптації. Саме тому важливою є своєчасна психологічна допомога для подолання негативних наслідків стресу.

Мета дослідження – проаналізувати особливості та методи психологічної допомоги при подоланні стресових переживань.

Стрес (від англ. *stress* – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1]. У нормальному здоровому організмі людини існує механізм, спрямований на боротьбу з несприятливим чинником, дія якого може привести до загибелі організму. Цей механізм і одержав назву стрес-реакції, або загального адаптаційного синдрому. Варто зазначити, що стрес розглядають як особливий функціональний стан і в той же час як психофізіологічну реакцію організму на дії середовища, що виходять за межі адаптивної норми. Часто під терміном стрес розуміється також сильна, несприятлива дія, яка негативно впливає на організм [1].

Розуміння та управління наслідками стресу є важливим аспектом психологічної допомоги. Допомога у подоланні стресу може включати емоційну підтримку, розробку стратегій адаптації та впровадження методів саморегуляції. Стрес може викликати емоційні реакції, починаючи від тривоги та дратівливості до смутку та відчаю. Варто відзначити, що кожна людина по-різному реагує на стрес, тому метод для допомоги варто підбирати індивідуально. Особливо важливо надавати підтримку і допомогу при виражених емоційних реакціях. Завдання психолога полягає не лише у психологічному супроводі та в наданні рекомендацій щодо методів подолання стресу, а й у забезпеченні зворотного зв'язку про ефективність цих методів для конкретної людини. Психолог повинен відстежувати динаміку психоемоційних станів клієнта, оцінювати вплив різних стрес-менеджмент технік на його самопочуття та активність. Це дозволить виявити найбільш дієві саме для даної особи способи регуляції стресу. Надання об'єктивного зворотного зв'язку щодо змін психічних станів клієнта в процесі роботи зі стресом сприятиме усвідомленню ним ефективності обраних стратегій. Клієнт зможе скорегувати застосування тих чи інших методів відповідно до отриманих результатів [2].

На сьогоднішній день під психологічним супроводом розуміють

підтримку психічно здорових людей, у яких на певному етапі розвитку виникають особистісні труднощі. Супровід може бути досить ефективним при вирішенні складних сімейних ситуацій, стосунків між партнерами, батьками, дітьми, в урегулюванні неприємностей на роботі, при переживанні стресу чи дистресу тощо. Супровід розглядають як системну інтегративну технологію соціально-психологічної допомоги особистості та як один із видів соціально-психологічного патронажу. Супровід – організована взаємодія супроводжуваного з супроводжувачем, що керується низкою принципів, які включають в себе пріоритет інтересів супроводжуваного, безперервність, мультидисциплінарність, формування єдиного ставлення до дитини зі сторони всіх учасників супроводу, постійний інформаційний обмін між ними з чітким усвідомленням своєї частини діяльності і ліній взаємодії [3].

Надаючи психологічну допомогу особам, які переживають психоемоційний стрес – психолог створює можливості для вільного виявлення власних та справжніх почуттів та емоцій, в процесі чого відбувається емоційне звільнення та створюється фундамент для усвідомлення основних причин своїх проблем та складних ситуацій. Психолог І. Булах пропонує рефреймінг, як ефективний метод у роботі з проявами психоемоційного стресу, що дає змогу особі зменшити емоційну напруженість. Процес перебудови сприйняття стресових ситуацій відбувається за рахунок зміни сприйняття тих проблем та факторів, які спричиняють виникнення переживань. Зміна точки зору у роботі з даною проблематикою надає та розширює можливості зрозуміти інші шляхи реакції на певну ситуацію та змінити або зменшити почуття та переживання, що підкріплюють та підсилюють прояви психоемоційного стресу. Сутність психологічної допомоги полягає у тому, що пропонується ідентифікувати власні негативні та деструктивні внутрішні переживання, думки або почуття, щодо певних ситуацій, а потім пропонується знайти у них позитивну сторону та зосередити фокус уваги на цьому [1; 2].

Стрес є невід’ємною частиною життя сучасної людини, особливо в умовах війни, що актуалізує потребу в ефективних методах психологічної допомоги. Психологічна допомога при стресі включає емоційну підтримку, розробку адаптивних стратегій, методи саморегуляції з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Важливо забезпечувати зворотний зв’язок щодо ефективності обраних методів допомоги та за потреби корегувати підходи. Перспективними є методики рефреймінгу, спрямовані на зміну сприйняття стресової ситуації та зниження емоційної напруги. Психологічний супровід осіб, що переживають стрес, має бути системним, безперервним процесом, спрямованим на мобілізацію внутрішніх ресурсів.

### Список використаних джерел:

1. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. *Академічний журнал Університету імені К. Д. Ушинського*. 2010. Вип. 3. С. 23-25.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*. 2016. С. 192-206.
3. Слободяник Н. В. Психологічний супровід міжособистісної взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 39. С. 234-245.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ

**Карук Юлія,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 202-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Актуальність проблеми взаємозв'язку травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини в сучасній психології визначається рядом факторів, що мають глибокий вплив на формування особистості та її психічне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 60% людей у світі в дитинстві стикаються з травмою або насильством. Якщо дитина зіткнулася з жорстокістю, зневагою або пережила емоційну травму, ймовірно, вона відчуватиме серйозні наслідки цього негативного досвіду в дорослому житті. Дитяча психологічна травма може суттєво вплинути на всебічний розвиток особистості, на формування відносин з іншими людьми та зовнішнім світом, емоційні реакції, процес прийняття рішень та багато інших аспектів життя.

Також не менш важливим аспектом у реаліях сьогодення є вплив війни на психічне здоров'я дітей, що підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 10% відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Мета дослідження: розкрити взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини.

Результати дослідження. Травматичний досвід дитинства – це

широке поняття, що охоплює різноманітні негативні події та ситуації, які можуть впливати на психічний та емоційний розвиток дитини. Це може включати фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, розлучення батьків, сімейні конфлікти, хронічний стрес, трагічні втрати, булінг або будь-які інші події, які порушують нормальний хід дитячого життя [3].

У науковому світі немає загальноприйнятої класифікації психічних травм, але існують різні підходи до їх поділу. Одним із найважливіших критеріїв є вік, в якому людина пережила травму. Дитячі травми мають особливо сильний негативний вплив на психіку та розвиток особистості, оскільки дитина не має достатнього досвіду і ресурсів, щоб адекватно реагувати на травмуючу подію [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити види дитячих травм:

1. Травма «покинутості» виникає у дитячому віці при відсутності або недостатньому фізичному контакті дитини з матір'ю. Дитина до початку самостійного ходіння не відділяє своє тіло від тіла матері, та за відсутності матері переживає сильну тривогу й страх. Люди, які мають травму «покинутості», схильні до різних залежностей, симбіотичних стосунків, інфантильності та страхів втрати коханого об'єкта.

2. Травма «відкидання» виникає з «холодною» матір'ю (термінологія психоаналітичних теорій), емоційно не залученою у життя дитини з таких причини: після пологової депресії, стресу, небажанням мати дитину, проблем у сім'ї, відсутністю партнера тощо. Люди, які мають таку травму, живуть з почуттям власної непотрібності й незатребуваності, вони не можуть самореалізуватися, виражати свої почуття та перебувати у близьких емоційних відносинах, уникають емоційних проявів.

3. Травма «позбавлення» виникає при нехтуванні потребами дитини (мама не підходить до малюка, коли він плаче, не заспокоює його страхи, не забезпечує необхідні догляд, підтримку й увагу). Люди, які мають подібну травму, живуть з відчуттям нестачі уваги оточуючих, постійно прагнуть її завоювати, схильні до маніпуляцій, не відчувають задоволення у житті.

4. Травма «зради» виникає при розчаруванні дитини своїми батьками, яких вона обожноє (прикладом може бути побачена дитиною сцена сексуального акту між батьками). Різновидом цієї травми є «травма повалення з трону» (термін А. Адлера), яка виникає у дитини при народженні молодших дітей, яким приділяється більше батьківської уваги. Люди, які пережили цю травму, втрачають почуття довіри до людей, відчужуються та замикаються в собі або різноманітними способами намагаються догодити оточуючим, щоб

символічно «повернути» любов батьків.

5. Травма сексуальної спокуси виникає при використанні дорослими дитини або підлітка для задоволення своїх сексуальних потягів та призводить до сексуальних і емоційних проблем.

6. Травма «насильства» виникає при систематичному жорстокому поводженні з дитиною з боку дорослих, нанесення їй тілесних ушкоджень. Травма «насильства» призводить до виникнення психопатії або формування психопатичного асоціального характеру.

7. Травми «приниження» або нарцисичні травми – це удари по самолюбству дитини, приниження, зневага, зниження самооцінки, що призводять до порушень «Я-концепції» та виникнення комплексів неповноцінності. Психічні травми приниження, насильства, відкидання, зради відбуваються також і у дорослому житті, але, як правило, за «повторним» дитячим сценарієм» [4].

Травма, пережита в дитинстві, може залишити глибокий слід у психіці людини. Цей слід може проявитися в дорослому житті у вигляді емоційних реакцій, патернів поведінки та переживаннях, які схожі на ті, що були в дитинстві. Доросла людина, яка відтворює дитячі травми, може не усвідомлювати, що вона це робить, відчуваючи, що ці реакції та поведінка є природними для неї. Наприклад, у дорослої людини з травмою приниження може простежуватися тенденція «притягувати» ситуації, в яких вона стикається із знущаннями та приниженнями. А якщо вона має травму відкидання, то за «фатальною» випадковістю знайде собі партнера, який є емоційно холодним та страждатиме від відсутності близькості у стосунках

Травматичні події у дитинстві різноманітні та можуть включати широкий спектр негативних впливів, які впливають на фізичне та психічне здоров'я дитини. Розуміння різних типів травматичних подій важливо для ефективної психологічної підтримки та розвитку превентивних стратегій. Однією з форм травматичного досвіду є фізичне насильство, яке може включати побиття, покалічення або будь-яку форму фізичної шкоди. Ці події можуть впливати на фізичний стан та сприяти формуванню психічних травм. Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків чи втрата одного з батьків також можуть бути травматичними для дитини. Нестабільність сімейного середовища може призвести до стресу та вплинути на формування важливих соціальних навичок. Втрати близьких родичів, друзів чи інших значущих осіб можуть викликати тяжкі емоційні реакції та стати травматичними для розвитку дитини. Постійні стресові умови, такі як непевність, бідність чи низький соціальний статус, можуть створити хронічний стресовий стан, що негативно впливає на психічне здоров'я дитини. Травматичним досвідом може бути і соціальне

наси́льство, таке як бу́лінг у школі або ви́ключення з соціальної групи. Ці ситуації можуть викликати серйозні психічні проблеми та впливати на самооцінку дитини. Розрізнення різних типів травматичних подій у дитинстві є важливим для визначення індивідуалізованих підходів до психологічної допомоги та розвитку превентивних заходів для забезпечення здорового фізичного та психічного розвитку дитини [2].

Травматичний досвід дитинства може спричинити різноманітні психічні реакції та порушення. Однією з найпоширеніших реакцій є посттравматичний стресовий розлад, який включає в себе відновлення травматичних подій у вигляді спогадів, кошмарів та фізіологічних реакцій на подібні подразники. Крім того, травматичний досвід може викликати депресію та апатію. Дитина може втратити емоційний контакт з навколишнім світом, проявляючи втрату інтересу до життя та відчуття радості. Інші можливі психічні реакції включають тривожні розлади, які проявляються надмірною тривогою та страхом, а також порушення самоідентифікації та відносин з іншими, що може виявитися у проблемах у встановленні близьких міжособистісних відносин чи у формуванні власного позитивного самовідчуття.

Можливі реакції відмови від соціальних взаємодій, агресивна поведінка або, навпаки, ізоляція від оточуючого середовища. У деяких випадках травматичний досвід може спричинити розвиток різних видів поведінкових розладів та порушень у навчальній діяльності. Дитячий стресовий досвід, особливо той, пов'язаний із травматичними подіями, може визначити подальший психічний розвиток та вплинути на загальне психічне здоров'я в дорослому житті.

Травматичний досвід може суттєво вплинути на формування стресового відгуку та механізмів адаптації до стресу. Діти, які були викладені довготривалому стресовому впливу, можуть мати складнощі у регулюванні емоцій, формуванні здорових міжособистісних відносин та розвитку відповідальності за своє власне здоров'я. Це, в свою чергу, збільшує ризик виникнення психічних захворювань у дорослому віці.

Для врахування цього взаємозв'язку важливо вдосконалювати стратегії психологічної допомоги та попередження у дитячому віці, сприяючи адаптації дітей до стресових ситуацій та виявленню та підтримці тих, хто пережив травматичний досвід. Ефективні механізми підтримки можуть значно зменшити ризик розвитку психічних захворювань у подальшому житті особистості [4].

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні наслідків травматичного досвіду в дитинстві. Цей фактор визначається мірою доступності та якості міжособистісних відносин, а також можливістю отримання допомоги та розуміння з боку оточуючих. Розглядаючи взаємозв'язок між травматичним досвідом та психічним здоров'ям, соціальна підтримка виступає як модифікуючий фактор, що

може впливати на той спосіб, яким особа вирішує та переживає травматичні події.

По-перше, наявність стійких соціальних зв'язків може слугувати ефективним захисним механізмом. Особливо для дітей, які мають підтримку родини, друзів чи інших значущих осіб, можливість висловлювати свої емоції та ділитися досвідом може допомагати зменшити ефекти стресу та полегшити процес відновлення.

По-друге, наявність позитивних соціальних взаємодій може впливати на формування психологічного резерву, що сприяє розвитку стратегій саморегуляції та стресостійкості. Якщо особа відчуває підтримку та розуміння від інших, вона може краще впоратися з емоційним викликом та швидше адаптуватися до нових умов.

По-третє, соціальна підтримка може впливати на формування позитивного соціального та емоційного клімату, що є важливим для психічного благополуччя. Взаємодія з оточенням, яке вас підтримує може допомагати особі набувати новий позитивний досвід та розвивати позитивний світогляд.

Однак важливо враховувати, що роль соціальної підтримки є індивідуальною та може варіювати залежно від характеристик особистості, конкретних обставин травматичного досвіду та реакції оточуючих. Також, необхідно враховувати, що не всі форми соціальної підтримки можуть бути однаково ефективними, і важливо забезпечити індивідуалізований та адекватний підхід до кожної ситуації [3].

Адаптація та відновлення після травматичного досвіду в дитинстві значною мірою залежать від наявності психологічних та соціальних ресурсів, які можуть служити основою для психічного благополуччя та вдалої соціальної інтеграції. Роль родини є визначальною у процесі адаптації та відновлення. Родинне оточення, що забезпечує підтримку, любов та зрозуміння, може стати міцним резервом для дитини. Адекватна реакція батьків та інших родичів на травматичний досвід допомагає виробляти стратегії копію та розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

У випадках травматичного досвіду ефективна психологічна підтримка та консультування грають важливу роль. Професійний психолог чи психотерапевт може допомогти дитині розуміти та висловлювати свої емоції, розвивати стратегії саморегуляції та подолання стресу. Соціальне середовище, яке підтримує та приймає дитину, є ключовим фактором для успішної адаптації. Взаємодія з друзями, однолітками, вчителями та іншими членами співтовариства може забезпечити додаткові ресурси для соціальної адаптації та розвитку.

Зосередження на розвитку особистісних ресурсів, таких як самосвідомість, впевненість у собі, та позитивне самовизначення,

може відігравати важливу роль у формуванні психічної стійкості та готовності до подолання труднощів. Взаємодія цих психологічних та соціальних ресурсів сприяє ефективній адаптації та відновленню дитини після травматичного досвіду, формуючи стійку психічну структуру та сприяючи розвитку позитивних життєвих орієнтацій [4].

Отже, травматичний досвід дитинства має значущий вплив на психічне здоров'я та адаптацію особистості. Виявлено, що психологічні та соціальні чинники грають ключову роль у подоланні наслідків травматичних подій. Родинна підтримка, психологічна консультація, адекватна соціальна взаємодія та розвиток особистісних ресурсів визначають успішність адаптації та відновлення. Розуміння впливу травматичного досвіду на формування психіки дозволяє психологам ідентифікувати ключові аспекти, які потребують уваги та втручання. Розробка індивідуалізованих психотерапевтичних стратегій, спрямованих на підтримку та відновлення, стає необхідною складовою ефективною роботи з клієнтами, які пережили травматичний досвід.

#### **Список використаних джерел:**

1. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи: збірник тез міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії. Львів, 2006. С. 31-33.
2. Мороз Р. Запобігання і подолання наслідків насильства. Психолог. 2006. № 5. С. 23-27.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: методичний посібник / Уклад.: Г.Б. Растроста . Суми : НВВ КЗ СОШПО : 2018. 64 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149-159.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Бондаренко Анна,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Актуальність полягає у визначенні адаптованості студентів у закладі вищої освіти. При переході від одного рівня освіти до іншого у студентів виникають труднощі, які впливають на процес успішної адаптації. Важливістю процесу адаптації є спроможність студентів подолати перешкоди та пристосуватися до нового середовища.

Мета дослідження – вивчення процесу адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Вступ до закладу вищої освіти є новою сторінкою в житті студента-першокурсника. Оскільки, він опиняється в новому невідомому для себе середовищі існування, яке має свої правила. Студент має пристосуватися до всього нового для успішної та продуктивної діяльності в університеті. У цьому допоможе процес адаптації.

Багато вчених займалися вивченням процесу адаптації (О. Безпалько, Ю. Бохонкова, О. Мороз, Л. Подоляк, М. Прищак, Т. Рогачова, В. Юрченко). Вони розглядали даний процес з різних сторін та визначили його значення, види, труднощі та аспекти успішності. Так, вчені визначили поняття «адаптація» як «пристосування індивіда до умов соціального середовища та існування в ньому» [5].

Процес адаптації є важливим для студентів-першокурсників, від допомагає їм простіше пристосуватися до нових умов. Під час вивчення цього процесу, вчені О. Мороз, Л. Подоляк, В. Юрченко виявили такі види адаптації особистості, як: формальна – інформаційне усвідомлення нових реалій суспільного життя; адаптація до умов навчального закладу; усвідомлення прав та обов'язків; соціально-психологічна – процеси внутрішньої інтеграції особистості та студентської групи в цілому, зміна наявних соціальних навичок і звичок; особистісно-психологічна – прийняття студентами своєї нової соціальної позиції «студент» та набуття нових соціальних ролей «майбутнього фахівця»; дидактична – підготовка студентів до засвоєння нових і різноманітних форм організації, в тому числі навчання, спілкування і змісту професійної діяльності у вищій школі [2; 3].

Також важлива роль у процесі адаптації віддається значенню «соціальна адаптація», яку вчені розуміють, як «процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища» [1]. У даного процесу є певні наслідки, наприклад, інтеграція особистості у групі, прийняття правил та цінностей нового соціального середовища існування.

Під час вивчення соціальної адаптації вчені дійшли висновку, що її можна поділити на: професійна адаптація – стосується пристосування до характеру, змісту та умов навчального процесу, а також розвитку самостійних здібностей; соціально-психологічна адаптація – проявляється в пристосуванні до групи, взаємовідносин з групою та формуванні свого стилю поведінки [4].

У період пристосування до закладу вищої освіти, студенти стикаються з тим, що доводиться змінювати раніше вже сформовані звички. Оскільки, вони не є дієвими для нового середовища, а для формування нових їм знадобиться час і через це у студентів виникають

труднощі у процесі адаптації, з якими їм приходиться боротися. У цей період у першокурсників формується адаптаційний синдром, який виникає у відповідь на несприятливі умови. Так в свою чергу труднощі, з якими доводиться стикатися студентам, можна поділити на: суб'єктивні та об'єктивні, де перші – визначені індивідуальними особливостями студента, а другі – зумовлені середовищем університету.

Розглянемо труднощі, які виникають у процесі адаптації студентів у закладі вищої освіти: негативні переживання, через зміну звичного шкільного колективу, з його взаємною допомогою та моральною підтримкою; невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, посилене відсутністю звички до повсякденного контролю ззовні; пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками, покажчиками [4].

Важливістю адаптації є її успішність, від цього залежить майбутня навчальна та професійна діяльність особистості. Успішна адаптація студента визначається: індивідуальними особливостями; темпераментом, характером та здібностями; життєвим досвідом, інтелектом, емоційністю та мотивацією.

На процес адаптації впливають викладачі, від яких залежить організація взаємодії їх із студентами. Також важливу роллю у цьому процесі відіграє куратор академічної групи, він допомагає студентам у вирішенні питань, згуртовує групу та допомагає стати їм одним колективом на час навчання в університеті.

Ще одним критерієм успішної адаптації є позанавчальна діяльність студентів. Вона організовується та проводиться в університеті для того, щоб налагодити стосунки між студентами, розуміти потреби інших, згуртувати колектив, самовиражатися та розвиватися. Прикладом такої діяльності може бути похід, квести, екскурсії, естафети, змагання.

Органи студентського самоврядування також впливають на процес адаптації студентів. Вони функціонують для того, щоб студенти виконували свої обов'язки, захистити їхні права, сприяти гармонійному розвитку особистості та формувати лідерські та організаторські навички.

Отже, процес адаптації є важливою складовою у житті студентів. Завдяки тому, що вчені розглядали цей процес з різних боків, це дало чудову можливість детально його вивчити та визначити ключові

моменти. У період навчання студенти стикаються з різними труднощами, що виникають як від індивідуальних особливостей першокурсника, так і від середовища вишу. У подоланні їх та в успішності процесу адаптації студентам допоможуть викладачі, куратори академічних груп, органи студентського самоврядування та позанавчальна діяльність. Вони сприяють згуртованості колективу, вирішенні питань, саморозвитку, захисту прав, формуванню нових здібностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
2. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. К. : НПУ, 2003. 267 с.
3. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. К. : Каравела, 2008. 352 с.
4. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 228-236.
5. Філософський словник соціальних термінів / уклад. В. Андрущенко та ін. К.-Харків. : Корвін, 2002. 672 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Кустова Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Проблема спілкування у підлітковому віці займає важливе місце в системі засобів, які впливають на розвиток рис особистості, її пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та індивідуально-типологічних якостей.

Поряд із іншими особистісними властивостями саморегуляція і самоконтроль, як вольові риси особистості, характеризуються досить високим рівнем розвитку самосвідомості та пов'язані з контролем не лише своєї поведінки, але й емоцій, думок. Оскільки в підлітків самосвідомість ще сформована не в повній мірі, то і саморегуляція та самоконтроль не завжди здійснюються не лише у внутрішньому плані, але і в зовнішній поведінці [1, с. 34].

Підлітки характеризуються неврівноваженістю, домінуванням процесу збудження, безконтрольністю. Така форма поведінки може закріпитись і мати в подальшому негативні наслідки.

Саме у цей період відбувається усвідомлення своєї

індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Водночас змінюються вимоги суспільства до представників підліткового віку. У зв'язку з цим підліткам необхідно погоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. Необхідність такого узгодження часто пов'язана із значними труднощами, котрі й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку дитини пубертатного періоду. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення у поведінці школярів, у їх взаєминах з дорослими та ровесниками.

Актуальність дослідження обумовлена, перш за все, необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми емоційних проявів та реакцій на різних етапах онтогенезу особистості. Саме тому дослідження емоційної сфери підлітків, особливостей прояву емоцій та їх реакцій під час спілкування з однолітками на сучасному етапі, який характеризується підвищеною емоціогенністю, що обумовлена соціальними перебудовами у сучасному суспільстві, у період соціальних змін, є актуальним і значущим [3, с. 80]. Сутність саморегуляції поведінки підлітка становить сукупність психологічних механізмів, які закріплюються в психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень. Серед широкого спектра психологічних механізмів саморегуляції характеризуються і описуються лише ті, які найвиразніше визначають активність і регуляцію поведінки підлітків. Визначено найсуттєвіші механізми процесу саморегуляції у підлітковому віці, а саме: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивацію схвалення, потреби в досягненні успіху, визнанні та самоствердженні. Передбачено, що: а) динаміка розвитку визначених механізмів призводить до зміни показників саморегуляції поведінки особистості підлітка; б) специфіка психологічних механізмів саморегуляції поведінки зростаючої особистості полягає в тому, що кожний психологічний механізм має автономний рівень розвитку і водночас це особистісне утворення лише в цілості виступає регулятором поведінки підлітка. Для вивчення стану розвитку психологічних механізмів саморегуляції поведінки в підлітків було використано комплекс психологічних методик, релевантних виокремленим механізмам [2, с. 76].

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів становлення людини. Це критичний період розвитку, що пов'язаний з перетворенням у сфері свідомості, діяльності та системі стосунків. Підлітковий вік має особливе значення для розвитку Я-концепції особистості, оскільки в цей період відбувається становлення нового рівня самосвідомості, зміна уявлення про себе, що визначається

прагненням зрозуміти себе, свої можливості і особливості, як ті, що об'єднують підлітка з іншими людьми, так і ті, що відрізняють його від них, роблять його унікальним і неповторним.

### **Список використаних джерел:**

1. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчальний посібник. К.: Слово, 2011. 168 с.
2. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.
3. Кириченко Т.В. Передумови розвитку саморегуляції поведінки підлітків. Гуманітарний вісник. 2016. Вип. 38. С. 79–87.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**Охріменко Анастасія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

За минулі роки було досягнуто значних успіхів у вдосконаленні концептуалізації та вимірювання емоційного інтелекту. Дослідники розробили різні інструменти та методи для оцінки емоційного інтелекту здібностей та рис, що дає цінну інформацію про емоційні здібності та схильності людей. Ці досягнення допомогли розрізнити різні аспекти емоційного інтелекту, зрозуміти його основні механізми та визначити наслідки для реального світу. Однак сфера емоційного інтелекту постійно розвивається, і з'являються нові перспективи.

Мета дослідження – розглянути останні дослідження емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект можна визначити як здібності, пов'язані з ідентифікацією, виразом, розумінням, управлінням та використанням емоцій [3].

Емоційний інтелект відповідає навичкам, пов'язаним із сприйняттям, розумінням та управлінням емоціями. У науковій літературі є дві основні концептуалізації емоційного інтелекту:

1) емоційний інтелект як схильність чи особистісні характеристики, які пояснюють, як люди поведуться в емоційних ситуаціях [5];

2) емоційний інтелект сприймається як здатність, що з обробкою емоційної інформації [4].

У недавніх дослідженнях Фіорі М. та Удаяр С. новим компонентом емоційного інтелекту стала обробка емоційної інформації. Авторами було висловлено припущення, що емоційний

інтелект не є окремою конструкцією, а складається із двох окремих компонентів: 1) компонент знань про емоції; 2) компонент обробки емоцій.

Компонент знань про емоції відноситься до міркувань вищого порядку про емоції і зазвичай вимірюється за допомогою тестів емоційного інтелекту, що ґрунтуються на результатах, що оцінюють знання про емоції. Компонент обробки емоцій включає обробку емоцій знизу вгору та оцінює більш спонтанну та швидку обробку інформації про емоції [1].

Щоб вивчити компонент обробки емоцій, дослідження Gillioz et al. розробили завдання, спрямоване на вимір емоційних виразів з використанням трансформованих осіб зі змішаними емоціями. Це завдання вимагало більш спонтанної обробки інформації про емоції, ніж у ранніх дослідженнях, воно включало складні емоційні висловлювання, що складаються з трансформованих комплексів емоцій. У дослідженні взяли участь 154 особи.

Результати дослідження підтвердили ідею про те, що люди з більш високим емоційним інтелектом мають чудові навички обробки емоцій, особливо на етапі сприйняття емоцій. На думку авторів дослідження, компонент обробки емоцій дозволяє виміряти індивідуальні відмінності в рівні емоційного інтелекту [2].

Методика проведення цього дослідження може стати цінною альтернативою існуючим тестам оцінки емоційного інтелекту для тих дослідників, які зацікавлені у виявленні більш спонтанної емоційної поведінки, наприклад, коли люди реагують на стресові ситуації, не маючи достатньо часу чи когнітивних ресурсів, щоб подумати про те, що робити, або за взаємодії коїться з іншими людьми, коли немає часу на обробку емоційних реакцій інших.

#### **Список використаних джерел:**

1. Fiori M., Udayar S. Emotion information processing як новий component of emotional intelligence: theoretical framework i empirical evidence. *Eur. J. Pers.* 2022. №36. P. 245-264.
2. Gillioz C., Nicolet-dit-Félix M., Wilhelm O., Fiori M. Emotional intelligence and emotion information processing: Proof of concept of a test measuring accuracy in discriminating emotions. *Front. Psychol.* 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1085971/full>
3. Ilios K., Mikolajczak M., Heeren A., Grégoire J., Leys C. 2019. №11. P. 151-165.
4. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Потужність моделі емоційної intelligence: principles and updates. *Emot. Rev.* 2016. №8. P. 290-300.
5. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: психометрична investigation with reference to established trait taxonomies. *Eur. J. Pers.* 2001. №15. P. 425-448.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ «АДАПТИВНОГО ІНТЕЛЕКТУ» В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

**Скубій Оксана,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Зважаючи, що сучасний світ стрімко змінюється, активно впроваджуються у буденне життя технології, змінюються звичні моделі поведінки, способи взаємодії між людьми. Світ набуває ознак техногенності, з'являються як нові переваги, так і нові ризики. У нещодавньому опублікованому звіті компанії PricewaterhouseCoop, присвяченому майбутньому професій і навичок, 79% виконавчих директорів стурбовані нестачею у співробітників необхідних навичок: чи зможуть команди швидко адаптуватися до цифрового майбутнього.

Коли стало зрозуміло, що IQ і емпатією не обійтися, увагу стали приділяти адаптивному інтелекту – одній із якостей, яку роботодавці будуть чекати від претендентів в 2020-і. Термін «адаптивний інтелект» звучить розпливчато і може викликати такі ж обговорення, як раніше «емоційний інтелект». Останній виник як спосіб звернути увагу менеджерів на важливість комунікативних навичок і емпатії – особливо в роботі з клієнтами і колективом [1].

Адаптивний інтелект – це здатність в будь-яких змінах бачити можливості і реагувати спокійно і конструктивно на небезпеку. Адаптивний інтелект (AQ) розглядають як готовність вчитися новому і вміння швидко адаптуватися. Сьогоднішні темпи розвитку технологій і жорстка конкуренція змушують нас уважніше ставитися до змін навколо і постійно оновлювати свої знання.

Нейропластичності мозку – природній здатності до сприйняття нового і реакції на мінливі умови, – виявляється недостатньо, щоб підтримувати успішну кар'єру протягом 45 років. Адже кожен новий рік може принести щось несподіване і збиває з пантелику. Тому адаптивний інтелект стає індикатором майбутнього успіху [2, с. 125].

Тому постає питання розвитку адаптивного інтелекту. І нарощуючи свою адаптивність, ми підсилюємо свою стресостійкість – якість, яку складно переоцінити в сучасному світі. Для цього важливо розвивати три навички адаптивного мислення:

– усвідомленість – здатність бути тут і зараз, усвідомлюючи свої думки, емоції, тіло і поведінку. Усвідомлювати, що відбувається для того, щоб управляти в цих змінах собою (як мінімум) і ситуацією (як максимум);

– ризикована грамотність – вміти визначати ризики та розробляти сценарні варіанти. Тут прямий зв'язок з позитивним

мисленням. Позитивне мислення – це не відвернутися від проблем і сказати, що їх немає, а повернутися до них обличчям, побачити ризики, прийняти рішення і взяти на себе відповідальність за наслідки;

– критичне мислення – це особливий спосіб мислення, при якому людина ставить під сумнів інформацію, яка йому надходить, і власні переконання, намагаючись вийти за рамки стандартних рішень. По суті, тут мова йде про відкритість новому, незашореності і вмінню шукати рішення за рамками звичного. Навички критичного мислення – вміння аналізувати, бачити взаємозв'язок між елементами системи і співвідносити це з ймовірністю реалізації [5].

Розширюючи свою усвідомленість, розвиваючи ризикову грамотність, напружуючи критичне мислення, ми будемо розвивати адаптивний інтелект. Говорячи зовсім просто, адаптивне мислення – це здатність людини легко рухатися в потоці життєвих змін.

Проте, не варто недооцінювати і IQ і емоційний інтелект (EQ) – їх рано списувати з рахунків. Всі три типи інтелекту важливі, і ідеальний кандидат буде мати всі три: кожен з них по-своєму допомагає людині вирішувати проблеми і адаптуватися.

Наталі Фратто – венчурний інвестор і одна з початківців виокремлення ідеї адаптивного інтелекту, – визначає адаптивний інтелект як вміння справлятися зі стресом, страхом нового. Вона заявляє: адаптивність – це навичка, якій кожен може навчитися при належному бажанні [6].

Аналізуючи погляди сучасних психологів, можемо виділити певні кроки у розвитку адаптивного інтелекту:

По-перше, підготовка до змін починається з уяви. Час від часу запитуйте себе про те, що може статися у вашій сфері діяльності в майбутньому. Ставлячи питання «що, якщо...», ми стимулюємо свій творчий потенціал і змушуємо себе думати про те, як вирішити задачу з тією чи іншою змінною. Такі вправи налаштовують мозок на швидку реакцію при зіткненні з непередбаченими даними.

По-друге, необхідним є навичка розучуватися. Легко сказати, «тепер актуально ось це, забудьте все, чому ви вчилися». Підсвідомо зміни спочатку викликають опір. Ми починаємо сумніватися в собі і своєму досвіді або в нових установах. Спробуйте уявити себе в ситуації новачка, обнулити свої очікування.

По-третє, зазвичай ми намагаємося спиратися на свій минулий досвід і згадувати, що раніше спрацьовувало в схожій ситуації. Тому нам буває складно перейти до нових установок. Тим не менш, важливо практикувати експериментальні рішення, щоб не застрягти назавжди в минулому столітті. «Закоханість у минулі досягнення» часом стає перешкодою на шляху до змін – і з цим потрібно боротися.

Пенні Локасо, засновник австралійської компанії VKindred, що

займається навчанням дорослих, перераховує три способи прокачати свою здатність до змін:

1. Навчіться концентруватися на поточному завданні і не звертати уваги на відволікаючі фактори;

2. Навчіться ставити незручні запитання: наприклад, про надбавку до зарплати, щоб боротися зі своєю невпевненістю і страхами;

3. Навчіться озвучувати свою цікавість, припустимо, обговорюючи зі знайомими щось цікаве замість того, щоб знайти інформацію в інтернеті – це перетворить вас з пасивного користувача в активного дослідника.

Високий IQ завжди був приводом для гордості. Кілька років тому до нього додався EQ – емоційний інтелект. Бізнес тренери та коучі активно заговорили про те, що вміння розуміти емоції інших та правильно використовувати свої емоції не менш важливе, ніж ґрунтовні знання. Тепер на черзі AQ – адаптивний інтелект, тобто здатність реагувати на зміни. Саме ця особлива риса допомогла підприємцям врятувати бізнес під час карантину, а зараз і під час війни. На неї звертають увагу інвестори під час вибору стартапу, а роботодавці роблять основну ставку. Звісно ж, адаптивний інтелект краще розвивати з дитинства [3, с. 97].

Адаптивний інтелект – це готовність швидко адаптуватися до умов, що змінюються, та вчитися новому. На думку доктора Гері Култона, генерального директора Adaptive Intelligence Consulting, AQ – це здатність мислити гнучко й ефективно у світі, що постійно змінюється. На думку експерта, адаптивний інтелект можна розвивати. Це вроджена риса, яка є у кожної людини, її необхідно лише відкрити у собі. Високий AQ дає можливість перебувати «у потоці», бути більш енергійним і більш стійким, краще концентруватися. AQ – запорука успіху в майбутній кар'єрі і не тільки [4, с. 63].

Отже, адаптивний інтелект називають індикатором успіху майбутнього. Він допоможе будувати кар'єру та розвивати власну справу. Для розвитку цього типу інтелекту, необхідним є розвивати свою усвідомленість, прислухатися до себе, довіряти своїм рішенням та інтуїції, вирішувати проблеми по мірі надходження, вилучати уроки, накопичувати успіхи, фокусуватися на можливостях, пам'ятати про ризики і бути відкриті новому! Це і є результат адаптивного мислення.

### **Список використаних джерел:**

1. Задніпровська А. Як розвивати адаптивний інтелект (AQ): поради та вправи. <https://prohr.rabota.ua/yak-rozvivatiadaptivniy-intelekt-aq-poradi-ta-vpravi/> [Accessed 01 Sep. 2023].

2. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень/ Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2013. №. 22. С. 123–130.

3. Руденко Д. В., Руденко О. В. Емоційний інтелект як чинник вибору адаптивних копінг-стратегій особистості. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. 2020. Випуск 6. С. 97–103.

4. Чаплінська Ю. С. Адаптивний інтелект: використання кейс-методу. Соціальний педагог. 2020. Т. 11. №. 167. С. 62–72.

5. Coulton G. (2018). Adaptive Intelligence (AQ) – The art and science of brilliant business thinking. [online]. Available at: [https://42f6543d-d7a0-4dd1-8c82-81954288007f.filesusr.com/ugd/f8b878\\_5f71301e3e3c45e9b2ea5d30690eca5c.pdf](https://42f6543d-d7a0-4dd1-8c82-81954288007f.filesusr.com/ugd/f8b878_5f71301e3e3c45e9b2ea5d30690eca5c.pdf) [Accessed 01 Sep. 2023].

6. Fratto N. (2019). 3 ways to measure your adaptability – and how to improve it. [online]. Available at: [https://www.youtube.com/watch?v=xJM\\_CQN8-ns](https://www.youtube.com/watch?v=xJM_CQN8-ns) [Accessed 01 Sep. 2020].

## **ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

**Лимарь Кристина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Співзалежність як один із видів дисфункціональних стосунків, формується в дитинстві. В наш час, такі стосунки є досить поширеними в усьому світі і трапляються майже у кожної людини, тому актуальною є проблема дослідження особливостей дитячо-батьківських відносин, які є першоджерелом формування співзалежності.

Значне збільшення випадків цього явища, пов'язане з високим рівнем стресогенності навколишнього середовища, відсутності почуття стабільності та впевненості у завтрашньому дні, змінення традиційних цінностей та форм відносин у суспільстві. Але людина потребує задоволення своїх базових потреб, основою яких є безпека, стабільність, фундаментальні цінності.

Мета дослідження – теоретичний аналіз впливу дитячо-батьківських відносин на співзалежність стосунків у дорослому віці і особливості корекції співзалежності у дитячому віці .

Відносини, які вибудовуються в дорослому житті – результат досвіду, отриманого в дитячому віці. Батьки чи люди, які їх замінюють, закладають фундамент долі цей період відбувається від зародження до 6-річного віку. Також, важливо те, що трапляється в сім'ях, задовго до народження даної людини. Мають значення, звичайно, і випадковості протягом життя, проте фундамент характеру закладається рано і відповідно до психологічних законів, що циркулюють у сім'ї. Існує поняття "сімейний сценарій", під яким

мається на увазі - повторення вузлових подій у сім'ї. Зрозуміти таємницю сценарію важливо, оскільки будь-які зміни на краще починаються з усвідомлення своїх проблем [4].

Дитячо-батьківські стосунки – це система різноманітних почуттів батьків по відношенню до дитини, а також дитини по відношенню до батьків, особливостей сприйняття, розуміння характеру особистості і вчинків один одного.

У відповідності з теорією уподобань, сформованої Д. Боубі і М. Ейнсворт, можна визначити найважливіші параметри батьківського ставлення. Ними є: ніжність, турбота, чутливість до потреб дитини, надійність, забезпечення безпеки, передбачуваність, послідовність. Дитячо-батьківські відносини, які в даній теорії називаються прихильністю, включають в себе дві протилежні тенденції. Одна з них – прагнення до пізнання, до ризику, хвилюючим ситуацій, а інша – прагнення до захисту та безпеки. Одна тенденція спонукає дитину до відокремлення від батьків і прагненню до зовнішнього світу, в той час як інша – повертає його назад. Уміння батьків адекватно заохочувати ці тенденції, визначає корисність батьківського ставлення для розвитку дитини [3].

Американський дослідник Н. Смолі вважає, що співзалежність – це патерн засвоєних форм поведінки, почуттів і вірувань, що робить життя травмуючим. Це залежність від людей і явищ зовнішнього світу, що супроводжується неухвагою до себе в такій мірі, що мало залишається можливостей для самоідентифікації.

Співзалежні відносини – це симбіоз двох незрілих вразливих людей, які здатні вижити в цьому світі тільки при міцному зчепленні між собою. Відчувати емоційну, соціальну або, можливо, фізичну залежність від неї. Часткова або повна відмова від свого «Я», нехтування своїм особистісним та духовним зростанням, концентрація уваги на партнері і його житті – ознака співзалежної поведінки [2].

Більшість співзалежних не усвідомлюють своєї дисфункціональної поведінки, яка може проявлятися через: спроби контролювати інших членів сім'ї; задовольняти бажання і потреби інших водночас, забуваючи про себе; маніпулювання іншими через самоприниження, демонстрацію ролі «жертви»; відсутність довіри до людей; заперечення існуючих проблем; постійну тривожність і страх; нав'язливі думки; ригідність; низьку самооцінку; наявність депресії тощо [1].

На підставі сказаного, співзалежність визначається, як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в ранньому дитинстві, стадії встановлення психологічної автономії. Психологічна автономія необхідна для розвитку свого «Я», окремого від батьків. Маргарет

Малер було проведено широке дослідження, результати якого допомагають нам краще зрозуміти процес розвитку, що сприяє успішному просуванню дитини від психологічної єдності після народження до психологічної автономії у віці двох-трьох років. Вони встановили, що люди, у яких ця стадія розвитку завершується успішно, надалі не залежать від людей або речей, що знаходяться зовні, які б керували ними. У них існує цілісне внутрішнє відчуття своєї унікальності та чітке уявлення про своє "Я" і про те, хто вони є. Вони можуть бути у близьких стосунках з іншими людьми, не побоюючись втратити себе як особистість. Вони можуть ефективно задовольняти всі свої потреби, звертаючись безпосередньо до інших осіб, якщо їм потрібна допомога. І нарешті, вони не втрачають загального позитивного уявлення про себе, коли оточуючі їх критикують. Малер також встановила, що незавершеність цієї життєво важливої стадії може позбавити людину повноти відчуттів усіх її людських якостей і змусити вести дуже замкнене життя, в якому переважатиме страх, нещира поведінка та залежність. На думку М. Малер, для того щоб процес розвитку психологічної автономності людини завершився успішно, потрібно, щоб обидва її батьки були досить грамотні і кожен з них мав добре розвинену психологічну автономність, щоб допомогти дитині відокремитися. Для того щоб дитина змогла успішно пройти друге народження, батькам необхідно:

- мати надійний зв'язок з дитиною;
- сприймати дитину такою, як вона є, а не такою, якою б їм хотілося її бачити;
- не забороняти їй відкрито висловлювати свої почуття, визнавати та розуміти ці почуття, а також потреби дитини в їх розкритті;
- допомагати та заохочувати дії дитини, спрямовані на здорове дослідження навколишнього світу, користуючись словом «так» у два рази частіше, ніж словом «ні»;
- забезпечити безпеку безпосереднього оточення, для того щоб дитина могла ефективно пізнавати навколишній світ, дозволити їй досліджувати цей світ;
- заохочувати вираз незалежних думок, почуттів та дій відповідно до віку дитини;
- бути здатним висловити розуміння, підтримку та забезпечити виховання, коли дитині це знадобиться;
- демонструвати ефективну психологічну незалежність, питаючи дитину прямо, чого вона хоче, відкрито висловлюючи їй власні почуття, визначаючи і прямо вказуючи на те, чого ви домагаєтеся; бути прикладом для дитини;

– визначати, що ви забороняєте робити дитині, і прямо говорити, чому, а не вдаватися до силових методів.

Досвід показує, що малі діти навчаються правильної поведінки, спостерігаючи за поведінкою оточуючих людей. У разі, коли в родині переважала позиція співзалежних відносин: хтось із дорослих не може сказати ні своєму партнеру, і йде на компроміси, які доставляють йому масу дискомфорту, – то ми можемо постулювати цей сценарій в своєму дорослому житті і також не зможемо відстояти свої межі, відмовивши в проханні своєму партнерові. Другим яскравим прикладом співзалежності може послужити такий життєвий сценарій, коли партнер активно шукає шляхи надання допомоги, коли його не просять про це. У ситуації такого сценарію, партнер прагне будь-що допомогти, заспокоїти, подбати. Здається, що в цьому немає нічого поганого, однак, обидві позиції тягнуть за собою наслідки «вторгнення» в особистий простір.

Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми засвідчує її складність та багатоаспектність. Було встановлено, що батьківсько-дитячі взаємини є підґрунтям формування співзалежності, оскільки саме із сім'ї людина засвоює найважливіші поведінкові патерни, погляди на життя. Деякі особистості, намагаються перенести «сімейний сценарій», тобто правила, сімейні цінності, стилі поведінки з сім'ї, у якій вони виростили у свою сім'ю. Тому, дуже важливо, щоб батьки мали добре розвинену психологічну автономність, щоб допомогти дитині вчасно відокремитися.

### **Список використаних джерел:**

1. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Донецьк, 2021. No 6. С. 7–9.
2. Ешнер Л., Майерсон М. Коли батьки люблять занадто сильно. Як допомогти батькам і дітям жити своїм, а не чужим життям. Москва : Добра книга, 2002. 400 с.
3. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь : монографія. Москва : ПЕР СЭ, 2011.
4. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

**Матюшенко Людмила,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Проблема психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку є актуальною через зміни в сучасному суспільстві, включаючи ролі, кар'єрні виклики та сімейні обов'язки, які можуть впливати на їхню психічну добробутність. Психологічне благополуччя розглядалося під різним кутом зору – від фізичного або психічного здоров'я до складової економічних стосунків. Проблема даного дослідження актуальна також із теоретичної точки зору.

Вивчення особливостей психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку полягає в розумінні факторів, що впливають на їхню психічну стійкість та задоволеність життям, щоб розробити ефективні стратегії підтримки та сприяти їхньому загальному самопочуттю. Здійснити теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя, описати особливості психологічного благополуччя особистості.

Сучасні тенденції в різних сферах життєдіяльності незмінно ведуть до зміцнення становища жінок у суспільстві, їхньої ролі в економічному, політичному та соціальному житті, створюючи умови для самоактуалізації та реалізації потенціалу особистості. Сьогодні, всупереч традиційним уявленням про те, що найважливіша роль жінки – це роль матері та берегині домашнього вогнища, багато сучасних жінок намагаються реалізувати себе у професійній діяльності.

Уявлення психології про психологічне благополуччя жінки протягом десятиліть розвитку науки і практики зазнали чималих змін. Прагнення до благополуччя виступає важливою умовою позитивного життя особистості, пізнання власного потенціалу, успіхів чи досягнень в особистому житті. Період ранньої дорослості характеризується самостійним прийняттям відповідальності за власне життя, наповнює його неповторним індивідуально-особистісним змістом [2, с. 171].

У жінок раннього дорослого віку можна виокремити декілька особливостей психологічного благополуччя:

1. *Кар'єрний тиск*: спроби вирішити кар'єрні питання та встановлення професійного успіху можуть створювати психологічний стрес. Досить поширеною проблемою, з якою зіштовхуються працюючі жінки, є труднощі поєднання сімейних і професійних ролей, що виникає унаслідок так званої «подвійної зайнятості». Ситуація ускладнюється існуванням у суспільній свідомості статево-рольових

стереотипів та упереджень стосовно працюючих жінок, що заважають їм стрімко розвиватись у професійній діяльності та досягати успіху. Значні перешкоди, а іноді і неможливість успішно поєднувати усі ролі призводять до підвищення у жінок рівня тривожності, сильної психоемоційної напруги, хронічної втоми.

2. *Особистісний розвиток*: прагнення розвивати власну особистість, визначити особисті цілі і цінності, інтересів, що сприяє формуванню стійкої самоідентичності. Розвиток ресурсів для ефективного вирішення проблем та адаптації до нових ситуацій. Позитивне ставлення до власної особистості, розуміння сильних сторін і прийняття власних обмежень. Вміння ефективно спілкуватися з іншими, вирішувати конфлікти та побудова здорових відносин. Здатність ефективно впоратися зі стресом, розвивати механізми саморегуляції та зміцнювати психічну стійкість. Збалансований особистісний розвиток сприяє формуванню психологічного благополуччя, допомагаючи жінкам раннього дорослого віку краще впоратися з життєвими викликами та досягти особистого щастя.

3. *Сімейні відносини*: можливість створення родини або рішення питань, пов'язаних із сімейним життям. Сімейні відносини грають ключову роль у психологічному благополуччі жінок раннього дорослого віку. Розгляд питань, пов'язаних із шлюбом і дітьми. Спроби збалансувати кар'єрні амбіції та сімейні зобов'язання можуть впливати на психічне благополуччя. Наявність підтримки від партнера чи родини, а також здатність ефективно спілкуватися, може позитивно впливати на емоційний стан. Можливість висловлювати свої потреби та думки в межах сімейних відносин сприяє власному самопочуттю. Визначення ролі у партнерстві, взаємодія та спільний розвиток можуть впливати на загальний рівень задоволення життям. Розуміння цих аспектів сприяє покращенню якості сімейного життя та сприяє психологічному благополуччю жінок раннього дорослого віку.

4. *Соціальні очікування*: тиск суспільства і соціокультурні очікування можуть впливати на почуття задоволення життям. Особливості в цьому контексті включають:

- гендерні ролі: сприйняття ті відповідність гендерним ролям можуть визначати очікування суспільства від жінок, що впливає на їхні вибори та самооцінку;
- тиск щодо зовнішності: очікування відповідності певному зовнішньому стандарту може викликати стрес та впливати на само прийняття;
- сімейний тиск: очікування щодо шлюбу, народження дітей та інші сімейні аспекти можуть створювати додатковий тиск;
- сприйняття успіху: очікування досягнення певних успіхів у кар'єрі та сімейному житті може впливати на почуття самовизначення;

– соціальне порівняння: порівняння себе з іншими може викликати анксіозність та впливати на самооцінку.

Розуміння та свідоме управління цими соціальними очікуваннями може допомогти жінкам створити більш освічене та задовільне життя відповідно до їх цінностей та потреб.

Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку можуть включати стабільність емоційного стану, розвиток особистісної самоідентифікації та формування цілей життя. Важливо враховувати взаємозв'язок з кар'єрними досягненнями, сімейними відносинами та соціокультурним контекстом. позитивного ставлення до себе; наявності цілей і занять, що надають життю сенсу; здатності дотримуватися вимог повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самореалізації; відносин з іншими, пронизаних турботою і довірою; здатності дотримуватись власних переконань.

### **Список використаних джерел:**

1. Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
2. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип.34. С. 170–186.
3. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
4. Коваленко В.С. Психологічне благополуччя як складник психічного здоров'я людини // Вісник одеського національного університету. 2017. Т.22. № 3. С. 56–60.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**Зезекало Єлизавета,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Психічне здоров'я військовослужбовців слід розуміти як таке функціонування психіки військовослужбовців, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом, адекватність поведінки, ефективність навчальної і службової діяльності та здійснення особистісного розвитку . Іншими словами під цим поняттям слід розуміти стан душевного благополуччя військовослужбовця, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності регуляцію поведінки та діяльності

Слід зазначити, що виявлення показників психічного здоров'я

особистості є важливим і складним завданням, оскільки потребує враховувати великий комплекс особистісних характеристик індивіда: від особливостей протікання пізнавальних процесів до вияву психічних властивостей та ін.

Для здійснення коригувальних впливів на розвиток стресостійкості необхідно визначитися з їх класифікацією. Аналіз літературних джерел свідчить, що основу такої класифікації становлять переважно два основні і відносно незалежні класи методів, які відрізняються типом впливу на особистість: опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування стресових реакцій та комплексу супутніх факторів; безпосередні, що впливають на людину через систему міжособистісних комунікацій, або прямо на ті чи інші психофізіологічні та психологічні функції. Що стосується опосередкованих впливів на підвищення стресостійкості, то йдеться насамперед про оптимізаційну та профілактичну роботу, яка спрямована на вдосконалення умов службової діяльності. Вся оптимізаційна робота щодо зміни умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, адже веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих психічних станів. Корекція станів втоми та перевтоми насамперед пов'язана з нормалізацією типу та тривалості робочих навантажень, розробленням оптимальних режимів праці й відпочинку.

Метод довільної психічної саморегуляції – це метод для підвищення стресостійкості, що є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію деструктивних психічних станів та їх подолання. Цей метод дає змогу самостійно, завдяки самонавіюванню, впливати на окремі функції організму і, що характерно для нього, може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, в момент виконання фізичних відновлювальних процедур тощо. У кожному окремому випадку спеціальні формули може розробляти як сам військовослужбовець (за умови оволодіння методом довільної психічної саморегуляції), так і психолог, який з ним працює.

Завдяки прийомам довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи зменшити психічне напруження, яке ускладнює прояви інтелектуальної, мисленнєвої діяльності. Цей метод дає змогу позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості в собі, нерішучості тощо, а також набути необхідних позитивних – рішучості, виваженості, впевненості, цілеспрямованості.

Важливо звернути увагу на те, що при зниженні психічної стійкості збільшується ризик виникнення у людини психічної

залежності: – хімічна залежність виникає при виході емоціогенних подій за рамки норми, їх дефіциті чи перенасиченні; акцентуїтована активність; інтеракційна залежність [14].

Отже, основними способами і засобами формування стресостійкості військовослужбовців є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; превентивне застосування способів формування високого рівня стресостійкості особистості та набуття військовослужбовцями умінь і навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів на етапі підготовки до виконання військово-професійних завдань в бойових умовах значно покращить психічне здоров'я військовослужбовців та мінімізує кількість психогенних втрат.

### **Список використаних джерел:**

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. – Київ, 2017. – 134 с.
2. Сафін О. Д. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності. – 2011. – 212 с.
3. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ПВУ ім. Б. Хмельницького, 2003. – 68 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Дрозд Марина,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 102-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Горголь Петро,**

завідувач кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Фізичне виховання та спорт є важливими складовими педагогічного процесу. Вони спрямовані на формування фізичних якостей та навичок людини, а також на розвиток її особистості. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- Цілі та завдання фізичного виховання та спорту.
- Зміст та методи фізичного виховання та спорту.
- Організація та управління фізичним вихованням та спортом.

Основна мета фізичного виховання та спорту – забезпечення фізичного здоров'я населення. Це включає в себе:

- Формування та зміцнення здоров'я.
- Профілактику захворювань.
- Відновлення здоров'я.

До інших завдань фізичного виховання та спорту можна віднести:

- Розвиток фізичних якостей та навичок.
- Формування морально-етичних цінностей.
- Розвиток творчих здібностей.
- Проведення дозвілля.

Зміст фізичного виховання та спорту визначається його цілями та завданнями. Воно включає в себе різні види фізичної діяльності, такі як:

- Загальнорозвиваючі вправи.
- Спортивні вправи.
- Туристські вправи.

Методи фізичного виховання та спорту – це способи впливу на фізичні якості та навички людини. Вони включають в себе:

- Навчання.
- Тренування.
- Контроль.

Організація фізичного виховання та спорту передбачає створення відповідних умов для їх проведення. Це включає в себе:

1. Забезпечення спортивними спорудами та обладнанням.
2. Підготовку кадрів.
3. Фінансування.

Управління фізичним вихованням та спортом здійснюється на державному, регіональному та місцевому рівнях.

Фізичне виховання та спорт мають значний вплив на психіку людини. Вони сприяють:

- *Розвитку психічних якостей, таких як сила волі, витривалість, працездатність, наполегливість*

Фізичне виховання та спорт сприяють розвитку ключових психічних якостей, таких як сила волі, витривалість, працездатність та наполегливість. Під час тренувань людина стикається з викликами, які вимагають фізичних та психічних зусиль. Постійні тренування сприяють виробленню стійкості до стресів, підвищенню самоконтролю та формуванню внутрішньої мотивації.

- *Формуванню позитивного ставлення до життя*

Фізична активність допомагає виробляти позитивне ставлення до життя. Регулярна фізична діяльність сприяє виділенню ендорфінів, які впливають на підвищення настрою та зниження рівня стресу. Людина,

яка займається спортом, частіше відчуває радість, задоволення та оптимізм, що сприяє формуванню позитивного світогляду.

- *Сприятливому впливу на емоційний стан людини*

Фізична активність має позитивний вплив на емоційний стан людини. Під час тренувань відбувається звільнення негативних емоцій, стресу та напруги. Регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню рівня енергії, поліпшенню сну, зменшенню ризику розвитку депресії та інших психічних розладів.

Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- *Психологічні основи фізичного виховання та спорту*

Психологічні аспекти фізичного виховання визначаються ментальним станом в процесі навчання та розвитку фізичних навичок. Психологічна готовність до фізичної діяльності впливає на мотивацію та витривалість.

- *Психологічні особливості різних видів фізичної діяльності*

Різні види фізичної діяльності вимагають специфічного психологічного підходу. Наприклад, в екстремальних видах спорту важливе значення має контроль над страхом та стресом. У спортивних іграх важливі комунікація, співпраця та стратегічне мислення. Психологічний аспект враховується у виборі методів тренувань, що сприяють кращому адаптивному реагуванню на вимоги конкретного виду фізичної діяльності.

- *Психологічні аспекти підготовки спортсменів.*

Психологічна підготовка спортсменів є не менш важливою, ніж фізична. Вона включає в себе розвиток концентрації, самоконтролю, мотивації та стресостійкості. Спеціалізовані психологи сприяють формуванню психологічної стійкості під час змагань, управлінню тривогами та підвищенню самовизначеності. Це допомагає спортсменам максимально реалізувати свій потенціал та досягти високих результатів.

Фізичне виховання та спорт мають значний вплив на фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини. Вони сприяють:

1. Розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність.

2. Формуванню правильного постави.

3. Покращенню функціонування органів і систем організму.

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- *Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту*

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання включають в себе вивчення фізіологічних та біохімічних процесів, що відбуваються в організмі під час фізичної активності. Це охоплює аналіз роботи

серцево-судинної системи, дихальної системи, роботи м'язів та інших аспектів, що впливають на фізичну продуктивність. Розуміння цих основ дозволяє оптимізувати тренувальні програми та підвищити ефективність фізичної підготовки.

• *Медико-біологічні особливості різних видів фізичної діяльності*

Кожен вид фізичної активності має свої особливості, які враховують медико-біологічні аспекти. Наприклад, аеробні вправи сприяють розвитку серцево-судинної системи, тоді як силові тренування спрямовані на розвиток м'язово-скелетної системи. Розуміння впливу різних видів навантажень на організм дозволяє ефективно планувати тренувальні програми та уникнути перевантаження.

• *Медико-біологічні аспекти підготовки спортсменів*

Медико-біологічна підготовка спортсменів включає в себе вивчення фізіологічних параметрів та інших медичних аспектів, які впливають на їхню фізичну діяльність. Це охоплює визначення індивідуальних особливостей організму, оптимізацію харчування, контроль над здоров'ям та розробку індивідуальних тренувальних планів. Медико-біологічна підготовка грає ключову роль у досягненні високих результатів у спорті.

Отже, педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту є важливими складовими цієї сфери. Вони забезпечують ефективність фізичного виховання та спорту, сприяють розвитку фізичного здоров'я населення, формуванню особистості людини та її творчих здібностей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 1. – С. 10-12.
2. Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 2. – С. 46-48.
3. Демінська Л. О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 11. – С. 41-44.
4. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №. 1. – С. 69-72.
5. Халайцян А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 8. – С. 22-29.

## **ВПЛИВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Шклярук Андрій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Повномасштабна агресія росії проти України змусила залучити до захисту Батьківщини величезну кількість чоловік і жінок, які кожен день докладають надлюдські зусилля, щоб подолати ворога. Величезне навантаження на психіку військовослужбовців не проходить безслідно, а потребує якісної підготовки перед виконанням завдань за призначенням та ретельно організованої реабілітації після повернення із зони ведення бойових дій.

Дослідження впливу бойових дій на психологічний стан військовослужбовців дозволить більш якісно визначити наслідки бойового стресу, та завдяки цьому, спланувати роботу щодо психологічної декомперсії та подальшої реабілітації, що є обов'язковою умовою повернення людей, залучених для захисту України до мирного цивільного життя після перемоги.

Праця як основний вид людської діяльності має значний вплив на формування особистості та її психологічний стан. Деякі види діяльності не лише потребують більш високого рівня підготовки та готовності, але й можуть спричинити значний негативний вплив на людину. Військова діяльність має певні обмеження та особливості: відсутність звичних умов життя, регламентованість поведінки, визначене коло людей для спілкування, пряма загроза життю та здоров'ю [1].

Військова діяльність є більш напруженою, екстремальною порівняно з іншими видами діяльності, їй притаманні несподіваність, раптовість, незвичність, здатність створювати негативні емоційні стани. Найбільш типовими серед яких є: тривожність, страх, афект, стрес, депресія [2].

Характерною рисою бойової обстановки є постійна загроза здоров'ю та життю, в умовах якої військовослужбовець має діяти. Вимоги що пред'являються до особистості перевищують її ресурс. В наслідок цього виникає бойовий стрес.

Причинами формування бойового стресу є: жахи війни, страх бути вбитим чи пораненим, хвороби, травми і поранення, фізичне і психічне перенапруження, порушення режимів життєдіяльності, страх не впоратися з обов'язками, невизначеність і дефіцит інформації, незвичність ситуації, відсутність в колишньому досвіді запасу можливих відповідних реакцій. Число психіатричних втрат зазвичай

залежить від рівня втрат вбитими і пораненими. Але важливе значення мають також і соціокультурний контекст, популярність війни, фактор соціальної підтримки [3].

Для дослідження залишкових проявів бойового стресу у військовослужбовців після участі в бойових діях нами було опитано 31 військовослужбовців, які безпосередньо приймали участь в боях. Для опитування використовували Опитувальник первинного психологічного скринінгу, який рекомендований керівними документами як методика діагностики військовослужбовців під час проведення заходів декомперсії.

В результаті опитування отримати наступні результати: 68% військовослужбовців відзначають наявність тремору; 65% наявність розладів сну та нав'язливих думок; 35 % – дратівливість; 26% – апатія; 16% – прояви агресії; 13% – бажання вживати алкоголь та наркотики; 6% – конфліктність.

Серед основних факторів, які заважали проходити службу військовослужбовців зазначали: 71% – фізична втома; 52% – відсутність сну; 48% – захворювання; 13% – погане харчування; 10% – неможливість дотримання гігієни; 7% – погані побутові умови.

Відсутність належного психологічного забезпечення особового складу на початку бойових дій призводить до 25% психогенних втрат. Впровадження заходів з психологічної роботи та стабілізація бойових дій дозволяє знизити цей показник в 7 разів. Окрім цього, статистичні дані свідчать, що на кожного загиблого на війні, припадає один випадок самогубства серед ветеранів, після повернення додому [4; 5].

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновки, що професійні особливості діяльності, яка покладається на військовослужбовців, особливо під час участі в бойових діях, негативно впливає на психологічний стан особистості, стає причиною виникнення та каталізатором перебігу певних психологічних розладів та проблем. Найбільш виразний прояв мають розлади сну та тремор, а серед основних причин неможливості виконувати обов'язки військові відмітили фізичне виснаження і недостатність сну. В умовах широкомасштабної агресії росії проти України стратегічну важливість набуває не лише мобілізаційний потенціал сторін, що борються, а і здатність швидко повертати в підрозділи осіб, які вибули за причиною поранення або психогенних факторів. Саме тому, надзвичайної важливості набуває організація та впровадження в систему роботи Збройних Сил України якісної психологічної реабілітації, яка і дозволяє повернути воїнів на фронт і згодом чоловіків в цивільне життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Психологічна характеристика військової служби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://in1.com.ua>.
2. Попелюшко Р. П. До проблеми психологічних наслідків участі в бойових діях / Р. П. Попелюшко // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр. - Чернівці : ЧНУ, 2015. - Вип. 764: Педагогіка та психологія. - С. 146-153.
3. Психолого-психіатрична реабілітація осіб рядового та начальницького складу органів та підрозділів внутрішніх справ, військовослужбовців з'єднань та частин Національної гвардії України, які приймали участь у бойових діях : метод. рек. / В. С. Гічун, Ю. П. Романенко, О. В. Кислова та ін. Київ : КОМПРИНТ, 2014. 34 с. 3
2. ООН: На Донбасі загинуло більше 6 тисяч осіб [Електронний ресурс] / УкрМедіа 2015-04-14. – Режим доступу : <https://ukr.media/ukrain/233183>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Волошко Галина,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи ФП-501  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сучасне суспільство характеризується мінливістю морально-ціннісних ідеалів, економічною і політичною нестабільністю, змінністю вимог та соціальних запитів до людини. У зв'язку із цим збільшується кількість осіб, які відчують підвищену тривожність, стурбованість, невпевненість, емоційну нестійкість. Наукові дослідження, спрямовані на вивчення феноменів тривоги та тривожності, залишаються актуальними та перспективними вже протягом багатьох десятиліть. Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, Ф. Березін, Г. Габдреева, Ю. Забродін, О. Захаров, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонтєв, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін.

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті. На думку Р. Хеллема, більшість форм активності людини розгорнуто між полюсами «безпека – небезпека». Людина прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи погроз реальних чи уявних щодо хвороб, бідності, екологічних катастроф, старіння тощо [1]. Термін «особистісна тривожність» використовується як стійка характеристика особистості. Тривожність як властивість особистості традиційно визначають у вигляді тенденції до переживання нейтральної ситуації як погрозливої та відповідній поведінковій тенденції щодо уникання уявної погрози

[2]. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації характер.

Розуміння тривожності як стійкої особистісної характеристики змушує звернути особливу увагу на роль у її виникненні й закріпленні особистісних і соціальних чинників, насамперед особливостей спілкування. Г. Прихожан виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

– тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

– внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [1].

Тривожність має розглядатися, на думку автора, як відносно стійке утворення, яке, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, набуває власну спонукальну силу та здійснює вплив як на розвиток інших особистісних утворень, так і на саму себе [2].

Аналіз наукової літератури доводить, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою. На думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [2, с. 57]. Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси, як тривожність – це відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростання стану суб'єктивної тривоги [2, с. 34]. Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності.

Щодо суті понять «тривога», «тривожність» та причин їх виникнення, то в науковій літературі існують різні погляди та підходи. Так, наприклад, О. Захаров вважає, що поняття «страх» і «тривога» своїм спільним компонентом мають почуття схвильованості, викликане небезпекою та відсутністю відчуття безпеки [2, с. 145]. На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність [1, с. 85]. С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується

очікуванням небажаного розвитку подій [1, с. 84]. Будучи прихильником теорії З. Фрейда, В. Райх розглядав тривожність як психосоматичний феномен, виділяючи в ньому симптоми м'язової ригідності та «блокади тілесних органів» [1]. Учений, досліджуючи тривожність на фізіологічному рівні, стверджує, що вона існує на нейроендокринному, рухово-вісцеральному та психологічному рівнях. На думку В. Суворової, тривожність являє собою психічний стан внутрішнього хвилювання, що може бути безпричинним та зумовленим виключно суб'єктивними факторами. Авторка вважає, що тривожність належить до ряду негативних емоцій, в яких фізіологічний аспект є домінуючим [2]. Р. Грановська розглядає тривогу як реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю та несе в собі потенційну загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця реакція прихована та має суб'єктивний характер. Феномен тривожності має складну психологічну природу. Використовуючи функціональний підхід до вивчення проблеми тривоги, тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. Психологічні причин виникнення та формування тривожності у студентів напряду пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями. Зниження рівня тривожності у студентів – важливий фактор їх повноцінного особистісного зростання та успішного навчання в закладі вищої освіти в цілому. У зв'язку із цим актуальним постає питання розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження тривожності у студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*, 2021. Випуск 4. С. 82 – 87.
2. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ЗВО. Київ : Книга, 2020. 360 с.

# ПСИХІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РОЗЛАДИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

## ВТРАТИ Є КВІНТЕСЕНЦІЄЮ ВІЙНИ: ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Клевака Леся,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Кожен із нас неодмінно щось втрачає в житті, болісно переживає ту чи ту втрату, але це відбувається специфічно й індивідуально, з огляду на вихідні особистісні ресурси та можливості ефективно їх застосувати в процесі адаптації до нових умов. А через війну в країні втрати стають сьогодні загальнонаціональними. Відкриті рани війни нагадують про себе повсюдно численними втратами: фізичними, матеріальними, душевними, психологічними. Та найважчими були і залишаються втрати людські. Втрата стає невід'ємним атрибутом соціального життя під час війни, пронизуючи всі його рівні, набуває і зміцнює свій статус невідривності від усіх соціально-психологічних процесів. Ще не одне покоління науковців і психологів-практиків буде досліджувати величезні збитки від воєнних дій та окупації, що різко розмежувало життя людей до війни і після. Що ж стосується військових, то вони потребують особливої уваги психологів.

Мета дослідження – охарактеризувати етапи переживання втрати та описати психологічний супровід військовослужбовців на означених етапах.

На сьогодні у військовослужбовців є загроза накопичення психологічного стресу через його пролонгованість у часі та відсутність чітких часових перспектив завершення воєнних дій. Відбувається зменшення індивідуальних ресурсів особистості, зниження загальної якості життя, послаблення функціонування психологічних механізмів захисту й контролю, уповільнення життєвої активності. На фоні втрати контролю над зовнішніми процесами людина натомість прагне посилити внутрішній контроль, що нерідко породжує надлишковий тиск, шкодить психологічному здоров'ю, стримує процес відновлення і здатність людини ясно бачити речі такими, якими вони є насправді. Унаслідок численних втрат відбуваються різноманітні «мутації» та викривлення в процесах самоідентифікації, сприйманні простору й часу, формуванні життєвих планів і перспектив тощо. Усе це може

загострювати чи поглиблювати депресивні стани, стани тривоги, неспокою, апатії до повсякденного життя, депресії, посттравматичні розлади військовослужбовців. Науковці зауважують, що дуже важко досягнути позитивного результату, залишаючись із травматичною ситуацією втрати наодинці. Для реалізації такого трансформаційного ефекту втрати в житті людини необхідний додатковий ресурс, який може буде втілений на різних мікро- і макрорівнях функціонування спільноти. Ідеться про психологічний супровід як про психосоціальний процес, який сприяє відновленню та реконструкції життєвого простору військового [6, с. 105-106].

Одними з перших, хто досліджував саме процес переживання втрати, були Дж. Боулбі, С. Бочнер, Е. Ліндеманн, А. Лорі, Р. Неймеєр, С. Паркес, А. Фернхем, Д. Хелл, Н. Хоган. Процес горювання у своїх працях розкривали В. Волкан, Е. Кюблер-Рос, Е. Ліндеман, Дж. Поллоката, В. Шефов ін. Втрату як переживання, пов'язане зі смертю близької людини розглядали А. Баканова, Ю. Заманаєва, О. Корабліна, Н. Оніщенко, А. Осипова, В. Отрадинська, О. Тімченко та ін. Переживання втрати як можливість особистісних, позитивних перетворень у життєвому досвіді людини, індивідуальних трансформацій, особистісного зростання аналізували А. Ленгле, В. Франкл, І. Ялом. Проте досліджень, присвячених особливостям переживань втрати військових, які перебувають безпосередньо на передовій, надзвичайно мало (М. Дворник, О. Мерзлякова, К. Мирончак, Т. Титаренко).

Науковець К. Мирончак поняття втрати розуміє як: свого роду «маленькі смерті» в індивідуально-психологічному просторі особистості, як то фізична смерть, пов'язана з пошкодженням цілісності тіла; психічна смерть як руйнування психічної діяльності; соціальна – як втрата зв'язку з іншими людьми і відхід від активної соціальної діяльності; психологічна – як втрата значущих відносин, зміни в переконаннях та уявленнях, відмова від уподобань [3, с. 134].

У науковій психологічній літературі виділяють наступні типові симптоми переживання втрати: порушення сну; втрата або збільшення ваги; дратівливість; порушення здатності до концентрації уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, захоплень, церкви тощо; пригніченість; відчуття втоми, апатія; відчуження, прагнення до усамітнення; плач; почуття провини, самозвинувачення; суїцидальні думки; застосування снодійних та заспокійливих засобів; ототожнення з померлим (у разі втрати близької людини) або відчуття її присутності. Можливі патологічні вияви втрати: тривале переживання горя (до кількох років); відсутність вияву страждань упродовж двох і більше тижнів; важка депресія, що супроводжується безсонням; постійне напруження, самозвинувачення; поява хвороб

психосоматичного характеру, таких як: виразковий коліт, ревматичний артрит, астма; зміна чутливості, іпохондрія; надмірна активність, як захист від болю втрати; ворожість, спрямована проти конкретних людей; повна зміна стилю життя; стійкий брак ініціативи; слабо виражені емоції; різкі перепади настрою від страждань до самовдоволення впродовж коротких проміжків часу; зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість; небажання контактувати, відхід від соціальної активності; схильність до самоізоляції; розмови про суїцид, бажання з усім покінчити [4, с. 34].

За результатами емпіричного дослідження К. Мирончак виділив наступні різновиди втрат серед військовослужбовців:

– фізичні: смерть друзів-побратимів, тілесні ушкодження (інвалідність, каліцтва, виникнення і загострення хронічних хвороб), втрата фізичного комфорту (холод, бруд, відсутність гігієни, нормальної їжі і сексу, безсоння), втрата стратегічної території;

– соціальні: втрата значущих міжособових зв'язків (розрив з коханою людиною, розлучення, розлука із сім'єю, демобілізація друзів-побратимів, втрата зв'язку з цивільними, міжособові конфлікти з товаришами по службі), втрата роботи;

– психологічні втрати: розмивання ідентичності особистості («хто я в нових умовах?»), втрата довіри до держави, командування, керівництва (натомість посилення розчарування, злості, обурення, роздратування, гніву, ненависті, зневаги через професійну некомпетентність, особистісне збагачення «на крові інших»), втрата мотивації до перебування на війні («навіщо я тут?», «навіщо все це потрібно?»), втрата самоповаги (страх проявити несміливість, неприйняття своєї слабкості, неспроможності бути ефективним у військовій діяльності), втрата цінностей (порушення релігійної заповіді «не убий»), втрата самоконтролю (панічні атаки, прояви фізичної агресії, алкоголізація, бійки, суїцидальні спроби) [3, с. 135-136].

Смерть побратимів, товаришів по службі є одним із найбільш стресогенних факторів для військовослужбовця на передовій. Адже перебування в зоні ризику для життя свідомо чи несвідомо актуалізує страх смерті. Діяльність військових передбачає виконання завдань, пов'язаних з ризиком для життя. Його збереження залежатиме від ефективності застосування психологічних захистів у подоланні страху смерті, який здатен дезорганізувати когнітивну та поведінкову активність. Повторюване почуття страху накопичується в організмі людини, витісняє інші способи реагування, що за певних умов може зломити психічний опір організму, призвести до емоційного зриву, психологічно зламати та виснажити. Нерідко можна почути від солдата таке: «я досі не вірю, що його вже немає»; «я постійно думаю

про його смерть, на його місці міг бути і я»; «це убиває мене»; «це найгірше, що могло статися»; «смерть друга – це як моя власна смерть»; «з часом я змирився, що все одно помру, то краще так, гідно... і стало трохи легше»... [3, с.136].

Важливою для психологічної підтримки є концептуалізація переживання втрати як послідовне вирішення психологічних завдань: 1) прийняття реальності і невідворотності втрати, або «Перший вибір: перенесення удару»; 2) переживання болю, або «Другий вибір: переживання сильного болю і необхідність соціальної підтримки»; 3) прийняття навколишнього світу без присутності втраченого, або «Третій вибір: переоцінювання» і «Четвертий вибір: поворот до життя без втраченого»; 4) створення нових відносин з втраченим і бажання жити далі, або «П'ятий і шостий вибір: реконструкція і проживання» і «Сьомий вибір: інтеграція» [6, с. 106].

Наведемо характеристику динаміки переживання втрати за класичною моделлю Е. Кюблер-Росс. У закордонній літературі зроблено спробу співвіднести її етапи з назвами стадій горя у часовій перспективі: 1) стадія шоку і заперечення (виникає сильний удар, який приголомшує військового і вводить його в шоківий стан; швидше за все, психіка людини не в змозі винести удару і прагне на якийсь час відгородитися від реальності, створивши ілюзорний світ); 2) стадія гніву та образи (після того як факт втрати починає визнаватися, все гостріше відчувається відсутність померлого; думки військового все більше обертаються навколо біди, що його спіткала; він прагне збагнути те, що трапилося, відшукати причини, у нього виникає маса різних «чому»); 3) стадія провини та нав'язливості (подібно до того, як у багатьох вмираючих настає період, коли вони намагаються бути зразковими пацієнтами та обіцяють вести правильне життя, якщо одужають, так і у людей, що переживають втрату, в душі може відбуватися щось схоже, лише в минулому часі та на рівні фантазій); 4) стадія страждання і депресії (страждання досягає свого піку і затьмарює собою всі інші переживання); 5) стадія прийняття і реорганізації (врешті військовий, як правило, приходять до емоційного прийняття втрати, послаблюється душевний зв'язок з померлим, поступово повертається здатність повноцінно жити в цій навколишній дійсності та з надією дивитися в майбутнє; людина відновлює втрачені соціальні зв'язки та заводять нові, повертається інтерес до значущих видів діяльності, відкриваються нові точки докладання своїх сил і здібностей; життя повертає втрачену цінність, причому часто відкриваються і нові смисли) [1, с. 35-36].

Дослідник С. Паркес виокремлює наступні фази горювання: оціпеніння (шок); туга (заперечення втрати, агресія); фаза хаосу й відчаю, під час якої людина не може функціонувати на звичному рівні; реорганізація життя [2, с.14].

Психологи вирізняють п'ять етапів, які орієнтовно можуть слугувати програмою для побудови діяльності соціально-психологічного супроводу особистості, що переживає втрату.

1) Зустріч з реальністю втрати (усвідомлення реальності втрати). Першим кроком у роботі психолога з військовослужбовцем, який переживає втрату, є спроба правильно відреагувати, прожити, прогорювати ситуацію зіткнення з втратою. Кожен рухається через переживання втрати у своєму ритмі, своїм унікальним способом, тому важливо дозволити людині «побути в горі», посумувати, відчути скорботу, не намагаючись применшити чи збільшити її значення, уповільнити чи пришвидшити процес горювання. Поширеною помилкою багатьох є те, що через бажання відмежуватися від негативних емоцій вони пригнічують у собі природні емоції, які згодом можуть концентруватися в тілі і ставати причиною різних хвороб. Психолог на етапі усвідомлення реальності втрати має допомогти людині знайти відповідь на запитання «Що сталося?». Лише після цього фахівець зможе індивідуально дібрати ефективний метод роботи з переживанням горя і втрати, розблокувати міцні захисти й вивільнити внутрішній простір від напруження, яке згодом може накопичуватися і призводити до особистісних деструкцій людини. На цьому етапі характерними особливостями переживання втрати є: розгубленість і нерозуміння, що робити і як жити далі; втрата відчуття контролю над своїм життям; порушення в системі саморегуляції поведінки; звуженість мислення з фіксацією на ситуації втрати і неможливість бачити перспективи; низький рівень рефлексії власних переживань тощо. У кожної людини, яка переживає втрату, мають бути час, умови і можливість оговтатися, адаптуватися. У цей період підтримка рідних у формі забезпечення таких сприятливих, безпечних умов для горювання є найбільш затребуваною [6, с. 108-109].

2) Примирення з втратою (прощання і прийняття). Після усвідомлення реальності втрати постає потреба в прийнятті цієї реальності. Це етап психологічного прощання з людиною (частиною життя, частиною себе, ситуацією, місцем), яку вже ніколи не можна буде побачити, повернути, відновити. Тому робота психолога на цьому етапі буде спрямована на допомогу військовому ритуалізувати ці акти прощання з тим, що втрачено. Такі соціально-психологічні практики, як, наприклад, похорон чи інші траурні ритуали, структурують поведінку і життя людини в перші дні й тижні після самої події втрати, розвантажують її емоційний тиск через чітку культурно задану систему відпрацьованих дій, кожна з яких має свою специфічну функцію. Акт прощання – це своєрідне визнання втрати, крок до примирення з нею. На етапі примирення людина ніби отримує дозвіл

на відкрите горювання. Це своєрідний спосіб завершити взаємини з померлою людиною (ситуацією, подією, етапом життя). Якщо не попроситися одразу, потреба в цьому може виникнути згодом, до того ж із нашаруванням додаткових пластів негативних психологічних станів (відчуття провини, самозвинувачення, образи тощо). Альтернативними ритуалами прощання є: приділяти більше уваги приємним спогадам про покійного, про його досягнення і вподобання, близьких людей, про те, що було для нього важливим, цінним, що давало йому радість і робило щасливим. На цьому етапі до військового поступово повертається відчуття себе, свого місця в часово-просторовому вимірі щодо ситуації втрати. Людина здатна вже трохи відмежуватися від травматичної для неї події і подивитися на те, що відбулося, ніби збоку. Попри те, що в чуттєвому плані ще домінує сильна, недиференційована, емоційна реакція на втрату, відбуваються поступові зрушення в процесі примирення з невідворотним і прийняття життя з його новими умовами. Ресурсом можуть бути улюблена робота, подорож, рідні, близькі друзі, діти. Людина, що переживає втрату, має знати, що вона не сама наодинці з горем, а відчувати себе захищеною і значущою [6, с. 109-111].

3) Усвідомлення змін. На етапі усвідомлення змін людина, яка переживає втрату, робить спробу зрозуміти, що з нею відбувається, що відбувається з її життям, що змінилося з моменту втрати, а що лишається непорушним. Адже усвідомлення своєї опори вкрай важливе на цьому етапі: розуміння того, що навіть якщо увесь звіт зміниться, є щось стійке і непорушне у внутрішньому досвіді людини. Характерними особливостями є: постійне «прокручування» в пам'яті ситуації втрати, намагання знайти винних і зрозуміти, чи можна було запобігти цій втраті. Людина намагається знайти закономірності в тому, що сталося, шукає відповідні пояснення, виправдання, причини, адже думка про фатальність чи долю не дає заспокоєння. Важливими завданнями психолога на етапі усвідомлення змін є: поступове підведення людини до усвідомлення того, що життя зазнає докорінних змін у всіх його сферах – наприклад, завершення військової служби і повернення до мирного життя буде супроводжуватися змінами в самоідентифікації (хто я, якщо вже не воїн), у системі соціальних ролей (коли була одна провідна роль військового, яка перекривала багато інших, а в цивільному житті є потреба докорінної трансформації в системі особистісних взаємин у нових ролях батька, чоловіка, колеги, громадянина); створення нового ставлення до того, що втрачено; відновлення впевненості у власних силах і підтримка бажання ефективно жити й далі, враховуючи нові реалії та обставини. Результатом успішної адаптації особистості до ситуації втрати на цьому етапі є усвідомлення точки неповернення до минулого і

невідворотності змін у її житті. Людина остаточно приймає цей факт і готова рухатися далі [6, с. 111].

4) Пошук та визначення смислів втрати. Етап пошуку та визначення смислів втрати є природним продовженням попереднього. Коли людина усвідомила плинність життя, прийняла втрату, їй необхідно наділити все це певним, індивідуальним, глибинним смислом. Основними завданнями психолога під час роботи з людиною є: розв'язання проблеми страху смерті, який людина проживає поступово на всіх попередніх етапах й осмислює доти, доки не знайде нового смислу, ідеї чи концепту смерті. Результатом успішного проходження цього етапу буде усвідомлення людиною власної відповідальності за своє життя, звільнення від нереалістичних очікувань від реальності, відчуття присутності і причетності щодо своїх життєвих виборів і вчинків [6, с. 111-112].

5) Інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Успішним результатом такої роботи є інтеграція в реальне життя всіх відкриттів людини, які вона зробила впродовж попередніх етапів переживання втрати. Зміни, що відбулися у внутрішньому плані, починають проявлятися в контексті навколишньої зовнішньої реальності. Змінюється система цінностей, що формує нове життєве настановлення (наприклад, після втрати близької людини важливими і цінними стають питання спілкування, здоров'я, а дріб'язкові труднощі втрачають своє значення). Якщо йдеться про категорію військових, які перебувають у ситуації переходу від війни до мирного життя, то їхня ціннісна система, змінена війною, може докорінно відрізнятись від довоєнної. Відбувається вихід із звичних способів взаємодії зі світом і виникає потреба в досить швидкому напрацюванні нового досвіду, особливо за умови неможливості інтегрувати старі схеми поведінки, мислення в новий контекст. У військових така зміна контекстів відбувається двічі: уперше – коли військовослужбовець із мирного життя потрапляє на війну; вдруге – коли адаптований до умов війни повертається до мирного життя. Втрати є квінтесенцією війни, тому без винятку торкаються кожного, хто пройшов воєнну ініціацію. Часто можна почути від військових і від їхніх рідних, що вони повернулися з війни абсолютно іншими людьми. І ці зміни можуть бути як деструктивними (нездатність адаптуватися і відновитися в статусі мирного жителя), так і досить глибокими, духовними (здатність не триматися за матеріальне, відпускати втрачене, цінувати прості речі, дякувати за прожитий день і бажати зробити цей світ трішечки кращим, добрішим, людянішим після побаченого і прожитого на війні). Ефективним результатом переживання втрати є певне психологічне новоутворення в досвіді особистості, яке толерантне до скінченності і змін та відкрите до нового [6, с. 112-113].

Для «одужання» від горя прийнятні також наступні рекомендації:

1. Прийміть своє горе. Прийміть з готовністю тілесні та емоційні наслідки смерті близької людини. Скорбота є ціною, якою ви розраховуєтеся за дружбу, теплі стосунки. На вирішення може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях.

2. Проявляйте свої почуття. Не приховуйте відчаю. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

3. Слідкуйте за своїм здоров'ям. За можливістю, добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання горя потребує підкріплення. Депресія може зменшитися при належній активності.

4. Врівноважте роботу і відпочинок. Пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так досить постраждали. Не чиніть ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям.

5. Проявіть до себе терпіння. Вашому розуму, тілу і душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

6. Поділіться болем втрати з друзями. Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям в можливості вислухати вас і розділити ваші почуття, і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію і самотність.

7. Відвідайте людей, які теж знаходяться у печалі. Знання про східні переживання інших можуть призвести до нового розуміння власних почуттів, а також дати вам їх підтримку і дружбу.

8. Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви запитуєте з докором: «Як Бог міг допустити це?» – жаль є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.

9. Допомагайте іншим. Направляючи зусилля на допомогу іншим людям, ви навчаєтеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в цьому, відходите від минулого.

10. Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Почніть з малого – звертєсь з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, втім утримайтеся від негайних рішень продати будинок або змінити роботу.

11. Прийміть рішення знову почати життя. Відновлення не настає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію і продовжуйте намагатися адаптуватися знову.

Психолог-консультант не виступає лише як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. Їх варто знати для того, щоб розвивати діалог з людиною, яка переживає горе, в

потрібному ключі. При цьому варто пам'ятати, що важливим є співпереживання, проживання з людиною його втрати. У більшості випадків втрата переживається, настають інші часи і інші почуття приходять на зміну горю, проте допомогти людині в найбільш гострі моменти шляху «проживання» необхідно [5, с. 14-15].

Отже, війна породжує цілу низку травматичних факторів, які належать до числа найбільш стресових у внутрішньому переживанні особистості. До таких факторів належать і численні втрати, яких щоденно зазнають військовослужбовці на передовій. Втрату варто розглядати як багатовимірне явище, яке виходить за межі розуміння втрати в традиційних координатах смерті. Таким чином, процес переживання втрати будь-якої модальності може мати п'ять етапів: зіткнення з реальністю втрати, примирення з втратою, усвідомлення змін, пошук та визначення смислів втрати, інтеграція внутрішніх змін у реальне життя. Поступове, своєчасне проходження повного циклу переживання втрати через усі етапи дасть людині змогу набуття цінного досвіду трансформації: від сильного болю і відчуття порожнечі до прийняття реальності і набуття певної ясності, навіть мудрості в стосунках з невизначеністю і невідомістю.

### **Список використаних джерел:**

1. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. С. 33-37.
2. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich\\_M\\_V\\_2019\\_\\_Psychological\\_features\\_of\\_the\\_grief\\_proc-1-14.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf)
3. Мирончак К. В. Вплив переживання втрати на самоефективність військових. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 6. С. 133-141.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
5. Смерть товариша викликає реакцію горя. *Пам'ятка психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням*. У 2-х ч. Частина II. Психологічна допомога при переживанні військовослужбовцями негативних станів. Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2015. 20 с.
6. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

## **ПЛОТНИЙ ПРОЄКТ ВІДНОВЛЕННЯ РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС З ЇХНІМИ СІМ'ЯМИ В МЕЖАХ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ПРИРОДОТЕРАПІЯ»**

**Заїка Віталій,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»;

**Чернов Артем,**

психолог загальної практики Центру допомоги врятованим (м. Полтава), інструктор ЗСУ з надання першої психологічної допомоги та відновлення;

**Лебедєв Віктор,**

майор ЗСУ у відставці, офіцер-психолог 116 ТРо, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Повернення військовослужбовців до цивільного життя є викликом для сучасної психологічної науки, оскільки через повномасштабне вторгнення РФ до нашої країни багато чоловіків та жінок були мобілізовані до лав ЗСУ, що спричинило відрив мобілізованих від родини. Через погіршення стану здоров'я, отримані поранення, прояви посттравматичного стресового розладу та інші вагомі причини частина мобілізованих була звільнена в запас, що ініціювало процедуру повернення в родину. Під час несення військової служби у військовий час у мобілізованої особи не було особливо часу для вирішення нагальних сімейних проблем, здебільшого його вистачало лише на підтримання родинного зв'язку. Тому ситуація повернення може бути кризовою для родини та для військовослужбовця і провокувати, як до дебюту старих не вирішених сімейних проблем, так і до виникнення нових [10; 11].

Станом на теперішній час проблема не набула, ще масового характеру, але наближення часу перемоги, що в свою чергу завершиться масовою демобілізацією, вимагає від нас роботи на упередження та профілактику можливих проблем сімейного характеру [1]. Бо, в разі відсутності добрих сімейних стосунків, відсутності процедури декомпресії та державної програми реінтеграції ветеранів до цивільного суспільства, вище окреслений фактор родинних стосунків може служити причиною маргіналізації особи звільненої з військової служби, що в свою чергу тягне за собою значний соціальний конфлікт. Актуальності до заявленої теми додають також зміни у психіці військовослужбовця, що відбуваються внаслідок дії на нього умов бойового стресу та проявів посттравматичного стресового розладу [4; 5; 7]. В загальному вигляді ці зміни не сприяють

емпатійному ставленню до партнера, на чому будуються родинні стосунки, певного нервово-психічного виснаження, яке часто призводить до апатичного сприймання дійсності, яке може стати шкідливим фільтром сприйняття себе та оточуючих, та і не рідко виникає підвищене відчуття справедливості, з ухилом в параноїдальні риси характеру (підозрілість, не довіра) тощо.

Метою дослідження є опис можливих шляхів відновлення родинних стосунків військовослужбовців звільнених в запас з їхніми сім'ями на прикладі впровадження рекреаційної програми «Природотерапія».

Виходячи з того положення, що військовослужбовець, перебуваючи на службі в збройних силах, мав ряд надій і сподівань та очікувань, щодо свого повернення в родину, що відокремилися від реального стану речей в психічний образ [13]. Але часто реальний стан речей не співпадає з психічним образом сформованим у психіці військовослужбовця, що призводить до фрустрації, нереалізованості очікувань, за чим іде принцип ланцюгової реакції, а фрустрація має своїми наслідками гнів або апатію. З іншого боку сімейний партнер військовослужбовця часто відкладає проблеми і справи яким він хотів би поділитися з військовим у довгий ящик і тут ми маємо ознаки «синдрому відкладеного життя», тільки з урахуванням того, що «не жити будемо після перемоги», а «я з ним поділюся цим після демобілізації». Тобто партнер формує певну захисну ментальну стіну від своїх надмірних емоцій та переживань, щоб «не завантажувати військовослужбовця проблемами». Відкладені справи мають тенденцію до накопичення, а родинні стосунки на деякий час «завмирають» під час демобілізації і виникає час «Ч». Суть його зводиться до того, що подружжя намагається вирішити всі проблеми одразу, накопичений з часом афективний матеріал прориває, в сім'ї провокуються конфлікти.

Саме тому вкрай потрібна розробка програми по відновленню родинних зв'язків військовослужбовців звільнених в запас з їхніми сім'ями. Нами була розроблена та впроваджена в реабілітацію військовослужбовців рекреаційна програма «Природотерапії», яка передбачає психологічну реабілітацію військовослужбовців звільнених в запас на свіжому повітрі, з чергуванням активних видів діяльності, як то спорт, забезпечення реабілітаційного табору, так і ментальні навантаження, групове та індивідуальне консультування військовослужбовців та членів їх сімей за запитом та ін. [9]. Єдиною обов'язковою процедурою для військовослужбовців та членів їх сімей вона передбачає первинний психологічний огляд, до якого включений ряд психодіагностичних процедур. Звичайно ж психодіагностичні процедури для військовослужбовців мають на меті з'ясувати ступень

ураженості їх психіки бойовим стресом, діагностику адаптивних та дезадаптивних змін, психіатричний огляд за потребою. Діагностичний матеріал відбирається за представленими клієнтами симптомами та, навіть якщо, клієнт не проявляє ніякої симптоматики корисним буде провести загальне дослідження емоційно-вольової сфери військовослужбовця. Від цього залежать родинні стосунки, здатність до емпатії, розуміння свого стану та партнера. За результатами психодіагностики будується індивідуальна стратегія щодо відновлення родинних зв'язків. В центрі уваги програми стоять очікування військовослужбовця стосовно дружини (чоловіка), дітей, батьків та інших членів родини.

Робота з партнером військовослужбовця починається з загальною бесіди, щодо подальшого родинного життя [15]. Партнеру пояснюється стан військовослужбовця, бо у випадку психотичних змін (які ще не мають ознак психічного захворювання, але вже впливають на комунікативні можливості індивіда) партнеру доводиться до відома, що такі зміни мають або зворотність або сталість, що з часом проясниться, але застиглому образу військового в момент коли він вступив до лав ЗСУ вже не існує. Особистість, виконуючи обов'язок перед Батьківщиною змінилася, і не завжди вона віддає собі звіт в цих змінах, тим паче, якщо зміни мають психотичний характер [6; 8]. З часом гострі кути трохи згладяться, але період після повернення є особливо гострим для всіх.

Другим важливим моментом є емоційне вигорання партнера, який чекав на військовослужбовця вдома, і може бути виражене, як банальне психічне виснаження хронічного характеру і тоді клієнт потребує власного відновлення. Дві виснажені людини не здатні створити щасливу родину, бо емоційне вигорання проявляється у вигляді надмірної емоційної лабільності та дуже швидких та інтенсивних змін настрою і такий стан теж потребує спеціалізованого втручання. Загальне теоретичне положення, від якого ми відштовхуємося про те, що родина це взаємопов'язана система, де емоційний стан одного партнера впливає на іншого. Для того щоб відновити та налагодити сімейну систему необхідно вивчити кожен її елемент. Проблему у родинній взаємодії можуть створювати також і неадекватно завищені очікування одного з партнерів відносно іншого. Тому психолог в даному випадку виступає в ролі медіатора пояснюючи партнерам їх емоційні стани та, при необхідності, надаючи рекомендації, щодо подальшої взаємодії [12]. Важливо також враховувати гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя, адже від сімейної та соціальної ролі, яку має військовослужбовець в родині буде залежати стан його реадптації та ресоціалізації [2; 3].

В роботу рекреаційної програми «Природотерапія» включена як спільна діяльність партнерів по шлюбу так і окрема, адже природна терапія, як засіб відновлення, знімає штучність та обмеженість класичної практики в психологічному кабінеті. На спільну діяльність клієнтам дають завдання в ігровій формі, наприклад, без слів облаштувати собі місце в природотерапевтичному таборі. Змінюють партнерів ролями, так, партнеру, що не вистачає уваги дають на день чи на два керуючу роль. Індивідуальна програма укладається з результатів психодіагностики подружжя, де оцінюються їх психологічні потреби, які враховуються при підборі занять [14]. Результати потім обговорюються біля вогнища ввечері коли вже сіло сонце.

Окремою складовою є робота з дітьми, адже дітей ми розглядаємо як ресурс для обох із партнерів. Спілкування з дітьми є більш емоційно насиченим, до них зникає бар'єр у прояві почуттів, перебування дітей в природотерапевтичному таборі є важливим реабілітаційним фактором. Часто подружжя готові відкласти свої претензії один до одного заради дітей і ми завжди спонукаємо вирішити свої протиріччя використовуючи цю базову мотивацію.

Отже, проблема відновлення родинних зв'язків військовослужбовців, є загальним основним завданням реабілітації, реадaptaції та реінтеграції військовослужбовців до цивільного суспільства. При правильно налагодженій роботі родина для військових стає ресурсом для знаходження подальших сенсів, стабілізації емоційного стану та пошуку себе вже в цивільному житті. Це є необхідний ціннісний соціальний зв'язок який стає опорою для військовослужбовців. У випадках, коли цей зв'язок не сформовано, або він руйнується, різко підвищується ризик психічних захворювань та маргіналізації військовослужбовців. Серед найпоширеніших причин руйнування соціального зв'язку є негативний психічний стан одного з партнерів, завищені очікування, руйнація комунікації, які потрібно завчасно попередити.

### **Список використаних джерел:**

1. Блінов О.А. Досвід психологічної реабілітації учасників АТО та членів їх сімей в умовах санаторію. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. С. 23–26.
2. Заїка В.М. Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників антитерористичної операції до умов мирного життя. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : Науковий журнал / [відповідальний ред. О.М. Лозинський]. Україна, Львів. Випуск XII, 2018. С. 6 – 16.
3. Заїка В.М. Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Сучасні стратегії гендерної освіти*

в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. / Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 143–144.

4. Заїка В.М. До проблеми вивчення особливостей прояву посттравматичного стресового розладу учасників АТО в їх соціально-психологічній адаптації до умов мирного життя. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи*: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2019 р. Київ: Університет «Україна», 2019. С. 118–121.

5. Заїка В.М. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу учасників ООС. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики*: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 20–21 листопада 2019 р.). У 3-х ч. Ч. 1. Київ: Університет «Україна», 2019. С. 49–52.

6. Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 101–110.

7. Заїка В.М. Посттравматичний стресовий розлад учасників АТО: проблеми комунікації та адаптації. *Актуальні проблеми сучасного дискурсу в теоретичній та прикладній лінгвістиці*: Матеріали IV Регіон. наук.-практ. конф., м. Полтава, 5 грудня 2019 р. Полтава : Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна», 2019. С. 295–298.

8. Заїка В.М., Перетятко Л.Г. Особливості трансформації особистості при подоланні кризових ситуацій у житті людини. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Зб. Статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 191–199.

9. Заїка В.М., Страшко Є.Ю., Лебедєв В.А., Чернов А.А. Пілотний проект програми роботи оздоровчого табору (природотерапевтичної групи) із використанням методу «природотерапії» та «рекреації». Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи», 8 вересня 2023 року. / [ред.кол.: В.М. Ждан, В.П. Лисак, І.А. Голованова та ін.]. Полтава, 2023. С. 90–93.

10. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

11. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посібник. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.

12. Лебедєв В.А., Чернов А.А. Терапевтичний альянс з пацієнтом військовим для надання психологічної допомоги: досвід центру реабілітаційної медицини. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти», 24 лютого 2023 року. / ПДМУ; [ред. кол.: В. М. Ждан, В. П. Лисак, І. А. Голованова та ін.]. Полтава, 2023. 168 с.

13. Ляска О., Федірко П., Березкін О. Методичні аспекти соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, що звільняються з лав збройних сил. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5 (109). С. 415.

14. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навч.-метод. посібник. Київ, 2023. 335 с.

15. Чернов А.А., Заїка В.М., Лебедев В.А. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров'я, під час дії воєнного стану. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 246–255.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ

**Федоренко Софія,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 202-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Безперечно, події, які зараз відбуваються в Україні, а саме другий рік повномасштабної війни, впливають на психоемоційний стан населення – як військовослужбовців, так і мирних жителів. Особливого впливу на ментальне здоров'я зазнають, звичайно, військовослужбовці. І вже сьогодні ми маємо розуміти з якими наслідками війни, а саме впливу на психічну діяльність військовослужбовців ми матимемо справу у післявоєнний період. Ці люди як ніхто будуть потребувати психологічної допомоги, підтримки та соціального захисту. Тому маємо бути підготовленими на усіх фронтах, щоб орієнтуватися у можливих наслідках і надавати кваліфіковану допомогу. Одним із розладів після повернення в цивільне життя буде посттравматичний стресовий розлад через пережите на передовій. Кожен цивільний повинен розуміти симптоми та наслідки цього розладу щоб правильно спілкуватися та підтримувати наших захисників.

Мета дослідження – психологічний аналіз поняття посттравматичний стресовий розлад, його причини, симптоми та наслідки.

Для того щоб розуміти як правильно допомагати людям з ПТСР треба знати поняття, симптоматику та наслідки, які будуть якщо не лікувати його.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності [1].

Таким чином ПТСР діє не тільки на наше психологічне здоров'я, а й фізичне, бо симптоми при розладі впливають на сон, харчування та життя в цілому, тому розуміння симптомів і вчасне виявлення ПТСР є невід'ємною частиною для покращення стану.

Особистості з ПТСР, мають низку симптомів, пов'язаних із функціональними порушеннями: повторне переживання, уникання, надмірне збудження (гіпернастороженість, гнів, дратівливість), негативні зміни настрою та мислення, емоційне оніміння, дисоціація, емоційна дисрегуляція, міжособистісні труднощі або проблеми в стосунках, негативне самосприйняття (відчуття пригніченості, спустошення або обезцінення) [2].

У кожної людини психіка по-різному відноситься до тих чи інших подій, тому у деяких військових може не бути ПТСР саме через війну, але інша травматична подія може викликати його.

Травматичні події, пов'язані з розвитком ПТСР, можуть бути переживаннями чи спостереженнями поодиноких, повторюваних або багаторазових подій, як, наприклад: серйозні аварії, фізичне або сексуальне насильство, жорстоке поводження, зокрема дитяче або домашнє насильство, травма, пов'язана з роботою, зокрема й дистанційний вплив, травма, пов'язана з серйозними проблемами зі здоров'ям або пологами (наприклад, госпіталізація у відділення інтенсивної терапії або смерть новонародженого), війна та конфлікт, катування [3].

Зважаючи, що кожна людина є неповторною особистістю, із своїм набором рис, досвіду та ціннісних орієнтацій, тому одного варіанту лікування ПТСР не існує. Тож, одним з найголовніших аспектів допомоги особам з посттравматичним синдромом є правильно підібраний підхід до лікування. В сучасній психології є багато різних підходів, наприклад психоаналітичний та когнітивний.

У психоаналітичному підході описують процес розвитку ПТСР – синдрому та виходу з нього як пошук оптимального співвідношення між патологічною фіксацією та травмуючою ситуацією і її повним витісненням зі свідомості. Під час розвитку постстресових станів усвідомлення всіх аспектів травми стає неодмінною умовою інтеграції внутрішнього світу людини, перетворення травмуючої ситуації на значущу частину буття суб'єкта [2].

Основним етапом повернення до звичайного життя є психотерапія. Без психотерапії повернутися до цивільного життя повністю у військових з ПТСР не вийде, через симптоми розладу, які заважатимуть робити те, що було звичним для них до війни. Довготривала психотерапія допоможе розібрати і сфокусуватися на різних частинах травматичної події яка визвала ПТСР.

Тривала психологічна допомога передбачає такі етапи роботи: встановлення довірчих відносин між клієнтом і психологом; ознайомлення клієнта з необхідною інформацією про процес подолання наслідків психотравмуючого стресу; контроль за загальним станом клієнта та редукція (зменшення) підвищеної напруги;

повернення до повторних переживань мають відношення до психічної травми; інтеграція травматичного досвіду [4].

Військовослужбовцям буде потрібна підтримка, розуміння і відношення як до звичайної людини, особливо від найближчих людей, тому родичам, друзям треба знати симптоми ПТСР і вміти самим з цим справлятися, для цього є сімейна психотерапія.

Важливим етапом психокорекційної роботи з особами, страждаючими на посттравматичний стресовий розлад, є сімейне консультування. Необхідно розповісти родичам про клінічні ознаки посттравматичного стресового розладу, про відчуття хворого, про принципи поведінки родичів в даній ситуації. Родичів необхідно проінформувати про тривалість перебігу цього захворювання про можливий флешбек-ефект. З близькими родичами також бажано проводити психотерапевтичні сеанси, оскільки неадекватна поведінка хворого може сприяти у них розвитку невротичного стану [5].

Лікування людини з ПТСР повинно проходити покроково та систематично. Це складний процес з лікуванням медикаментозно, консультуванням з психологом, де потрібно розбирати ту саму причину ПТСР та ще один процес – реабілітація. Кожен з цих кроків дає різний результат тому саме в комплексі воно приведе до полегшення стану ПТСР. Спочатку при ПТСР використовують психофармакологічну терапію.

Етапи надання медичної допомоги хворим з посттравматичним стресовим розладом:

1. Безпосереднє надання медико-психологічної допомоги у вогнищах катастроф і надзвичайних ситуацій.

2. Надання амбулаторної допомоги постраждалим в умовах психоневрологічних диспансерів і спеціалізованих центрів охорони психічного здоров'я.

3. Надання стаціонарної допомоги за свідченнями. У випадках розгорненої декомпенсованої форми посттравматичного стресового розладу в умовах відділень неврозів і пограничних станів психіатричних лікарень і психосоматичних відділень багатопрофільних загальносоматичних лікарень.

4. Реабілітаційний етап – в амбулаторних умовах психоневрологічного диспансеру і спеціалізованих центрів з подальшим санаторно-курортним лікуванням [5].

До медичного способу лікування ПТСР додають ще психологічну корекцію, яка є найскладнішою для особи з посттравматичним стресовим розладом, корекція допомагає людині розуміти і корегувати реакцію на стрес, перенесення в подібну ситуацію що визвала ПТСР є одним з напрямів психокорекції.

А. Пейдж і Р. Кріно стверджують: «Клієнту необхідно

зосередитися на травматичній події, візуалізувати травматичну сцену, коротко оцінити адекватність отриманого ствердження, сконцентруватися на асоційованих фізичних відчуттях, а також прослідкувати очима рухи пальців терапевта. Пальці рухаються назад і вперед ритмічно, швидко пересікаючи лінію зору зліва направо на відстані 30-35 см від обличчя клієнта зі швидкістю два рухи в секунду. Це повторюється 12-24 рази, після цього клієнту слід 12 зробити глибокий вдих. Терапевт оцінює рівень дискомфорту, і, якщо він не понизився, процедура повторюється» [3].

Наслідки воєнних дій в Україні на сьогодні та у майбутній післявоєнній країні є масове збільшення осіб, які виявляють симптоми ПТСР, проте головними особами, які потребуватимуть психологічної підтримки та супроводу стануть військові що знаходяться на передовій. Головною частиною в лікуванні ПТСР є правильно розпізнати розлади, відрізняючим фактором є те що посттравматичний стресовий синдром може проявитися відразу після травми або ж через 2 роки або більше. Психокорекція є найтяжкою, але й важливою в лікуванні, розбирання самої події повернення туди та змінення реакції на травматичну подію.

### **Список використаних джерел:**

1. Davidanko, K. (2019). Posttraumatychnyi stresovyi rozlad: rekomendatsii z profilaktyky ta likuvannia [Posttraumatic stress disorder: recommendations for prevention and treatment]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys, Ukrainian medical journal*. July 22.
2. Lozinska, N. (2019). Psykhotravma yak naslidok travmatychnoho stresu v riznykh napriamkakh suchasnoi psykhologii [Psychotrauma as a consequence of traumatic stress in various areas of modern psychology]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy, Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 50(2), 65-73. doi: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73 [in Ukrainian].
3. Page A.C., Crino R. D. EMD: A simple treatment for PTSD ? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 1993. № 27. P. 288-293
4. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с.
5. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Лагодович Олена,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Професійна діяльність військовослужбовців часто пов'язана з дією широкого спектру екстремальних чинників, що висуває підвищені вимоги до їх індивідуально-психологічних якостей. Пік такої екстремальності досягається при участі військовослужбовців у бойових діях, під час виконання бойових завдань в умовах небезпеки для життя і безпосереднього зіткнення з противником. Сучасним бойовим діям притаманні граничний динамізм та небезпека бойових ситуацій. Небезпека, перевантаження, перевищення межі людських можливостей, активність і вогонь противника, складність розв'язуваних завдань та необхідність граничної напруги всіх сил знижують бойову ефективність особового складу, провокуючи розвиток у військовослужбовців негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога, боязнь та страх.

Страх – це внутрішнє відчуття, що відображає захисну реакцію при переживанні реальної чи уявної небезпеки. Страх на війні може стати чинником, що перешкоджає ефективній індивідуальній та колективній діяльності, і ця обставина проявляється в дуже широкому діапазоні наслідків: від індивідуальної психологічної пригніченості, безініціативності, повної пасивності, втрати здатності ясно мислити, адекватно оцінювати обстановку, і аж до масової паніки та втечі.

Мета дослідження – здійснити психологічний аналіз прояву страху у військовослужбовців.

Страх – це базова емоція, тобто він є вродженим – його фізіологічний компонент, мімічні прояви та конкретні суб'єктивні переживання зумовлені генетично. Саме страх спонукає людину уникати небезпеки, коригувати свою поведінку певним чином здійснювати різні дії, які допомагають вижити [1, с. 15].

У психології емоція страху належить до групи так званих негативних емоцій – емоцій, що гуртуються на неприємних переживаннях чи зовнішніх впливах [1, с. 21]. Скільки людей – стільки і страхів. Але є страхи, які властиві безлічі людей, тобто, люди бояться одного і того ж самого. Коли є страх, то значить є небезпека, і тоді у людини є два виходи – треба перетворити небезпеку в безпеку, або втекти.

Аналіз наукової літератури доводить, що у сучасному світі вирізняють 10 найпоширеніших страхів: страх самотності, страх смерті, страх старості, страх божевілля, страх публічних виступів та відкритих просторів, страх інтимної близькості, страх проявити себе боягузливою людиною, страх отруєння, дивні страхи (страх літаків, змії, тарганів, павуків, дзеркал, чудовиськ тощо), вермінофобія та інші [2, с. 32].

Страх самотності займає лідируючу позицію у цьому рейтингу, адже він турбує більшість людей. Якщо ми поглянемо на себе, то зможемо побачити, що потрібно робити так, щоб з нами поряд хтось був, навіть якщо нам хочеться побути наодинці з собою. Основою цього страху є те, що людина прагне щастя. А враховуючи той факт, що людина – істота соціальна, у її природі закладено те, що здобути щастя можна, лише перебуваючи серед собі подібних. Страх смерті найпоширеніший, пов'язаний з безліччю інших страхів, і, за великим рахунком, ховається за кожним із перелічених раніше. Здавалося б, що на війні, основний вид страху – це страх смерті. Але це не так. Розглянемо детальніше, які страхи є у військовослужбовців.

Страхи військових пов'язані як з війною так із мирним життям, куди вони повернуться. До страхів, які пов'язані з війною, перший в рейтингу – страх обезцінення – коли військовослужбовець вважає, що все, що він робить, немає сенсу. На 2-му місці – страх каліцтва; 3-є місце очолює страх полону і лише 4-е місце – страх смерті, особливо страх безславно смерті [2, с. 48].

Страхи, пов'язані з мирним життям, в яке повернуться військовослужбовці, у кожного індивідуальні: це страх повернутися додому і дізнатися про зраду дружини, страх несприйняття суспільством, що вбивав людей (військові знищують цілу противника), страх після повернення не знайти роботу, сім'ю, навіть є страх – жити мирним життям суспільстві. Постає питання: що зробити із цими страхами? Страх треба опанувати. Страх військовослужбовця – заважає чи допомагає? Безстрашні військовослужбовці – всі мертві. У військовослужбовців страх змінюється тривожністю. Страх – це коли є передумова, тривожність – реакція як від страху, але без передумов, більш тривала. Коли немає інформації про завдання, то йдуть домисли [2, с. 115].

Опанування страхів відбувається через тренування – навчальної частини, одягу, зброї, визначення діяльності, тощо. Коли в людини є навички і вміння, вона може опанувати ситуацію яка є, тим менше буде раптового страху, навпаки буде мотивація. Наразі діють американські програми тренування наших військових, коли вони перебувають у ситуації, максимально наближеної до військових умов: засипають землею, стріляють, підривають міни тощо, тобто все те, що

відбувається на війні, але у більш безпечних умовах – це зменшує стрес, але водночас, людина усвідомлює свої можливості, усвідомлює ситуацію, яка є. Таким чином, страх стає функціональним: усвідомлення того, що треба робити, щоб вижити, виконати завдання тощо. При такому тренуванні службовець може володіти собою як в зоні бойових дій, так і на 2-й чи 3-й лінії війни – це допомагає вижити [3, с. 265].

За американською системою підготовки військових до зони бойових дій, важливе значення має усвідомлення майбутніми військовослужбовцям того, що, насамперед, в бою потрібно зайняти безпечну позицію, і лише тоді – стріляти. Тому що головне правило війни – вижити. Виходячи з цього, слід зазначити, про такий термін як героїзація військовослужбовців – цей образ не корисний, а скоріше за все шкідливий. Позиція військовослужбовця – я непорушний, безсмертний, зможу, бо мені це сказали новини, волонтери, рідня – небезпечний, насамперед для військовослужбовця, тому що він при роботі з вибухівкою або при стрілецькому бою не буде обережний, що може призвести до того, що він відразу почне стріляти відстрілюватися, а головне треба вижити. Героїзація – відділяє нас від реальності. Не буває людей боягузів або сміливих, у них просто на певний тригер (подразник) з'являється захисний механізм. Іноді втекти – це самий успішний варіант. Універсального прийому не буває. Комплекс знань умінь і навичок, які відпрацьовуються військовослужбовцями в умовах максимально наближених до військових, шляхом багаторазового повторення дій – сприяє виробленню механічної пам'яті та алгоритму дій, який військовослужбовець використовує при загрозі [3, с. 267].

Інший вид страху військовослужбовців – це страх полону. Для мінімізацію цього страху проводять навчальні тренінги – що потрібно робити людині, коли вона потрапила в полон. Тренінги проводять по алгоритму дій в полоні: психіка людини, дії того, хто взяв в полон, що потрібно робити в перші 20 хвилин, що потрібно робити перші 40 хвилин, і так далі – алгоритм розписаний до 45 днів полону, як зробити так, щоб полон закінчився хоча б обміном. Задача таких тренінгів: усвідомити конкретику, створити алгоритм дій, що потрібно робити в полоні, щоб вижити. Під час вироблення у військовослужбовця алгоритму дій, страх перетворюється на задачу, а задачу вже можна вирішувати. Потрібна конкретна інформація, тому що якщо немає конкретної інформації – можуть бути паніка в думках, в діях і так далі. Але інформація повинна бути точною, не можна давати хибну інформацію, для того щоб мотивувати людей, бо це може вартувати їм життя. Не можна виграти війни, якщо ти не переміг свій страх. Є інформація – піднімається впевненість і зменшується тривожність [4, с. 64].

Страх просто так не проходить, безстрашних треба повертати в реальність. Безстрашність, як і блокуючий страх, часто ведуть до смерті. Важливим елементом страху є функціональний страх, – це коли ти функціонуєш, зважаючи на загрози які є. Страх треба не узагальнювати, а конкретизувати – чого саме людина боїться конкретно [4, с. 151].

У результаті опитування людей, що пережили близькість смерті (хтось із них потрапив у автомобільну катастрофу, хтось тонув, хтось зірвався при гірському сходженні тощо) у більшості в результаті цього досвіду навіть через роки зберігається: гостре почуття швидкоплинності життя і його цінності; більший життєвий ентузіазм; підвищення сприйнятливості і чуйності до безпосереднього оточення; здатність жити і насолоджуватися цим моментом; більше усвідомлення життя – самого життя і живих істот; прагнення радіти життю, поки ще не пізно [5, с. 54].

Науковці наголошують, що, страх – найтоксичніша, найзгубніша емоція. Вища та остання стадія страху називається «фобія». Це вже хворобливий стан, у якому люди, навіть усвідомлюючи необґрунтованість і безглуздість своїх страхів, навіть ставлячись до них, як до болісних переживань, не можуть їх позбутися [5, с. 72].

Існує феномен «відкладеного страху», який може виникнути через певний час після критичного інциденту, про що необхідно знати командирів. У хвилини небезпеки людина може зосереджуватись на усуненні загрози, може не відчувати страху. З цього приводу П. Екман зазначав: «Я інтерв'ював людей, які, перебуваючи у винятково небезпечній ситуації, не відчували неприємних відчуттів і не мали тривожних думок. Якщо була можливість щось зробити для порятунку, то страх не відчувався. Якщо ж нічого не можна було зробити і залишалося тільки сподіватися на диво, то люди часто відчували жах. Ми з найбільшою ймовірністю відчуваємо всепоглинаючий страх, коли нічого не можемо зробити для свого порятунку, а не тоді, коли ми зосереджені на протидії безпосередній загрозі». Однак протидія небезпеці не проходить безслідно. Страх, і навіть жах, виникають пізніше, після виходу з небезпечної ситуації та усвідомленні того, чим все могло закінчитися [5, с. 142].

Існує так звана ригідна форма страху. Військовослужбовці перебувають у заціпенінні, обличчя сірого кольору, погляд згаслий, із ними важко контактувати: «Що хочете зі мною робити, але я туди більше не піду». Це прихована форма страху, яка пізніше отримала назву лихоманкової пасивності. Вона характеризується безглуздою діяльністю, за допомогою якої солдати намагаються відволіктися, заглушити власний страх. Іноді людина в стані лихоманкової пасивності виглядає як цілком активна, але все зводиться до метушні і, зрештою, загрожує зривом завдання [6, с. 355].

Варто зауважити, що переживання страху у військовослужбовців нікуди не зникає, проте згодом «притуплюється» від надмірної втоми, виснаження сил, моральної пригніченості, коли людина стає байдужою до небезпеки. Такий стан може бути спричинений тривалим перебуванням військовослужбовців в екстремальних бойових умовах без відпочинку, ротації, відпусток. Відзначають, що реальна небезпека викликає не страх, а почуття бойового збудження, яке пов'язане із своєрідним станом надзвичайної активності. У деяких випадках усвідомлення небезпеки викликає особливий стан, подібний до цікавості або азарту боротьби. І нарешті, участь у боях здатна до невпізнання змінити характер людини боязкої і скромної в мирному житті, перетворюючи безстрашність на одну з властивостей її особистості. При цьому необхідно відзначити, що безстрашність полягає, все ж таки, не в повній відсутності страху, а в його вольовому подоланні. Сприяє притупленню страху те, що військовий на фронті між боями зайнятий безліччю справ, про які, в силу своїх обов'язків, постійно потрібно думати і через які він часто не встигає думати про свою безпеку. Звичайно, страх загострюється в бою, але він нікуди не йде і в перервах між битвами [7, с. 334].

Страх – це нормальна реакція військовослужбовця на зовнішній подразник, яка сигналізує йому про небезпеку. Характер впливу страху в період максимальної загрози для його життя може сприяти активізації його дій. У методику підготовки військовослужбовця бажано вводити несподівані дії. Чинник страху у військовослужбовців варто розглядати не лише як негативне явище – він має і позитивне значення: страх мобілізує сили військовослужбовця для активної діяльності, що часто буває потрібним у ситуаціях; страх сприяє кращому сприйняттю небезпечних подій, особливо в умовах недостатньої інформації й відсутності часу на аналіз обставин, що склалися. Страхом у військовослужбовців можна і треба керувати при виробленні професійних практичних навичок у ході проведення регулярних тренувань на несподівані зовнішні дії. Страх треба опановувати, не потрібно терпіти і вчитися жити зі страхом, треба йти до фахівців і пропрацьовувати. Не варто дозволяти страху керувати життям.

### **Список використаних джерел:**

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГПІ ЗСУ. 2014. 41 с.
2. Клаузевіц К. Природа війни. Харків : Віват, 2018. 416 с.
3. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.

4. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового зла-годження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

6. Хміляр О. Ф. Суб'єктна активність командира в прийнятті ризикованого рішення. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях* : матеріали Третьої Всеармійської на-ук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2011 р.). Київ : НУОУ, 2011. С. 352-356.

7. Хуртенко О. В. Метод психологічного дебрифінгу в комплексній системі соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. № (46). К., 2015. С. 333-338.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Шишов Костянтин,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи ФП-501 Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Мотивація навчальної діяльності та спрямованість особистості студентів-психологів, їх смисложиттєві орієнтації є факторами їхньої готовності до самореалізації у професійній діяльності. Існує низка причин, через які студенти-психологи не обирають шлях самореалізації у професії, яку вони отримали на факультеті психології. Часто трапляється, що основним мотивом навчальної діяльності є отримання диплому, а не отримання необхідних для роботи за спеціальністю знань. Також студенти не завжди готові реалізувати отримані теоретичні знання на практиці, та й кількість практичних занять із деяких дисциплін не завжди достатньо, щоб займатися практичною психологічною діяльністю професійно. Та й одна з ключових причин – психологічні особливості особистості студентів-психологів не відповідають вимогам психологічної компетентності спеціаліста-психолога.

Проблема подальшої реалізації випускників носить складний характер як з економічної, соціальної, так і з психологічної точки зору. Наявні дослідження досить фрагментарні і мають розрізнений характер, вивчають цю проблему частково. Тим не менш, у психології є ряд робіт, в яких досліджується проблема самореалізації студентів, у тому числі, психологів, у подальшій професійній діяльності (О. Анісімов, С. Анісімов, Г. Білокрилова, А. Бодальов, А. Гусєва, А. Деркач, Ю. Забродін, В. Зазикії, Е. Зеєр, Н. Конюхов, Н. Кузьміна, В. Михайлівський, А. Панасюк, Ю. Поваренков та ін.) [1, с. 293].

Процес навчання професії психолога розглянутий у роботах Н. Амінова, Є. Борисова, С. Боровікова, С. Годніка, О. Дашкевич, А. Деркача, І. Дубровіна, В. Захаров, Н. Кузьміна, М. Молоканова, К. Роджерса, Є. Романова, В. Сластеніна, Н. Хряцова та ін. Психологічна готовність до професійної діяльності психологом досліджена також такими авторами як Л. Алексеева, А. Бодальов, Ю. Варданян, А. Деркач, А. Ємельянов, С. Козловська, О. Маркова, А. Мельничук, Є. Петрова та ін. Смысловим аспектом особистості, активно-діяльним, потребнісно-мотиваційним, креативно-пізнавальним аспектами, мотивації до роботи за спеціальністю, готовності до особистісного розвитку, ступеня усвідомлення результату своєї подальшої професійної активності.

Мотивація навчальної діяльності та мотиви вступу до ЗВО на спеціальність «психологія» залежать від низки зовнішніх і внутрішніх чинників, ситуативної мотивації, пов'язаної із соціальними очікуваннями, культурними установками, модою на ту чи іншу професію, нормами та цінностями суспільства соціокультурного контексту загалом. Мотивація навчальної діяльності та спрямованість особистості студентів-психологів є важливими чинниками їхньої готовності до самореалізації у професійній діяльності.

Згідно з проаналізованими нами дослідженнями та роботами з теми мотивації вибору професії психолога, основними з мотивів є мотиви прагнення допомагати іншим, прагнення до влади, бажання спілкування, альтруїзм та мотивація суперництва за свою конкурентоспроможність. Можливий перехід акцентів одного мотиву в інший мотив у процесі навчання на психологічному факультеті. Це може бути пов'язано з комплексом соціально-психологічних та індивідуально-психологічних детермінант, свідомою та несвідомою мотивацією. Домінування мотивів навчання різних курсах може змінюватися. Мотивація навчальної діяльності може мати прагматичний, соціальний, побутовий, професійний, пізнавальний характер, бути пов'язаною з особистим престижем [2, с. 106].

Проблема мотиваційної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності набуває надзвичайної актуальності останніми роками. Це пояснюється низкою факторів.

По-перше, готовність студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності є класичною проблемою на тлі відсутності необхідного досвіду для ефективного виконання професійних обов'язків, недостатності набутих знань та умінь практичної діяльності.

По-друге, вимоги до фахівця в умовах сучасного суспільства суттєво змінилися, вимагають різноаспектної компетентності молодих спеціалістів.

По-третє, різні аспекти готовності студентів майбутніх психологів важливі, оскільки відображають ступінь психологічної готовності до здійснення психологічної діяльності. Тобто, відсутність досвіду здійснення практичної діяльності, як правило, викликає у студентів негативні переживання, що може провокувати не завжди позитивне ставлення до навчання у ЗВО та майбутньої професії.

У дослідженні цієї проблеми ми керувалися розумінням особливостей специфіки готовності особистості до майбутньої професійної діяльності, які досліджувалися у працях багатьох психологів (К. Абульханова-Славська, П. Анохін, Г. Балл, Ф. Березін, Є. Ільїн, В. Мерлін, О. Мороз, М. Раттер, В. Семиченко, Я. Стреляу, В. Суворова); нами також були вивчені і враховані вікові особливості студентів які висвітлені у працях Б. Ананьєва, К. Абульханової, Л. Божович, Л. Виготського, Л. Подоляк, Н. Пряжнікова, В. Семіченко та інших.

Проблема мотивації та мотивів поведінки та діяльності – одна з основних в психології. Мотиви є головною рушійною силою не лише в поведінці, діяльності людини, але і в процесі становлення і розвитку особистості, в процесі формування майбутнього фахівця-професіонала.

Мотивації та мотивам присвячена велика кількість монографій як вітчизняних (В. Асєєв, В. Вілюнас, О. Леонтєв, В. Мерлін, Д. Узнадзе, П. Якобсон, Є. Ільїн), так і зарубіжних авторів (Дж. Аткинсон, Г. Холл, А. Маслоу, Х. Хекхаузен).

У психології закладена методологічна і теоретична база для вивчення особливостей мотиваційної сфери студента як суб'єкта розвитку в період навчально-професійної діяльності. Проблеми студентської молоді розглядалися в наступних аспектах: студентський вік як важливий етап особистісного розвитку (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, А. Вербицький, Л. Грановська, М. Дьяченко, Л. Кандибовіч, В. Лісовська); виявлення сутності етапів процесу становлення студента як суб'єкта діяльності (Л. Анциферова, Є. Зеєр, Є. Климов, Т. Кудрявцев, А. Маркова); визначення інтересів, мотивів, індивідуально-особистісних особливостей студентів у процесі їх професійного становлення (О. Асмолов, Б. Ломов, В. Мерлін, Б. Теплов, О. Чернишов).

Специфіка вивчення мотиваційної сфери особистості полягає в тому, що незважаючи на підвищення останнім часом інтересу до мотивації поведінки і діяльності особистості серед психологів до сих пір питання психологічної природи даного феномена залишається одним з дискусійних, і вимагає глибокого теоретико-методологічного опрацювання.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності

пошуку шляхів та вивчення психологічних механізмів оптимізації мотиваційної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності.

Знання закономірностей розвитку і формування мотиваційної готовності дозволить успішно вирішувати завдання навчання і виховання молоді, її підготовки до продуктивної, творчої праці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Карапищенко М. В. Фактори готовності студентів-психологів до професійної діяльності. Молодий вчений. 2021. № 41 (383). С. 292–295.

2. Столяроват О., Сафін О., Діхтяренко С., Рабодзей Т. Мотиваційна готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії психолога. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 64(6), С. 105–109.

## **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Маник Сергій,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Дослідження ціннісних орієнтацій в контексті психологічної готовності військовослужбовців має важливу актуальність через кілька ключових факторів. Сучасна військова діяльність вимагає від військовослужбовців не тільки фізичної, але й психологічної готовності для вирішення різноманітних завдань у складних умовах. Ціннісні орієнтації можуть впливати на прийняття рішень та поведінку в ситуаціях стресу та конфлікту, що є ключовими аспектами військової служби. Вивчення ціннісних орієнтацій може сприяти розробці програм психологічної підготовки та підвищенню ефективності військових операцій. Враховуючи постійні зміни у геополітичному середовищі, розуміння ціннісних аспектів військової служби дозволить покращити адаптацію та психологічну стійкість військовослужбовців.

Мета роботи полягає у вивченні та аналізі впливу ціннісних орієнтацій на психологічну готовність військовослужбовців до їх професійної діяльності.

Ефективність будь-якої діяльності визначається передусім готовністю людини на психологічному та функціональному рівнях. У сучасних умовах війни перемагає та стійко витримує випробування та стреси та сторона, яка готує не лише фізично, а й психологічно свій особовий склад для операцій в бойових умовах.

У Інструкції з організації психологічної підготовки Збройних

Сил України зазначено, що «військовослужбовці – це особи, які перебувають на військовій службі в збройних силах своєї країни. Вони можуть бути частиною армії, повітряних сил, флоту, спеціальних військових підрозділів, танкових частин і так далі, залежно від військової галузі та спеціалізації» [1].

Військовослужбовці мають на меті виконувати обов'язки, пов'язані із забезпеченням національної оборони, безпеки і виконання військових завдань. Особливості військовослужбовця, у порівнянні з іншими, полягають у тому, що військовослужбовці служать в армії або інших військових підрозділах і мають військовий статус. Вони носять військовий одяг і здійснюють військовий нагляд та проходять спеціальну військову підготовку, включаючи навчання військовим навичкам, тактиці, стрільбі, фізичній підготовці та іншим військовим дисциплінам. Військовослужбовці підкоряються військовій ієрархії та дисципліні. Вони повинні виконувати накази і інструкції військових начальників, а також мають обов'язок виконувати військові завдання, захищати свою країну та дотримуватися військового законодавства [6]. Водночас, військовослужбовці мають певні права і пільги, пов'язані зі своєю службою, такі як військова пенсія, медична допомога, житло тощо.

Створення психологічної готовності є головною метою психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, і ця підготовка проводиться відповідно до встановлених наказів [4], методичних рекомендацій та стандартів [5], які розроблені Головним управлінням Морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України і схвалені відповідними посадовими особами. Основна мета цієї психологічної підготовки полягає в наступному:

- формуванні психічної стійкості та психологічної готовності майбутніх військовослужбовців до професійної діяльності;
- психологічна підготовка військовослужбовців спрямована на:
  - підвищення їхньої психічної стійкості та психологічної готовності;
  - перетворення факторів бойових дій у відомі, звичні та очікувані (процес адаптації);
  - оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями та досвідом у подоланні психологічних навантажень;
  - розвиток у військовослужбовців здатності швидко адаптуватися до зміни обставин [4].

Психологічна підготовка спрямована на забезпечення готовності військовослужбовців до різних аспектів їхньої професійної діяльності та допомагає їм ефективно впоратися з викликами, які можуть виникнути під час службово-бойових ситуацій.

Психологічна готовність до виконання бойових завдань є

ключовим фактором у успішному виконанні військових обов'язків. Вона включає в себе різні аспекти. Збалансована і відповідно розвинута психологічна готовність допомагає військовослужбовцям ефективно виконувати свої обов'язки навіть в умовах надзвичайної складності та стресу, що є важливим фактором для забезпечення національної безпеки і оборони. А тому, дослідники Н. Агаєв, С. Васильєв та Є. Левіщенко вважають, що основні фактори, які впливають на психологічну готовність військовослужбовців, можна розділити на дві групи [2].

Група I – Індивідуально-психологічні фактори: особистісні якості, такі як воля, самостійність, стресостійкість, стійкість до страху, здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях. Індивідуально-психологічні фактори є основою психологічної готовності військовослужбовців. Вони формуються в процесі розвитку особистості і можуть бути підвищені за допомогою спеціальної підготовки та навчання [2].

Група II – Здоров'я, фізична та психічна: досвід і підготовка; соціально-психологічні фактори (морально-психологічний стан підрозділу; взаємини в колективі; підтримка з боку сім'ї та близьких). Соціально-психологічні фактори також відіграють важливу роль у формуванні психологічної готовності. Вони створюють сприятливий психологічний клімат у підрозділі, який сприяє успішному виконанню завдань [2].

Одним з ключових факторів, що впливають на психологічну готовність, є наявність соціальної підтримки від сім'ї, друзів і колег. Військовослужбовці, які мають підтримку важливих для них осіб, зазвичай краще справляються зі стресами служби.

Чим краща фізична і психологічна підготовка військовослужбовця, тим вища його психологічна готовність. Свідомість про те, що вони готові фізично та ментально впоратися з будь-якими викликами, надає їм впевненості в своїх силах.

Військовослужбовці, які мають більше досвіду та тривалості служби, часто краще розуміють та контролюють свої емоції. Досвід допомагає їм адаптуватися до різних ситуацій та приймати рішення на основі попереднього досвіду.

Важливою складовою психологічної готовності є психологічна підготовка, яка включає в себе навчання стратегіям копінгу (способам управління стресом) та роботу з психологами чи консультантами для підтримки психічного здоров'я [3].

Військовослужбовці, які мають сильну мотивацію і відданість своїй службі та країні, зазвичай виявляють більшу готовність працювати під час стресових ситуацій.

Таким чином, фактори впливу на психологічну готовність

військовослужбовців є різноманітними та можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивний вплив включає якісну підготовку, підтримку товаришів, відповідність обладнання, психологічну підтримку та регулярний відпочинок. Негативний вплив може бути пов'язаний зі стресовими ситуаціями, розлукою з родиною, фізичними навантаженнями, перевантаженням інформацією, травмами та неадекватними умовами. Розуміння цих факторів допомагає у вдосконаленні психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців для підвищення їхньої психологічної готовності в умовах служби.

### **Список використаних джерел:**

1. Про затвердження інструкції з організації психологічної підготовки Збройних Сил України: Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 р. №17310
2. Агаєв Н.А, Васильєв С.О., Левіщенко Є.І. Особливості впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Випуск 3(53), с.5-15.
3. Архипова С., Бік О. Соціальна робота з військовослужбовцями – учасниками антитерористичної операції, звільненими в запас. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. № 6 (344), Ч. I. С. 64-77.
4. Головне управління морально-психологічного забезпечення. (2021). Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка : навчальний курс (СТІ 000Г.22Л). Збройні Сили України. <https://MR-z-PsPidh-2021.pdf> (dovidnykmpz.info) (Дата звернення: 29.09.2023)
5. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) збройних сил України URL: [https://www.mil.gov.ua/content/pdf/metod\\_v\\_book.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/pdf/metod_v_book.pdf) (дата звернення: 20.10.2023)
6. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С. 65–73.

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Сизенко Дмитро,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У Міжнародній класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) розлад адаптації (6В43) розглядається у межах діагностичної рубрики «Психічні та поведінкові розлади». Розлади адаптації розглядаються як дезадаптивна реакція на певний поодинокий чи комплексний психосоціальний стресор (наприклад, розлучення, міграція, вимушене переселення, інвалідизація, соціально-економічні проблеми, конфлікти

вдома чи на роботі), що зазвичай виникає впродовж місяця після стресу [1, с. 62].

Характерне занурення у стрес або його наслідки, зокрема занепокоєння, періодичні та тривожні думки про стресор чи постійні роздуми про його наслідки, а також неспроможність адаптуватися, що спричиняє значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, освітній, професійній сферах соціального функціонування. При цьому симптоми не мають достатньої специфічності чи виразності для того, щоб обґрунтувати діагноз іншого психічного чи поведінкового розладу і зазвичай редукуються протягом 6 місяців, за умови якщо стресор не зберігається упродовж тривалішого часу.

Розлади адаптації – стани суб'єктивного дистресу, що виникають у період адаптації до стресових подій і значних змін життєвого укладу, заважаючи продуктивності соціального функціонування [3, с.]. Типовими ситуаціями, що призводять до розвитку порушень адаптації, є зміна звичного середовища, трансформація соціального статусу, нозогенні (зокрема ятрогенні) впливи, розлука зі близькими людьми, але визначальним у кожному випадку є не контекст психотравмуючого впливу, а індивідуальна значущість психогенії [2, с. 56].

Важливим критерієм є суб'єктивне переживання індивідуумом своєї нездатності самотійно справитись із проблемою: змінити ситуацію, прийняти її або підлаштуватись до неї. Виникає відчуття розпачу, безвиході, соціальної ізольованості та втрати перспективи. При цьому зовнішні критерії соціального функціонування порушуються не грубо, проявляючись переважно певним зниженням продуктивності у щоденній діяльності.

Донозологічний розвиток психосоціальної дезадаптації має схожість з ознаками синдрому вигорання, супроводжуючись порушеннями сну, астеною, емоційною лабільністю, тривожністю та вегетативними дисфункціями, що розцінюється як ознаки втоми [3, с. 32].

Клінічні ознаки розладів адаптації на етапі розгорнутих проявів надзвичайно індивідуальні та варіабельні, нагадуючи за своєю структурою «айсберг» із, що хоч і добре помітна, але насправді являє собою лише малу частку загального масиву проблематики. Зокрема, досить типовим є домінування тривожної та депресивної симптоматики, що ускладнює первинну діагностику. Іноді за розлади адаптації помилково сприймають субдепресивні епізоди, для яких психогенні впливи відіграють тригерну чи патопластичну роль.

Виправлення діагностичної помилки у такому разі можливе з часом, коли в клінічній картині починає наростати тяжкість, власне, афективних симптомів з ендогеноморфними рисами. У частині випадків із самого початку на перший план можуть виходити

соматовегетативні, вегетосудинні та астеничні ознаки. Клінічні форми з переважанням дисоціальної поведінки (гнівливих та агресивних реакцій) розцінюються як атипові.

Прикладом клінічної динаміки РА можна вважати реакцію горя (утрати) у пацієнта, який переживає смерть близької людини. Цей процес може мати неускладнений (непатологічний) характер, будучи варіантом норми і проявляючись фрагментарною та короткочасною симптоматикою депресії, яка не чинить суттєвого впливу на якість соціального функціонування. У разі ж клінічно оформленої реакції горя, вона в класичному варіанті розгортається у вигляді восьми послідовних етапів.

Власне, перший етап яскраво забарвлюється емоційною дезорганізацією внаслідок спалаху негативних переживань: паніки, гніву, відчаю. На цьому тлі послаблюється вольовий контроль за поведінкою, яка теж може набувати ознак дезорганізованості. Тривалість такого стану може коливатись від декількох хвилин до декількох годин.

На другому етапі пацієнт певною мірою долає розгубленість і поринає у гіперактивність, концентруючи свою невтомну діяльність на питаннях, що тією чи іншою мірою стосуються померлого. Усе це відбувається на тлі афективної лабільності, коливань настрою від тривожної дистимії до ейфоричності.

Значно рідше початкова дезорганізація на другому етапі може змінюватись емоційним притупленням без фіксації на переживанні власного горя.

Можуть траплятися неадекватні вчинки, як-от втеча з дому або конфліктність. Цей етап триває 2-3 дні.

Третій етап відбувається під знаком пікового психофізичного напруження. Проблема втрати знову посідає центральне місце у свідомості. У психічному статусі пацієнта домінує напружена тривога, він виглядає скутим і страждає від диссомнії, але можуть виникати і спалахи метушливої ажитації, дратівливості, що супроводжуються спазмами гладкої мускулатури і рясною вегетативною симптоматикою. Зазвичай триває такий стан близько тижня.

Розвиток четвертого етапу супроводжується напруженим пошуком можливості зберегти елементи реальності, у якій втрата не відбулась. Це трапляється на тлі дистимічного настрою, відчуття втрати сенсу життя і перспективи будь-якої діяльності. Пацієнт у такому стані може вдаватись до заперечення і вірити в те, що померлий насправді перебував десь поряд, або ж шукати у самого себе ознаки недугу, від якого страждав покійний. На висоті переживань можуть розвиватись ілюзорні почуття, гіпнагогічні

та гіпнопомпичні галюцинації. Ця симптоматика розгортається приблизно на другому тижні після початку психотравмувального впливу новини про смерть близької людини.

Душевні муки пацієнта сягають максимальної сили на п'ятому етапі, який можна назвати періодом відчаю. Він виглядає виснаженим, скаржиться на тривогу, страхи, безсоння, відчуває самотність і висловлює ідеї власної провини у тому, що сталося, іноді навіть вдаючись до самоушкоджень.

Ідеї звинувачення і пошуку винних можуть також поширюватись на оточуючих, призводячи до конфліктності у спілкуванні та соціальної самоізоляції. На висоті таких переживань можуть виникати інтенсивні соматовегетативні ознаки, наприклад стенокардія, головний біль, тремор, запаморочення. Хронологічно п'ятий етап переживання горя розвивається орієнтовно на третьому-шостому тижнях після втрати близької людини.

Шостий етап настає лише у разі, якщо не відбулось «відреагування» (усвідомлення і прийняття) психотравмувальної ситуації на попередній стадії. Утакому випадку клінічну картину починають визначати неврастенічна і соматовегетативна симптоматика, виникають масковані депресії.

Початок зворотного розвитку симптомів відбувається на сьомому етапі, основним змістом якого є реконвалесценція. Упродовж кількох тижнів пацієнт поступово відновлює докризове функціонування, знаходячи себе у новій реальності та приймаючи смерть близької людини.

Суть восьмого етапу полягає у можливих рецидивах патологічних ознаках, які можуть виникати протягом року після психотравмувальної події. Так, провокувальними чинниками можуть стати календарні дати чи певні події, які прямо асоціюються з померлим і актуалізують у свідомості відповідні сценарії реагування. Іноді пароксизми реагування на горе виникають на стільки несподівано на тлі видимого благополуччя, що розцінюються оточуючими як не адекватна ситуації поведінка. Результатом подібних спалахів депресивної симптоматики можуть бути навіть суїцидальні спроби[1, с. 63].

Феноменологічно межі цієї категорії охоплюють широкий спектр станів від короточасних стресових реакцій тривалістю менш ніж місяць до психогенних розладів із затяжним перебігом – до 2 років.

Сприятливий перебіг позначається поступовим регресом психопатологічної симптоматики і повним одужанням із відновленням повноцінного соціального функціонування [3, с. 30].

У разі затяжного (протрагованого) типу перебігу відбувається

трансформація або у зтяжні дезадаптаційні реакції, або у періодично повторювані реакції на кшталт кліше, у перервах між якими стан нормалізується. Головну небезпеку, окрім високого ризику суїцидальних проявів, становить перспектива поглиблення психопатологічної симптоматики з розвитком дистимій, депресивних епізодів чи нозофобічних ознак у межах формування іпохондричної спрямованості особистості [1, с. 61].

Зтяжні й несприятливі варіанти перебігу розладів адаптації часто ускладнюються розвитком вторинних хімічних і нехімічних аддикцій.

Варто пам'ятати, що кожен наступний критичний стрес зменшує загальну стресостійкість людини і може провокувати рецидив розладу адаптації, якщо такий уже був в анамнезі.

### **Список використаних джерел:**

1. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 1, № 94. С. 62-65.
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І Психогенні психічні розлади : навч.-метод. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2021. 208 с.
3. Марута Н. О., Федченко В. Тривожно-депресивні порушення в структурі розладів адаптації (клініка, діагностика, терапія). *Family Medicine*. Р. 23-30.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ,  
ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ КОМПЛЕКСНІ  
ПОРУШЕННЯ РОЗВИТКУ**

**Шевчук Вікторія,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У ситуації сучасного реформування системи загальної середньої освіти України однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем є питання відбору та якісної підготовки спеціалістів для роботи з учнями з комплексними порушеннями розвитку в умовах закладу загальної середньої освіти. Слід зауважити, що впродовж останніх трьох років в українській освіті відбувся значний поступ у напрямі такої підготовки фахівців для роботи в умовах інклюзії. У навчальні плани педагогічних закладів вищої освіти введено спецкурси з основ інклюзивної освіти, проводяться тематичні семінари, конференції, консультації для педагогів. Поступово формується методична база для якісної підготовки фахівців. Проте якщо ми узагальнимо тематику подібної роботи з педагогами, стає очевидним, що переважна більшість таких заходів спрямована на навчання фахівців різним формам і прийомам роботи з дітьми з ООП, а у психологічному складнику таких заходів ставиться акцент на формування у педагогів толерантного ставлення до учнів із порушеннями психофізичного розвитку. Водночас такий важливий напрям роботи, як психологічна, зокрема емоційна, підтримка цих фахівців за їхніми реальними потребами і запитамі, часто відходить на другий план.

Під емоційною стійкістю доцільно розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах. Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей і психічних властивостей особистості, що забезпечують емоційну стійкість. Погляди науковців щодо поняття «емоційна стійкість» доцільно розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу

продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах. Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному і психофізіологічному рівнях, розвиток і удосконалення індивідуальних властивостей та психічних властивостей особистості, що забезпечують емоційну стійкість.

Емоційне здоров'я – це коли людина здатна почуватися гармонійно та врівноважено незалежно від зовнішніх обставин. У наших сучасних реаліях це необхідно.

Людина з високим рівнем емоційного здоров'я проявляє стійкість у періоди стресу. Коли емоційне здоров'я в нормі, здається, що ви можете справитися з будь-якими катастрофами та розв'язати всі проблеми.

Але коли його рівень падає, то навіть невеликі негаразди здатні викликати панічні атаки чи депресію. Емоції досить тісно пов'язані з нашим фізичним станом. Необхідно навчитися справлятися з величезним потоком інформації, котрий сьогодні накриває людей, як лавина, відмежовуватися від другорядних проблем, створювати для себе психологічно комфортні умови. Стабільне емоційне здоров'я забезпечує повноцінний розвиток особистості, а саме: інтелектуальний; емоційно-вольовий; комунікативний; духовно-моральний. Також сприяє становленню власного «Я» та ефективній самореалізації особистісних властивостей. Тому збереження емоційного здоров'я є дуже важливим для кожного з нас!

Для покращення свого емоційного здоров'я необхідно знаходити час на рухові активності (зарядка, пробіжка, плавання та інше); спілкуватися з близькими та рідними; займатися справами, які приносять задоволення (хобі); проводити час на свіжому повітрі та слідкувати за збалансованим харчуванням.

Створення теоретичної моделі з формування емоційної стійкості як психологічного чинника готовності психологів до корекційної роботи з дітьми з вадами розвитку. Методологічну основу її побудови сформували праці Г. Балла, В. Бондара, С. Максименка, В. Синьова, Д. Шульженко та інших з питань розвитку особистості майбутнього фахівця в процесі навчання, особистісно-орієнтованого підходу, основними концептами якого є: врахування індивідуальних особливостей особистості; забезпечення умов для саморозвитку майбутніх фахівців; забезпечення для майбутніх фахівців можливості реалізації себе в різних видах діяльності, орієнтуючись на їхні здібності, зацікавлення та світоглядні орієнтири, що і було враховано під час розробки та реалізації моделі формування емоційної стійкості.

Зміст моделі спрямований на створення психолого-педагогічних умов для цілісного розвитку готовності до професійної діяльності

майбутніх фахівців і на вирішення в процесі такого розвитку конкретних проблем, які виникають в мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сфері у майбутніх фахівців. Вибір розвиткових заходів визначено за результатами констатувального та формувального експерименту.

Для реалізації теоретичної моделі з формування емоційної стійкості як психологічного чинника готовності майбутнього фахівця до корекційної роботи з дітьми із аутизмом визначено такі принципи:

- системність (реалізація всіх етапів системи засобів і до всіх учасників);

- послідовність (ефективність розвитку готовності до корекційної роботи залежить від реалізації попередніх її етапів);

- врахування особливостей соціального оточення (зосередження на соціально-економічних умовах життя особистості).

Сутність праксеологічного підходу в професійній підготовці фахівців полягає в організації найбільш раціональної і оптимальної діяльності учасників освітньо-виховного процесу, що забезпечує ефективне досягнення поставлених цілей навчання й особистісного формування; формування готовності до удосконалення майбутньої професійної діяльності з орієнтацією на максимальну цілевідповідність.

Окреслений підхід не лише визначає норми вдосконалення діяльності, але й сприяє напрацюванню рекомендацій щодо оптимізації професійних дій. Дослідник П. Зуєв стверджує, що праксеологічний підхід передбачає організацію ефективної діяльності, спрямовану на вдосконалення життєдіяльності та вирішення таких основних завдань:

- виявлення факторів та умов, що дають змогу підвищити ефективність діяльності особистості;

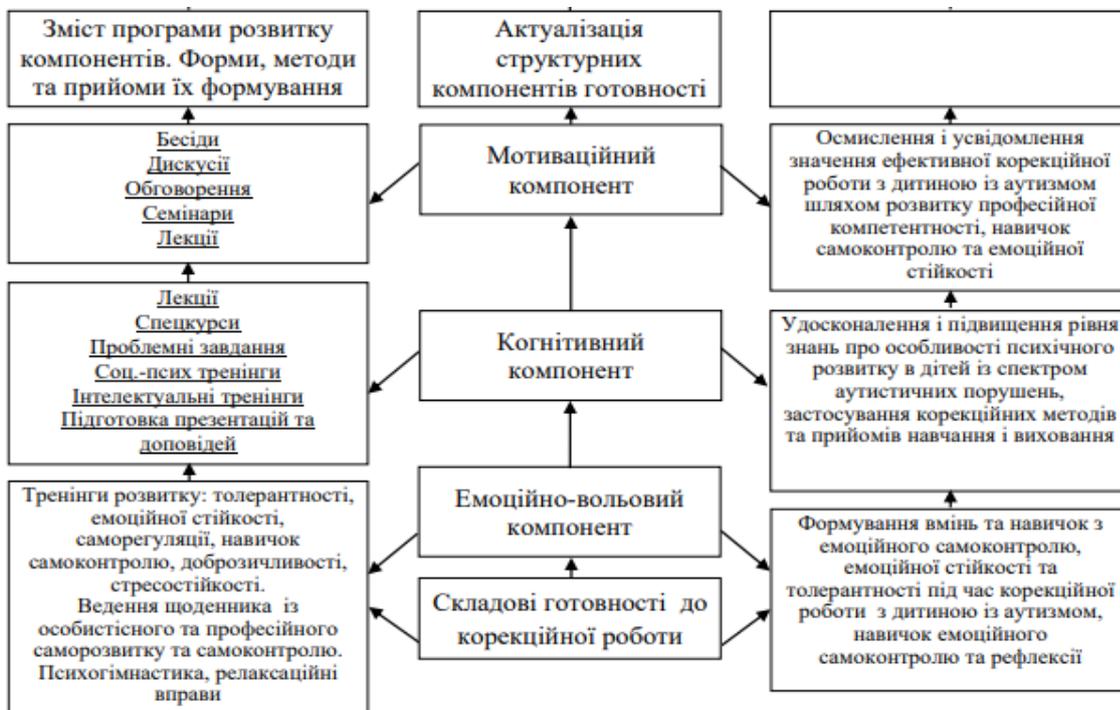
- реалізацію завдань соціально-діяльнісної адаптації та активної зміни середовища особистості;

- зміни суб'єкта діяльності з метою актуалізації, саморегуляції, самовдосконалення;

- органічне поєднання теорії й практичних дій суб'єктів діяльності [1, с. 99].

Реалізація функцій праксеологічного підходу в професійній підготовці майбутніх фахівців сприяє актуалізації й реалізації таких його характеристик як «ефективність», що передбачає досягнення високого результату з мінімальними ресурсними витратами, «результативність» – співвідношення поставленої мети і досягнутого результату та «оцінка», що характеризує ту чи іншу дію з позиції її ефективності й результативності. Використання ідей та принципів праксеології в навчально-виховному процесі вищого навчального

закладу уможлиблює підвищення ефективності процесу професійної підготовки, що відповідає вимогам нової освітньої парадигми й змінним соціально-економічним умовам в суспільстві. Відповідно, для організації й реалізації ефективної професійної підготовки майбутніх соціальних працівників доцільно використовувати праксеологічний підхід, який дає змогу виявити загальні закономірності й принципи раціональної фахової діяльності, шляхи й умови підвищення ефективності професійних дій та формує у студента вміння «бути практично успішним», що з праксеологічної точки зору передбачає: 1) володіння прийомами самопізнання, що дають змогу виявити здібності і можливості, сильні і слабкі сторони власної особистості (у цьому контексті значну допомогу відіграють психологічні тести, самоаналіз, вивчення практичного досвіду інших людей); 2) вміння будувати і коректувати свої життєві плани і стратегії, базуючись на самопізнанні та опираючись на власні можливості й допомогу педагогів, наставників, досвідчених фахівців; 3) вміння орієнтуватися в складних ситуаціях, в яких обмаль інформації і можливий ризик, приймати рішення і діяти з урахуванням розумного ризику, базуючись на аналізі власних та чужих помилок; 4) володіння основними стратегіями діяльності в професійній сфері. Тобто реалізація праксеологічного підходу сприяє підвищенню ефективності професійних дій та формує у студентів прагнення до досягнення результатів корекції.



**Рис. 1.** Формування емоційної стійкості як чинника готовності психологів до роботи із дітьми, які мають комплексні порушення розвитку

Ефективність корекційної роботи майбутніх фахівців детермінується, з одного боку, професійним застосуванням знань, вмінь і навичок у корекційній праці з дитиною із аутизмом, а з іншого – системною організацією індивідуального стилю діяльності та спілкування, що встановлює залежність результату корекційної роботи від професійної компетентності фахівця. Таким чином, не кожен корекційний педагог, психолог, дефектолог чи логопед, навіть якщо він і має достатній або високий рівень досвіду, може оволодіти специфікою роботи з такою складною категорією дітей, якими є діти із комплексними порушеннями розвитку. У кожного фахівця є межа розвитку рівня освіти та професіоналізму. Ця межа залежить від її психологічних властивостей, здібностей, характерологічних рис, емоційної стійкості та вольових якостей [2]. Дослідники відзначають велику роль інтернальності (локусу контролю) у забезпеченні само детермінації поведінки. Її особливістю є гнучкість поведінки особистості в управлінні і взаємодії між собою і оточенням, тобто людина здатна таким чином побудувати поведінку в конкретних умовах, щоб діяти у відповідності з вимогами, що висувуються та цілями. Деякі психологи вважають самодетермінацію вищою формою саморегуляції. Вони наголошують, що само детермінація передбачає активність особистості відносно зовнішнього світу та власних когнітивних процесів та виступає важливим компонентом особистісного потенціалу. Її становлення відбувається на підставі прагнення до свободи та відповідальності (як вищої форми саморегуляції) в її поведінці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія/ К.: «СаммітКнига», 2009. 272 с.
2. Skaalvik E.M., Skaalvik S. Teacher job satisfaction and motivation to leave the teaching profession: Relations with school context, feeling of belonging, and emotional exhaustion. *Teaching and teacher education*. 2011. № 27(6). P. 1029–1038.

# **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ІНКЛЮЗІЇ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Гуменюк Вікторія**

кандидат педагогічних наук, фахівець управління Державної служби якості освіти  
у Полтавській області

До пріоритетних завдань сучасної освіти Нової української школи належить психологічна готовність педагога до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Індивідуалізація навчально-виховного процесу пояснюється тим, що універсального рецепту, як працювати з дітьми з особливими потребами, не існує. Кожен день ставить нові, дуже часто неочікувані завдання перед педагогами, саме тому вчителі повинні бути терплячими та винахідливими. Діти із різними освітніми потребами дуже часто не мають досвіду комунікації з людьми, які не належать до членів їх родини. Вони не вміють налагоджувати дружні стосунки із однолітками, співпереживати, допомагати та співпрацювати з іншими. Їм важко поділитися своїми емоціями та побажаннями. Одним із важливих завдань, що стоїть перед учителями, що працюють з дітьми з особливими освітніми потребами – це спочатку соціалізувати, а потім вже навчити їх користуватися знаннями, які вони здобудуть протягом навчання у школі.

Особливу увагу, на нашу думку, треба звертати на підготовку педагогічних працівників. Забезпечення освітнього процесу кваліфікованими кадрами передбачає наявність у педагогів готовності до роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку. Аналіз теоретичних положень щодо проблеми психологічної готовності вчителів до роботи з дітьми із ООП розглядався науковцями неодноразово С. Алехіна, Д. Ахметова, О. Денисова, Є. Кутепова, О. Мартинова, В. Понікарова, Н. Романович та ін. [5]. Проаналізувавши праці та узагальнивши думки вчених, можна стверджувати, що особлива увага у дослідженнях проблем підготовки вчителів до впровадження інклюзивної освіти приділяється виявленню та розвитку компонентів професіоналізму фахівця, їх спеціальним здібностям, які необхідні для успішної професійної діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати психологічну готовність педагогів закладів загальної середньої освіти до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Вирішальною умовою інклюзивного навчання дітей із особливими освітніми потребами є створення інклюзивного простору,

який передусім передбачає наявність як спеціально підготовлених фахівців, так і спеціально облаштованого освітнього середовища, матеріально-технічного забезпечення. Інклюзія як своєрідна філософія задовольняє потреби в освіті, розкриває і розвиває індивідуальні здібності, підтримує і формує впевненість, сприяє хорошій адаптації, соціалізації, самореалізації, набуттю досвіду(комунікативного, соціального, психологічного), в результаті якого - гармонійно розвинена особа, що не дистанціює себе від суспільства і не відчуває відчуження, здатна до самостійного і повноправного життя в суспільстві. При цьому особливу увагу варто приділити підготовці педагогів закладів загальної середньої освіти. Формування інклюзивної компетентності вчителів – це інтегративне особистісне утворення, яке обумовлює здатність здійснювати професійно-педагогічні функції в процесі інклюзивного навчання, враховуючи різні освітні потреби дітей і забезпечує включення дитини з особливими освітніми проблемами в середовище загальноосвітнього закладу та створення умов для її розвитку і саморозвитку. Підготовка вчителів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами повинна носити цільовий характер і включати в обов'язковому порядку основи таких предметів: корекційної педагогіки, інклюзивної освіти, психології дітей з психофізичними вадами, генетики, медичних знань, клініки дитячих захворювань, анатомії, фізіології, патології дітей і підлітків, безпеки життя дітей, методик викладання дисциплін, методик виховної роботи з дітьми тощо [2].

Зауважимо у педагогів, які працюють у інклюзивних класах мають бути сформовані глибокі знання та розуміння сучасного стану корекційної освіти. Має бути усунений страх перед невідомим, знижена тривожність, що пов'язана з необхідністю виконувати нові, до цього часу невідомі, професійні обов'язки. Адже нерідко негативні установки і упереджене ставлення до дітей з особливими освітніми потребами є чинниками професійної невпевненості вчителя.

Аналіз психологічних бар'єрів показав, що першопричиною багатьох з них є вплив суспільних стереотипів у ставленні до людей з ООП та до можливості спільного навчання дітей з ООП разом з однолітками з типовим розвитком [3].

Подолання психологічний бар'єрів є своєрідним механізмом детермінації від зовнішнього до внутрішнього, зовнішнє – умови інклюзивного освітнього середовища, а внутрішнє – особиста самореалізація педагога в цьому освітньому середовищу. Отже, в умовах інклюзивного освітнього простору для успішного розвитку навчання та виховання учнів з ООП така підготовка майбутніх фахівців у ЗВО, яка буде мінімізувати усілякі перешкоди як для вчителя та у і для учнів. Це можливе лише за умови подолання психологічних бар'єрів майбутніх вчителів [1].

Системоутворення у підготовці фахівців спеціальної та інклюзивної освіти має стати інтегрований підхід до їх навчання. Інтеграція медико-психологічної та педагогічної складової підготовка педагогів – це динамічний, безперервний, суперечливий процес, що потребує прогностичного підходу з урахуванням мотивації та особливостей параметрів знань, виявлення специфіки їх структурування, предмету і інтегрованих знань і передбачає використання адекватних форм змісту, методів, засобів навчання. Інтеграція педагогічного, психологічного та медичного знання зазвичай асоціюються з узагальненням, закріпленням, концентрацією, викликані необхідністю покращити та полегшити зберігання, передачу, засвоєння і використання цих знань, а також їх організацію, класифікацію, систематизацію, взаємопроникнення різних методів пізнання і моделювання, відтворення цілісності комплексу корекційної допомоги.

З метою створення кращих умов для процесу навчання і виховання дітей в інклюзивному освітньому середовищі, учителям у процесі роботи слід постійно співпрацювати з батьками, враховувати їхні побажання і рекомендації. При плануванні навчально-виховного процесу в інклюзивній освіті кожен із педагогів зосереджується на необхідності впровадження інноваційних психолого-педагогічних підходів і методів, зокрема при оцінюванні навчальних досягнень дітей; запровадженні індивідуально-диференційованого підходу до кожної дитини з особливими освітніми потребами (індивідуальних програм розвитку або індивідуальних навчальних планів); забезпеченні якісного психолого-педагогічного, корекційно-реабілітаційного супроводу дітей з особливими потребами; робота із батьками [6].

Вчителі мають розуміти, що командний підхід до навчання та виховання дітей є одним із принципів роботи інклюзивного освітнього закладу. Адаптація і модифікація навчально-методичного забезпечення та створення індивідуальних навчальних планів разом із батьками є невід'ємним кроком на шляху до впровадження якісної інклюзії. Водночас ця процедура є досить трудомісткою, вимагає творчого і професійного підходу та готовності педагогів. Робота усіх фахівців інклюзивного освітнього закладу спрямована на досягнення головної мети – соціалізації, тобто підготовки дитини до самостійного життя. При цьому педагогічна підтримка та допомога у процесі навчання не має перевищувати необхідну. В іншому випадку дитина може стати надто залежною від цієї підтримки, а компенсаторні можливості її організму послабляться. Також важливо формувати переконання, що інклюзія – це справа, за яку весь колектив ЗЗСО несе спільну відповідальність (адміністрація, може налагодити контакти зі

спеціальними закладами освіти та відповідними фахівцями, надаючи в такий спосіб колективу педагогів допомогу під час переходу до реалізацій нових функцій, сприяючи обміну досвідом, створення команд психолог педагогічного супроводу). Необхідно формувати у педагогів почуття поваги до індивідуальних відмінностей; сприяти впровадженню в практику роботи ЗЗСО методів навчання та виховання толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами [4].

Слід зазначити, що в інклюзивному освітньому закладі співпраця педагогів має поширюватися не тільки на батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я, а й на батьків здорових дітей. Завдяки консультуванню і бесідам з батьками здорових дітей з'являється можливість сформувати толерантне ставлення до дітей з особливими потребами, здатність сприймати їх як рівноцінних членів соціуму, оскільки саме низький рівень розуміння сутності інклюзивної освіти спричиняє викривлення ідеї соціалізації. Таким способом можна спростувати побоювання батьків здорових дітей, які пов'язані з особистими упередженнями щодо окремих порушень, сформувати високий рівень обізнаності і розуміння суті та завдань інклюзивної освіти, навчити відрізняти інклюзивну та спеціальну освіту.

Отже, для ефективного виконання професійних функцій в інклюзивному освітньому просторі педагог має бути психологічно готовим до роботи з цими дітьми та володіти знаннями про специфіку розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Психологічна готовність вчителя до інклюзивного навчання дітей з ООП має поєднувати психологічну готовність до педагогічної діяльності (любов до дітей, емпатія, педагогічна творчість, позитивна «Я-концепція» вчителя тощо), психологічну готовність до взаємодії з дітьми з ООП (позитивне, неупереджене сприймання та ставлення до дітей з ООП, наявність позитивних установок на взаємодію з ними, сприймання індивідуальності кожної дитини, педагогічний оптимізм та гнучкість, високий рівень домагань вчителя) та психологічну готовність до роботи в інклюзивному класі (толерантне ставлення до всіх учнів класу, гнучкість, високий рівень інтелектуальної лабільності, прагнення до саморозвитку тощо). Розуміючи специфіку роботи з дітьми та дорослими учасниками освітнього процесу, бути здатними працювати в команді з іншими фахівцями, а також адаптувати навчальні програми під потреби дитини і надавати їй необхідну допомогу у навчанні.

#### **Список використаних джерел:**

1. Буйняк М.Г. Вплив мотиваційних чинників на формування інклюзивної компетентності вчителів закладів загальної середньої освіти. Корекційно-

реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 9 жовт. 2018 р.) Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 425-428.

2. Гладуш В. А., Баранець Я. Ю. До питання формування професійної компетентності педагога інклюзивного закладу. Вісн. Дніпропетр. ун-ту ім. Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2015. № 1(9). С. 73–80.

3. Індекс інклюзії: загальноосвітній навчальний заклад : навч.-метод. посіб. / кол. упоряд.: О. О. Патрикеева та ін. ; під заг. ред. В. І. Шинкаренко. Київ : Вид. дім «Плеяди», 2013. 96 с.

4. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ : Самміт-Книга, 2009. 272 с.

5. Миронова С. П. Готовність майбутніх вчителів до запровадження інклюзивної освіти. Зб. матеріалів 7-ї Всеукр. наук.-практ. конф. «Соціальнопедагогічна робота в закладах освіти інклюзивної орієнтації». Хмельницький : Хмельн. ін-т соц. технологій ун-ту «Україна», 2012. С. 252–255

6. Шандрук С. К. Роль готовності до професійної діяльності у розвитку творчих здібностей майбутніх практичних психологів. Вісн. Харків. 203 нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків : Вид-во ХНПУ, 2015. Вип. 51. С. 276–284.

## **ВПЛИВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**Горошко Вікторія,**

кандидат медичних наук, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сучасні студенти, які стикаються з високим інтелектуальним та емоційним навантаженням під час навчання в університеті, часто виявляють тенденцію до негативної динаміки у ставленні до навчальної діяльності. Однією з головних причин такого явища є зниження рівня стресостійкості студентів у процесі навчання, що проявляється в порушенні когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових аспектів особистості студента. В контексті модернізації системи вищої освіти, яка відбувається відповідно до динамічних змін, що відбуваються в нашій країні та у світі, виникає потреба у формуванні конкурентоспроможного фахівця. Однією із ключових професійних характеристик такого фахівця є позитивне ставлення до своєї діяльності, емоційна стабільність та можливість прогнозування розвитку його особистості.

Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність проведення комплексного дослідження впливу рівня стресостійкості студентів на покращення їх ставлення до навчальної діяльності, а також необхідна розробка психолого-педагогічної технології, що формує позитивне

ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення їх стресостійкості. Виявлені та описані різні типи поведінки залежно від наявності у людини психологічних захисних механізмів та стратегій копіngu, присутніх в тих чи інших стресових ситуаціях. Окремі дослідження присвячені стресостійкості в рамках проблем педагогічної психології, проте вони в основному спрямовані на вивчення та розвиток стійкості до стресу у педагогів. Формування стресостійкості в навчальній діяльності студентів є малодослідженою проблемою, хоча деякі її аспекти відображені в працях ряду авторів.

Метою дослідження є вивчення впливу рівня стресостійкості студентів на їхнє ставлення до навчальної діяльності та розробка психолого-педагогічної технології для формування позитивного ставлення до навчання шляхом підвищення їхньої стресостійкості.

Стресостійкість є ключовим аспектом психічного здоров'я та адаптації особистості до стресових ситуацій. Вона визначається як здатність індивіда зберігати емоційну та психічну стабільність під час впливу стресорів. Фактори, що впливають на стресостійкість, включають особистісні особливості, рівень соціальної підтримки та досвід попередніх стресових ситуацій. Ставлення до навчання визначається особистісними уподобаннями, мотивацією та психологічним комфортом у навчальному середовищі. Позитивне ставлення до навчання пов'язане з ефективнішим засвоєнням знань, вищим рівнем самопочуття та бажанням досягти успіху. З іншого боку, негативне ставлення може бути результатом стресу, втоми, або невідповідності особистісних очікувань інтенсивності навчання. Узгоджений розвиток стресостійкості та позитивного ставлення до навчання є важливим для успішного пристосування студентів до вимог сучасної вищої освіти. Порушення цього балансу може призвести до погіршення якості освіти та загального благополуччя студентів.

В ході емпіричного дослідження, що охопило групу з 30 студентів закладу вищої освіти, було спрямовано увагу на вивчення рівня стресостійкості та його впливу на ставлення студентів до навчання. Вибір дослідницького контингенту враховував різноманітність студентів з різних факультетів для забезпечення репрезентативності вибірки. Щодо інструментів вимірювання, були використані перевірені та валідні шкали для визначення рівня стресостійкості та ставлення до навчання. Студентам було запропоновано відповісти на ряд питань, спрямованих на визначення їхнього рівня стресостійкості та виявлення особистісних особливостей, пов'язаних із ставленням до навчання. Дані були зібрані шляхом анкетування та після цього оброблені за допомогою статистичних методів. Застосовано кореляційний аналіз для визначення можливих зв'язків між рівнем стресостійкості та ставленням до навчання.

Отримані результати вказують на різноманітність взаємозв'язків між рівнями стресостійкості та ставленням до навчання у досліджуваній групі студентів. Це дозволяє врахувати індивідуальні особливості при розробці психолого-педагогічних стратегій для підвищення якості навчання та благополуччя студентів.

Результати емпіричного дослідження вказують на важливість вивчення та розуміння взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та ставленням студентів до навчання. Отримані дані свідчать про те, що існує взаємодія між психологічною стійкістю студентів до стресових ситуацій та їхнім емоційним та мотиваційним відношенням до навчання. Студенти з вищим рівнем стресостійкості виявили схильність до більш позитивного ставлення до навчання. Зворотна залежність також підтверджується, що низький рівень стресостійкості може впливати на формування негативного ставлення до учбової діяльності. Отже, результати нашого дослідження вказують на необхідність удосконалення психолого-педагогічних підходів у вищих навчальних закладах. Спрямовані заходи на розвиток стресостійкості студентів можуть сприяти не лише покращенню їхнього психічного стану, але й позитивно позначитися на їхньому академічному успіху та загальному ставленні до навчання.

Практичні рекомендації:

1. Психологічні тренінги та розвиток стресостійкості: організувати для студентів психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок стресостійкості. Це може включати практичні вправи, релаксаційні техніки та тематичні лекції.

2. Психологічна підтримка та консультування: забезпечити доступ до психологічної підтримки для студентів, де вони можуть отримати конфіденційні консультації та підтримку у вирішенні особистих та навчальних проблем.

3. Розробка програми саморегуляції: розробити програму саморегуляції для студентів, яка включає в себе методи самостійного контролю емоцій та стресу, а також реальні стратегії подолання труднощів.

4. Інформування професорського складу: провести навчання для викладачів та науково-педагогічного персоналу стосовно впливу стресу на студентів та способів сприяння їхньому позитивному ставленню до навчання.

5. Створення підтримуючого навчального середовища: забезпечити додаткові ресурси для створення підтримуючого навчального середовища, включаючи можливість перерв для відпочинку, доступ до рекреаційних зон та можливість участі в соціальних заходах.

6. Адаптація навчальних програм: переглянути навчальні

програми з урахуванням факторів стресу та забезпечити більше гнучкості для студентів у виборі та розподілі навчального навантаження.

Ці рекомендації спрямовані на створення оптимальних умов для розвитку стресостійкості та позитивного ставлення до навчання у студентському середовищі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кравцова, О. К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, (7), 98-117.
2. Мельник, А. В., Романько, Ю. О., & Романько, А. Ю. (2020). Адаптивний потенціал і стресостійкість сучасних сортів сої. Таврійський науковий вісник, 113, 85-91.
3. Kogut, O. (2020). Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. Psychological journal, 6(3), 65-73.
4. Когут, О. О. (2020). Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: «Психологія», 31(70), 4.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ**

**Клеценко Людмила,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Вишар Євгенія,**

старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти  
Полтавського інституту економіки і права

Передумовою успішного навчання майбутніх фізичних терапевтів та якісного виконання ними професійних обов'язків у майбутньому є мотивація професійного становлення. Тому для практичної реалізації освітніх вимог сьогодення при побудові навчального процесу слід дбати про особистісну значимість професійного здоров'я для кожного студента, розуміння його як необхідної і привабливої особистісної потреби, не послаблюючи при цьому орієнтацію останнього на задоволення суспільних потреб, тобто суспільно-корисну діяльність. Зважаючи на це, традиційні освітні завдання формування базових професійних компетенцій (знань, вмінь і навичок) для ефективного формування мотивації професійного здоров'я недостатні, їх необхідно поєднувати з елементами всебічної професійної соціалізації майбутніх фізичних терапевтів, тобто формуванням відповідного суспільним цінностям світогляду,

мотивації поведінки. Зокрема Г. Грибан зазначає, що крім знань та вмінь основними критеріями готовності майбутніх спеціалістів до оздоровчої діяльності є мотивація [1, с. 37].

Мотивація є синтезом інтелектуальних знань особистості і зовнішніх стимулів, які визначають засоби дії, спонукають до суспільно-корисної діяльності та орієнтують на досягнення власних і суспільних цілей; це самосвідоме тяжіння до задоволення потреб, успіху в житті і надання суспільству користі. Система мотивації професійного здоров'я в ідеалі повинна забезпечувати як задоволення потреб працівника, так і успішне задоволення суспільних потреб останнім, тобто соціальне здоров'я.

Мета дослідження – визначити педагогічні умови ефективного формування мотивації професійного здоров'я майбутніх фізичних терапевтів

Одним з основних засобів розвитку майбутніх спеціалістів та формування в них мотивації професійного здоров'я є зміст навчання, який визначається метою і завданнями освіти на певному етапі розвитку суспільства та є основою формування професійної компетентності – бази мотивації професійного здоров'я. Зміст освіти зі здоров'язбереження в нашому розумінні – це система наукових компетенцій, оволодіння якими забезпечить всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей студентів, формування їх світогляду, моралі та поведінки, підготовку до здорового та безпечного суспільного життя. Він включає в себе чотири компоненти: досвід пізнавальної діяльності (знання), досвід виконання відомих способів діяльності (вміння діяти за зразком), досвід творчої діяльності (прийняття нестандартних рішень в нетипових ситуаціях) та позитивну мотивацію професійного здоров'я (оптимальне поєднання індивідуальних та суспільних потреб). Перераховані компоненти змісту освіти тісно взаємопов'язані: без знання не буває вміння, на основі знань і вмінь здійснюється творча діяльність, а в діяльності виражаються ідеали і переконання особистості, тобто її світогляд, мотивація поведінки. Особистість стає професіоналом, майстром своєї справи в міру того, як опановує систему знань, засвоює ті або інші норми поведінки. Чим багатший світ знань особистості, тим більш ефективно та цілеспрямовано відбувається відбір і приріст нових знань, їхній перехід у мотиви поведінки і діяльності.

Педагогічний експеримент проходив у природних умовах навчально-виховного процесу та включав формування мотивації професійного здоров'я на першому курсі, при вивченні комплексу медико-біологічних дисциплін. Представникам як контрольної, так і експериментальної груп проводилися спільні лекційні заняття. Практичні та самостійні заняття в контрольних групах проходили

традиційно, а у експериментальних передбачали дотримання розроблених нами педагогічних умов: організаційно-педагогічних, морально-екологічних, психолого-педагогічних, пошуково-дослідницьких.

Педагогічні умови передбачали комплексний підхід до здоров'язбереження з використанням міждисциплінарних зв'язків; раціональний вибір і поєднання традиційних форм і методів навчання з практичною діяльністю та ігровим моделюванням. Вибір гри, як домінуючої форми організації занять, був обумовлений специфікою професійних небезпек, подолання та запобігання яким носить колективний характер. До того ж, колективна навчальна діяльність має значні потенційні можливості щодо формування оптимальної навчальної мотивації студентів (мотивів самоствердження, обов'язку, самовдосконалення, професійних, пізнавальних, комунікативно-емпатійних) [4, с. 144]. Гра забезпечує реалізацію таких освітніх цілей: дидактичних: розширення кругозору, пізнавальну діяльність, застосування та формування знань, умінь, навичок; виховних: виховання самостійності, волі, співробітництва, колективізму, комунікативності, товариськості; розвиваючих: розвиток уваги, пам'яті, мислення, уяви, творчих здібностей, умінь порівнювати і співставляти, мотивація навчальної діяльності; соціалізуючих: залучення до норм та цінностей суспільства, адаптація до умов середовища, соціалізація [5, с. 8-9].

Для моделювання світогляду, змістовною стороною якого є орієнтація на мотивацію професійного здоров'я, ми структурували відбір змісту навчання з медико-біологічних дисциплін у вигляді логічно упорядкованих принципів. Зміст поняття професійного здоров'я в нашому розумінні має містити досвід здійснення здоров'язберігаючої діяльності, що втілюється разом зі знаннями в уміннях і навичках особистості; досвід творчої, пошукової діяльності щодо вирішення нових проблем, які постають перед суспільством і пов'язані зі здоров'язбереженням; досвід ціннісного ставлення до здоров'я. Виділення зазначеної системи принципів відбору змісту медико-біологічних дисциплін ми побудували на основі досвіду провідних вчених у відповідній науковій галузі.

Віковий досвід ефективної реалізації навчання і виховання, уточнений науковими дослідженнями, втілений у перших спробах створення цілісної системи принципів навчання Я. Коменським, Й. Песталоцці, Ф. Дістервегом, К. Ушинським. У сучасних наукових дослідженнях відбору принципів навчання присвячені праці М. Скаткіна, І. Лернера, Ю. Бабанського, В. Безпалько, В. Краєвського, які розробили ряд дидактичних концепцій змісту освіти і методів навчання, що уособлюють знання, вміння та навички. Серед розмаїття наукових праць, присвячених формуванню змісту

освіти, прикладним для формування мотивації професійного здоров'я майбутніх фахівців є бачення В. Краєвського та І. Лернера, які умовою формування всебічно розвинутої духовної особистості, готової до самоактуалізації та життєтворчості, бачить включення до структури змісту освіти чотирьох елементів соціального досвіду: знання про природу, суспільство, мислення, техніку й способи діяльності уже здобуті суспільством; досвід здійснення відомих способів діяльності, що втілюється в уміннях і навичках особистості, яка здійснює цей досвід; досвід творчої, пошукової діяльності в розв'язуванні нових проблем, що виникають перед суспільством; досвід ставлення до світу, один до одного, тобто система емоційної, вольової, екологічної, моральної, естетичної вихованості [3].

Враховуючи наукові здобутки видатних педагогів минулого і сучасності та власний педагогічний досвід, ми виділили основні принципи відбору і структурування змісту навчання з медико-біологічних дисциплін, які забезпечать якісне формування мотивації професійного здоров'я – принцип формування теоретичних основ здоров'язбереження на гуманістичній основі та принцип зв'язку науки з практикою.

Наведені принципи узгоджуються з особливостями становлення професійної компетентності, яке відбувається в такій послідовності: 1) отримання теоретичних знань, що допомагають зрозуміти суть, оцінити шкідливість чи небезпеку для здоров'я певного небезпечного фактора; 2) узгоджена з власними знаннями і можливостями оцінка оптимальних шляхів подолання небезпек для здоров'я чи запобігання їм.

Визначальним чинником оцінки сформованості мотивації професійного здоров'я, на нашу думку, має стати виявлення духовності. Духовність виявляється через індивідуальну вираженість в системі мотивів особистості двох фундаментальних потреб: пізнання й соціальної реалізації; вона характеризується позитивним ставленням до навколишнього середовища, турботою, увагою до людей, готовністю завжди прийти на допомогу. Об'єктивна користь духовної професійної діяльності діалектично пов'язується з їх суб'єктивною безкорисливістю, де найвищим задоволенням є пізнання навколишнього світу з користю для здоров'язбереження суспільства.

За результатами констатувального експерименту в 44 % КГ і 43% ЕГ спостерігалася відсутність стійкої мотивації професійного здоров'я (репродуктивний рівень). Як бачимо, діагностований рівень мотивації професійного здоров'я на етапі констатувального експерименту не відповідав професійним вимогам до формування висококваліфікованого фахівця.

У ході діагностування рівня мотивації професійного здоров'я

після формувального експерименту вибір студентами найбільш важливих складових для підтримання здоров'я був таким: 100% КГ, 100% ЕГ назвали фізичну складову, 56% КГ, 98% ЕГ психічну і 44% КГ, 97% ЕГ духовну складові. Це свідчить про те, що в процесі формувального експерименту в студентів суттєво підвищився рівень мотивації професійного здоров'я: вони усвідомили, що фізична, духовна та психічна складові є рівноцінними для здорового способу життя.

Виявлення рівня мотивації професійного здоров'я представників вибірки показало, що в порівнянні з констатуючим експериментом збільшився відсоток студентів з продуктивно-діяльнісним (з 10% до 42% КГ, з 10% до 55% ЕГ) та продуктивно-творчим (з 2% до 11% КГ, з 3% до 23% ЕГ) рівнями мотивації за рахунок зменшення репродуктивного (з 44% до 10% КГ, з 43% до 3% ЕГ) та репродуктивно-діяльнісного рівнів (з 44% до 37% КГ, з 44% до 19% ЕГ).

Зазначимо, що після проведення формувального експерименту в студентів змінилася мотивація до дотримання та недотримання здорового способу життя. Якщо на констатувальному етапі дослідження основними мотивами недотримання здорового способу життя були «нерозуміння», «неорганізованість», «небажання», то після формувального експерименту вони змінилися на «навантаження в навчанні».

Кількісний аналіз результатів дослідження свідчить про якісну перевагу експериментальної моделі педагогічних умов формування мотивації професійного здоров'я, оскільки вираш репродуктивного рівня в представників експериментальної групи становить 6%, репродуктивно-діяльнісного рівня 18%, продуктивно-діяльнісного рівня 13%, а продуктивно-творчого – 12%.

Отже, педагогічними умовами ефективного формування мотивації професійного здоров'я майбутніх фізичних терапевтів є комплекс організаційно-педагогічних, морально-екологічних, психолого-педагогічних та пошуково-дослідницьких засобів. Реалізація зазначених педагогічних умов дозволить розвинути світоглядні переконання майбутніх фізичних терапевтів, які передбачають усвідомлення таких аспектів: необхідності формування професійного здоров'я; важливості здорового способу життя; власної відповідальності за збереження здоров'язбереження суспільства; власної відповідальності за збереження життя та здоров'я людей; соціальної цінності духовного здоров'я поряд із фізичним та психічним; важливості професійної компетентності для успішної самореалізації в суспільстві.

Наше дослідження не вичерпує проблеми формування мотивації

професійного здоров'я майбутніх фізичних терапевтів. Подальших наукових пошуків потребують теоретичні і методичні засади формування мотивації професійного здоров'я майбутніх спеціалістів у процесі вивчення дисциплін професійного спрямування та в майбутній професійній діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Грибан Г. П. Модернізація сучасної методичної системи фізичного виховання студентів аграрних університетів / Г. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 9. – С. 37.
2. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження : методологічні поради молодим науковцям / Гончаренко Семен Устимович. – К.: Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. – 278 с.
3. Краевский В. Теоретические основы содержания общего среднего образования [под. ред. В. В. Краевского, И. Я. Лернера]. – М. : Педагогика, 1983. – С. 146.
4. Волошко Л. Формування навчальної мотивації як умова академічної успішності студентів / Лариса Волошко // Організаційно-методичне забезпечення самостійної роботи студентів: стан, проблеми, перспективи : матеріали XXXXI наук.-метод. конф. / Полтавська держ. аграрна академія. – Полтава, 2010. – С. 142–144.
5. Хлебнікова Т. М. Ділова гра, як метод активного навчання педагога : навч. метод. посіб. для викл., слухачів / Т. М. Хлебнікова. – Х. : Основа, 2005. – 80 с.
6. Клеценко Л.В., Вишар Є.В. Особливості формування мотивації професійного здоров'я майбутніх спеціалістів при вивченні дисципліни «Безпека людини» // «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») : журнал. - Київ, 2022. Випуск № 9 (14). – С. 168–179.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПИ**

**Кравченко Наталія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601 ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

Людина живе в певному соціальному середовищі і, задовольняючи свої матеріальні і духовні потреби, взаємодіє з іншими людьми. Важливим компонентом такої діяльності є спілкування. Вміння спілкуватись є ідеєю, яка відповідає сучасному заклику до толерантності, безконфліктної взаємодії, соціальної адаптації в малих групах і соціалізації у великих. Багатьом здається, що міжособистісні стосунки – явище цілком зрозуміле, тут ніби не може виникати жодних питань. Однак життєвий досвід не завжди це підтверджує. Адже часто стосунки, що здавалися непорушними, руйнуються, а нові виникають

там, де їх і не чекали. Об'єктивна і суб'єктивна значущість і непередбачуваність спілкування та міжособистісних стосунків обумовлюють увагу до цього явища представників багатьох наук, зокрема й психологів. Психологічне дослідження емоційних стосунків має на меті саме внесення ясності у питання про те, чому виникають, як розвиваються і чому розпадаються настільки значущі для нас емоційні стосунки з іншими.

Одним з ефективних способів дослідження емоційно-безпосередніх відносин усередині малої групи методика типового реагування на конфліктні ситуації К. Томаса, як однієї із нескладних методик – двомірної моделі регулювання конфліктів, вимір якої – поведінка особистості, засноване на увазі до інтересів інших людей; друге – поведінка, що передбачає ігнорування цілей оточуючих і захист власних інтересів. У своєму підході до вивчення конфліктних явищ К. Томас наголошував на зміні традиційного ставлення до конфліктів. Вказуючи, що на ранніх етапах вивчення широко використовувався термін «вирішення конфліктів», він підкреслював, що термін передбачає, що конфлікт можна і необхідно вирішувати або елімінувати. Метою вирішення конфліктів, таким чином, був певний ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють у повній гармонії. Проте останнім часом сталася істотна зміна щодо фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів. Воно було викликане, на думку К. Томаса, щонайменше двома обставинами: усвідомленням марності зусиль на повну елімінацію конфліктів, збільшенням кількості досліджень, що вказують на позитивні функції конфліктів.

Зазвичай суспільство сприймає конфлікти як те, що потрібно негайно зупинити, щоб мирно співіснувати. Вирішення конфлікту має призводити до того стану, коли люди продуктивно працюють (вчать, служать, виконують інші завдання) у стані повної гармонії з навколишнім колективом [5].

Час іде все змінюється, навіть ставлення до конфліктів у науковому середовищі трохи змінилося. На таку зміну могли вплинути два фактори:

– по-перше – усвідомлення, що люди не можуть уникнути конфліктів, жити у повній ідилії для людства недосяжна мета, хоч і бажана для багатьох.

– по-друге – багато досліджень показали, що конфлікти викликають як негативні наслідки, а й позитивно позначаються на колективі, коли виходять за певні рамки [4].

Томас вважає, що немає сенсу витрачати час і ресурси на те, щоб повністю позбавитися конфліктів, потрібно навчитися контролювати їх.

Метою дослідження було визначити реагування студентів на

конфліктні ситуації в групі, а саме діагностики поведінки особи в конфліктній ситуації.

Був проведений короткий інструктаж, далі студенти отримали бланк методики. Було роз'яснено мету тестування, для чого воно проводиться, і, що особисто їм дасть можливість більше дізнатися про стан справ у власній групі. В бланках домовилися вказувати лише номер групи, у зв'язку з конфіденційністю.

У дослідженні приймали участь дві групи першого курсу та другого курсу, відповідно студенти які почали навчання в коледжі після закінчення 9 класу в школі (15 років) та 11 класу (17 років). Всього взяло участь 50 студентів.

За допомогою цього тесту можна визначити кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» – та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації: суперництво, пристосування, компроміс, співробітництво та уникнення [3].

*Суперництво* – тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально – інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий», «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога – поразка» (власна перемога – поразка опонента).

*Пристосування* – тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка – перемога» (власна поразка – перемога опонента).

*Компроміс*, або зговірливість – тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені – в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка – поразка» (частково власна поразка – частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

*Співробітництво* – тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки

визначає формула «перемога – перемога» (власна перемога – перемога опонента).

*Уникнення* – стиль, орієнтований збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності вислизати з конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки. Необхідно вибрати варіант (А або Б), який для людини, що тестується, найбільш прийнятний. Далі, виходячи з таблиці з результатами, за кожну відповідь, що збіглася, необхідно у відповідній колонці поставити собі 1 бал. Останнім етапом у тестуванні можна вважати підрахунок кількості балів з кожної стратегії. Та колонка, у якій найбільше балів, і позначатиме ту модель поведінки, яку людина у конфліктних ситуаціях використовує найчастіше [2].

Отже, методика базується на двовимірній моделі регулювання конфліктів. Перший вимір – це наполегливість. Характеризується поведінкою особи, заснованою на увазі лише до своєї персони та ігноруванням опонента. Друге – повна протилежність першому, і поведінка характеризується увагою до другого боку конфлікту. Саме до цих двох вимірів відносяться п'ять типів поведінки в конфліктних ситуаціях, описані вище та використовуються в такій методиці, як тест Томаса.

У першій групі результати були наступними: суперництво притаманно 10, що становить 40%, співпраця притаманно 8 піддослідних, що становить 35% від усієї групи; компроміс 6 (24%), уникнення притаманно 7 піддослідних, що становить 28% від усієї групи; пристосування 5 (20%).

У другій групі: суперництво притаманно 6, що становить 24%, співпраця притаманно 6 піддослідних, що становить 24% від усієї групи; компроміс 7 (28%), уникнення притаманно 10 піддослідних, що

становить 48% від усієї групи; пристосування 8 (36%).

Отже, більшість студентам для першої групи характерна стратегія суперництва, а для другої групи характерна стратегія уникнення спілкування. Якщо говорити про суперництво, то тут людина турбується лише про свої інтереси. Він упевнений, що конфлікт можна вирішити лише перемігши опонента і вигравши суперечку. Йому можуть належати такі твердження: «Я наполегливо домагаюся свого», «Я прагну досягти свого». Саме вони й зустрічаються у методиці «тест Томаса». Саме суперництво виділяється особливою наполегливістю та егоїзмом. Залагодити конфлікт за допомогою такої моделі поведінки допустимо тільки керівнику, коли потрібна жорстка рука. Щодо до другої групи і її результатів, де переважає стратегія уникнення спілкування, то тут студенти всіма силами намагаються уникати з'ясування відносин безпосередньо або відкладають аналіз ситуації. Позиція відрізняється не так нездатністю відстоювання власної точки зору, як крайнім ступенем неповаги до інтересів інших. Властиве приховування від проблеми, а не пошук її вирішення. Викликана така поведінка «комплексом жертви». Виправдати тактику можна незначністю причин розбіжності для сторін. У більш серйозній ситуації подібне ставлення здатне призвести до граничного наростання нерозуміння та концентрації взаємопретензій. Затягне протистояння стає для обох сторін все більш тяжким. Воно будь-якої миті може завершитися над емоційним з'ясуванням відносин. Наслідки можуть стати необоротними. Якщо результатом тесту став саме такий результат, людині необхідно стати сміливішою, не боятися проблем [1].

Важливо розуміти, що питання зникне лише після його вирішення!

Той, хто залишився без відповіді, може позбавити сил, перетворити життя на нестерпне. І постійно ховатись неможливо.

Отже, є наявність комунікативних труднощів саме у повсякденному спілкуванні, зокрема з однолітками підлітки віком 15 років бувають цинічні й досить відверті, ясно формулюють своє життєве кредо. Період юності для них час проб і помилок. Одинадцять класів закінчують більш благополучні діти. Але в 17 років криза протікає не менш гостро, ніж в 15 років.

#### **Список використаних джерел:**

1. Винославська О.В. Психологічні особливості студентської групи // Практична психологія та соціальна робота. – №7. – 2005. – С.65-70.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, вип. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с : іл.
3. Яхно Т.П. Конфліктологія та теорія переговорів Навчальний посібник. / Т.П. Яхно, І.О. Куревіна. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 168 с.

# МОТИВАЦІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Тур Оксана,

доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»

Успішна навчальна діяльність студентів закладів вищої освіти залежить від багатьох чинників, але найвагомішого значення, на наше переконання, набуває сила і структура мотивації.

Сьогодні в науковій літературі немає спільного розуміння поняття «мотив». Одні дослідники трактують мотив як психічне явище, що спонукає до дії; другі вважають, що мотив – це усвідомлена причина, підґрунтя вибору особистістю дій і вчинків; ще інші розглядають мотив як те, що відображається в свідомості людини, є причиною її діяльності і спрямовує на задоволення конкретної потреби.

Ми будемо розуміти мотив як внутрішню спонуку особистості до того чи того виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язану із задоволенням певної потреби. Мотивами можуть бути ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки, цінності.

За законом Єркса-Додсона [2], ефективність діяльності залежить від сили мотивації (чим сильніша мотивація, тим вищий результат), але такий зв'язок зберігається до певного моменту: якщо людина досягла якогось результату, а сила її мотивації збільшується, то ефективність діяльності починає падати.

Отже, мотив об'єднує характеристики не лише *кількісні* (сильний – слабкий), але і *якісні*, до яких належать *внутрішні мотиви* (напр., студент навчається бо йому цікаво, навчання для нього є значущим само по собі) та *зовнішні мотиви*, які можуть бути *позитивними* (мотиви успіху, досягнень, напр., студент навчається заради гарної оцінки, для отримання диплому з відзнакою) і *негативними* (мотиви уникнення, захисту, напр., щоб не виключили з числа студентів). Найефективнішим стимулюванням є внутрішня мотивація студента, тобто мотивація усвідомленої дії [1, с. 179]

Тривалий час науковці, дослідники, провідні педагоги-практики вважали, що успішність навчання залежить переважно від розвитку інтелектуального рівня особистості. Звісно цей факт відіграє важливу роль у навчанні, але, за нашими спостереженнями, значущого зв'язку між інтелектом та успішністю навчання студентів немає. Уважаємо, що сильні та слабкі студенти відрізняються один від одного не за рівнем інтелекту, а за силою і типом мотивації до навчання. Для

сильних студентів характерна *внутрішня* мотивація (їм подобається вчитися і отримувати нові знання, вони мріють опанувати професією на високому рівні та зорієнтовані на отримання міцних знань). Для слабких студентів характерними є в основному *зовнішні* мотиви (для них важливо отримати стипендію, скласти залік чи іспит, уникнути осуду чи покарання за погане навчання). Відтак висока позитивна мотивація (як компенсаторний фактор) може сприяти набуттю високого рівня професійної компетентності за умови відсутності спеціальних здібностей, здатностей, але у зворотному напрямку компенсаторний механізм не спрацьовує, тобто талановитий, здібний та ерудований студент, з високими рівнем інтелектуального розвитку не досягне успіхів у навчанні без бажання навчатися. Ті зі студентів, хто зацікавлений в навчанні, досягають кращих результатів, ніж їхні однолітки, які мають високий рівень здібностей, але низький рівень мотивації. З огляду на вищезазначене, у процесі професійної підготовки викладачам вищої школи варто ретельно дотримуватися принципу мотиваційного забезпечення навчального процесу, а, можливо, й цілеспрямовано формувати у студентів мотиви навчальної діяльності.

Отже, від сили прояву та структури мотивації значною мірою залежить і навчальна активність, і успішність студентів, сама ж мотивація може компенсувати недолік спеціальних здібностей або нестачу необхідних знань та вмінь студентів.

### **Список використаних джерел:**

1. Квятковська А.О., Андросович К.А., Ковальова О.В., Прокоф'єва О.О. Особливості навчальної мотивації студентів перед вищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів // Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 49. Том 1. С.177-182. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part\\_1/36.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf)
2. Психологіс: енциклопедія практичної психології. URL : [http://psychologis.com.ua/zakon\\_yerksa-dodsona.htm](http://psychologis.com.ua/zakon_yerksa-dodsona.htm)
3. Синявський В., Сергеєнкова О. Психологічний словник. Київ : Науковий світ, 2007.

## **ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Хоменко Євгенія,**

PhD, завідувач кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Зважаючи на реформації в системі освіти в цілому та на події, які відбуваються у сучасному суспільстві, постає питання пошуку нових форм та методів роботи із студентами у вищій школі, які б забезпечили отримання якісних теоретичних знань та відпрацювання корисних навичок та компетенцій для майбутнього застосування у практичній діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати основні сучасної методи викладання психологічних дисциплін, для активізації знань студентів та магістрантів.

Сучасне суспільство диктує нам нові вимоги та змушує по іншому дивитися на старі системи та форми навчання у вищій школі. Так, з початком пандемії Covid19, викладачі були змушені переходити на нові форми роботи, освоювати дистанційне навчання, проте традиційне навчання не легко калькувати у дистанційний формат, що змусило осучаснити систему освіти. Починаючи з лютого 2024 року, з початком повномасштабної війни на території нашої держави, перед українськими педагогами постало нове питання. Адже, навчати студентів з використанням стандартних методів є недоцільно, сучасна студентська молодь травмована подіями сьогодення, має низьку пізнавальну мотивацію та ускладнення з визначенням власних ціннісних орієнтацій, у зв'язку із переживанням психотравмуючих подій різного рівня складності.

Актуальним постає питання переосмислення методів інтерактивного навчання, адаптуючи його під сучасні реалії. Загалом же, інтерактивне навчання є сучасним підходом до освіти, який зосереджений на активній участі студентів у навчальному процесі. Цей підхід виходить за рамки традиційної лекції, де студенти переважно є пасивними слухачами, і замість цього стимулює їх до активного обговорення, критичного мислення та співпраці.

Для якісного здобуття знань студентами та формування не лише професійних компетенцій, але і базових, серед яких є і стресостійкість у сучасних умовах, викладачам психологічних дисциплін слід адаптувати та удосконалювати, урізноманітнювати традиційні форми, використовувати елементи проблематизації завдань, дискусії, бесіди а також інтерактивні тренінгові вправи, що мають на меті саморозкриття

та саморозуміння студента, розвиток його резиліентності у складних життєвих умовах.

Однією з важливих якостей у професіограмі практичного психолога є емоційна стійкість, стресостійкість. Тож, говорячи про студентів – майбутніх практичних психологів, педагогам психологічних дисциплін необхідно є не лише передати психологічні знання, але і розвинути особистісні компетентності, які є необхідними для якісної професійної діяльності у майбутньому.

Резиліентність студентів відноситься до їх здатності ефективно справлятися з труднощами, стресами та викликами, які можуть виникати в процесі навчання та особистісного розвитку. Це поняття охоплює психологічну витривалість та гнучкість, яка дозволяє студентам адаптуватися до змін, відновлюватися після невдач та продовжувати рухатися вперед, незважаючи на труднощі. Розвиток резиліентності в студентів є важливим завданням сучасної освіти, оскільки це не лише сприяє їх академічному успіху, але й готує їх до подальшого самостійного життя.

Традиційно, до методів інтерактивного навчання відносять евристичну бесіду, метод дискусії, «мозковий штурм», метод «круглого столу», метод «ділової гри», тренінг та інші. Проте у аспекті викладання психологічних дисциплін, наголошуємо увагу саме на інтерактивних тренінгових вправах, які допоможуть не лише вивчити ту чи іншу теоретичну інформацію, але і пропрацювати особистісні особливості студента, розкритися, що сприятиме розвитку їх стресостійкості та пошуку ресурсів для подолання життєвих перешкод.

Як наголошує Т.І. Гера, тренінг як ефективний засіб психологічного супроводу нині трансформується в ефективний дидактико-терапевтичний метод викладання/вивчення психології, що удоступнює психологічні теорії, надаючи їм особистісного сенсу. Студенти вивчають не абстрактну психіку, а живу – власне свою – особистість на перманентному досвіді в освітньому процесі ВНЗ, без персонального відвідування професійного психолога й без участі в будь-якій психотренінговій групі [1].

Тренінг – це один з порівняно нових методів інтерактивного навчання. Різні ситуації, що виникають в групах тренінгу, будучи учбовими і в цьому сенсі умовними, ігровими, для студентів виступають як цілком реальні ситуації, в яких треба діяти з усією відповідальністю за результат дії. Відчуття відповідальності тут особливе: не тільки перед самим собою, але і перед партнерами по групі, оскільки успішність дії кожного – це запорука успіху діяльності всієї групи [2].

Особливо цікавою є робота студентів у групі, імітуючи тренінгову групу, вони мають змогу набувати професійних компетенцій і одночасно розвивати рефлексію, навички активного

слухання, надання зворотного зв'язку. Така форма є доцільною при вивченні вибіркових психологічних дисциплін (Психологія міжособистісної взаємодії, Психологія успіху, Психологія лідерства, Теорія та практика психологічного тренінгу тощо) на практичних та лабораторних заняттях [3, 4].

Варто зазначити, що одним з головних принципів проведення тренінгу, у ході навчання психології, є принцип активності учасників. Це відрізняє тренінгову роботу від інших форм навчання, зокрема лекції. Педагог, він же і тренер, має створювати відповідні умови для прояву активності групи, а учасники – спрямовувати власні зусилля на отримання практичного, емоційно-чуттєвого досвіду. Це сприяє більш усвідомленому ставленню до власних дій, поведінки в процесі тренінгу та навчальної діяльності в цілому. Спрямовуючи роботу групи педагог ніби фасилітує ті знання та навички (зокрема, розвиток стресостійкості), які є необхідними, вказуючи на їх важливість не лише для професійного зростання але і для звичайного життя. Така навчальна форма є надзвичайно трудомісткою для викладача, адже вимагає творчості та адаптивності, вміння підлаштовуватися під групу та толерантно реагувати на події [3].

Тож, говорячи про можливість провадження інтегративних форм викладання психології, зазначимо що однієї з найактуальніших є тренінгова форма викладання. Йдеться не про спеціальну розробку особливого тренінгу замість актуальних у сьогоднішніх ЗВО методів викладання (лекції, семінару, практичного заняття, лабораторної роботи, організації самостійної роботи тощо), а про модифікацію цих методів засобом впровадження в них елементів психотренінгової роботи. Виходячи зі структури будь-якого навчального заняття, необхідно диференціювати систему тренінгових завдань відповідно до мети заняття, особливостей студентської групи. Викладач має бути активним, демократичний, адаптивним та толерантним задля досягнення поставлених цілей.

### **Список використаних джерел:**

1. Гера Т. І. Методика тренінгового викладання психології у ВНЗ // *Materialy Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej Konferencji. Nauki. Teoria i praktyka.*/29.10. – 2012. – Т. 31. – С. 2012.
2. Созонюк О. Методичні аспекти викладання психології в системі фахової підготовки здобувачів вищої освіти // *Психологія: реальність і перспективи.* – 2021. – №. 17. – С. 129-134.
3. Ткачук Т.Л. Особливості застосування інтерактивних методів навчання у викладанні психології // *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»* № 1(7) / 2015. – С. 202-207
4. Ягоднікова В. В. Інтерактивні форми і методи навчання у вищій школі // В. В. Ягоднікова. Режим доступу: [http://maup.com.ua/assets/files/lib/book/inter\\_formy.pdf](http://maup.com.ua/assets/files/lib/book/inter_formy.pdf). – 2009.

## АЛГОРИТМ ЗДОРОВ'Я МИКОЛИ АМОСОВА – АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ

**Гришко Ольга,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»,

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Автор оригінальної оздоровчої методики «Режим обмежень і навантажень» Микола Михайлович Амосов, знайшов свій особливий шлях продовження життя. Дослідник розглядав питання, пов'язані з методами збереження здоров'я дорослих та дітей. Ідеї Миколи Михайловича науково обґрунтовані і перевірені на практиці, саме тому вони актуальні і сьогодні.

Мета дослідження – простежити, які наукові знання поклав Микола Михайлович Амосов у власну оздоровчу методику, яка сприяє формуванню свідомого та активного ставлення до фізичної активності, підтриманню людиною власного фізичного стану протягом життя, запропонувати звернутися до неї сучасним науковцям, майбутнім педагогам, вихователям, та загалом, українцям.

Розглянути наукові знання, які поклав Микола Амосов у власну оздоровчу методику, з'ясовано, що поєднання наукових досліджень автора з його літературною та публіцистичною діяльністю надає можливість майбутнім педагогам, вихователям, українцям використовувати надбання науковця для підвищення власного стану здоров'я та здоров'я вихованців.

Микола Михайлович Амосов – хірург, новатор в кардіології, філософ, вчений, письменник. Під час війни був провідним хірургом військово-польового госпіталю, заслужив бойові нагороди. У 1955 році організував Київську клініку серцевої хірургії, у 1983 році перетворену в Інститут серцево-судинної хірургії, який тепер носить його ім'я. Був беззмінним керівником інституту. Одночасно завідував відділенням біокібернетики АН УРСР. За його ідеями був створений перший апарат штучного кровообігу, що дозволяє оперувати на відкритому серці. Книги Амосова («Думки та серце», «Записки з майбутнього», «ППГ-2266», «Книга про щастя та нещастя» та ін.) стали бестселерами [3]. Треба відмітити, що: у 2000 році він увійшов у першу десятку особистостей, які визначили вигляд країни

у ХХ столітті; його ім'я перебуває поряд із Гіппократом, Миколою Пироговим, Робертом Кохом, Зигмундом Фрейдом, Володимиром Бехтеревим, які входять до списку ста видатних лікарів людства; на його честь названо астероїд, відкритий 8 жовтня 1969 року;

Національною Академією наук України засновані: Премія НАН України імені Амосова Миколи Михайловича, яка вручається Відділенням біохімії, фізіології і молекулярної біології НАН України за видатні наукові роботи в галузі кардіо- та судинної хірургії і трансплантології; Премія НАН України імені Амосова Миколи Михайловича, яка вручається Відділенням інформатики НАН України за видатні роботи в галузі біокібернетики, проблем штучного інтелекту та розробки нових інформаційних технологій; 26 листопада 2013 року – Національний банк України у серії «Видатні особистості України» випустив срібну ювілейну монету «Микола Амосов» номіналом 5 гривень, з посвятою «легенді світової науки, видатному вченому в галузі медицини та біокібернетики, громадському діячеві, академіку Національної академії наук та Академії медичних наук України, засновнику і директору Інституту серцево-судинної хірургії – Миколі Михайловичу Амосову» [7].

Академік Амосов всерйоз задумався над питанням, чому в науковій медицині немає чіткого визначення здоров'я. Медична практика, очевидно, розуміла здоров'я як відсутність хвороби. Але така «негативна» трактування явно страждає неповнотою. Існує також поняття норми – сукупності якісних показників: нормальна температура, нормальний кров'яний тиск, нормальна електрокардіограма та ін. Однак всі ці показники статичні, вони повинні вимірюватися в певних умовах, в стані спокою. А якщо умови різко зміняться (наприклад, при вимушеному важкому навантаженні або стресі), що тоді? За Амосову, справжній науковий підхід до поняття здоров'я повинен бути кількісним. Потрібно вимірювати здоров'я! Багато здоров'я – менше шансів захворіти, мало здоров'я – навпаки. До речі, і в народі кажуть: «погане, слабе здоров'я», «хороше здоров'я».

Амосов вчив, що кількість здоров'я можна визначити як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму. Резерви здоров'я потрібні людині, щоб врятуватися від майбутніх хвороб і зменшити тягар старості. І резерви ці можна збільшити тренуванням. Наприклад, головне призначення резервів газообміну і кровообігу – постачання киснем м'язів при великій фізичній роботі. Потреба в енергії може зрости в десятки разів, і відповідно підвищиться потреба в кисні. При холоді або емоційному напруженні потрібно значно менший приплив кисню – але все-таки в 2-3 рази більше, ніж у стані спокою. Де ж узяти ці резерви? Амосов вважав, що

серце і судини можна тренувати за допомогою навантаження. Показники навантаженості серця – сила і частота серцевих скорочень (частота пульсу). У нетренованих людей пульс у спокої щодо частий: 70-80, навіть 90 ударів на хвилину, а у бігунів на довгі дистанції – 140 і при навантаженні підвищується до 200. Так за частотою пульсу в стані спокою і в стані навантаження можна оцінити рівень тренуваності серця [10].

Інша найважливіша функціональна система – дихальна. У своїй системі оздоровлення Амосов, зрозуміло, приділяв їй багато уваги. Його погляди такі. Сучасна людина дихає надто глибоко, тому з його крові вимивається вуглекислота, яка є найважливішим регулятором функції внутрішніх органів. Через нестачу вуглекислоти виникають спазми бронхів, судин, кишечника. Амосов був прихильником тренування дихання по К. Бутейко. Його метод полягає в постійному поверхневому диханні, при якому зберігається бажання вдихнути глибше. Оволодіння правильною технікою дихання, – писав Амосов, – надійний спосіб поліпшити здоров'я. Не дарма в східних практиках цьому надається особливе значення.

М. Амосов так сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров'я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'ята – щасливе життя!

6. Кажуть, що здоров'я – це вже щастя. Це не вірно: до здоров'я можна звикнути і не помічати його. Правда хвороба – то вже точно нещастя [5, с. 9-10].

Безсумнівно, академік Амосов надавав великого значення правильному харчуванню і, як завжди, перевіряв теорію на собі. Ключове слово в його системі – не переїдати, тобто підтримувати

оптимальну вагу. Він багато роздумував про фізіологічні та психологічні аспекти харчування і мав власний погляд на проблему. «Перебільшена» залежність між почуттям голоду і потребою в їжі встановлена природою за мільйони років еволюції. Іншими словами, хоч і вважається, що потреба в їжі фізіологічна, а відчуття голоду з'являється в той момент, коли в крові недостатньо поживних речовин, в отриманні енергії ззовні «зацікавлені» і люди з надмірною вагою, хоча цієї самої енергії – у вигляді жирових відкладень – більш ніж достатньо у них під шкірою! Можна з повною на те підставою стверджувати, що важливу роль тут відіграє почуття задоволення, що випробовується нами від їжі. І це не випадково, оскільки багато систем та підсистем організму «націлені» на постійне збільшення рівня душевного комфорту – РДК, за Амосовим. Огрядність і ожиріння виникають при постійному задоволенні почуття задоволення [4].

Якщо середовище надає людині достатньо їжі, то зупинити процес перевищення приходу енергії над витратою може тільки таке почуття, яке за силою може скласти конкуренцію РДК. Наприклад, любов ... Не дарма М. Амосов говорить про «щасливе життя». Щасливій людині немає потреби штучно підвищувати рівень задоволення життям за допомогою їжі. Змінити підхід до харчування може і усвідомлене переконання в тому, що товстіти не тільки негарно, але й шкідливо. Почуття задоволення від їжі, на думку Амосова, цілком можна тренувати і коригувати.

Тренувати кишківник потрібно, як і всякий орган, поступовими навантаженнями. У даному випадку поступово привчати кишківник до сирої рослинної їжі, збільшуючи її обсяг і розширюючи склад за рахунок обмеження інших продуктів.

На його думку, не шкідливий жоден природний продукт, якщо вживати його в міру. Ось солити їжу – не природне для людини пристрасть, смажити – теж. Шкідливість солі Амосов вважав доведеною. Вона і рідину в судинному руслі затримує, і об'єм циркулюючої крові збільшує, і серце перевантажує, і гіпертонії сприяє. Правда, Амосов визнавав, що повністю відмовитися від солі неможливо (та й не потрібно, у світлі сучасних даних), однак варто знизити її вживання до мінімуму.

Одним з перших М. Амосов звернув увагу на ту роль, яку грає в роботі організму, і зокрема в травленні, «система напруги», тобто нервово-психологічний фактор. Він писав, що тривале психічне напруження з неприємними емоціями здатне зіпсувати нервову регулювання шлунка і товстого кишківника – двох відділів, більш за все пов'язаних з центральною нервовою системою.

Амосов рекомендував вживати їжу 4-5 разів на день, пити 2-3 літри рідини (з урахуванням споживання фруктів і овочів) і завжди

вставати з-за столу з бажанням з'їсти ще трошки. А от необхідність суворо дотримуватися режиму харчування він поставив під сумнів. Він був проти профілактичного прийому їжі, коли сідають за стіл, не відчуваючи бажання є, просто тому, що час підійшло. Вважав, що здоровій людині нерегулярність корисна, щоб «тренувати регулятори», що керують обміном речовин.

Серед складових здоров'я М. Амосов називає п'ять головних: 1) фізичні навантаження (варто приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спитіти і щоб пульс удвічі зріс; якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово); 2) обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум – зріст (у см. мінус 100); 3) загартування; 4) час і вміння відпочивати (уміння розслабитися – наука, але для цього потрібен ще й характер); 5) щасливе життя – автор підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного [9].

Таким чином, медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля. Амосов вважав головною умовою збереження здоров'я людини – дотримання режиму здоров'я або режиму обмежень і навантажень. Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму. Другий найважливіший фактор режиму здоров'я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворювання, чим ті, які раніше зовсім не займалися. Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак чим людина старша, тим вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати [8]. 30хв. на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищують ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю [5].

Прагнення М. Амосова збагнути вихідну базу психічних явищ змусили його звернутися до витоків становлення особистості, до дитинства. Під керівництвом ученого було проведено дослідження дітей раннього віку для виявлення вихідних мотивів і почуттів, ще не спотворених вихованням, тобто на генетично заданому (або близькому до нього) рівні [2].

Спостереження за групою дітей, починаючи з віку 11-12 місяців, тривали понад чотири роки, тож дослідники могли на власні очі

бачити зміни психічних проявів залежно від віку і від впливів довкілля. Проведені дослідження (досить трудомісткі і скрупульозні), на жаль, не дозволили дати відповідь на пряме запитання – скільки відсотків людських рис закладено від природи, а скільки привнесене вихованням. Швидше за все, такої відповіді не може бути в принципі. Однак у ході досліджень склалося певне уявлення про базові психічні функції, їхній вплив на поведінку. Крім того, отримано масу цікавої інформації, корисної як для теорії становлення особистості, так і для прикладних завдань у галузі виховання [6, с. 1-2].

Амосов звертався у своїх публікаціях до питання здоров'я дітей. При цьому, як лікар, він не міг не поставити ключового для себе питання: «Що важливіше – здоров'я чи щастя?». Відповідь на це питання майже очевидна. Лікар-гуманіст відповідає на нього таким чином: «Щастя та здоров'я тісно пов'язані. Без здоров'я нема щастя, але не навпаки. До здоров'я адаптуються та перестають відчувати його як благо. Взагалі, навіщо доводити – здоров'я потрібне. Це базис щастя. Без нього не буде успіху у роботі, у сім'ї, навіть у творчості. Все буде погано. Здобути здоров'я простіше, ніж щастя. Природа милостива: вона запрограмувала організм із великим запасом міцності, і потрібно багато старань, щоби цей запас звести до нуля. Кожна людина може бути здоровою власною зусиллями. Ну, а щастя самотужки побудувати неможливо – занадто велика залежність від людей» [1, с. 160]. М. Амосов намагається своїми працями, виступами, власним прикладом переконати людей, що здоров'я можна досягти цілеспрямованими зусиллями самої людини.

Амосов своєрідно розуміє феномен щастя людини, пов'язуючи його з душевним комфортом, визнаючи його як певне співвідношення між «домаганнями та реальними платами з боку суспільства, які отримують у відповідь на діяльність. Або інакше – як оцінює суспільство діяльність та співвідношення цих отриманих оцінок із тими, яких людина добивається, які вважає справедливими? Як правило, плати завжди нижчі за домагання, тому що, раз вони систематично задовольняються, настає адаптація і домагання зростають» [1, с. 158].

Амосов стверджує: Універсальний закон тренування має пряме відношення до здоров'я та його кількості. Цей закон – для різного віку, а для дитячого – особливо важливий. Справа в тому, що у молодого організму найвища швидкість процесів синтезу, і тому молоді найбільш здатні до тренування функцій. Здоров'я людей їх руках і видобувається лише власними зусиллями – «режим обмежень і навантажень» [1, с. 156-157].

На думку М. Амосова, «здоров'я дитини складається з чотирьох основних компонентів способу життя: фізичних навантажень,

загартування, харчування та психічного комфорту, включаючи сон. Кожен компонент «режиму здоров'я» діє самостійно і водночас посилює дію інших. Так, наприклад, фізичні навантаження є в той же час фізіологічним стресом, що тренує систему напруги без її перевантажень. Перебування на холоді діє в тому ж напрямку і додатково вправляють серцево-судинну систему» [1, с. 161]. Все це забезпечує здоров'я дитини як основу її щастя.

Таким чином, ідеї Миколи Михайловича Амосова науково обґрунтовані і перевірені на практиці, саме тому вони актуальні і сьогодні. Його оздоровча методика ґрунтується на наукових знаннях, сприяє формуванню свідомого та активного ставлення до фізичної активності, підтриманню людиною власного фізичного стану протягом життя, може бути запропонована сучасним науковцям, майбутнім педагогам та вихователям.

### **Список використаних джерел:**

1. Амосов М. М., Ліщук В. О., Палець Б. Л. та ін. Моделювання «внутрішньої сфери» організму. *Фізіологічний журнал*. 1971. Т.17, №2. С. 156-166.
2. Відгук Б. В. Гнеденка про напрями наукових інтересів доктора медичних наук професора М.М. Амосова. *Архів Президії НАН України*. Ф. 251-р. Оп. 632-а. Од. зб. 1. Арк. 42.
3. Гордість України. До 100-річчя з дня народження Миколи Амосова. *Наукова бібліотека Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького*. URL: <https://medlib.lviv.pro/do-100-richchya-z-dnya-narodzhennya-mykoly-amosova>
4. Кіпніс-Григор'єв Г. Така людина. *Літературна Україна*. 1988. №49. С. 3.
5. Полякова Н. В. Здоров'я і довголіття. *Народний оглядач*. URL: <https://www.ar25.org/article/zdorovya-i-dovgolittya.html>
6. Сергієнко І. Жага осягнення істини до 90-річчя від дня народження Миколи Амосова. *Дзеркало тижня*. URL: [https://zn.ua/ukr/SOCIUM/zhaga\\_osyagnennya\\_istini\\_do\\_90-ichchya\\_vid\\_dnya\\_narodzhennya\\_mikoli\\_amosova.html](https://zn.ua/ukr/SOCIUM/zhaga_osyagnennya_istini_do_90-ichchya_vid_dnya_narodzhennya_mikoli_amosova.html)
7. Сторінки історії Академії: Микола Михайлович Амосов. *НУОЗ України імені П. Л. Шупика*. URL: <https://www.nuozu.edu.ua/n/n/5183-storinky-istorii-akademii-mykola-mykhailovych-amosov#gsc.tab=0>
8. Торжевська Г. Вірність думкам, поступка серцю. *Вісник АН України*. 1993. №12. С. 38-40.
9. Три запитання Миколі Амосову. *Наука і суспільство*. 1996. №3. С.4-6.

## **ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЧЛЕНІВ ФУТБОЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ**

**Оніщук Лариса,**

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Воробйов Олексій,**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»

Заняття спортом пов'язані з включеністю людини у різноманітні соціальні відносини. В цьому сенсі актуальним є питання психологічної взаємодії з іншими спортсменами, тренерами, дотичними до роботи команди фахівцями.

Велика роль у реалізації успішної психологічної взаємодії в футбольній команді належить тренеру. Може бути відсутня або існувати психологічна сумісність спортсмена з іншими членами команди. Тільки за наявності такої сумісності гравець може показати в сумісній діяльності всі свої позитивні індивідуальні якості.

До особливостей футбольної команди як спортивної групи відноситься її відокремленість від оточення, завдяки існуванню обмежень на кількість членів, наявності специфічних вузькогрупових цілей і внутрішньогрупової системи цінностей. Спортивна група має чіткі і визначені завдання, на вирішення яких спрямовані зусилля всіх її членів. Основною загальногруповою метою є досягнення високих особистих і групових спортивних результатів. Ця мета сприяє взаємодії всіх членів групи для досягнення поставленої мети, служить підставою для створення оптимальних міжособистісних взаємовідносин.

У процесі становлення і розвитку спортивна група набуває таку групову якість як згуртованість. Якщо вона має позитивну спрямованість, то це сприятливо впливає на ефективність спортивної діяльності. Є дані досліджень, що досить часто та або інша команда, поступилася в техніко-тактичній майстерності іншій, більш сильній, здобуває переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда виграла завдяки дружбі та моральній згуртованості її членів.

Будь-яка футбольна команда починається з навчально-тренувальної групи. І якщо в ній створюється атмосфера зацікавленості і задоволення, то надалі командний образ буде найбільш ефективним. Без дружби і згуртованості спортивного колективу немислимі досягнення в спорті.

Групова згуртованість характеризується в основному тим, чи хочуть члени групи залишитися і продовжувати займатися в ній надалі, тобто таке явище, як відсів повинне бути мінімізовано.

Психологічна сумісність взаємодіючих партнерів у спільно виконуваній спортивній діяльності виступає важливим чинником, що обумовлює спрацьовування футболістів, і виявляється у швидкості оволодіння новими вправами, стабільності їх виконання, оптимізації ігрової взаємодії, підвищення результативності змагальної діяльності команди.

На взаємовідносини футболістів також впливає значимість для спортсмена оточуючих його в групі людей, тобто *референтність*. Для спортсменів важливо, як їх оцінює оточення, що часто позначається на результатах.

Якщо в групу приходять нова людина, то виникають такі проблеми, як розробка найбільш оптимальної взаємодії нового спортсмена з іншими членами групи, можливість зміни його поведінки, якщо воно не відповідає уставленим відносинам. Тобто, новенькому спортсмену необхідно вивчати норми, правила і традиції, властиві саме цій футбольній команді.

У кожній команді може бути свій стійкий психологічний клімат, хороший – сприяє найбільш успішному досягненню групою мети, подолання перешкод, а також дозволяє ефективно вирішувати конфлікти, які виникають в групі.

Проблема подолання міжособистісних конфліктів актуальна для спортивної діяльності. Суперечності, які знаходять вираження в міжособистісних конфліктах, визначають протистояння між спортсменами. Низький рівень згуртованості спортивної групи виражається в наявності частих конфліктів між членами групи, в допущенні грубих порушень спортивного режиму, що призводить інколи до припинення занять спортсменом.

Конфлікти, які тривало протікають, затяжні або невирішені наносять руйнівний вплив на міжособистісні відносини, згуртованість і соціально-психологічний клімат у колективі. Цей процес вимагає невідкладного впливу з боку тренера, який, застосовуючи психолого-педагогічні методи, повинен вміти кваліфіковано попереджати і вирішувати міжособистісні конфлікти.

Психологічний клімат формується під впливом групових емоцій, які виникають в результаті досягнення командою успіху, що є стимулом до вдосконалення, або невдачі, яка може роз'єднати групу.

У групі можна спостерігати здорову конкуренцію, яка проявляється в тому, що кожен член прагне стати краще за інших і швидше отримати більш високий спортивний розряд. Така позиція майже всіх вихованців не може бути причиною роз'єднання групи і не призводить до конфліктів і нерозуміння. Навпаки, у футбольній команді часто присутня здорова атмосфера суперництва. Але в ідеалі

спортсмени, які виділяються кращими результатами, користуються великим авторитетом, а інші тягнуться за ними. Тренер в процесі навчання може враховувати цей фактор.

Футбол – це не тільки, а може, і не стільки, єдиноборство на футбольному полі, скільки велика підготовча робота до гри. Це психологічний двобій «тренер-гравець», в якому тренер повинен вміти не завжди перемагати (потрібно вміти грамотно поступитися в малому, щоб потім виграти в набагато більшому).

Величезне значення мають особистісні якості тренера, який в кожній конкретній ситуації зобов'язаний проявляти мистецтво педагога. Обов'язково розібравшись у нюансах гострої ситуації, йдучи часом з натхнення, він повинен вибрати єдино вірний шлях вирішення конфлікту, навіть через штучне доведення конфліктної ситуації до апогею. Це один із пунктів його посадової інструкції – вирішення конфліктних ситуацій без руйнування колективу.

Не можна зрозуміти тренерів, які нарікають головним чином на невідповідність своїх футболістів психологічно до певної гри. Буває, безумовно, що у команди «не її день». Але в будь-якому випадку, тренер не повинен у всіх проблемах звинувачувати гравців, йому потрібно перш за все проаналізувати себе. Причина може бути не в тактичній розстановці, а, приміром, в тому, що у футболістів, що грали за тактичним задумом «в зв'язці», сталася сварка з якоюсь, наприклад, побутової дрібниці, яка накладає на їх відносини певну тінь. Якщо цей епізод пройшов повз увагу тренера, і він не зміг згладити конфліктність, тоді його слід звинувачувати в тому, що зв'язка не спрацювала [2].

В роботі тренеру не можна допускати зривів на крик, зайву нервозність. Він повинен бути емоційно стриманий, розважливий, уважний, ввічливий, здатний до співпереживання і мати багато терпіння. Тренер повинен знати свою справу, а значить, – бути фахівцем у спілкуванні з людьми, бути самому відповідальним і домагатися відповідального ставлення до справи від гравців. Він – організатор, який не боїться приймати непопулярні рішення (рішення, непопулярні наприклад і для керівництва клубу). Але для цього тренер повинен своїми діями довести керівникам, що він прийшов створювати команду, тоді, можливо, ці його рішення будуть знаходити розуміння в керівництва клубу.

Зараз є багато думок з приводу того, що разом з головним тренером з командою повинен працювати психолог. Однак, реалії інші, психологів у ДЮСШ, у клубів не має. Головний тренер повинен залишитися при будь-яких сучасних віяннях в тактиці і побудові навчально-тренувального процесу - педагогом, чуйним психологом.

З практичної точки зору, аналізуючи роботу видатних тренерів-педагогів минулого і сьогодення, можна виділити два основних стилі управління [1]: автократичний стиль – це незамінність тренера, беззаперечне підпорядкування його влади всіх гравців; демократичний стиль – співпраця, ініціатива, творчість.

Форму управління командою обирає тренер – це його прерогатива, виходячи з рис характеру, власних схильностей. Другий варіант дозволяє зробити гравців своїми «соратниками», але важкий, і футболісти непомітно для себе переходять певні межі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лисенчук Г. А. Управління тренувальним процесом футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2011. №11. С. 55-67.
2. Монахова К.В. Вплив індивідуально-корекційної роботи на взаємини в спортивній команді // Світ освіти - освіта в світі. - 2009. - № 2. - С. 253-259.

## **СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Кузнєцов Міхаїл,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 102-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Горголь Петро,**

завідувач кафедри хореографії та танцювальних видів спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною людського суспільства. Вони мають багату історію, яка сягає глибини віків. Фізичні вправи та ігри були присутні в житті людей з давніх-давен. Вони виконували важливі функції, такі як:

- *Забезпечення фізичної підготовки людини для праці та захисту.*

Фізичні вправи та ігри в давнину відігравали ключову роль у готовності людини до виконання різноманітних фізичних завдань, пов'язаних з працею та захистом. Тренування включало в себе різноманітні рухи, які розвивали силу, витривалість та координацію. Це було особливо важливо в умовах, коли фізична праця в сільському господарстві, полюванні чи воєнних діях вимагала від людини високої фізичної форми.

- *Розвиток фізичних якостей та навичок.*

Фізичні вправи та ігри сприяли розвитку різноманітних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Гри також сприяли розвитку координації рухів та стратегічного мислення.

Це було особливо важливо для підготовки молодого покоління до викликів, які вони могли зустріти в житті.

- *Забезпечення активного відпочинку та розваги.*

Фізичні вправи та ігри не лише слугували інструментом для фізичної підготовки, але і надавали можливість людям розважатися та відпочивати. Це було особливо важливо в періоди відпочинку, свят або під час спеціальних заходів. Ігри допомагали підтримувати психічний та емоційний стан людей.

- *Проведення дозвілля.*

Фізичні ігри та вправи відігравали важливу роль у створенні сприятливого середовища для спілкування та взаємодії між людьми. Вони допомагали у встановленні соціальних зв'язків, формуванні командного духу та вихованні важливих соціальних навичок. Дозвілля через фізичні активності сприяло формуванню суспільства, спрямованого на спільні інтереси та цінності.

У стародавньому світі фізична культура та спорт були тісно пов'язані з релігією та військовою справою. У Стародавньому Єгипті, Греції та Римі проводилися змагання з різних видів спорту, які були важливою частиною суспільного життя.

У середньовіччі фізична культура та спорт розвивалися в основному в рамках військової підготовки. У цей період також виникли перші спортивні клуби та товариства. У епоху Відродження відбулося відродження інтересу до фізичної культури та спорту. У цей період були створені перші спортивні федерації та організації. У XIX столітті фізична культура та спорт стали набувати все більшого поширення. У цей період були створені перші спортивні школи та інститути. У XX столітті фізична культура та спорт стали одними з найважливіших сфер суспільного життя. У цей період були проведені перші Олімпійські ігри сучасності, а також виникли нові види спорту.

Сучасна фізична культура та спорт є багатогранною сферою, яка включає в себе:

1. Фізичне виховання – це процес цілеспрямованого формування фізичних якостей та навичок людини.
2. Спорт – це система змагань з різних видів фізичної діяльності.
3. Туризм – це активний відпочинок, пов'язаний з подорожами та ознайомленням з новими місцями.
4. Спортивний туризм – це вид туризму, в якому основним видом діяльності є спортивні змагання.

Сучасна фізична культура та спорт мають важливе значення для суспільства. Вони сприяють:

- *Забезпеченню фізичного здоров'я населення.*

Сучасна фізична культура та спорт відіграють ключову роль у підтримці фізичного здоров'я населення. Регулярні фізичні вправи та

заняття спортом сприяють у підтримці оптимального рівня фізичної активності, що є важливим для запобігання численних захворювань, зміцнення серцево-судинної системи, покращення роботи дихальної системи, підтримки оптимальної маси тіла та загального психофізичного благополуччя.

- *Розвитку фізичних якостей та навичок людини.*

Фізична культура та спорт сприяють розвитку різноманітних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, витривалість та координація. Тренування в спортивних дисциплінах чи на заняттях фітнесом допомагає в удосконаленні рухових навичок та підвищенні загальної фізичної підготовки.

- *Формуванню морально-етичних цінностей.*

Участь у спортивних змаганнях та фізичних вправах сприяє формуванню моральних та етичних цінностей у людей. Спорт виховує дисципліну, відповідальність, толерантність, командний дух, а також вчить керувати перемогами і поразками. Ці якості є не лише корисними для самого спорту, але і важливими для успішного життя в суспільстві.

Незважаючи на значні досягнення у розвитку фізичної культури та спорту, існують також деякі проблеми, які необхідно вирішувати:

- *Недостатній рівень фізичної підготовки населення.*

Однією з основних проблем є недостатній рівень фізичної підготовки населення. Це може бути наслідком сидячого способу життя, відсутності мотивації до зайняття фізичними вправами або недостатнього доступу до спортивних майданчиків та тренувальних залів. Для вирішення цієї проблеми важливо розвивати програми фізичного виховання в школах, організовувати громадські заходи та популяризувати активний спосіб життя.

- *Недостатня кількість спортивних споруд та об'єктів.*

Недостатня кількість спортивних споруд може бути перешкодою для активної фізичної діяльності громадян. Це особливо актуально в місцях зі значним населенням, де не вистачає тренувальних майданчиків, стадіонів, басейнів та інших спортивних об'єктів. Вирішення цієї проблеми вимагає інвестицій у будівництво та удосконалення існуючих спортивних об'єктів, а також розвитку громадських ініціатив у створенні спортивних майданчиків у місцях загального користування.

- *Недостатня фінансова підтримка фізичної культури та спорту.*

Фінансова підтримка є критично важливою для розвитку фізичної культури та спорту. Брак коштів може обмежувати можливості організації спортивних заходів, відновлення та покращення спортивних споруд, надання тренерської підтримки та забезпечення доступу до спортивних програм для різних верств

населення. Розвиток системи спонсорської підтримки, грантів та державних ініціатив може допомогти вирішити цю проблему і забезпечити сталість розвитку фізичної культури та спорту.

У розвитку фізичної культури та спорту важливо розв'язувати конкретні проблеми. Для підвищення фізичної активності необхідно акцентувати увагу на розробці та впровадженні ефективних програм фізичного виховання. Це включає сучасні методи тренувань та інноваційні підходи.

Додатково, важливо підтримувати ініціативи з будівництва та модернізації спортивних об'єктів, створюючи якісні умови для занять різними видами спорту та враховуючи потреби різних груп населення.

У сфері фінансування слід шукати не лише збільшення коштів, а й розробляти ефективні системи, включаючи залучення інвестицій та створення партнерств з приватним сектором. Національна стратегія повинна бути цільовою та спрямованою на здоровий спосіб життя, вирішуючи конкретні виклики цієї галузі.

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною людського суспільства. Вони мають багату історію та сучасний стан, пов'язаний з вирішенням існуючих проблем та реалізацією нових можливостей.

### **Список використаних джерел:**

1. Безверхня Г. В., Масєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 1. – С. 10-12.
2. Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 2. – С. 46-48.
3. Демінська Л. О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 11. – С. 41-44.
4. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №. 1. – С. 69-72.
5. Халайцян А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 8. – С. 22-29.

## БАЗОВІ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДИТИНИ

**Дендеберя Катерина,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 201-ФДО  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Усі діти мають однакові основні потреби для здорового розвитку. Людина ніколи не виростає з цих потреб і продовжує мати ті ж самі емоційні потреби, вже коли стає дорослою. Але одягаючи маску дорослості особистість часто починає вважати, що тепер на просте спілкування в теплому колі немає часу, ресурсу, потреби. А якщо в дитинстві ще й не було таких дорослих, які б турбувалися про ці потреби, дитина вчиться не відчувати свою необхідність в любові, підтримці, вона приймає реальність такою яка вона є і вчиться жити за такими правилами «не любити, не довіряти, не піклуватися». А в дорослому віці все лише набуває більшого і ширшого масштабу – це перетворюється в неадаптивні схеми за якими живемо або «життєві пастки», в які несвідомо потрапляємо.

Мета дослідження – розкрити базові емоційні потреби дитини.

За словами психолога Мар'яни Франко, фізичні потреби належать до першого порядку, адже відповідають на питання: «Чи я виживу?». Натомість емоційні є потребами вищого порядку, бо характеризують якість нашого життя й відповідають на запитання: «Як я живу?» [3].

Емоційні потреби – це почуття або стани, які потрібні людині, щоб бути щасливою, задоволеною та спокійною. Без них людина може відчувати розчарування, образу або незадоволення. Емоційні потреби – це почуття вдячності, сенсу, почуття довіри або відчуття частини себе як частини певної спільноти.

Базові емоційні потреби визначив Джеффри Янг – засновник схема-терапії. Він вивчав проблеми особистості: сприйняття людиною себе та світу, негативні переконання та способи справлятися з ними. Психолог помітив певні пастки, в які потрапляє наша психіка, і вирішив дослідити їхню природу. Янг зрозумів: для стійкої та зрілої психіки нам потрібні певні умови в період її формування. Так виникло поняття базових емоційних потреб [2].

Для гармонійного життя людині важливо отримувати не тільки «фізичне живлення», а емоційне. Отримувати емоційне підживлення – це власне право кожного від народження і так само обов'язок кожного по відношенню до власних дітей. Емоційне підживлення – це і є наші базові емоційні потреби, без реалізації яких нам важко перетворитися в здорову дорослу особистість, яка не буде уникати і дратуватися

через емоції іншої людини. А буде розуміти цінність і необхідність для кожного кожної потреб у: надійній прихильності до інших; свободі вираження потреб і почуттів; автономії, компетентності і почуття ідентичності; спонтанності та гри; реалістичних межах та самоконтролі; красі.

Потреба в безпечній прив'язаності або «Я люблю тебе тому, що ти є». Як зазначає психолог Мар'яна Франко, безпечна прив'язаність передбачає безумовне прийняття, безпеку та турботу. Для кращого розуміння вона рекомендує поставити собі запитання: «За що ви любите/любили б свою дитину?». Відповідь однозначна: «Тому що це моя дитина!». Таке ж ставлення повинно бути і до себе, адже кожен з нас заслуговує на любов лише тому, що є. І якщо людина має таке самосприйняття, то вона будуватиме емоційно близькі та безпечні стосунки з іншими.

Потреба в автономії, компетентності та власній ідентичності або «Аня, ти не Оля». Людина, яка задовольняє потребу в автономії, визнає, що вона унікальна та поважає це. Вона здатна відстоювати власні межі та розуміє, що у кожного є свої сильні й слабкі сторони. Розвинене відчуття власної ідентичності дозволяє знаходити власні способи реалізації.

Потреба в реалістичних межах та самоконтролі або «Немає безвихідних ситуацій, а є вихід, який нам не подобається». Коли людина має реалістичне розуміння власних меж, певних життєвих правил та граней можливого, тоді вона знає, що кожне досягнення потребує своєї ціни і погоджується на це. Іншими словами, це є дисципліна або самоконтроль. Тоді людина здатна ефективно співпрацювати з іншими та керувати собою на шляху до досягнення своїх мрій та цілей.

Потреба у вираженні почуттів або «Ми всі говоримо двома мовами: українською і мовою емоцій». Численні наукові експерименти доводять, чим ліпше ми усвідомлюємо та виражаємо власні емоції, тим краще відчуваємося і навіть є здоровішими. А людина, яка може говорити про свої потреби та почуття, швидше знайде спільну мову як з собою, так і з оточуючими.

Спонтанність та гра або «Пробуй доки тобі не вдасться!». Гра – найбільш безпечний спосіб навчатися, розвиватися та відточувати навички. І якщо ми зберегли здатність до гри та бути спонтанним, тоді нам легше засвоювати новизну та ставати більш умілими. У сучасному світі, де постійно потрібно адаптуватись до змін та невизначеності, така здатність є чи не ключовою [3].

Більшість з нас, мають власні шаблони, які відтворюються у стосунках або сприяють проявам розладів, пов'язаних з психічним здоров'ям, основна причина яких є те, що основні емоційні потреби не

задовольнялися в дитинстві. І це може статися, навіть якщо людина була вихована з добрими намірами, а не лише в результаті жорстокого поводження чи нехтування дорослих поруч з нею [1].

Джеффри Янг називає ці шаблони пастками та описує їх усі у своїй книзі «Переосмислюємо своє життя». Вони виникають переважно в дитинстві, а причиною є ставлення значущих для нас людей, зокрема батьків. Можливо, дитину критикували, ігнорували або надто опікувались нею. Це все впливає на сприйняття себе та світу в дорослому віці. «Пастки» керують нашими почуттями, діями та стосунками з оточенням. І навіть коли життя складається якнайкраще, ці переконання не дають нам повірити в себе. Тож щоб допомогти дитині бути в майбутньому впевненою в собі та стійкою особистістю, варто подбати про її емоційні потреби.

Відчуття безпеки в дитини формується на тому, як до неї ставиться її сім'я. Але безпека – це не лише бути захищеним від фізичної загрози. Щоб її відчувати, дітям також потрібна стабільність та передбачуваність. Коли дитина розуміє свою відповідальність і знає, що її очікує за ті чи ті вчинки. Дитині потрібне безпечне та стабільне сімейне оточення. У безпечному домі батьки передбачувані та завжди поруч. Особливо страждають люди, які пережили в дитинстві насилля та відторгнення. Якщо батьки жорстоко карали дитину, залишали її надовго саму, ігнорували. Останнє стосується також ігнорування як покарання за погані вчинки. Коли мама чи тато не розмовляють з дитиною певний час через її непослух, вона також не відчувається в безпеці. У таких обставинах дитина не може розслабитися й довіряти оточенню. Без почуття безпеки вона не може зосередитися на своєму розвитку, адже вся енергія йде на тривогу.

Прив'язаність – емоційний зв'язок з іншими людьми – також дає відчуття безпеки. Вона передбачає безумовне прийняття й турботу. Іноді в батьків немає достатньо часу на дитину або вони не вважають за потрібне проявляти ніжність до неї. Тоді вона відчувається відчуженою, ніби до неї нікому немає діла. У дорослому віці такі люди можуть мати емоційну депривацію – боятися проявляти свої почуття, відчувати провини за них.

Емоційна прив'язаність також проявляється в ситуації, коли батьки займають сторону дитини в разі її конфлікту з кимось чи її проступку. Це не означає, що потрібно виправдовувати сина або доньку. Але важливо показати дитині, що ви її любите попри все та будете захищати. І якщо вона вчинила погано, то ви просто хочете, щоб вона виправилась і зробила висновки із ситуації. І не перестанете любити через це.

Самостійність і незалежність – цю емоційну потребу може порушити надмірне бажання батьків захистити дитину від жорстокого

світу та вберегти від помилок. Коли мама й тато не дозволяють дитині спілкуватися з однолітками, адже вони можуть поганого навчити. Контролюють кожен її крок, бо у світі так багато небезпек. Беруть на себе її обов'язки, щоб усе було правильно і добре. Така дитина не може вирости самостійною і діяти як особистість. Дбати про безпеку – нормально і важливо. Але не варто переходити межу, коли дитина буде переконана, що весь світ небезпечний і вона в ньому безпорадна.

Також для самостійності дитині важливо розуміти, що в неї достатньо компетентності, щоб розв'язати свої проблеми. Наприклад, батьки щодня складають рюкзак сина чи доньки до школи. Здавалося б, це прояв турботи. Проте чи відчуватиме дитина, що здатна сама подбати про свої речі? Чи візьме вона на себе відповідальність, якщо потрібного зошита в рюкзаку не буде?

Коли батьки самі вирішують, які предмети їхня дитина вивчатиме поглиблено, адже вони хочуть кращого для неї. Коли вони просять сина чи доньку узгоджувати кожен крок, щоб дитина не припустилася помилки чи не наразилася на небезпеку. Коли вони не дозволяють дитині робити щось самостійно, адже це складно або вони можуть зробити це краще. Усе це призводить до нездорового злиття з батьками. Дитина не відчувається окремою особистістю. І навіть у дорослому віці їй здається, що вона не здатна подбати про себе сама. Їй буде складно будувати власне життя та ставити цілі.

Самовираження – це можливість висловлювати власні почуття та потреби. І віра в те, що вони такі ж важливі, як і потреби інших людей. Важливо навчити дітей говорити про свої потреби та висловлювати емоції екологічно – не порушуючи меж інших людей. Коли діти мають можливість самовиражатись у сім'ї, вони розпізнають власні інтереси та вибирають заняття, що приносять їм радість. Якщо діти можуть захоплено гратися і знаходити баланс між працею та веселоцями, вони вибиратимуть активності, які будуть приносити їм задоволення, а не думатимуть лише про результат [2].

Життєві схеми – це набори правил і переконань, що встановилися під час довготривалої відсутності певних потреб. Наприклад, відсутність потреби обійматися й бути ніжним, та переконання, що світ небезпечний, а люди в ньому злі. І навпаки, якщо людині забезпечували безумовну любов та прийняття як одну з базових емоційних потреб, то вона володіє адаптивними схемами. Це ніби вбудовані схеми, як діяти в типових ситуаціях. Наприклад, коли людина потребує, щоб її обійняли, то вона підходить та просить про обійми.

Через наявні неадаптивні або брак адаптивних схем у людини виникає необхідність навчитися дбати про себе та задовольняти свої потреби. А для цього важливо усвідомлювати, що саме є базовими

емоційними потребами особистості. Також важливо в цьому процесі відразу не потрапити в звичну пастку «самостійності», тому що навчитися любити себе дуже складно не маючи досвіду коли людина могла б відчувати «безумовну» любов до себе від іншої людини. Шанс навчитися є через отримання такого досвід в безпечному просторі з людиною, якій можна довіряти, що стає поворотним моментом життя, який можна уявити як засяєне нічне небо після довгої відсутності зірок на ньому. Звернутися до «душевного» лікаря, означає повірити у власне небо, ризикнути для того щоб воно почало освітлювати життєвий шлях і допомагати рухатися, а не навпаки [1].

Наша психіка подібна жолудю, і щоб з нього виріс великий дуб для нього потрібні певні умови: волога, сонце, ґрунт. Емоційні потреби виступають цими умовами, щоб ми були щасливими в дорослому віці. Психолог Джеффри Янг виділив п'ять базових емоційних потреб, що допоможуть дитині мати стійку психіку. Дитина потребує любові дорослого, і її почуття залежать від наявності цієї любові. Опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини, її емоційного благополуччя.

### **Список використаних джерел:**

1. Базові емоційні потреби людини. Природня потреба в близькості, любові та турботі. *Київський центр Когнітивно-Поведінкової Терапії*. URL: <https://ucsb.com.ua/blog/bazovi-emocijni-potreby-lyudyny/>
2. Головні емоційні потреби: як виховати дитину зі стійкою психікою? *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/golovni-emotsijni-potreby-yak-vyhovaty-dytynu-zi-stijkoju-psyhikoju/>
3. Кутнів І. Щоб жити, а не існувати: 5 найважливіших емоційних потреб кожної людини. *24. Ідеї*. URL: [https://idea.24tv.ua/5-nayvazhlivishih-emotsiynih-potreb-osobistosti\\_n1684080](https://idea.24tv.ua/5-nayvazhlivishih-emotsiynih-potreb-osobistosti_n1684080)

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**Захарченко Євгеній,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Науковий керівник:** к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Людина не може ставитися байдуже до оточуючого світу, а всяка людська активність побудована на процесі пізнання, тобто відображенні в психіці особи реальної дійсності. Процес пізнання розпочинається з відчуттів та спостережень, щоб пройшовши стадії уявлень і пам'яті, перетвориться в мислення і завершення в процесах

прийняття рішень та виконанні дій.

Пам'ять – це складний пізнавальний процес, тлумачення механізмів роботи якого в науці не має одностайності. Існує ряд теорій функціонування пам'яті, які по-різному пояснюють роботу цього пізнавального процесу [2]. Процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або упізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила, називається пам'яттю [4].

Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Значення пам'яті в житті людини дуже велике. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідок здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи. Пам'ять потрібна для засвоєння нових знань, а їхнє набування сприяє вдосконаленню пам'яті. Процес поліпшення пам'яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Особливе значення має уміння самостійно працювати з книгою, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести дослідження на професійному рівні. Що стійкіші мотиви досягнення супроводжують діяльність суб'єкта, то продуктивніша пам'ять. Лише усвідомлена діяльність особистості сприяє розвитку пам'яті [1].

Мета дослідження – розкрити особливості розвитку пам'яті у студентському віці.

Студентський вік (17-23 роки) охоплює і пізньодитячий, юнацький період, і частину дорослого етапу в розвитку і становленні людини і характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного і соціального розвитку.

Саме у студентському віці відзначається найвища активність пам'яті, особливо яскраво починають проявлятися індивідуальні відмінності, і при підтримці пам'яті в активному робочому стані вона може залишатися достатньо стійкою до глибокої старості. Пам'ять не існує ізольовано, найбільш тісно вона пов'язана з мисленням, емоціями і почуттями, увагою, волею, властивостями особистості людини; її функціонування залежить від професійної діяльності людини, віку, індивідуальних особливостей і навіть добових біоритмів. Пам'ять наділена основними властивостями: багаторівневістю, динамічністю, здатністю до розвитку, ієрархічністю, відкритістю по відношенню до створення нових зв'язків [4].

Науковці виділяють чотири основних види пам'яті: зорова, слухова, кінестетична та образна. У студентському віці зорова є дещо сильнішою, ніж слухова та кінестетична. Тому найзручнішою формою засвоєння навчального матеріалу є письмовий текст, що створює зорову опору. Чим більше можливості у студента отримувати зорову, слухову, текстову інформацію, повторно звертатися до них, повторювати, тим більше інформації зчитується в образну (іконічну)

пам'ять. Образна пам'ять – це зберігання зорових вражень. Вона швидкоплинна – декілька мілісекунд. Вона точна, має фотографічну чіткість, здатність до підсумовування інформації. Саме образна пам'ять дозволяє студенту запам'ятовувати навчальну інформацію в малюнках, образах, схемах і таблицях, відбирати потрібну інформацію для подальшої обробки.

Зростання самостійності в навчальному процесі студентів збільшує роль довільного запам'ятовування абстрактно-логічної пам'яті. Відставання в цей період мислення від розвитку пам'яті знижує ефективність запам'ятовування і відтворення, бо матеріал недостатньо логічно обробляється. Частково цю розбіжність можна подолати шляхом структурування інформації: скласти план, реферувати, вести конспекти та проводити дослідження на професійному рівні [3].

Аналіз наукової літератури дозволяє визначити принципи, здатні полегшити запам'ятовування студентів:

1. Краще запам'ятовується важлива, актуальна інформація, що має особистісне значення (позитивне чи негативне – в даному випадку неважливо). Завчена без бажання використати в житті чи діяльності інформація запам'ятовується погано, важко і тримається в пам'яті недовго.

2. Дуже добре запам'ятовується цікава, нова, незвичайна, приваблива інформація. При цьому необхідно пам'ятати, що надто сильне прагнення запам'ятати, аж до панічного страху забути, не стимулює, а гальмує запам'ятовування із-за надмірного хвилювання.

3. Краще запам'ятовується матеріал, що знаходиться на початку і в кінці будь-якого ряду інформації, ніж той, що знаходиться всередині.

4. Об'ємний матеріал запам'ятовується не відразу, бажано запам'ятовувати в декілька прийомів, з проміжками відпочинку між ними.

5. Краще запам'ятовується незакінчена дія, недочитана книга, не до кінця продумана проблема.

6. Краще запам'ятовується все, що ми виконуємо самостійно, матеріал, з яким ми активно працюємо, осмислюємо, обдумуємо, ніж те, що нам дається в готовому вигляді.

7. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Краще запам'ятовується інформація зранку: висока швидкість, точність, стійкість запам'ятовування. Вдень продуктивність пам'яті знижується, до вечора знову відновлюється. Відомі випадки осяяння пам'яті перед сном і після пробудження вранці. Достатня кількість сну забезпечує повне відновлення клітин мозку, що позитивно впливає на стан пам'яті.

8. Пам'ять оптимістична за своєю природою: приємні переживання утримуються в пам'яті довше, ніж неприємні. Песимізм негативно впливає не тільки на здатність запам'ятовувати інформацію, а й на весь організм, тому залишайтеся на хвилі позитиву: знайомства з новими людьми, зміна діяльності, приємне спілкування з друзями та рідними допоможуть краще засвоювати інформацію [2].

З метою розвитку пам'яті студентів можна використати наступні методи.

Метод художника Айвазовського полягає в тому, що клієнтові потрібно вибрати будь-який пейзаж або інтер'єр, дивитися на нього протягом декількох хвилин, запам'ятати все до найдрібніших деталей, а потім відтворити. Для кращого ефекту відповідати можна з заплющеними очима. Щоб використовувати цю техніку, можна запам'ятовувати не тільки пейзажі. Клієнт може подивитися на людину – колегу, друга або навіть незнайомця у громадському транспорті, – запам'ятати деталі його одягу, аксесуари та інші особливості, заплющити очі й подумки описати, як він виглядає, у всіх подробицях.

Для тренування короткочасної пам'яті відмінно підходять медитації. Такого висновку дійшли фахівці університетів Каліфорнії та Огайо в США. Після серії експериментів вчені довели, що медитації покращують концентрацію та уважність. Головне – зосередитися на одній думці і не вступати в діалог зі своїм внутрішнім «Я» [4].

Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би не можливий. Основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бужинська С. М. Дослідження ролі образної, модально-специфічної пам'яті в інтелектуальній діяльності у юнацькому віці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. №56. С. 30-40.
2. Воронова О. Ю., Ганькулич М. М. Особливості пам'яті та здібностей у юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. №18. С. 136-142.
3. Ганькулич М. М. Особливості пам'яті та здібностей у юнацькому віці. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р., Мукачево. Том 2. Ред. кол.: Щербан ТД (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во «Карпатська вежа», 2015. 361 с.*
4. Лісова О. А. Психологічні особливості розвитку пам'яті студентів: навч. пос. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2018. 117 с.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ НА СУЧАСНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ

**Логвиненко Вікторія,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Для успішного функціонування будь-якого виробництва, незалежно від послуг і товарів, які вони надає, необхідні ефективно працюючі та кваліфіковані кадри. Однак навіть якщо вдалося сформувати колектив зі справжніх професіоналів, не слід забувати про те, що працівників потрібно постійно мотивувати. Мотивація співробітників займає одне з центральних місць в управлінні персоналом, оскільки вона виступає безпосередньо причиною їхньої поведінки. Орієнтація працівників на досягнення цілей організації, по суті, є головним завданням керівництва персоналом.

Мотивація праці – це прагнення працівника задовольнити потреби (одержати певні блага) за допомогою трудової діяльності. У структуру мотиву праці входить:

- потреба, що хоче задовольнити працівник;
- благо, здатне задовольнити цю потребу;
- ціна – витрати матеріального і морального характеру, пов'язані зі здійсненням трудової дії [2, с. 9].

Проблеми мотивації персоналу цікавили вчених протягом усієї історії економічної та психологічної науки. Питаннями мотивації праці займалися як за кордоном, так і вітчизняні автори, зокрема: А. Маслоу, Д. Мак-Грегор, П. Армстронг, А. Кібанов, І. Баткаєва, М. Ловчева, Ф. Херцберг та інші.

Суттєвий розвиток теорії мотивації зробили українські вчені. Так, вчений М. Вольський вважав необхідним поліпшувати фізичні, моральні та інтелектуальні умови існування людини, наголошуючи, що політекономія є наукою про діяльність людини, спрямовану на задоволення матеріальних і духовних потреб.

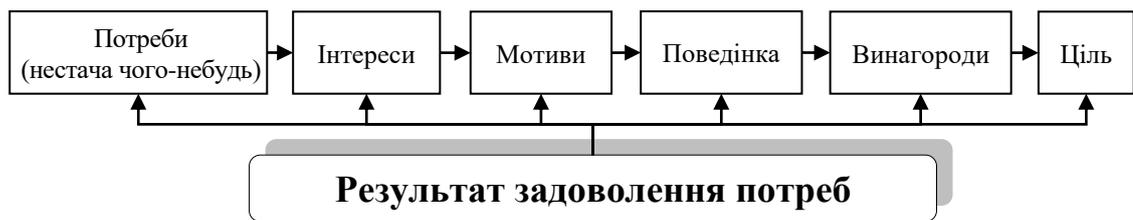
У процесі історичного розвитку мотивація як економічна категорія пройшла два етапи:

1. Застосування політики «батога та пряника».
2. Використання методів психології і фізіології.

У наш час в країні спостерігається криза праці. Праця перестала бути для багатьох людей сенсом життя і перетворилася на засіб виживання. У таких умовах не може йти мови ні про високопродуктивну і ефективну працю, ні про зростання кваліфікації працівника та розвитку їх ініціативи, ні про формування сильної трудової мотивації.

Сучасні підходи до мотивації формувалися під впливом основних теоретичних напрямків. До них відносять змістовні теорії мотивації, що аналізують базові споживи людини, які досліджують споживи працюючих в організаціях людей, спираючись на них, менеджери одержують можливість глибше усвідомити нестатки підлеглих.

Мотивація ґрунтується на двох категоріях: потреби – відчуття фізіологічної або психологічної нестачі чого-небудь і винагороди – те, що людина вважає цінним для себе. Потреби, в свою чергу, поділяються на первинні (фізіологічні) та вторинні (психологічні), винагороди – внутрішні та зовнішні [2, с. 34].



**Рис. 1.** Модель мотивації через потреби

Потреби породжують у свідомості інтерес, а він – мотиви. Відповідно мотиви зумовлюють певну поведінку людини, спонукають її до вчинків і дій з метою отримання винагороди та досягнення особистих цілей.

Теорії, які відображають зміст потреб сконцентрували свою увагу на аналізі потреб людини, пріоритетності їх мотивуючої дії. Виділяють такі переваги та недоліки основних теорій мотивації [1, с. 49].

<b>Теорія</b>	<b>Переваги</b>	<b>Недоліки</b>
Ієрархія потреб А. Маслоу	– процес мотивації нескінченний; – розвиток системи мотивації відповідно до зміни потреб; – створення ситуації в ході якої працівник задовольняє свої потреби в інтересах організації.	– не враховані індивідуальні риси людей; – ідея переходу з рівня на рівень ланцюга потреб не підтверджується практикою управління; – модель насилу піддається адаптації в практиці управління в малому та середньому бізнесі.
Теорія очікувань В. Врума	– встановлення чіткого співвідношення між результатами та винагородою тільки за	– не цілком враховані індивідуальні особистості людей і самої організації; – недостатньо

	<p>ефективну роботу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль за рівнем самооцінки підлеглих, їх навичок та знань;</li> <li>– формування високого, але реалістичного рівня результатів підлеглих.</li> </ul>	<p>опрацьовані методологічні заходи та технічна сторона застосування моделі в практиці управління.</p>
<p>Теорія потреб Д. Мак-Клелланда</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– люди з сильною потребою у владі придатні до керівних посад, мають організаторські здібності, впевнені в собі;</li> <li>– люди з сильною потребою в успіху прагнуть до помірному ризику, особистої відповідальності, ініціативи;</li> <li>– люди з сильною потребою в причетності швидко налагоджують доброзичливі відносини в колективі, успішно вирішують спори і конфлікти, надають емоційну підтримку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостатньо враховані індивідуальні особливості кожного;</li> <li>– не показано механізм задоволення потреб нижчого рівня, які в нестійкій українській економіці, не менш активні, ніж вищі;</li> <li>– використання моделі на практиці викликає значні організаційні труднощі.</li> </ul>
<p>Теорія справедливості С.Адамса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роз'яснення перспектив (зусилля-винагорода);</li> <li>– пояснення працівникам залежності винагороди від результатів праці.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– модель спирається на задоволення потреб за допомогою грошей;</li> <li>– визначення справедливості винагороди суб'єктивно і з боку працівника, і з боку керівника і практично не піддається узгодженню.</li> </ul>
<p>Комплекса теорія Л. Портера та Е. Лоулера</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– результативна праця веде до задоволення;</li> <li>– результат залежить від витрачених зусиль, здібностей характеру;</li> <li>– рівень докладання зусиль визначається цінністю винагороди і ступенем впевненості в належній винагороді.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– точне визначення цінностей винагороди – основна проблема і для керівника і для працівника;</li> <li>– оцінка здібностей і рис характеру суб'єктивна і може не відповідати дійсності.</li> </ul>

Двофакторна теорія Ф. Герцберга	– мотиваційні чинники у недостатньому вигляді не викликають незадоволення; – складені переліки факторів для працівників дозволяють їм самостійно виявляти свої вподобання; – трудові успіхи, визнання заслуг, службове та професійне зростання посилюють позитивні мотиви поведінки.	– суб’єктивні методи дослідження; – наявність двох груп чинників не завжди можливо і не завжди підходить працівникам.
---------------------------------	--	--

Мотивування персоналу відбувалося завжди, але в залежності від певних факторів, економічного становища підприємства країни в цілому змінювались. Слід зазначити, що мотивація працівників базується як на менталітеті народу, так і на індивідуальних характеристиках кожної особистості. Виділимо деякі особливості характеру українського народу, щоб визначити напрями розвитку мотивації сучасного вітчизняного персоналу. До них відносяться такі: не обов’язковість, схильність до колективу, бажання отримувати велику заробітну плату при мінімумі докладених зусиль, схильність до підпорядкування, небажання брати на собі відповідальність тощо; довгий час мотивація в нашій країні була пов’язана з ідеологією планової економіки та підкорялася певним стандартам і нормативам, оскільки керівники підрозділів застосовували лише ті методи мотивації, які спускалися згори. Багато рис мотивації збереглися і на сучасних підприємствах, проте домінуючий характер має така матеріальна винагорода [1, с. 75].

На сьогодні вже існують наукові роботи, щодо розробки й впровадження комплексної системи управління мотивацією на підприємстві. Їхня мета – створити таку систему мотивації праці для різних груп працюючих, в якій була б передбачена мотивація людей з різними ціннісними орієнтаціями.

У вітчизняних підприємств існує потреба в такій системі мотивації, яка була б:

- а) універсальною, тобто прийнятною для всіх підприємств, незалежно від виду економічної діяльності та чисельності працюючих;
- б) простою у виконанні, оскільки далеко не всі підприємства можуть дозволити собі залучати до такої роботи консультантів;
- в) зрозумілою для керівників підприємств різного рівня.

Сучасний керівник повинен враховувати всі фактори, щоб забезпечити успішну роботу підприємства. Одним з таких факторів є проблема мотивації. При формуванні оптимальної системи мотивації

сучасним керівникам підприємств необхідно використовувати класичні теорії мотивації та ураховувати вітчизняний менталітет. Враховуючи нинішню ситуацію в Україні та розглядаючи особливості економічного та функціонального розвитку її структур, можна прийти до висновку, що час мотивації, заснованої лише на фінансовому заохоченні поступово йде в минуле. Але проблема мотивації в Україні на практиці ще довго буде чекати свого розв'язку.

### **Список використаних джерел:**

1. Ходаківський Є.І., Психологія управління. – К. 2011. – 664 с.
2. Колот А.М., Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу. – К., 2012. С. 283.
3. Рутьєв В.А. Управління персоналом: навчальний посібник. К.: Кондор, 2012. 310 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Білоконь Альона,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У періоди інтенсивної зміни економічного та політичного життя суспільства завжди підвищується інтерес до проблеми головних рушійних сил людського життя, до можливостей пристосування особистості до навколишнього її соціального середовища. Питання становлення, розвитку та функціонування комунікативної сфери людини безпосередньо пов'язані з проблемами спілкування, міжособистісної взаємодії та професійних відносин. Комунікативна сфера особистості стає одним з найважливіших предметів вивчення в сучасній психологічній науці.

У даний час важливим є вивчення особистісних комунікативних характеристик, що визначають організацію міжособового простору людини та її адаптацію в соціальному середовищі. Значними труднощами у вирішенні цього завдання є побудова універсальних пояснювальних і корекційних моделей розвитку комунікативних особливостей особистості. Спираючись на дослідження комунікативної сфери студентів (Г. Акопов, А. Бодальов, А. Ковальов, Т. Семенова, І. Шкуратова та ін.) [1], особливостей спілкування та професійного самовизначення студентів (М. Білан, П. Гуревич, В. Дорошенко, Л. Зотова, А. Караяні, В. Лавриненко, О. Леонтєв, Б. Яшин та ін.) [2], ми визначили мету дослідження: вивчення особливостей комунікативної сфери студентів – майбутніх психологів.

Питання розвитку комунікативної сфери особистості є

надзвичайно важливими в системі професійної підготовки студентів. Саме на початковому етапі «освоєння» професії під час навчання у ЗВО здійснюється самовизначення молодого людини в житті, формуються її життєва та світоглядна позиції, освоюються індивідуальні способи та прийоми її діяльності, поведінки та спілкування. Комунікативна сфера є професійно значущою для студентів-психологів.

Актуальність теми обумовлена важливим значенням процесу спілкування у професійній діяльності психолога. Сукупність професійних та особистісних якостей, що становлять комунікативну сферу психолога, що відображає рівень його професійної підготовленості та зрілості, визначає перспективи особистісного розвитку майбутніх фахівців, успішності їх професійної діяльності.

Спілкування – процес складний та багатогранний. На думку А. Бодальова, це взаємодія людей, змістом якого є обмін інформацією за допомогою різних засобів комунікації для встановлення взаємовідносин між людьми [1]. На думку А. Леонтьєва, спілкування – процес встановлення та підтримання цілеспрямованого, прямого та опосередкованого тими чи іншими засобами контакту між людьми, так чи інакше пов'язаними один з одним у психологічному відношенні [1].

Сприйняття та розуміння людини людиною – найважливіший етап спілкування та побудови відносин. Від нашого сприйняття та інтерпретації зовнішності, характеристик характеру, мотивів вчинків залежить відношення до іншої людини, бажання або небажання продовжувати з ним спілкування.

Сприйняття залежить від встановлення людей загалом, на конкретну групу чи особистість. На установку впливають:

- безпосередньо наш особистий досвід спілкування, взаємовідносин;
- досвід та настанови авторитетних для нас людей (насамперед – батьків, родичів, близьких людей);
- інформація, що надходить із засобів масової інформації та книг.

Крім встановлення на сприйняття впливає наша сама оцінка, Я-концепція, уявлення про себе у порівнянні з іншими людьми. Чимало важливий вплив на наше сприйняття надають соціальні стереотипи – схематичні, стандартні образи тієї чи іншої групи людей, сформовані суспільством [1]. В результаті сприйняття та розуміння тієї чи іншої людини формується ставлення до неї, підкріплене емоційно.

Складовою частиною взаємодії є міжособистісні відносини – об'єктивно переживаються, різною мірою усвідомлювані взаємозв'язки між людьми. У їх основі лежать різноманітні емоційні стану взаємодіючих людей та їх психологічні особливості. Емоційні

стосунки постають у вигляді симпатій та антипатій однієї людини до іншої.

У своєму розвитку вони проходять через систему фільтрів, які характеризуються всі великим врахуванням особливостей внутрішнього світу іншої людини [2].

Основна функція спілкування – вплив, який може здійснюватися у формі переконання чи навіювання. Переконання – це процес логічного обґрунтування судження з метою домогтися зсуву у свідомості співрозмовника. Навіювання – це процес впливу, розрахований на не критичне сприйняття дійсності: щось стверджується без доказів; головну роль при цьому відіграє авторитетність джерела інформації. При виборі способу впливу необхідно враховувати навіюваність людини.

Студентська молодь представляє собою значну частину сучасного українського суспільства. Маючи високий рівень освіти, активний працездатний вік, динамічну соціальну поведінку, вона формує основний інтелектуальний і продуктивний пласт суспільства. Активно втілюючи в життя свої прагнення та цілі, молодь багато в чому задає вектор майбутнього розвитку сучасного суспільства. Вона має здатність переробляти і засвоювати велику кількість інформації, що, своєю чергою, формує здатність молодої людини знаходити оригінальні способи вирішення важких питань. У молодих людей активно розвивається комунікативна сфера особистості. Це пов'язано з знаходженням та встановленням нових громадських зв'язків, а також з високою потребою молодих людей у динамічному міжособистісному спілкуванні.

### **Список використаних джерел:**

1. Корніяк 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.

2. Шевченко Н.Ф., Паскевська Ю.А. Практикум з основ мовленнєвої компетентності психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11 С. 48-71

## СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Гонтовий Ігор,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Готовність – це умова успішного виконання професійної діяльності, яка повинна формуватися й удосконалюватися людиною. Дане поняття визначається як особливий психічний стан, що забезпечує високу дієздатність, або як психічний стан, що займає проміжне положення між психічними процесами і властивостями особистості, утворюючи функціональний рівень, на тлі якого розвиваються процеси, необхідні для забезпечення результативності професійної діяльності. Також, готовність – це налаштування особистості на певну поведінку, установка на активні дії, пристосування особистості для успішних дій в даний момент, зумовлені мотивами і психічними особливостями особистості [1, с. 110].

Будь-яка готовність включає в себе мотиваційний, пізнавальний, емоційний та вольовий компоненти. Готовність до професійної діяльності – це здатність суб'єкта результативно виконувати свої професійні функції. Даний вид готовності реалізується через установку, яка виступає цілісним динамічним станом суб'єкта, станом готовності до певної активності, станом, що обумовлюється двома факторами: потребою суб'єкта і відповідної об'єктивною ситуацією. При цьому, соціальна настанова реалізується у таких рівнях, як операціональний, цільовий та смисловий.

Готовність людини до праці реалізується через сукупність мотиваційних, пізнавальних, емоційних і вольових якостей особистості загальний психофізіологічний стан, що забезпечує актуалізацію можливостей; спрямованість особистості на виконання певних дій. При цьому, психологічна готовність до професійної діяльності реалізується через особистісні та міжособистісні якості, здібності, навички та знання, які виражені у різноманітних ситуаціях роботи і соціального життя. Психологічна готовність до професійної діяльності виявляється у формі установок, що передують будь-яким психічним явищам і проявам; у вигляді мотиваційної готовності до «впорядкування» свого образу світу та у вигляді професійно-особистісної готовності до самореалізації через процес персоналізації.

На основі аналізу провідних теоретичних положень, присвячених мотиваційній спрямованості особистості, є підстави стверджувати, що мотивація займає важливе місце в структурі

особистості і є одним з основних понять, які використовуються для пояснення поведінки і діяльності людини. Мотивація разом з тим позначає сукупність зовнішніх і внутрішніх мотивів, які спонукають суб'єкта до активності, тобто спрямовують його поведінку.

Юнацький вік – час життєвого самовизначення особистості, який характеризується випробовуванням різних соціальних ролей і видів діяльності, виробленням молодою людиною активної життєвої позиції. Основним новоутворенням юнацького віку виступає становлення життєвої перспективи, орієнтованої на перехід до самостійного і незалежного життя. У даному віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості; молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, активне формування світогляду, розвиток самосвідомості.

У юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема, в потребах, інтересах. Деякі потреби виникають вперше або змінюються. Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік у особливий період становлення особистості [2, с. 395].

У даному віці за змістом на перше місце виходять мотиви, пов'язані із життєвими планами юнака, його наміри щодо майбутнього, його світогляд та самовизначення. Мотиваційна сфера юнака за своєю побудовою має ієрархічний вигляд, який уключає в себе наявність певної системи співвідкорення різноманітних мотиваційних тенденцій на основі провідних суспільно значущих і таких, що стали ціннісними для людини, мотивів. У центрі психологічного розвитку студента знаходиться професійне навчання, яке реалізується у навчальній діяльності, опануванні певних знань та формуванні умінь.

Ефективність навчальної діяльності залежить передусім від її мотивації, основу якої становлять потреби, інтереси, потяги, емоції, установки та ідеали особистості. Мотивація навчання – комплекс мотивів, які спонукають і спрямовують пізнавальну діяльність студентів, значною мірою визначають її успішність. Навчальна діяльність студентів зумовлена різними мотивами: широкого суспільного плану (завоювати собі місце в житті, отримати схвалення оточуючих, підготуватися до майбутньої професії), самої навчальної

діяльності (інтерес до знань, задоволення від зробленої роботи інтелектуальної праці), такими, що прямо не пов'язані з навчанням, але мають до нього певне відношення (нагорода, покарання, конкуруючі потреби й бажання) та мотивами негативну порядку. Також, мотивація навчання студентів може бути: соціальна, пізнавальна, професійно-ціннісна, естетична, комунікативна, статусно-позиційна, традиційно-історична, утилітарно-практична (меркантильна).

#### **Список використаних джерел:**

1. Семиченко В. А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології. Том. I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка.
2. Сміла Н. В. Особливості психологічної готовності майбутнього лікаря до професійної діяльності : дис. – Київ, 2018, 2018.
3. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери // *Актуальні проблеми психології*. – 2016. – С. 5-13.
4. Жванія Т. В. Готовність до професійної діяльності в психології: теоретичний аналіз // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*. – 2015. – №. 50. – С. 69-79.

## **ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Стуканог Ігор,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

У сучасному світі швидкоплинно змінюються вимоги до освіти, якості підготовки професіоналів та рівням сформованості їх знань. Особлива роль у умовах сучасних змін належить здатність керувати власними емоціями та розуміти їх, тобто емоційному інтелекту.

Емоційний інтелект допомагає вибудувати міцніші відносини, реалізовувати свої професійні та особисті цілі.

Зарубіжні дослідники описують емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій інших людей; підструктуру соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та інших людей, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління мисленням і діями (П. Селовей, Дж. Мейер, Д. Карузо); такі здібності, як стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами і вміння відмовлятися від задоволень, регулювання настрою і вміння не давати переживанням заглушати здатність думати, співпереживати і

сподіватися, тобто управління своїми емоціями (Д. Гоулман); здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними (Д. Люсін); сукупність розумових здібностей до розуміння емоцій і управління ними, компетенцію, пов'язану з обробкою і трансформацією емоційної інформації, а також комунікативних, емоційних, інтелектуальних і регулятивних особистісних властивостей, які сприяють адаптації індивіда (І. Андреева); стійку інтегральну категорію в структурі інтелектуальної й емоційно-вольової сфер особистості, функції якої зводяться до забезпечення успішності діяльності і процесів внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії; фактор, який сприяє особистісному і професійному зростанню індивіда і впливає на його успішність у житті (Ю. Давидова); ресурс у регуляції життя людини і предиктор суб'єктивного емоційного благополуччя, рівня саморегуляції поведінки і вираженості копінг-стратегій (Т. Кісельова). Емоційний інтелект розглядається українськими вченими як здатність спостерігати власні емоції й емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для вирішення проблем і регуляції поведінки (Є. Іванова); як група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (К. Маннапова); як внутрішній регулятор діяльності людини, як показник професійної стійкості (Ж. Вірна, К. Брагіна); як пізнавальна спроможність людини, котра є здатністю виявляти ті емоційні складники об'єктів, способи їх використання і впливу на них, які забезпечують вирішення емоційно забарвлених проблем, розв'язування задач на основі розуміння суб'єктом власних емоційних переживань та емоційних процесів і станів інших людей (когнітивна та предикативна емпатія) як факторів мотивації та безпосередніх спонук вчинків, поведінки; як психологічний феномен, який має власну структуру та функції і загалом є комплексом розумових спроможностей, котрі забезпечують розуміння суб'єктом своїх емоційних переживань та емоційних процесів і станів інших людей, а відтак керування цими процесами та поведінкою (І. Опанасюк).

Таким чином, емоційний інтелект розглядається як здібність, сукупність здібностей, група ментальних здібностей, здатність, регулятор, показник, фактор, інтегральна категорія, пізнавальна спроможність, психологічний феномен, ресурс, когнітивно-особистісне утворення тощо. Часто визначення емоційного інтелекту є громіздкими, з нечітко окресленими родовими і переобтяженими його видовими характеристиками [3, с. 54].

Теоретичний аналіз проблеми вивчення емоційного інтелекту варто розпочати з вивчення класичних теоретичних моделей емоційного інтелекту, широко відомих у психологічній науці. Нині

концепції емоційного інтелекту зводяться до двох основних: моделі здібностей і змішаних моделей. До моделі здібностей належить модель емоційного інтелекту П. Селовея, Дж. Мейєра та Д. Карузо. До змішаних моделей емоційного інтелекту відносять теорію емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивну модель емоційного інтелекту Р. Барна, диспозиційну модель емоційного інтелекту К. Петрідеса та Е. Фернхема, двокомпонентну теорію емоційного інтелекту Д. Люсіна, модель емоційного інтелекту М. Манойлової, синтетичну теорію емоційного інтелекту І. Андрєєвої, інформаційно-перероблювану модель емоційного інтелекту Е. Носенко [2, с. 62].

Аналіз робіт, пов'язаних із професійною підготовкою студентів, показує, що на сьогоднішній день у ЗВО та інших освітніх установах не приділяється увага розвитку емоційного інтелекту в студентів, навіть у спеціальностях, пов'язаних із роботою в системі «людина-людина», в якій високий рівень емоційного інтелекту та таких його компонентів як емпатія, комунікативна компетентність, контроль, управління емоціями є професійно важливим особистісним якістю.

У сучасних соціально-економічних умовах, щоб бути успішною, затребуваною людиною, потрібно мати високий рівень впевненості у собі. Відповідно до М. Старову, люди, які орієнтовані на успіх у своїх діях, переконані у праві на здійснення потреб свого «Я» і мають методами і способами цієї реалізації. У цьому контексті невпевнена поведінка студентів призводить до порушень міжособистісного спілкування, професійного становлення та особистісної самореалізації. Ситуація посилюється тим, що молоді фахівці не завжди можуть бути затребуваними на ринку праці через свою недосвідченість. Адже саме завдяки досвіду та практиці людина виробляє собі ефективні методи поведінки, спілкування і, звичайно, отримує професійні навички, способи та шляхи успішної діяльності у професійній сфері.

Інтелект можна визначити, згідно з Д. Гоулманом, як ефективність психічної активності у задачі певної специфіки. Частина психологів (Д. Люсін, В. Юркевич та інші) розглядає інтелект як запорука успіху людини. Система вищої освіти сприяє розвитку здібностей студентів у духовному, моральному та професійному відношенні. Особливе значення емоційний інтелект набуває в процесі підготовки студентів, чия професійна діяльність пов'язана із взаємодією з людьми. Саме тому проблема емоційного інтелекту студентів викликає інтерес у досить великої кількості вчених: педагогів, психологів, соціологів та інших дослідників. Без впевненості в собі та своїх силах у сучасних студентів виникають труднощі на шляху саморозвитку та професійного розвитку. Сумніви змушують робити багато невиправданих дій або зволікати, відчувати значне вплив думок оточуючих на ухвалення власних рішень, тому

важливо вивчати ці феномени саме на студентському віці.

В даний час соціум пред'являє велику кількість вимог до його членів, серед яких особлива увага приділяється ефективній взаємодії індивіда, його соціальній успішності. Зважаючи на перераховане, виникає інтерес до вивчення здатності людини до адаптації в суспільстві, що обумовлено управлінням своїм емоційним станом та поведінкою. Виникає інтерес до внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію цих здібностей. Цілеспрямовану діяльність людини, адаптацію до змін умовам довкілля та подолання важких життєвих ситуацій забезпечує контроль поведінки. Особливою областю у цьому контексті є дослідження індивідуальних ресурсів людини, здійснюють контроль та розуміння свого емоційного стану та поведінки.

Таким чином, емоційний інтелект і саморегуляція поведінки – важливі аспекти життєдіяльності людини, а також ресурси розвитку успішної адаптації до умов середовища та ефективної комунікації.

Появі терміна «емоційний інтелект» передувала поступова зміна поглядів співвідношення емоційних і інтелектуальних процесів. Нині провідними теоріями емоційного інтелекту є: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Селовія, Д. Карузо; некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Барна; теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна. У межах аналізованих теорій автори по-різному визначають психологічну сутність феномена «емоційний інтелект» [1, с. 40].

Огляд уявлень про поняття саморегуляції показує, що цей феномен слід розглядати як інтегративний процес. Процеси саморегуляції проявляються у життєдіяльності людини на різних рівнях її функціонування, включаючи емоційні, смислові, когнітивні, рефлексивні, мотиваційні та поведінкові сфери. Серед факторів, що визначають процеси та механізми саморегуляції, необхідно враховувати емоційні аспекти та складові елементи емоційної сфери особистості, які можуть істотно впливати на регуляційні характеристики поведінки та діяльності. Емоційний інтелект є важливою характеристикою саморегуляції, що поєднує емоційні та когнітивні процеси. Компоненти емоційної сфери впливають на саморегуляцію поведінки, діяльності, мислення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, 2021. № 2 (8). С. 38–43.
2. Назарук Н.В. Психологічний аналіз емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018 р., № 3. С. 60-69.
3. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: 2020. 159 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Богун Крістіна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
м. Полтава, Україна

Наукова проблема полягає в тому, що у існуючих наукових дослідженнях немає чіткого розуміння наявності такого феномена як «підліткова самотність» та її впливу на соціалізацію підлітків. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підліткової самотності, як і тема самої самотності, вивчена недостатньо. В опублікованих дослідженнях за останні два десятиліття почуття самотності підлітків, в основному, визначається як особливість цього періоду їх життя (В. Бондарьов, І. Кон, Д. Елкінд, Я. Коломинський та інші).

В останнє десятиліття вчені стали звертати більше уваги на особливості саме підліткової самотності. Зокрема, А. Реан відмічає особливості самотності підлітків з 11 років, викликані корінними змінами у афективній, мотиваційній та поведінковій сферах життя і вплив цього стану на їх соціалізацію. В. Казанська наголошує на тенденції до зниження спілкування і нарощуванні почуття ізольованості та самотності. Почуття самотності у підлітків виникає у зв'язку з активними міграційними процесами у суспільстві. Переїзд, зміна школи, зміна соціального оточення у підлітків викликає почуття самотності і важку адаптацію доводять Д. Качіопо та Л. Бонетті. Є. Федосенко звертає увагу на негативний вплив сімей, в котрих не враховують особливості підліткового віку своїх дітей, чим відгороджують їх від себе і діти, не знаходячи порозуміння з боку батьків, відчувають себе самотніми, на фоні чого вдаються до депресії, важко адаптуються в нових умовах, що значно уповільнює їх соціалізацію.

Проблеми у навчанні та спілкуванні з ровесниками, вчителями, дорослими спричиняють смислові бар'єри, які викликають у підлітків почуття самотності, відмічає І. Дубровіна та ін.

Сучасні наукові дослідження обмежуються констатацією фактів наявності такого явища як самотність у підлітковому віці. Разом з тим цілісного дослідження підліткової самотності як соціально-психологічного феномена, а не як тимчасового стану підлітка, не існує; значущість цього явища на подальший соціальний і психологічний розвиток особистості не доведена.

Самотність підлітків стає однією з серйозних проблем сучасного суспільства. Оскільки підлітковий вік має важливе значення для

розвитку особистості і є базовим в процесі соціалізації, то почуття самотності підлітка може мати значний вплив на його соціально-психологічну адаптацію.

Існує декілька поглядів на підліткову самотність. Перший з них – заперечення самого факту наявності підліткової самотності як такої [2, с. 47].

Другий погляд визнає підліткову самотність як поверхнєве явище і несерйозне за своєю природою. Максималізм у формуванні стосунків один з одним і рідними призводить до суб'єктивного почуття самотності. А. Прихожан відмічає, що відособлення і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними процесами, а деякими характеристиками підліткового соціального ставлення до життя [1, с. 67].

Третя точка зору належить І. Кону. Він розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий підлітковому віку. У підлітковому віці формується уявлення про зміст таких понять, як «самотність» і «усамітнення». І. Кон стверджує, що підлітки наповнюють ці слова психологічним сенсом, приписуючи їм не лише негативну, але і позитивну цінність [3].

Визнаючи існування підліткової самотності, слід відмітити, що цей феномен має соціальне походження. Г. Андрєєва підкреслює, що соціальний розвиток людини відбувається постійно, з моменту її народження – це процес становлення особистості, навчання і засвоєння індивідом цінностей, норм, установок, зразків поведінки, властивих суспільству, соціальній спільноті, групі [1]. Психологічні особливості підлітків, які теж мають соціально-історичну природу, залежать від властивих суспільству способів соціалізації. І від того, як підліток ставиться до самотності, залежить його здатність соціально адаптуватися у різних мікросоціумах і взаємодіяти з іншими людьми.

Як відмічає А. Реан, вже з 11 років відбуваються корінні зміни в когнітивній, афективній, мотиваційній і поведінковій сфері. Відносно когнітивної сфери підлітка А. Реан відмічає формування навичок логічного мислення, розвиток теоретичного мислення і логічної пам'яті. Формується індивідуальний стиль діяльності, який відображається в стилі мислення підлітка. Афективна сфера характеризується перепадами настрою, чутливістю до зовнішньої оцінки своєї діяльності, поведінки, самовпевненістю, егоїстичністю, агресивністю і підвищеною збудливістю. Втрата актуальності стосунків з батьками і вчителями на тлі збільшення значущості стосунків з однолітками стає основними критеріями змін мотиваційної сфери підлітка. Виникає афіліативна потреба належати до якоїсь групи, проявляється тенденція до встановлення ближчих дружніх стосунків, заснованих на емоційній прихильності і спільності

інтересів. Саме в цей період у підлітків проявляються різні асоціальні форми прояву поведінки, зокрема адиктивної і делінквентної, спричинених статевим дозріванням та індивідуальними особливостями характеру, які сформувалися до перехідного віку [1, с. 68].

Саме ці особливості характеру, які сформувалися під впливом первинної групи, будуть мати велике значення у подальшій соціально-психологічній адаптації підлітка. У зв'язку з цим В. Казанська, зокрема, наголошує, що людина як соціальна істота у будь-якому віці, в тому числі і у підлітковому, потребує соціальних контактів. У спілкуванні з іншими підліток засвоює культурні і духовні цінності, задовольняє потребу у взаємодії, у належності до групи та ін. [1, с. 68].

Спілкування сучасних підлітків має свою особливість, яка полягає у використанні ними технологій для встановлення соціальних зв'язків. Комп'ютеризація та інтенсифікація життя формує навички, які сприяють виникненню проблеми соціальної самотності серед підлітків. Розмови по телефону, скайпу, спілкування в соціальних мережах позбавляють сучасного підлітка невербального спілкування. Саме тому багато підлітків переживають почуття ізоляції і самотності. Д. Борг показав, що на 93 % людське спілкування складається з мови тіла і лише 7 % – це безпосередньо слова [3]. У сучасних підлітків істотно обіднілий комунікаційний потенціал, що ускладнює їх соціалізацію. Підлітки, що переживають почуття самотності, більше часу проводять у соціальних мережах, ніж підлітки, які самотніми себе не почувають. Л. Бонетті, аналізуючи дані опитування, проведеного серед підлітків від 10 до 16 років, дійшов висновку, що підлітки з високим рівнем самотності значно частіше спілкуються в Інтернеті. Причиною звернення підлітка до соціальних мереж є недорозвиненість соціальних і комунікативних навичок. Підлітки таким чином намагаються заповнити недостатність спілкування, створюючи уявний світ [3, с.116].

Згідно з дослідженнями Д. Качіопо, самотність, крім вищевикладеного, пов'язана і з ситуаційними змінними, такими як переїзд на нове місце, зміна школи. Він відмічає, що самотність має широкий спектр дії не лише на психічне здоров'я, але і на фізичне теж: депресія і самогубство, збільшення рівня стресу, антисоціальна поведінка, погіршення пам'яті і навчання, алкоголізм і наркоманія [2, с. 45]. Отже, самотність не тільки має вплив на входження в суспільство підлітка, але ще і може бути одним з основних чинників, котрі регулюють успішність соціалізації підлітка.

Процес входження підлітка в суспільство супроводжується кількома безпосередніми чинниками, головними з яких виступають сім'я, школа, група однолітків.

Потреба в спілкуванні з однолітками виникає рано і з віком збільшується. Почуття самотності набуває чіткого вираження саме у підлітковому віці, тому що саме в цьому віці є велика потреба належати, бути включеним в якусь групу або спільноту. У підлітковому віці спілкування виглядає як колективно-групова взаємодія.

У підлітковому віці головна проблема спілкування – це сором'язливість. Проявляється вона в зняковінні і боязкості, нездатності ефективно і результативно діяти у присутності сторонніх. Поведінка таких підлітків характеризується замкнутістю, нелюдимістю, аутизацією.

Підліткова самотність як соціально-психологічна проблема вивчена неповністю. Немає єдиної думки не лише про причини виникнення підліткової самотності, але і про саме існування такого явища як підліткова самотність. І якщо існує, то наскільки глибоко підліток здатний переживати почуття самотності. Зародження почуття самотності у підлітковому віці починається в сім'ї і залежить від стилю виховання. У сім'ї може скластися такий стиль поведінки між її членами, який надалі стане причиною формування у підлітка таких негативних почуттів, як сором'язливість, агресивність, тривожність, а в сукупності з пробле-мами шкільного життя виникають смислові бар'єри та інші види психологічної напруги. Вони, у свою чергу, значно ускладняють успішну соціалізацію. Неблагополучна соціальна адаптація посилює суб'єктивне почуття самотності підлітка.

### Список використаних джерел:

1. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013. С. 67-76.
2. Bonetti L. The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' [Електронний ресурс]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networkingonline at*. Режим доступу: <http://www.boston.com/bos->Режим доступу:[http://www.boston.com/bos-tonglobe/ideas/articles/2008/09/21/a\\_talk\\_with\\_john\\_cacioppo/](http://www.boston.com/bos-tonglobe/ideas/articles/2008/09/21/a_talk_with_john_cacioppo/)(2010 )
3. Cacioppo J. Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Personality and Social Psychology*. – 2019. – № 35. – P. 115–134

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Андросович Ксенія** – доктор психологічних наук, старший дослідник, завідувачка кафедри психології та суспільно-гуманітарних наук ЗВО МНТУ імені академіка Юрія Бугая.

**Антонець Олексій** – магістрант групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Білоконь Альона** – магістрантка групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Богун Крістіна** – магістрантка групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Бондаренко Анна** – магістрантка групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Вишар Євгенія** – старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права.

**Волошко Галина** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Воробйов Олексій** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Гонтовий Ігор** – магістрант групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Горголь Петро** – завідувач кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Горошко Вікторія** – кандидат медичних наук, завідувачка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Горошко Тетяна** – завідувачка Центру практичної психології і соціальної роботи Комунального закладу «Полтавський міжшкільний ресурсний центр Полтавської міської ради».

**Гришко Ольга** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Гуменюк Вікторія** кандидат педагогічних наук, фахівець управління Державної служби якості освіти у Полтавській області.

**Данилюк Іван** – доктор психологічних наук, декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Дашевський Ігор** – студент факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Демяник Олена** – начальник відділу психологічного

забезпечення Управління кадрового забезпечення ГУНП в Полтавській області, майор поліції.

**Дендеберя Катерина** – студентка групи 201-ФДО Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Дрозд Марина** – студентка групи 102-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Заїка Віталій** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна».

**Захарченко Євгенія** – магістрант групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Зезекало Єлизавета** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Карук Юлія** – студентка групи 202-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Клевака Леся** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Клеценко Людмила** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кравцов Володимир** – юрист Центру допомоги врятованим м. Полтава.

**Кравченко Наталія** – магістрантка групи 601 ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кузнєцов Міхаїл** – студент групи 102-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Кустова Олена** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Лагодович Олена** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Лагута Людмила** – магістрантка Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Ласкавенко Татяна** – кейс менеджер Центру допомоги врятованим м. Полтава.

**Лебедєв Віктор** – майор ЗСУ у відставці, офіцер-психолог 116 ТРо.

**Леонов Валентин** – магістрант групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Лимарь Кристина** – магістрантка групи 501-ФП Національного

університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Литвин Сергій** – доктор філософії в галузі знань 053 Психологія, асистент кафедри експериментальної та прикладної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Логвиненко Вікторія** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Луценко Ольга** – викладач закладу вищої освіти Полтавського державного медичного університету.

**Луценко Руслан** – доктор медичних наук, завідувач кафедри фармакології, клінічної фармакології та фармації Полтавського державного медичного університету.

**Малишева Каріне** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри експериментальної та прикладної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Манжалій Катерина** – студентка групи 201-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Маник Сергій** – магістрант групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Матюшенко Людмила** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Михайленко Оксана** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

**Мірошник Зоя** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

**Онішук Лариса** – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Островська Галина** – кандидат медичних наук, доцент Полтавського державного медичного університету.

**Охріменко Анастасія** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Пасічняк Руслана** – кандидат психологічних наук, доцент Київського національного університету імені Т.Г. Шевченка.

**Сидоренко Антоніна** – кандидат медичних наук, доцент закладу вищої освіти Полтавського державного медичного університету.

**Сизенко Дмитро** – магістрант групи 501-ФП Національного

університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Скубій Оксана** – магістрантка групи 501-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Стуканог Ігор** – магістрант групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Токар Альона** – магістрантка групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Токарева Наталія** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету.

**Тур Оксана** – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Федоренко Софія** – студентка групи 202-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Химченко Олена** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін університету економіки і права «КРОК».

**Хоменко Євгенія** – PhD, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Хохліна Олена** – доктор психологічних наук, професор Національного авіаційного університету м. Київ.

**Чернов Артем** – психолог загальної практики Центру допомоги врятованим м. Полтава, інструктор ЗСУ з надання першої психологічної допомоги та відновлення.

**Чернуха Надія** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Чечотіна Світлана** – кандидат медичних наук, доцент Полтавського державного медичного університету.

**Шакіна Еліна** – кандидат медичних наук, доцент Полтавського державного медичного університету.

**Шевчук Вікторія** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Шишлова Маргарита** – соціальний працівник Центру допомоги врятованим м. Полтава.

**Шишов Константин** – магістрант групи ФП-501 Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

**Шклярук Андрій** – магістрант групи 601-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

## **ЗМІСТ**

### **СЕКЦІЯ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ВЦІЛЛОГО В УМОВАХ ВІЙНИ Данилюк І., Малишева К., Литвин С. ....	3
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НПУ Демяник О. ....	6
РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ОБИРАТИ ЖИТТЯ Мірошник З., Михайленко О. ....	9
ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ Токарева Н. ....	14
РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ Чернуха Н., Химченко О. ....	16
СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ЯК РЕСУРС РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЛЮДИНИ Хохліна О. ....	20
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Антонець О. ....	24
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ Леонов В. ....	28

### **СЕКЦІЯ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ГЛОБАЛЬНИЙ ВИКЛИКСЬОГОДЕННЯ ТА МАЙБУТНЬОГО**

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС В ПОДОЛАННІ МАТЕРИНСЬКОГО СТРЕСУ АУТИЗМУ Пасічняк Р. ....	31
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Токар А., Хоменко Є. ....	34

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ Сидоренко А., Луценко Р., Шакіна Е., Чечотіна С., Островська Г., Луценко О. ....	36
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ Манжалій К.....	38
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ Карук Ю. ....	41
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ Бондаренко А. ....	46
ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ Кустова О. ....	49
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Охріменко А. ....	51
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ «АДАПТИВНОГО ІНТЕЛЕКТУ» В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ Скубій О.....	53
ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН НА ФОРМУВАННЯ СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ Лимарь К. ....	56
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ Матюшенко Л. ....	60
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ Зезекало Є. ....	62
ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ Дрозд М., Горголь П. ....	64

ВПЛИВ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Шклярук А. ....	68
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ Волошко Г. ....	70
<b>СЕКЦІЯ 3. ПСИХІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РОЗЛАДИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ</b>	
ВТРАТИ Є КВІНТЕСЕНЦІЄЮ ВІЙНИ: ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Клевака Л. ....	79
ПІЛОТНИЙ ПРОЄКТ ВІДНОВЛЕННЯ РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗВІЛЬНЕНИХ В ЗАПАС З ЇХНІМИ СІМ'ЯМИ В МЕЖАХ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ПРИРОДОТЕРАПІЯ» Заїка В., Чернов А., Лебедєв В. ....	82
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ Федоренко С. ....	87
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Лагодович О. ....	91
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Шишов К. ....	96
ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Маник С. ....	99
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗЛАДІВ АДАПТАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ Сизенко Д. ....	102

#### **СЕКЦІЯ 4. ПРІОРИТЕТНІ НАУКОВІ РОЗРОБКИ В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ КОМПЛЕКСНІ ПОРУШЕННЯ РОЗВИТКУ Шевчук В. . . . .	107
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ДО ІНКЛЮЗІЇ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ Гуменюк Вікторія . . . . .	112
ВПЛИВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА СТАВЛЕННЯ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ Горошко Вікторія. . . . .	116
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ Клеценко Л., Вишар Є. . . . .	119
ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПИ Кравченко Н. . . . .	124
МОТИВАЦІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ Тур О. . . . .	129
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ Хоменко Є. . . . .	131
АЛГОРИТМ ЗДОРОВ'Я МИКОЛИ АМОСОВА – АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ Гришко О. . . . .	134
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЧЛЕНІВ ФУТБОЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ Оніщук Л. . . . .	141

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ Кузнєцов М., Горголь П. ....	144
БАЗОВІ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДИТИНИ Дендеберя К. ....	148
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ Захарченко Є. ....	152
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ НА СУЧАСНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ Логвиненко В. ....	156
ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ Білоконь А. ....	160
СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Гонтовий І. ....	163
ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ Стуканог І. ....	165
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ Богун К. ....	169

*Наукове видання*

**ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ  
НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ:  
СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО  
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Збірник наукових матеріалів  
*I Міжнародної науково-практичної конференції*

**23 листопада 2023 року**

**Відповідальний за випуск – Хоменко Є.Г.**

**Комп'ютерна верстка – Іщенко В.І.**

**За зміст публікацій та автентичність цитат  
відповідальність несуть автори.**

**Наукові матеріали друкуються за авторськими варіантами.**

Видавець Поліграфцентр Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
36011, Полтава, Першотравневий проспект, 24

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,  
виготівників і розпоряджувачів видавничої продукції.

Свідоцтво серія ДК № 7019 від 19.12.2019 р.