ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ»

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

15-16 травня 2025 року, м. Вінниця

Вінниця – 2025

УДК 159.98:616-036.86:364.62](063)

Відповідальний за випуск: Н.П.Лєсніченко

Редакційна група Вінницького інституту Університету «Україна»: Г.В. Давиденко (головний редактор), Н.П.Лєсніченко (заступник головного редактора)

Рекомендовано до друку вченою радою Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна» Протокол № 6 від 14.07.2025р.).

Дизайн та верстка: Лєсніченко Н.П.

Актуальні питання психології та психотерапії. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції,* м. Вінниця, 15-16 травня 2025р. За заг. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця : ТОВ «ДРУК», 2025. 106 с.

ISBN 978-617-8406-12-7
DOI: 10.58521/978-617-8406-12-7

У збірнику вміщено матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання психології та психотерапії», 15-16 травня 2025 р., та матеріали, які виконувались в рамках тематик наукових досліджень, що зареєстровані в УкрІНТЕІ, а саме: ««Інклюзія та трансформаційні соціальні інновації у період кризових змін» №124U000839; «Розвиток здібностей особистості як предиктора реалізації її особистісного потенціалу» №0124U000734.

Відповідальність за зміст матеріалів, несуть автори.

ISBN 978-617-8406-12-7
DOI: 10.58521/978-617-8406-12-7

УДК 159.98:616-036.86:364.62](063)

© Вінницький інститут
Університету «Україна», 2025

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

АНДРОСОВ В.П.
асистент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ЧУБ. О.О.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОДРУЖНЯ СУМІСНІСТЬ ЯК ФАКТОР СТАБІЛЬНОСТІ ШЛЮБУ

Проблема стійкості шлюбів та подружніх взаємин в наш час привертає все більшу увагу вчених. При цьому важливим напрямком досліджень є вивчення одного з двох внутрішніх факторів стабільності шлюбу — подружньої сумісності.

Партнери можуть бути сумісними на кожному з рівнів психофізіології, психології, соціально-психології та соціокультури відповідно до моделі багаторівневої структури сімейно-шлюбних стосунків. Враховуючи стадійний характер розвитку сім'ї, можна запропонувати гіпотезу, що сумісність має певні характеристики на кожному рівні в залежності від того, яка стадія розвитку сім'ї. Для розробки подальших програм вивчення сімейно-шлюбних стосунків, практичних рекомендацій щодо стабілізації сім’ї та профілактичної роботи щодо психологічної підготовки молоді до сімейного життя необхідно визначити ці характеристики.

У словнику соціальної психології поняття сумісності є досить старим, але соціальна психологія лише нещодавно зацікавилася дослідженням явища, пов’язаного з цим поняттям. У сучасному світі важко визначити, в якій саме галузі соціально-психологічної науки вперше заговорили про сумісність. Вивчення конфліктів у групах, психологічного середовища в групах, ефективності діяльності в групах, дослідження процесів і результатів комунікації, динаміки міжособистісних стосунків та інших соціально-психологічних явищ показало, що якості людей, які взаємодіють, певним чином впливають

на ці явища. У деяких випадках це співвідношення відображало явище, що вивчається, негативно (наприклад, зменшувало ефективність діяльності групи, погіршувало клімат тощо), але в інших випадках воно відображало його позитивно. Сумісність людей — це поєднання якостей, які позитивно впливали на явище, що вивчається.

До цього моменту було зібрано значну кількість емпіричних фактів і визначено певні закономірності та механізми.

Основним завданням при вивченні сумісності є визначення концепції. Це концепція, яка використовується в багатьох галузях науки, наприклад, кібернетиці, філософії, медицині та біології. Але ще не існує універсального визначення сумісності.

Психологічні дослідження обмежуються поверхневим визначенням сумісності. Наприклад, Герб і Новиков визначили сумісність так: «Сумісність — це поняття про взаємну відповідність якостей учасників групи». Він включає наступне: взаємну симпатію, позитивний характер емоційних установок, взаємонавіюванність, спільність інтересів і потреб, схожість динамічної направленості психофізіологічних реакцій на операторську діяльність і відсутність виражених егоцентричних прагнень у даній групі.

Розрізняють поняття «спрацьованість» і «сумісність» у соціально-психологічних дослідженнях. Спрацьованість - це узгодженість характеристик суб'єктів, яка забезпечує їм спільне виконання певної діяльності, яка пов'язана один з одним. Спрацьованість стосується лише ділових, професійних або виробничих відносин, тобто відносин між людьми, які працюють разом. Через те, що ці відносини спрямовані на отримання певного продукту сумісної діяльності, ознаками цієї діяльності будуть кількість і якість витраченого часу та енергії партнерів. Явище сумісності відрізняється від спрацьованості міжособистісних відносин, заснованих на симпатії та бажанні.

Встановлення закономірностей явища сумісності є основною метою дослідження сумісності. Наразі існує три основні підходи до вирішення цього питання: структурний, функціональний і адаптивний.

Структурний підхід зосереджується на тому, щоб знайти найкраще поєднання характеристик кожного члена групи. Гармонія, відповідність характеристик партнерів, є визначенням ідеального поєднання. Згідно з структурним підходом, сумісні партнери створюють стійку, адаптивну та, можливо, ефективну структуру.

Функціональний підхід розглядає групу як цілеспрямоване утворення з метою виконання певних функцій.

Адаптивний підхід зосереджується швидше на дослідженні не сумісності, а її наслідків, таких як позитивні міжособистісні зв'язки та ефективне спілкування.

Психологічна сумісність є достатньо ефективною співпрацею шлюбних партнерів у різних видах діяльності сім'ї, включаючи злагоджений розподіл праці, прав і обов'язків. Позитивне психологічне сприйняття взаємних якостей характеру, темпераменту, розуму, звичок і потреб є основою психологічної сумісності шлюбних партнерів. Крім того, взаємна пошань, симпатія, дружба, любов і спільність поглядів і уявлень є основою психологічної сумісності. Відповідно до цієї ідеї, кожен член сімейної кооперації повинен мати взаємне схвалення та згоду щодо свого внеску. Психологічна сумісність — це коли шлюбні партнери мають позитивні емоції та взаємні оцінки. Психологічна сумісність базується на взаємній ретельній оцінці думок, поведінки, намірів і бажань двох партнерів у шлюбі.

Психологічна сумісність означає в якійсь мірі єдність поглядів, емоційних настроїв, досягнення взаєморозуміння, зразково однакову оцінку життєвих ситуацій і вимоги до співпраці. Вона перш за все припускає, що інша людина не викликає негативних емоцій під час спілкування, співпраці чи співпраці. Психологічна сумісність об'єднує різноманітні характеристики, характеристики характеру, темпераменту, розуму, погляди та інші характеристики, що робить її інтегральною категорією психології. Можливість психологічної адаптації до іншої людини також є частиною концепції психологічної сумісності.

Психологічна сумісність може бути пов'язана з готовністю людини робити багато речей, щоб досягти певної мети або результатів спільної діяльності.

У центрі уваги при аналізі подружніх відносин є характеристики та риси характеру подружжя, які сприяють конфліктам і сваркам і перешкоджають нормальним сімейним стосункам. Сварливість, дріб'язковість, злісність, егоїзм, егоцентризм, жорстокість, підозрілість, залежність, ворожість до людей, недовірливість, надмірна гордість і пихатість, надмірна хвороблива самолюбність, похмурість, владність і емоційна холодність – це деякі з цих характеристик вдачі.

Наявність перерахованих вище рис і якостей характеру, як правило, свідчить про те, що в психологічній біографії людини (починаючи з дитинства) було багато випадків порушення міжособистісних відносин з близькими людьми (матір'ю, батьком, братами та сестрами), а також конфліктів з товаришами, друзями, вихователями дитячого саду та вчителями. Ця ситуація спричинила негативні емоції, які закріплювалися в психіці людини під час її розвитку. Подібне часто відбувається, коли в сім'ї немає справжньої любові до дитини, турбування про нього, розуміння його особливостей, а батьки жорстокі, несправедливі, надмірні та суперечливі вимоги до дитини.

Можливі причини невдач у подружньому житті включають розбіжності щодо виховання дітей, сексу, відносин з родичами, бюджету та релігійних і політичних відмінностей.

Влада та Вольфа вважають, що коли зв'язки подружжя з родичами стають основною проблемою, що руйнує їх життя, шлюби виявляються нестійкими. Найпоширеніші конфлікти між подружжям виникають щодо виховання дітей. Рольові конфлікти можуть спричинити багато розбіжностей, але вони сприяють нестійкості шлюбу менше, ніж інші проблеми. Робота дружини та розподіл домашньої праці викликають ролеві конфлікти. Чоловіки часто дорікають дружинам за погане ведення домашнього господарства, тоді як дружини часто скаржаться, що їх чоловіки отримують мало.

Найбільш небезпечні конфлікти, безсумнівно, виникають через відмінності між подружжям. Зіткнення часто виникають через звички, які засуджують один з партнерів, наприклад пияцтво або куріння. Вони можуть викликати важкий стрес у подружньому житті.

Таким чином, подружня сумісність є фактором стабільності шлюбу, а її рівні є важливим напрямом дослідження. Вони також служать основою для розробки рекомендацій щодо покращення психологічного середовища сім'ї (особливо для молодих сімей), гармонізації відносин подружжя та підвищення стійкості сімей.

Список використаної літератури

1. Кравець В. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ. Київська правда, 2000. 688 с.

2.Долинська Л.В. Психологія конфлікту. Навч. Посібник. Київ. Каравела, 2011. 304 с.

БАЛАНОВСЬКА ВІРА ОЛЕКСАНДРІВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
БАРЛАДІН ВІКТОР МИКОЛАЙОВИЧ
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ВЕРБА ВІКТОРІЯ МИКОЛАЇВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ФАХІВЦІВ РИЗИКОВАНИХ ПРОФЕСІЙ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ

Сфера ризикованих професій — таких як військовослужбовці, поліцейські, рятувальники, медики екстрених служб, працівники служби охорони правопорядку, пожежники, соціальні працівники кризових підрозділів — пов’язана з постійним впливом стресових факторів, загрозою фізичному й психічному здоров’ю, необхідністю швидко приймати рішення в умовах невизначеності та обмеженого часу. Тривале перебування в умовах психологічного навантаження актуалізує потребу у високому рівні стресостійкості та життєстійкості — інтегральних властивостей особистості, що дозволяють ефективно функціонувати, адаптуватися до змін і зберігати психологічну рівновагу навіть у надзвичайних обставинах.

Стресостійкість розглядається як здатність особистості адекватно реагувати на ситуації підвищеного напруження, уникати деструктивних форм реагування (паніки, агресії, блокування діяльності), зберігати ефективність професійних дій, внутрішню рівновагу, контроль над емоціями та поведінкою. Вона передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, оптимізму, впевненості у власних силах, а також внутрішніх переконань, які підтримують особистість у кризових умовах.

Життєстійкість — поняття, що тісно пов’язане зі

стресостійкістю, але має ширший характер. Вона включає здатність до протистояння труднощам, збереження цілісності особистості після критичних подій, вміння знаходити сенс у випробуваннях, а також мотивацію до подальшого розвитку. У наукових підходах життєстійкість описується через такі компоненти, як контроль (усвідомлення особистої відповідальності), залученість (активна життєва позиція) та прийняття викликів (готовність розглядати труднощі як можливість для зростання).

Психологічні механізми, що лежать в основі стресо- та життєстійкості, охоплюють складні інтеракції між біологічними, емоційними, когнітивними й соціальними процесами. До них належать здатність до рефлексії, адаптивна інтерпретація подій, навички усвідомленої присутності (майндфулнес), емоційний інтелект, наявність внутрішнього локусу контролю, підтримка з боку референтного середовища. Значну роль відіграють також попередній досвід подолання труднощів, стабільна самооцінка, здатність до перспективного мислення та мотивація до самозбереження.

Формування та підтримка стресостійкості й життєстійкості у фахівців ризикованих професій потребує системної роботи. На рівні професійної підготовки варто впроваджувати спеціальні тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення емоційних реакцій, роботу з тривожністю, розвиток довіри до себе та команди. Такі тренінги можуть містити елементи когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованих практик, арттерапії, майндфулнесу, психоедукації, методик підвищення резильєнтності. Розвиток соціальної підтримки в колективі також є важливим фактором — відчуття «психологічної опори» значно знижує суб’єктивне сприйняття загрозливих ситуацій.

До дієвих підходів корекції низької стресостійкості належить когнітивно-поведінкова терапія, що дозволяє змінити деструктивні патерни мислення, перебудувати інтерпретації подій, виробити ефективні стратегії поведінки. Також активно застосовуються техніки релаксації, дихальні вправи, візуалізації, робота з тілом, що сприяє зниженню фізіологічного збудження. Арттерапія відкриває канал для вираження емоцій, які складно вербалізувати, а також активує творчі ресурси психіки. Техніки майндфулнес сприяють підвищенню усвідомленості та зменшенню автоматичних реакцій на стресові стимули.

Корекційні програми мають бути адаптовані до специфіки професійної діяльності — враховувати характер ризиків, рівень відповідальності, динаміку змін, особливості комунікації в критичних

ситуаціях. Також важливо, щоби такі програми були частиною системної профілактики вигорання, а не лише інструментом «пожежного» реагування на кризові випадки. Це передбачає регулярне психологічне супроводження, періодичні оцінки психоемоційного стану, створення культури турботи про ментальне здоров'я у професійній спільноті.

Крім індивідуального ресурсу, важливим чинником життєстійкості є організаційна підтримка: чітка структура, командна згуртованість, доступ до допомоги, визнання зусиль працівників, можливості для розвитку. Таке середовище не лише знижує рівень стресу, а й підвищує відчуття сенсу діяльності, належності до спільної мети, що має потужний захисний ефект.

У роботі з фахівцями ризикованих сфер важливо також враховувати роль посттравматичних реакцій, особливо в умовах воєнного часу, природних катастроф або масових криз. Наявність ПТСР, тривалого хронічного стресу чи переживань втрати потребує спеціалізованого підходу з боку підготовлених психологів і психотерапевтів. У таких випадках життєстійкість стає не лише характеристикою, а й ціллю психокорекційної роботи — виведення людини з фази руйнування до фази відновлення та особистісного зростання.

Таким чином, стресостійкість і життєстійкість — це не просто риси характеру, а результат інтегрованого процесу формування особистісних, когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій. Їх розвиток є ключовим чинником професійної ефективності та психічного благополуччя фахівців, які щодня перебувають у зоні підвищеного ризику.

Висновки. Формування та підтримка стресостійкості й життєстійкості у фахівців ризикованих професій є необхідною умовою збереження їх професійного потенціалу, психічного здоров'я та здатності до адекватного реагування в умовах високої напруги. Ці якості можуть і повинні розвиватися через спеціалізовані психологічні підходи, тренінгові програми, підтримку колективу та інституційну відповідальність. Інтеграція психологічної профілактики й підтримки у професійне середовище забезпечує не лише ефективність, а й гуманність роботи у критично важливих для суспільства сферах.

Список використаної літератури

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. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. № 53. С. 5–12.

3. Бойко М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. Науковий вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3(41). С. 74–79.

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

5. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 78–81.

БАЛАХОНОВА ОЛЕСЯ ВАСИЛІВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ЯКОВЕЦЬ ДМИТРО СЕРГІЙОВИЧ
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ОСАДЧЕНКО ЄВГЕН МИКОЛАЙОВИЧ
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СФЕРІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ: ВІД НАВЧАННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

У сучасному суспільстві, де міжособистісна взаємодія відіграє вирішальну роль у всіх сферах життєдіяльності, зростає значення таких особистісних якостей, які забезпечують не лише раціональне, а й емоційно-збалансоване спілкування. Однією з таких якостей є емоційний інтелект, що охоплює здатність людини розпізнавати власні емоції й емоції інших людей, регулювати їх, виражати у соціально

прийнятний спосіб та використовувати для досягнення конструктивної взаємодії. Емоційний інтелект має особливу цінність у сфері міжособистісного спілкування, адже саме від якості емоційного реагування залежать ефективність спільної діяльності, психологічний комфорт, рівень довіри та взаємопідтримки.

Визначення емоційного інтелекту в науковій літературі варіюється, проте загалом він розглядається як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових здібностей, що дозволяють людині розуміти емоційні сигнали, управляти емоціями та використовувати їх для вирішення проблем. Однією з найвідоміших моделей є модель Деніела Ґоулмана, яка включає п'ять ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Кожен із цих компонентів має вирішальне значення для побудови гармонійних міжособистісних відносин як у побутовому, так і в професійному контексті. Самосвідомість передбачає вміння розпізнавати свої емоції, розуміти причини їх виникнення, а також вплив, який вони чинять на поведінку. Саморегуляція – це здатність контролювати імпульсивні реакції, бути емоційно гнучким, уникати деструктивних проявів почуттів. Мотивація пов'язана з внутрішнім прагненням досягати цілей, долати труднощі, не піддаючись паніці чи апатії. Емпатія, як здатність до співпереживання, дозволяє краще розуміти інших людей, відчувати їхні настрої та потреби. Соціальні навички, що завершують структуру емоційного інтелекту, включають здатність до конструктивної комунікації, переконання, урегулювання конфліктів та ведення діалогу.

Питання формування емоційного інтелекту на етапі навчання є особливо актуальним, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, набуття соціального досвіду, становлення професійної ідентичності. У закладах освіти, особливо на рівні вищої освіти, емоційний інтелект слід розглядати як ключову компетентність, що інтегрується в усі форми навчальної та виховної діяльності. Освітній процес повинен створювати умови для розвитку емоційної чутливості, рефлексії, асертивної поведінки та навичок регуляції емоцій у стресових ситуаціях. Практика підтверджує, що студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту легше адаптуються до освітнього середовища, мають кращі комунікативні здібності, частіше демонструють лідерські риси та виражену професійну мотивацію. Водночас низький рівень емоційної самосвідомості та слабка здатність до регуляції почуттів можуть стати причиною академічного вигорання, конфліктів у студентському середовищі та зниження загального рівня навчальної успішності.

У процесі підготовки до професійної діяльності емоційний інтелект виступає важливою складовою соціально-психологічної готовності майбутніх фахівців. У сферах, де професійна взаємодія передбачає постійний контакт з людьми (освіта, медицина, право, соціальна робота, менеджмент, культура), емоційна компетентність безпосередньо впливає на якість надання послуг, рівень задоволеності клієнтів, ефективність управління міжособистісними стосунками. Спеціаліст, який володіє розвинутим емоційним інтелектом, здатен не лише підтримувати конструктивний діалог, а й передбачати емоційні реакції партнера, уникати ескалації конфліктів, адаптувати свій стиль спілкування до потреб і настрою співрозмовника. Це особливо важливо в умовах емоційного напруження, коли ситуація вимагає не стільки фахової поінформованості, скільки психологічної витривалості, доброзичливості та емпатії.

Емоційний інтелект є не вродженим, а таким, що розвивається протягом життя. Його розвиток можливий завдяки цілеспрямованим тренінгам, психолого-педагогічним програмам, рефлексивним практикам, а також завдяки самоспостереженню та бажанню працювати над собою. Освітні програми, орієнтовані на розвиток емоційної компетентності, мають включати такі елементи, як робота з емоційним словником, навчання розпізнаванню міміки та невербальних сигналів, рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій, ведення емоційного щоденника, групова рефлексія. Важливо, щоби в навчальному середовищі панував безпечний, підтримувальний мікроклімат, у якому студент не боїться помилятися, відкрито висловлювати свої почуття й отримувати зворотний зв’язок.

На шляху від навчання до професійного становлення емоційний інтелект трансформується з внутрішньої здатності у професійну компетентність. На етапі початку трудової діяльності молодий спеціаліст стикається з низкою викликів: адаптація до колективу, робота з клієнтами, необхідність приймати складні рішення в умовах невизначеності, поєднання професійних і емоційних навантажень. У цей період емоційний інтелект стає своєрідним буфером, що знижує ризики професійного вигорання, сприяє збереженню мотивації та підвищенню впевненості в собі. Поступово, з досвідом, здатність до регуляції емоцій, ефективного реагування на стрес, конструктивного вирішення конфліктів стає частиною особистісного професіоналізму.

Не менш важливою є роль емоційного інтелекту в керівній та управлінській діяльності. Керівники з високим рівнем емоційної обізнаності ефективніше будують командну взаємодію, розпізнають

приховані джерела конфліктів, підтримують психологічний комфорт працівників. Їхній стиль керівництва, як правило, більш гнучкий, адаптивний, заснований на довірі та партнерстві. Це позитивно впливає не лише на атмосферу в колективі, а й на продуктивність роботи.

Слід відзначити, що в останні роки в Україні зростає інтерес до емоційного інтелекту як об'єкта наукових досліджень та практичного застосування. У педагогіці, психології, менеджменті розробляються авторські методики його діагностики та розвитку, створюються програми емоційної підтримки учнів, студентів, молодих фахівців. У шкільній освіті впроваджуються курси соціально-емоційного навчання, які спрямовані на формування навичок емоційного самоконтролю, самоусвідомлення, відповідального прийняття рішень, ефективної комунікації та побудови здорових стосунків.

Емоційний інтелект стає важливою складовою нової освітньої парадигми, що ставить у центр розвитку не лише когнітивні знання, а й цілісну особистість, здатну до співпереживання, співпраці, саморозвитку. У цьому контексті навчання емоційної грамотності має починатися з раннього віку, продовжуватися у професійній підготовці й отримувати розвиток упродовж усього життя. Це особливо актуально в умовах постійних соціальних змін, викликів війни, інформаційного перенасичення, емоційного виснаження, яке переживає сучасне суспільство.

Емоційний інтелект є критично важливою навичкою в умовах сучасного суспільства, що ґрунтується на взаємодії, співпраці та емоційній чутливості. Його розвиток має розпочинатися ще в навчальному середовищі як ключова складова особистісної та професійної підготовки. На етапі професійного становлення емоційний інтелект перетворюється на важливий ресурс підтримки особистості в умовах зростаючих викликів, відповідальності та міжособистісної динаміки. Емоційна компетентність не тільки покращує якість людських стосунків, а й сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності, профілактиці вигорання, створенню здорового емоційного клімату в колективі. У стратегічній перспективі вона постає основою стійкого соціального розвитку, що поєднує інтелектуальне, моральне й емоційне зростання людини.

Список використаної літератури

1. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 2019. № 9(2). С. 272–276.

2. Кирій С. Л. Соціальний інтелект і професійна компетентність публічної особи. Затверджено до оприлюднення рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Протокол № 10 від 27.06.2022. 2022. С. 47.

3. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 8. С. 147–155.

4. Федоришина Л. М. Комунікативна компетентність як основа ефективності сучасного керівника. Стратегічні напрями соціально-економічного розвитку держави. 2025. С. 240.

5. Швед О. В. Роль емпатії та емоційного інтелекту у формуванні комунікативної компетентності майбутніх психологів. Креативний простір. 2025. № 6.

БАРСЬКА ІРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
СЕМИКРАС ВІТА ВІТАЛІЇВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З РІЗНИМИ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ

Арттерапія як напрям психологічної допомоги посідає особливе місце в сучасній практиці психокорекційної роботи з представниками різних вікових категорій. У контексті зростання кількості психоемоційних порушень, збільшення рівня тривожності, дезадаптації, порушень емоційної регуляції та соціальної комунікації, арттерапія виявляє себе як гнучкий, гуманістично орієнтований метод, здатний охоплювати широке коло запитів і особистісних потреб. Вона поєднує естетичну активність із глибинною роботою над внутрішніми станами, залучаючи символічну, образну мову як альтернативний шлях самовираження, особливо в тих випадках, коли вербальна

комунікація є недостатньо ефективною або обмеженою.

Арттерапія має потужний потенціал у роботі з дітьми, підлітками, дорослими та особами похилого віку. Її універсальність полягає в тому, що вона дозволяє адаптувати методи до особливостей кожної вікової групи, забезпечуючи доступ до внутрішнього світу клієнта через творчий процес. Завдяки безпечному простору мистецької діяльності індивід отримує можливість вільно виражати емоції, знижувати рівень напруги, віднаходити нові способи осмислення складних життєвих ситуацій.

У роботі з дітьми арттерапія є природним середовищем для комунікації, адже саме гра і творчість є провідними видами діяльності на ранніх етапах розвитку. Малюнкова терапія, казкотерапія, робота з кольором, пісочна терапія широко застосовуються для діагностики емоційного стану дитини, подолання тривожності, агресії, внутрішніх конфліктів, формування позитивного образу «Я». Через зображення, символи, історії діти навчаються розпізнавати власні почуття, формулювати потреби, висловлювати мрії та страхи. Водночас арттерапія дає змогу фахівцю спостерігати за дитиною в процесі творчості, що надає додаткову інформацію для побудови ефективної корекційної стратегії.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними змінами, пошуком ідентичності, підвищеною вразливістю до зовнішнього оцінювання. У цьому віці арттерапевтичні методи дозволяють підліткам безпечно досліджувати свої переживання, працювати з темами самооцінки, міжособистісних стосунків, страху самотності або неприйняття. Використання арттехнік сприяє зниженню опору до психологічного контакту, особливо у випадках, коли підлітки уникають прямої розмови про особисті труднощі. Колажі, комікси, творчі щоденники, театральні етюди можуть бути ефективними інструментами для встановлення діалогу, розвитку самоприйняття, зміцнення ресурсних сторін особистості.

У дорослому віці арттерапія допомагає в роботі з кризовими станами, хронічною тривогою, емоційним вигоранням, конфліктами у міжособистісних відносинах. Залучення мистецької активності в психокорекційний процес сприяє зниженню психологічного напруження, відновленню контакту з внутрішнім світом, переосмисленню життєвих цінностей. В умовах високої соціальної напруги дорослі часто втрачають контакт зі своїми емоціями, що призводить до психосоматичних проявів, депресивних станів, зниження ефективності професійної діяльності. Арттерапія в таких випадках є каналом м’якої роботи з підсвідомим, допомагає уникати

жорсткої конфронтації із психологічною проблемою, водночас відкриваючи шлях до глибокої трансформації.

Психокорекція у роботі з людьми літнього віку передбачає інші акценти: збереження когнітивної активності, підтримку емоційного фону, профілактику соціальної ізоляції, активізацію життєвих спогадів. Арттерапія на цьому етапі виконує функцію емоційної підтримки, допомагає людині зберегти відчуття гідності, власної значущості, естетичного задоволення від творчості. Завдяки арттерапевтичним методам знижується відчуття самотності, посилюється почуття включеності у соціальні процеси. Наприклад, спільне створення мозаїк, тканинних панно, участь у театральних постановках або музичних імпровізаціях стимулюють сенсорну активність, позитивні емоції, сприяють відчуттю єдності та належності до групи.

Однією з основних переваг арттерапії є те, що вона не потребує спеціальних мистецьких навичок з боку клієнта. У процесі арттерапевтичної взаємодії оцінюється не якість естетичного продукту, а глибина особистісного самовираження. Ключовим є не «як намальовано», а «що переживається у цьому процесі». Це створює безпечне середовище, де кожна людина має право бути почутою через символ, колір, рух або звук.

Серед ефективних арттерапевтичних підходів у психокорекції варто виділити ізотерапію (малюнкову терапію), музикотерапію, драматерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію, бібліотерапію, мандалотерапію, скульптурну терапію. Кожен із цих напрямів має свої інструменти та діапазон застосування, проте всі вони мають спільну мету – сприяти психоемоційному зціленню, розвитку усвідомлення, інтеграції внутрішніх конфліктів, активації ресурсів особистості.

Фахівець, який використовує арттерапевтичні методи у психокорекційній роботі, має володіти знаннями з психології розвитку, мистецтвознавства, символіки кольору та образу, емоційної безпеки, етичних норм взаємодії. Арттерапія потребує високого рівня чутливості, делікатності, здатності до емпатійного слухання та створення простору довіри. Вона може бути ефективним доповненням до інших форм психологічної допомоги або виступати як основний метод у роботі з клієнтами, які відчувають труднощі у вербальному самовираженні.

Застосування арттерапії в роботі з групами також має великий потенціал. Групові арттерапевтичні заняття не лише активізують індивідуальну творчу енергію, а й сприяють формуванню відчуття

спільності, підтримки, взаєморозуміння. Вони створюють особливий простір, де кожен учасник є водночас творцем і свідком особистісних трансформацій інших. Завдяки цьому виникає ефект дзеркала, коли переживання інших резонують із власними і стимулюють внутрішню роботу.

Арттерапія також активно використовується в інклюзивній освіті, в реабілітаційних програмах для військових, у роботі з внутрішньо переміщеними особами, дітьми, що зазнали травматичних подій. Її потенціал постійно розширюється завдяки поєднанню з новітніми психологічними підходами, цифровими технологіями, мультидисциплінарним супроводом. У воєнний час вона набуває особливої актуальності як інструмент м'якої психологічної підтримки для людей, які втратили домівку, близьких або пережили травматичні події.

Таким чином, арттерапія є надзвичайно гнучким, доступним і ефективним методом психокорекційної роботи з представниками всіх вікових груп. Її застосування сприяє емоційному розвантаженню, розвитку самосвідомості, інтеграції особистісного досвіду та зміцненню психічного здоров'я. Вона не лише відкриває нові способи терапевтичної взаємодії, а й виводить процес допомоги за межі звичних вербальних практик, створюючи нові горизонти для людського розвитку та зцілення.

Висновки. Арттерапія як напрям психокорекційної практики має величезні можливості у роботі з клієнтами різного віку. Завдяки своїй універсальності, гуманістичній спрямованості та здатності створювати безпечний простір для самовираження, вона забезпечує ефективну допомогу при широкому спектрі емоційних та поведінкових проблем. Розуміння вікової специфіки, професійна підготовка арттерапевта та чутливий підхід до потреб клієнта є ключовими умовами результативності цього методу. У контексті сучасних соціальних викликів арттерапія постає не лише як корекційний засіб, а як ресурсна, зміцнювальна і профілактична практика, що сприяє формуванню психологічної стійкості та гармонізації внутрішнього світу особистості.

Список використаної літератури

1. Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В., Кобиляцька М. В. Психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 15–25.
2. Лисенкова І. П., Мороз Ю. В. Застосування арт-терапії

для корекції емоційних проблем. Modern research in science and education. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference (February 8–10, 2024). BoScience Publisher. Chicago. 2024. С. 312.

3. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. Молодий вчений. 2019. № 10(74). С. 114–119.

4. Шевчук М. Арт-терапія як метод лікування дітей із посттравматичним стресовим розладом. Ждан В. М., Лисак В. П., Голованова І. А. (ред.). 2023. С. 151.

БОЙКО І.П.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

КІБЕРБУЛІНГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Кібербулінг є важливою й актуальною проблемою сучасног осуспільства, яка без посередньо пов'язана з активним використанням цифрови хтехнологій та інтернет-ресурсів. Дослідження впливу цього явища на психічний стан людей у контексті глобалізованого світу набуває все більшої значущості. Широке поширення інформаційних технологій і популярність соціальни хмереж сприяють появі нових форм електронного насильства, що становлять серйозну загрозу для психічного здоров'я особистості.Однією з таких форм є кібербулінг,який дедалі більше привертає увагу дослідників,а також фахівців у галузях психології та соціальної роботи.

Тема булінгу серед підлітків почала активно вивчатися в 1970-х роках, а провідним дослідником цього феномену став норвезький психолог Дан Ольвеус.Він першим систематизував та проаналізував явище булінгу в школах,заклавши основу для розробки методів боротьби з цим явищем у різних країнах світу.

У 1973 році Ольвеус опублікував книгу підназвою"AggressionintheSchools: BulliesandWhippingBoys", у якій розглядав булінг не як поодинокі акти агресії, а як систематичну форму насильства. Булінг є надзвичай нопоширеним, складним і потенційно небезпечним видом насильства серед дітей і підлітків. Це явище характеризується як небажана агрессивна поведінка, що має

повторюваний характер або містить ризик повторення, та супроводжується реальним або уявним дисбалансом сил у соціумі.Основною метою булінгу є завдання шкоди жертві або створення для неї некомфортних умов. Наслідки цього явища можуть бути дуж есерйозними та тривалими, особливо в підлітковому віці.

Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми підтверджує, що кібербулінг має серйозний негативний вплив на психічне здоров'я школярів.Він стає причиною тривожності, депресії, зниження самооцінки, а також погіршення академічних досягнень і активності.Українських випадках це явище може провокувати суїцидальні настрої серед підлітків. Першими дослідниками,які звернули увагу на соціально-психологічний вплив кібербулінгу як негативного явища, були Б. Белсі та Н. Віллард.Самевони запровадили термін «кібер-залякування». Б. Белсі визначив кібербулінг як використання інформаційних і комунікаційних технологій для ініціювання цілеспрямованої, повторюваної та ворожої поведінки, націленоїна образу інших людей.

Інші дослідники, зокрема П. Сміт та його колеги,описують кібербулінг як агресивну, неодноразову і навмисну дію, яку здійснює группа людей чи окрема особа протии жертви через електронні засоби зв'язку, причому жертва не здатна протидіяти протягом певного часу. Засловами Л. Найдьонової, кібербулінг єновітньою формою агресії, яка полягає у жорстоких діях із метою завдати шкоди, принизити чи скривдити людину за допомогою цифрових комунікаційних засобів. Таким чином, кібербулінг можна розглядати як свідому агресію нападника, спрямовану на жертву.

Він, як правило, здійснюється анонімно з використанням різних форм негативного впливу у віртуальному середовищі. Найпростішими проявами кібербулінгу в шкільному середовищі є жарти, насмішки, пісні,картинки або коментарі та фрази,які іноді складно ідентифікувати як булінг. Зіншого боку, така поведінкає формою психологічного терору у віртуальному просторі. Вона завдає вагомої шкоди психіці, підриває самооцінку, емоційно пригнічує та іноді призводить до суїцидальних спроб. У зв'язку з цим виник термін «булліцид», що описує смерть жертви через булінг і прирівнюється до кримінального злочину. Науковці Р. Ковальскі, С. Лімберта П. Агатстон виділили основні види кібербулінгу й способи приниження особистості через Інтернет.Ці типии спілкування й агресії, визначені ними ще раніше,зберігають актуальність досьогодні.

Дослідники виділили вісім основних форм кібербулінгу:

1.Флеймінг(flaming)– словесна образа.

2. Постійні напади чи виснажливі атаки (harassment).
3. Обмовлення (denigration).
4. Імітація чи самозванство (impersonation).
5. Обман чи шахрайство з метою отримання конфіденційної інформації та її поширення (outing&trickery).
6. Ізоляція чи відчуження(остракізм).
7. Кіберпереслідування (cyberstalking).
8. Хепіслеппінг (happyslapping).

Проблема підліткового булінгу набуває дедалібільшого значення на глобальному рівні через його стрімке поширення та суттєві соціальні наслідки. Відповідно до результаті вчисленних досліджень,особи, які стають жертвами булінгу,мають підвищений ризик розвитку тривожних розладів, депресивних станів, пост-равматичного стрессового розладу (ПТСР), а також суттєвих труднощів із соціальною адаптацією. У продовж останніх десятиліть проблема булінгу стала об'єктом активного наукового аналізу, особливо у контексті вивчення її медичних та психосоціальних наслідків. Дослідницькі дані свідчать, що булінг провокує не лише короткочасні психологічні труднощі, але також призводить до тривалих змін у структурі та функціях мозку, які здатні в пливати на емоційну регуляцію й поведінкові особливості у зрілому віці. Кібербулінг є актуальною та серйозною соціальною проблемою, що потребує систематичної уваги і відповідних дій з боку всього суспільства. Попередження цього явища та забезпечення захисту осіб, зокрема дітей та підлітків, від його негативних наслідкі в мають стати органічною частиною нашого повсяк денного використання інформаційно-комунікаційних технологій. Різноманітні заходи протидії кібербулінгу сприяють формуванню безпечного та підтримуючого середовища для молодого покоління, у якому кожен індивід почуватиметься захищеним і матиме гарантовану повагу.

Список використаної літератури

1 Літвінова, О. В. «Дослідження психологічних чинників підліткового булінгу». Науковий вісник Херсонського державного університету (2019). Доступно онлайн: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1003/9575

2.Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 19. 2013. С. 23–28.

БОРОВЕЦЬКА В.Є.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
БОРОВЕЦЬКА В.В.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ФАКТОРИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ.

Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, що супроводжується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Цей період характеризується формуванням самоідентичності, пошуком незалежності та розширенням соціальних взаємодій, що часто супроводжується підвищеною емоційною нестабільністю та імпульсивністю. Водночас, підлітки є особливо вразливими до впливу зовнішнього середовища, що включає як родинні, так і соціальні чинники, що можуть визначати їх схильність до ризикованої поведінки. Важливими психологічними характеристиками цього віку є зміна когнітивного розвитку, необхідність самоусвідомлення та встановлення соціальних ролей, що можуть впливати на рівень схильності до деструктивної поведінки. Ризикована поведінка в підлітковому віці є комплексним явищем, яке вимагає врахування множини факторів, таких як емоційна незрілість, тиск однолітків, прагнення до соціального визнання та нестабільність внутрішніх переживань, що часто веде до імпульсивних рішень з потенційно небезпечними наслідками.

Підлітковий вік — це перехідний етап розвитку людини, що охоплює період від 12 до 18 років і характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Цей період включає завершення пубертатного розвитку, формування когнітивних та емоційних функцій, а також активний пошук ідентичності та соціальних ролей, що суттєво впливають на поведінкові патерни та психічний стан підлітка [1 ст. 256].

Підлітковий вік — це період, у якому відбувається значна перебудова психічних процесів, що супроводжується розвитком

здатності до абстрактного мислення, самосвідомості та емоційної зрілості. Це вік, коли індивід стикається з викликами соціалізації, формуванням стійких особистісних переконань і самооцінки, а також ризиками, пов'язаними з імпульсивністю, експериментуванням та підвищеною схильністю до прийняття ризикованих рішень [4ст.243].

Ризикована поведінка є складним психосоціальним явищем, яке характеризується свідомим або несвідомим прийняттям дій, що можуть призвести до негативних наслідків для фізичного, психічного здоров'я або соціального статусу індивіда. Вона виявляється через акти, що порушують соціальні норми або загрожують благополуччю як самої особи, так і оточуючих. Ризикована поведінка часто виникає в умовах емоційної нестабільності, імпульсивних реакцій та недостатнього усвідомлення потенційних наслідків дій. Це може проявлятися в різних формах, таких як вживання психоактивних речовин, участь у небезпечних для життя активностях, сексуальні ризики, порушення законів або фінансова безвідповідальність. Важливими характеристиками ризикованої поведінки є її здатність до самовираження, що супроводжується прагненням до незалежності, а також пошуком прийняття серед однолітків. Водночас така поведінка має певні зв'язки з недостатньою оцінкою ризиків, що обумовлює прийняття імпульсивних рішень. Ризикована поведінка може мати як тимчасовий характер, так і призводити до серйозних, іноді непоправних наслідків, що вимагає ретельного розгляду її психологічних та соціальних аспектів [2ст 13].

Список використаної літератури

1. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч. посібн. Т. С. Кириленко. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

2. Мусій О.С., Пінчук І.Я. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі. Методичні рекомендації. Український вісник психоневрології. Київ 2014. С.12–17.

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

4. Сергеєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери у юнацькому віці. Теорія і практика практичної психології. № 3, 2018, С. 243–247.

5. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 19. 2013. С. 23–28.

БЕРЕГУЛЬКО Н. В.
здобувач 2-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»
м.Київ

ПРОБЛЕМА АДАПТОВАНОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Вивчаючи проблему соціальної адаптації варто зауважити, що адаптація індивіда-особистості у суспільстві відбувається щодо малих груп, їхнього способу мислення і розподілу соціальних ролей, щодо трудового процесу, соціальних інститутів, здобутків цивілізації тощо [1].

Соціальна адаптація (від лат. adaptation – пристосування, socialis – суспільний) – процес пристосування людини до нового для неї соціального середовища, а також наслідки цього процесу. Соціальна адаптація – це формування в індивіда в процесі онтогенезу соціальної поведінки, яка за смислом, що її надає суб'єкт, співвіднесена з поведінкою інших людей і спрямована на встановлення соціальних стосунків – достатньо стійких і самостійних зв'язків між індивідами та соціальними групами. Соціальна адаптація передбачає дотримання особою соціальних норм – історично зумовлених суспільним буттям вимог до діяльності та взаємин індивіда, соціальних груп, суспільних інститутів, що виражають суспільну потребу в організації діяльності та стосунків відповідно до об'єктивних умов. Соціальна адаптація охоплює соціалізацію та соціальну реабілітацію [1].

Соціальна адаптація – інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості, індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Тобто, соціальна адаптація – це активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження та формування оптимального балансу між її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тепер з перспективою майбутнього [4].

В.Г.Казанська зазначила, соціальна адаптація – не лише пристосування до нових умов, але й здатність людини створювати їх для комфортної життєдіяльності. Соціальний розвиток людин відбувається постійно, кожен комунікативний акт людей між собою, кожне сприйняття доповнює досвід, внаслідок чого людина змінюється. Соціальну адаптацію потрібно розглядати в аспекті

духовних потреб, цінностей особистоті та соціалізації як засобу засвоєння норм соціального життя [2].

Соціальна адаптація триває протягом усього людського життя і відповідно – є безперервним процесом,так як зміни, що відбуваються в суспільстві, розвиток соціальної дійсності завжди потребують адаптації до них людини. Проте, адаптація відбувається з різною інтенсивністю, так як зміни соціальної дійсності, що зумовлюють її, також мають мінливий характер. Періоди підвищенної інтенсивності адаптації співвідносні з пожвавленням соціальної дійсності суспільства, періоди невисокої інтенсивності відбіваються у час уповільнення соціального прогресу [2].

Під терміном адаптивність визначають здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих в суспільстві вимог та критеріям оцінки за рахунок присвоєння норм і цінностей даного суспільства. Під час адаптації змінюється не лише особистість, але і середовище, в якому цей процес відбувається. Адаптивність не варто плутати зі здатністю соціалізуватись. Змігши звикнути до соціуму, людина може так і не адаптуватись в ньому. Це означає, що ціннісні установки і особисті принципи повністю розходяться з тими, що існують в оточуючому середовищі – культурному, соціальному, комунікативному. У цьому випадку людині необхідно самій вирішувати, що варто змінити, щоб не знаходитись в подавленому стані. Тому адаптивність варто визначати не лише як здатність адаптуватись до змін, але і як бажання до них пристосуватись [1].

Адаптивність перш за все заключається в аналізі та адекватному сприйнятті оточуючого середовища, внаслідок чого виробляється вміння залишатись цілісною особистістю. Крім того, адаптивність виражається в здатності змінювати оточуючу дійсність на рахунок власних етичних та моральних уявлень. Якщо людина володіє здатністю до адаптації, то їй набагато легше переносити життєві зміни, є можливість адекватно зорієнтуватись в будь-якій, особливо неприємній, ситуації, вона володіє високою емоційною стійкістю, а також здатна змінюватись. Ці зміни не лякають, а надихають людину.

Список використаної літератури

1. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості / Т. С. Кириленко // Наука і освіта, 2000. №1-2. – С. 22-23.

2. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.:2016.

3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія: К.: Міленіум, 2004. 265 с.

БУДЗИНСЬКА Л.Л
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ: ПРИЧИНИ, ТИПОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ

Подружні конфлікти є складним соціально-психологічним феноменом, що впливає на гармонію в сімейних стосунках. Причинами їх виникнення виступають комунікативні труднощі [1], емоційні чинники [3], економічні суперечності [2], що можуть взаємно посилювати одне одного. Комунікативні труднощі включають брак відкритості у спілкуванні, неправильне тлумачення слів і висловлювань партнера, що веде до хронічних непорозумінь [4]. Емоційні чинники охоплюють ревнощі, образливість, емоційну відстороненість, які часто залишаються непоміченими, але формують тривалий негативний фон [3]. Економічні суперечності полягають у різних підходах до розподілу бюджету, і це є основним джерелом постійних напружень [6]. Кожен із цих факторів потребує глибокого аналізу, що передбачає вивчення специфіки взаємодії пари, її життєвого контексту та індивідуальних особливостей партнерів для визначення ефективних шляхів їх подолання.

Типологія конфліктів охоплює кілька основних категорій, кожна з яких має свої специфічні риси та динаміку розвитку. Побутові конфлікти виникають через рутину, розподіл обов'язків і побутові дрібниці; вони є найпоширенішими й часто вважаються малозначущими, але можуть накопичувати напругу. Фінансові конфлікти стосуються управління сімейним бюджетом, боргів, витрат і фінансових пріоритетів; вони здатні викликати глибокі кризи довіри [2]. Емоційні конфлікти пов’язані з нестачею уваги, підтримки, проявів любові; ці конфлікти зачіпають основи емоційного благополуччя подружжя [3]. Виховні конфлікти стосуються різних підходів до виховання дітей, що є підгрунтям довготривалих суперечок [2]. Інтимні конфлікти зачіпають сексуальне життя пари, де проблеми часто залишаються табуйованими, але істотно впливають на загальну атмосферу в стосунках [6].

Методи врегулювання включають конструктивну комунікацію , сімейну терапію , медіацію , тренінги емоційної компетентності [5].

Їх системне застосування підвищує стійкість стосунків і знижує ризики повторних конфліктів.

Одним з ефективних підходів до зниження конфліктності в шлюбі є розвиток емоційного інтелекту партнерів. Емоційна компетентність включає здатність розпізнавати, розуміти та конструктивно виражати власні емоції, а також емпатійно реагувати на емоційні сигнали партнера [3]. Психологічні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційної грамотності корелює з кращою якістю комунікації, здатністю до компромісів та загальною задоволеністю стосунками [1].

Суттєвим етапом у подоланні конфліктів є залучення до діалогу. Відомі дослідники Готтман [4] та Джонсон [5] підкреслюють важливість не тільки слухати, але й чути партнера — тобто намагатися зрозуміти його емоційний стан, мотиви та потреби. Важливим тут є принцип ненасильницького спілкування, який ґрунтується на висловленні власних почуттів без обвинувачень та маніпуляцій. Конструктивне спілкування дозволяє вчасно виявляти ознаки напруження, що ще не переросло у відкрите протистояння [7].

Сімейна психотерапія як метод вирішення конфліктів орієнтована не лише на усунення окремих проблем, але й на зміну загальної динаміки стосунків. Відомими напрямами є системна сімейна терапія, яка розглядає сім'ю як єдину систему, а також емоційно-фокусована терапія (EFT), що спрямована на посилення емоційного зв'язку між партнерами [6]. Особливої ефективності досягає поєднання індивідуальної та парної терапії, адже це дозволяє врахувати як внутрішні труднощі особистості, так і міжособистісні процеси [3].

Окремої уваги заслуговує вплив соціальних мереж та цифрових технологій на виникнення та розвиток конфліктів у подружжі. Надмірне використання гаджетів, онлайн-залежність, прихована комунікація з іншими людьми через соцмережі можуть призводити до емоційного відчуження між партнерами, посилення підозрілості, ревнощів і дефіциту живого спілкування. У цьому контексті доцільним є впровадження так званої «цифрової гігієни» в сімейному житті — усвідомлене обмеження часу в онлайні та регулярні «діалоги без екранів» [7].

Також не можна нехтувати соціокультурними аспектами, які впливають на подружні відносини. Рольові очікування, які транслюються з дитинства, медіа та культурного середовища, часто вступають у суперечність із реальними потребами партнерів [1]. Наприклад, традиційна модель поділу ролей, де чоловік виступає

«годувальником», а жінка — «берегинею домашнього вогнища», вже не відповідає сучасним уявленням про рівність і партнерство. Цей розрив між уявним і реальним може стати джерелом глибоких конфліктів, особливо в молодих сім'ях [2].

Комплексний підхід до подружніх конфліктів дозволяє виробити стратегії їх ефективного врегулювання. Подальші дослідження мають враховувати вплив цифрових технологій і новітніх соціокультурних змін на сімейні відносини.

Список використаної літератури

1. Поліщук В. М. (ред.). *Психологія сім'ї*. Суми: Університетська книга, 2021. – 320 с.
2. Цільмак О. М. (ред.). *Психологія сім'ї та шлюбу: навчально-наочний підручник*. Київ: Ліра-К, 2020. – 268 с.
3. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник*. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 200 с.
4. Gottman J. M. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. New York: Simon & Schuster, 1994. – 288 p.
5. Johnson S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company, 2008. – 320 p.
6. Kelly J. B., McKechnie R. *Family Conflict and Mediation: Theories, Methods, and Practice*. Oxford: Oxford University Press, 2007. – 350 p
7. Gergen K. J., McNamee S., Barrett F. J. *Toward transformative dialogue*. *International Journal of Conflict Management*, 2001, vol. 12, no. 3

ГАЛИЦЬКА ОЛЬГА ВАСИЛІВНА

старший викладач Рівненського інституту Університету «Україна», навчальний психотерапевт ПТСР, здобувач PhD, СНУ ім. Даля

ORCID.http ://orcid.org/0009-0005-2322-3711

м.Рівне

ІНТЕГРАЦІЯ ДУХОВНОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПТСР

Анотація. У тезах розглянуто сучасні підходи до психологічної реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Особливу увагу приділено інтеграції духовного компоненту особистості як ресурсу подолання наслідків травматичного досвіду. Обґрунтовано доцільність включення ціннісно-смислових орієнтацій, віри, моральної опори в систему психологічної допомоги. Проаналізовано позиції українських і

зарубіжних дослідників щодо комплексної психологічної допомоги військовим з ПТСР.

Ключові слова: ПТСР, військовослужбовці, психотерапія, духовний компонент, психологічна реабілітація.

Постановка проблеми. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найпоширеніших психічних наслідків війни. Відповідно до DSM-5, ПТСР включає чотири групи симптомів: повторне переживання травми, уникання, негативні зміни в когніціях та настрої, а також гіпервозбудження. За даними сучасних досліджень, глибина й тривалість травми значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості, зокрема здатності до рефлексії, віри, надії.

Мета. Обґрунтувати потребу інтеграції духовного компоненту особистості в систему психологічної реабілітації військовослужбовців із ПТСР.

Основний текст

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — складний психічний стан, що виникає у відповідь на пережиті події, які мали травматичний характер. У контексті повномасштабної війни проблема ПТСР серед військовослужбовців України набула особливої актуальності [1;5].

Сучасна психотерапія ПТСР орієнтується на підходи когнітивно-поведінкової терапії. Один із найбільш визнаних методів — терапія пролонгованої експозиції (Prolonged Exposure Therapy), запропонована Едною Фоа. Цей метод дозволяє військовим поступово, безпечним способом зіткнутись із болісними спогадами та відновити контроль над власними реакціями та страхами [3].

Міжнародні дослідники, зокрема Шнурр П.П., Фрідман М. Дж., Енгель К.К., Фоа Е.Б., Ши М.Т., Чоу Б.К., Ресік П.А., Терстон В., Орсільо С.М., Хауг Р., Тернер К., Бернарді Н. [4]., акцентують на важливості тілесного досвіду, пам’яті та відновлення цілісності особистості у лікуванні ПТСР. Водночас українські фахівці, як Олег Чабан, Михайло Матяш підкреслюють значення культурних, духовних та ментальних чинників у подоланні бойової травми [1;5].

Через це в новітніх підходах лікування ПТСР усе більше уваги приділяється інтеграції духовного компоненту особистості в психотерапевтичну практику. Духовність — це багатогранне явище, що охоплює систему цінностей, віру, відчуття сенсу буття, моральні орієнтири та здатність до трансценденції. Як наголошує Г. П. Шевченко, духовність — це глибинний особистісний ресурс, що дозволяє людині протистояти життєвим втратам, зберігати гідність у граничних ситуаціях та знаходити нову точку опори в

посттравматичному досвіді [3]. Духовний компонент особистості — це складна інтегральна система світоглядних, ціннісних, морально-етичних і екзистенційних орієнтацій, що визначає глибинні смисли буття людини, її здатність до самотрансценденції, переживання вищих сенсів, віри, надії, любові, совісті та покликання.

Цей компонент охоплює такі ключові елементи:

1. Смислові орієнтації — внутрішні уявлення людини про сенс життя, мету існування, значення страждання, втрат і смерті (за В. Франклом).
2. Система цінностей — ієрархія переконань, що визначає вибір, моральну стійкість, здатність зберігати гідність в умовах екзистенційної кризи.
3. Віра — не лише релігійна, а й екзистенційна віра в добро, справедливість, надію на відновлення, вищу силу або універсальний порядок.
4. Морально-етична рефлексія — здатність аналізувати власні вчинки з позиції совісті, добра, відповідальності.
5. Трансперсональні переживання — досвід, у якому особистість виходить за межі Его, переживає єдність із світом, Богом, іншим.

У військовому контексті духовний компонент допомагає:

- зберігати внутрішню опору ;
- формувати ресурси для подолання ПТСР: сенс втрати, моральна реабілітація, вибудова нової ідентичності;
- інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію;
- переосмислювати страждання не як руйнівний досвід, а як виклик до зростання, солідарності, любові.

Інтеграція духовного виміру в реабілітаційні програми є не лише способом глибшого розуміння особистості воїна, а й ефективною стратегією відновлення. Зокрема, включення духовних практик (молитви, медитації, бесід про сенс життя, цінності), а також підтримка релігійних або екзистенційних переконань військовослужбовців сприяє формуванню стійкості, зниженню тривожності та униканню суїцидальних тенденцій [4].

Таким чином, сучасна психотерапевтична допомога військовим х ПТСР потребує міждисциплінарного підходу, що включає не лише психотехніки, а й екзистенційно-духовну підтримку, в якій духовний компонент особистості є невід'ємною складовою формування резельєнтності .

Список використаної літератури

1. Чабан О. І. Посттравматичний стресовий розлад у

військовослужбовців: клініка, діагностика, лікування / О. І. Чабан // Психіатрія, неврологія і медична психологія. – 2019. – № 2. – С. 14–21.
2. Foa E. B. Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences / E. B. Foa, E. Hembree, B. Olasov Rothbaum. – Oxford University Press, 2007.
3. Шевченко Г. П. Проблеми духовності людини XXI століття // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2012. – Вип. 5. – С. 241–250.\
4. Шнурр П.П., Фрідман М. Дж., Енгель К.К., Фоа Е.Б., Ши М.Т., Чоу Б.К., Ресік П.А., Терстон В., Орсільо С.М., Хауг Р., Тернер К., & Бернарді Н. Когнітивно-поведінкова терапія посттравматичного стресового розладу Рандомізоване контрольоване дослідження. Журнал Американської медичної асоціації, 297. 2007. С. 820-830
5. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції Український медичний часопис. - 2014. - № 6. - С. 124-127.

ГРИГОРИШЕНА Н.Р.
здобувач 4-го року підготовки бакалаврату
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ

Підлітковий вік є чутливим періодом розвитку особистості, що супроводжується активним формуванням самосвідомості. Самосвідомість охоплює систему уявлень особистості про себе, ставлення до себе, рефлексивні процеси та здатність до саморегуляції. Водночас у цьому віці значного поширення набуває феномен самотності — суб'єктивного переживання браку емоційного контакту, близькості та прийняття. Переживання самотності може виступати чинником ризику для емоційного розвитку, викликати зниження самооцінки, фрагментацію Я-образу та деструктивні поведінкові реакції.

Актуальність дослідження зумовлена потребою в глибшому розумінні взаємозв'язків між рівнем самотності та особливостями самосвідомості підлітків. Незважаючи на достатню кількість досліджень з окремих компонентів Я-концепції, питання цілісного аналізу самосвідомості в контексті самотності залишається недостатньо розробленим.
Метою дослідження є виявлення особливостей структури самосвідомості підлітків із різним рівнем переживання самотності.

Методика дослідження- У дослідженні взяли участь 120 підлітків віком від 11 до 17 років. Методологічна стратегія ґрунтується на використанні психодіагностичного інструментарію, адаптованого до українського контексту: шкала суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел), тест «Хто Я?» (Кун і Макпартленд), шкала самоставлення (В. Столін, С. Пантелеєв), тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв), методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), індикатор копінг-стратегій (Д. Амірхан). Для обробки даних використано порівняльний, кореляційний та факторний аналізи.

Результати дослідження- У групі підлітків із високим рівнем самотності виявлено фрагментарність Я-образу, переважання негативних самоописів, знижену самооцінку та очікування негативного ставлення від оточення. Рівень самоставлення статистично значуще нижчий у порівнянні з групою підлітків із низьким рівнем самотності. Також зафіксовано порушення у сфері регулятивних механізмів: зниження планування, гнучкості, оцінки результатів діяльності, а також превалювання емоційно-реактивних копінг-стратегій (уникнення, дистанціювання).
Натомість підлітки з низьким рівнем самотності характеризуються цілісним Я-образом, позитивним самоставленням, високим рівнем саморегуляції, а також домінуванням конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані дії, пошук підтримки, прийняття відповідальності).

Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самотності та станом компонентів самосвідомості. Підвищена самотність у підлітків пов'язана з негативним ставленням до себе, фрагментарністю Я-образу, а також недостатньою здатністю до саморегуляції. Ці особливості потребують цілеспрямованого психологічного супроводу та корекційної роботи, орієнтованої на формування позитивного самосприйняття, підвищення рефлексії та розвиток ефективних стратегій подолання емоційних труднощів.
Результати дослідження можуть бути використані у практиці

шкільного психолога, у програмах психопрофілактики, соціально-психологічного тренінгу та індивідуального консультування.

Список використаної літератури

1. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 88- 272 с

2. Варій М.Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

ДЖУРА МАКСИМ ОЛЕКСАНДРОВИЧ
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК РЕСУРС ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Сучасне життя відзначається зростанням психоемоційного навантаження. Дані свідчать, що рівень переживання стресових ситуацій в Україні зріс до 71% у 2022 році [3]. Хронічний стрес знижує якість життя та спричиняє депресивні стани, тривожність та фізичні прояви. Тому необхідним є пошук ефективних, доступних механізмів психологічного захисту. Важливо встановити ефективність використання гумору як профілактичного засобу проти стресових розладів.

Основні положення. Стрес визначається як адаптивна реакція організму на зовнішні подразники [1, с.18-27]. Класифікація містить дистрес (негативна реакція) та еустрес (позитивна реакція. Розвиток стресового стану проходить через три послідовні фази: тривоги, опору та виснаження. Хоча помірне стресове навантаження позитивно впливає (покращення когнітивних функцій), його надмірне накопичення провокує психофізичні порушення та прискорює процеси старіння. Причини виникнення стресу індивідуальні. Вони залежать від соціального статусу, віку та зовнішніх обставин.

Почуття гумору є важливою людською здатністю знаходити комічний елемент у будь-якій ситуації, що впливає на мотивацію та рівень стресостійкості. Згідно з класифікацією Рода Мартіна, існують

чотири стилі гумору: самопідтримуючий, афіліативний, агресивний та самопринизливий. Вид гумору, яким послуговується людина, корелює з її темпераментом та інтелектуальним рівнем.

Сміх – фізичне вираження гумору. Він є способом зниження психоемоційної напруги. Це відбувається під час виведення з організму стресових гормонів (кортизону та адреналіну), що сприяє зміцненню імунітету та уповільненню старіння. Наявність високого рівня почуття гумору формує психологічний захист від негативних думок. Проте варто враховувати негативні вияви сміху (прояв агресії чи насмішки).

Мати високий рівень почуття гумору важливо, тому що від його високого чи низького рівню залежить наше здоров'я. Якщо наш рівень почуття гумору достатньо високий і ми їм часто послуговуємось, то гумор стає для нас «щитом» від негативних думок і почуттів. Низький рівень почуття гумору і його рідкісне використання, негативно впливає на нашу здатність знижувати рівень стресу і ставитися до себе та оточуючих з іронією.

Важливе підвищення рівня почуття гумору для покращення загального самопочуття. Рекомендовані способи: активне споживання гумористичного контенту (фільми, шоу), спілкування з оптимістичними людьми, аналіз та спостереження за тим, що викликає сміх, з подальшим застосуванням цих знань у власному житті. Використання гумору разом з близькими людьми підвищує його ефективність у зниженні накопиченої втоми та напруги.

Стрес – проблема та захисна реакція організму. Почуття гумору є доведеним, ефективним психологічним ресурсом для поліпшення психічного і фізичного здоров'я. Розвиток почуття гумору є профілактичним і позитивно впливає на життя людини.

Спільний гумор та сміх створюють відчуття згуртованості та єдності. В умовах кризи, коли порушені соціальні зв'язки, афіліативний гумор (спрямований на створення позитивної атмосфери та жартування про спільні проблеми) зміцнює стосунки, мобілізує ресурси групи та забезпечує взаємну емоційну підтримку.

Список використаної літератури

1. Макаренко О., Голубева М. Психологічні аспекти подолання стресу. Соціальна психологія. 2010. Вип. 2. С. 18–27.

2. Співак Л., Чорна С. Почуття гумору як ресурс для подолання стресу. Актуальні питання гуманітарних наук. 2023. Вип. 67, Т. 2. С. 304-309.

3. Сітнікова І. Опитування: у 2021 році менше ніж третина українців не переживали стрес. Що турбувало людей

найбільше? Hromadske. 2022. URL: https://hromadske.ua/posts/opituvannya-u-2021-roci-menshe-tretini-ukrayinciv-ne- perezhivali-stres-sho-turbuvalo-lyudej-najbilshe (дата звернення: 14.11.2025)

ЗАБРОЦЬКИЙ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальних технологій
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВПЛИВ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЗДОБУВАЧІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Зі вступом до закладів вищої освіти, абітурієнти стикаються з низкою проблем, таких як недостатня психологічна підготовленість до нових умов навчання, руйнування сформованих у старшокласників установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, втрата стосунки зі шкільними друзями та нездатністю психічно саморегулювати власну діяльність і поведінку.

Віковий етап студентів-першокурсників – юність. Порівняно з підлітковим віком юнацький вік характеризується більшою диференціацією емоційних реакцій та шляхів прояву і вираження емоційних реагувань, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Однак, як загальна характеристика цього віку, є зміна настрою, перехід від божевільної веселощі до смутку та почергове поєднання екстремальних якостей.

Хоча юнаки мають набагато вищий рівень самоконтролю, ніж підлітки, вони часто скаржаться, що емоційну нестабільність та легко піддаються впливу зовнішнього світу. Їх характеризують такі риси характеру, як примхливість, ненадійність, вразливість тощо. Переважання негативних емоцій може свідчити про труднощі соціалізації, особливо в адаптації до нових умов життєдіяльності.

Наш аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми соціально-психологічної адаптації підтверджує, що більшість досліджень учених розкривають загальні проблеми цієї форми активності особистості (Б.Г.Ананьєв, Г.О.Балл, Ю.В.Гана, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв та ін.), співвідношення проблем соціальної адаптації і соціальних установок (А.А.Налчаджян, Ш.А.Надірашвілі, К.Роджерс, Л.Фестінгер та ін.), соціально-

психологічні проблеми адаптації молоді до нових умов існування й соціального оточення (О.І.Гончаров, А.Д.Ердніев, Д.В.Іщенко, В.Л.Кікоть, О.В.Симоненко, Т.В.Середа та ін.), адаптації людей до розумових і фізичних навантажень (А.М.Антропова, А.Г.Хрипкова та ін.). Однак, дослідження емоційного стану студентів-першокурсників та його впливу на процес адаптації є недостатніми. Наявні дослідження переважно мають констатуючий характер. Ми ж маємо за мету встановити зв'язок між рівнем адаптації та емоційними станами студентів.

Особливості адаптації студентів першого курсу визначаються тим, що їхні інтереси та пріоритети в основному пов’язані з навчанням у вузі або пов’язані з ним. Рушійним моментом соціально-психологічної адаптації є певна різниця між особистими планами, звичками та здібностями студента та місцем, яке він займає в групі, курсі, університеті та вимогами до нього як студента.

Згідно з літературою, основними симптомами психологічної дезадаптації є підвищення показників емоційного збудження, тривожності та нейротизму; зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю та соціальної сміливості; поява почуття неповноцінності в стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а також у поведінці в цілому; скарги на погане самопочуття, сон і втрату сну; і зниження успішності Ці прояви викликають непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки та різні емоційні розлади.

Таким чином, емоційний стан і оточення першокурсників впливають на рівень соціальної адаптації. Коли студенти розвинуть свої рефлексивні здібності, отримають навички ефективної адаптивної реакції на основі позиції інтернальності та зможуть легко вступати у взаємодію з оточуючими людьми, вони зможуть адаптуватися краще.

Проблема вивчення адаптації здобувачів вищої освіти до умов навчання досить актуальна і невичерпує усієї різноманістності проблематики, що може бути продовжено у подальших наши дослідженнях.

Список використаної літератури

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль, 2011. 207 с.

2. Бойко І.І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. // Психологія : Зб. наук.праць. – К.: НПУ. – 1999. – Вип. 2. – 230 с.

5. Варій М.Й. Психологія: навчальний посібник. – К.: Фенікс, 2017. – 267 с.

КАРЛОВА ЛАРИСА ГРИГОРІВНА
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні військові конфлікти, зокрема війна в Україні, створюють для військовослужбовців надзвичайно високі психологічні навантаження. Бойовий досвід часто супроводжується травмуючими подіями, які можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії, тривожних станів та соціальної дезадаптації. Проте останніми роками у психологічній науці акцент зміщується з виключно патологічних наслідків травми на позитивні зміни, що можуть виникати після пережитого стресу, — явище, яке отримало назву посттравматичне зростання (ПТЗ) [1].

Проблема полягає в тому, що формування ПТЗ не відбувається автоматично після травматичного досвіду і значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, серед яких:внутрішні ресурси особистості (психологічна стійкість, оптимізм, копінг-стратегії); соціальна підтримка з боку побратимів, родини, громади; ефективність психотерапевтичної та психологічної допомоги; особливості військового середовища та культури взаємодії у підрозділах.

Незважаючи на те, що вітчизняна та міжнародна наукова література приділяє увагу ПТЗ, питання впливу соціально-психологічних чинників на його формування саме у військовослужбовців в умовах сучасних бойових дій залишається недостатньо дослідженим. Існує потреба у системному аналізі цих факторів для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та програм, спрямованих на сприяння посттравматичному зростанню військових.

Таким чином, наукова і практична значущість проблеми полягає у визначенні детермінант ПТЗ, що дозволяє не лише зменшувати негативні наслідки травми, але й активізувати внутрішні та зовнішні

ресурси особистості, сприяючи її гармонійному розвитку після травматичного досвіду.

Класичні теорії ПТЗ (Тедеші, Калхон) підкреслюють роль когнітивної обробки травми, рефлексії, переосмислення наративів життя та формування нових життєвих цінностей. У військовому контексті додається специфіка: моральна травма (moral injury) — події, які можуть порушувати внутрішні моральні стандарти, — набули великого значення у сучасних дослідженнях [2]. Наприклад, у дослідженні великої когорти ветеранів виявлено, що бойовий досвід, дитячі травми й моральні ушкодження (moral injury) корелюють із вищим ПТЗ, але після врахування соціальної підтримки та резильєнтності деякі фактори проявляються інакше [3].

Стресостійкість — здатність адаптуватися до складних обставин, гнучкість в емоціях — є фундаментом для процесу переосмислення травматичного досвіду. Вона дозволяє військовим витримати початковий шок і потім включити когнітивні механізми, що ведуть до зростання.

Когнітивна переоцінка (reappraisal) є одним із ключових механізмів ПТЗ. Здатність створювати новий наратив травми — включно з силами, відповідальністю, сенсом — сприяє внутрішнім змінам. У контексті війни це може бути переосмислення ролі військового, ціннісна трансформація, посилення духовності.

Військові, які вірять у свою здатність діяти, приймати рішення й впливати на обставини, частіше інвестують ресурси у відновлення. Самоефективність створює основу для активної роботи над травмою, дозволяє долати труднощі і брати відповідальність за власну реінтеграцію.

Соціальна підтримка — один із найважливіших детермінантів ПТЗ. Дослідження серед ветеранів показують, що сприйнята підтримка від родини, побратимів, менторів сприяє не тільки зменшенню симптомів, але й формуванню зростання [4]. Так, в інтервенційних програмах peer-менторство (військові ветерани як ментори) демонструє позитивний вплив на ПТЗ та зниження ПТСР [5].

Колектив військового підрозділу, почуття братерства, спільні цінності та ритуали формують середовище, яке сприяє емоційній безпеці й можливості відкритого діалогу. Така згуртованість створює передумови для обміну досвідом, підтримки і спільного переосмислення травми.

Моральна травма виникає, коли дії або переживання суперечать внутрішнім моральним стандартам — це може бути у військовому контексті особливо болісним. Дослідження показують, що мати високий рівень сприйнятої соціальної підтримки й здатність до самопрощення (self-forgiveness) може модераторувати зв'язок між моральною травмою та ПТЗ [6]. Крім того, духовні або моральні інтервенції — навіть peer-led (рівний-рівному) — демонструють ефективність у зменшенні моральної травми й одночасному сприянні зростанню [7].

Peer-менторство (військові ветерани як наставники) є ефективною формою підтримки, оскільки дозволяє учасникам відчувати спільність і приналежність, обмінюватися історіями, отримувати емоційну підтримку і моделі зростання [5].

Інноваційні тренінги, зокрема програма Warrior PATHH 5.0, орієнтовані на розвиток ключових сфер ПТЗ: особиста сила, духовність, надія, переосмислення. Оцінки її ефективності показали середні й великі ефекти на ПТЗ і зниження ПТСР. [8]

Духовні програми, які ведуть ветерани (peer-led), можуть бути особливо корисними для тих, хто пережив моральні травми. У дослідженні «Heroes to Heroes» учасники повідомляли про зниження симптомів моральної травми, ПТСР, підвищення задоволеності життям, завдяки спільній духовній практиці, почуттю приналежності й прощенню [7].

Надія — як риса й стан — є потужним психологічним ресурсом. Бенедікт Обе в своїй роботі підкреслює, що підвищення надії (через цілепокладання, шляхи, агентність) допомагає зменшити симптоми ПТСР і сприяє позитивним змінам [9].

Дослідження ПТЗ в контексті військових часто мають методологічні обмеження: перехресна природа, самозвіт, часові рамки. Для підвищення валідності рекомендовано використовувати комбіновані методи: лонгітюдні дослідження, інтерв'ю, мікродослідження, когнітивно-емоційні та соціальні вимірювання. Особливо важливо враховувати роль соціального середовища (підтримка, згуртованість) та морального контексту під час аналізу.

Таким чином, соціально-психологічні чинники відіграють критичну роль в процесі формування посттравматичного зростання у військовослужбовців. Внутрішні ресурси (стресостійкість, когнітивна переоцінка, самомотивація), соціальна підтримка, групова

згуртованість і робота з моральною травмою — всі ці компоненти взаємодіють, створюючи умови для зростання після травми. Практичні інтервенції повинні бути багаторівневими: peer-менторство, тренінги, духовні програми та розвиток надії. У подальших дослідженнях важливо поєднувати кількісні та якісні методи, враховувати культурні та інституційні особливості військових колективів, а також етичні аспекти моральної травми.

Список використаної літератури

1. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. «Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом». Вісник Національного університету оборони України, 87(5), 80–89. – DOI: 10.33099/2617-6858-2025-87-5-80-89.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Посттравматичне зростання військовослужбовців – учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи. Методичний посібник. Київ: НДЦ гуманітарних проблем ЗС України, 2023. – 148 с.

3. Сінельніченко Н. С. Посттравматичне зростання військовослужбовців як наслідок стресового досвіду. Кваліфікаційна робота (магістерська). К.: КНУ, 2023. – 86 с.

4. Олійник В. О., Ларіонов С. О. «Емпіричне дослідження постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій». Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ, 3 (2024). – DOI: 10.32631/v.2024.3.26.

5. Олійник В. О. «Обґрунтування рівневої структури постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій». Вісник Нац. ун-ту оборони України, 85(3), 152–160. – DOI: 10.33099/2617-6858-2025-85-3-152-160.

6. Стрепєтова В. А. «Специфіка посттравматичного зростання військовослужбовців». Тези доповідей Міжнародного психологічного форуму «Особистість, суспільство, війна», Харків, 2023, с. 207–209

7. Савиченко О., Горбачова О., Шуневич Є. «Динаміка психічного здоров'я військовослужбовців у період війни». Психологічний журнал, 13 (2024), 315043. – DOI: 10.31499/2617-2100.13.2024.315043.

КОСТІКОВ С.В.
здобувач 4-го року підготовки бакалаврату
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

Професійне вигорання психологів є однією з найактуальніших проблем сучасної практичної психології. Зростання запитів на психологічну допомогу в умовах соціальних криз, воєнного стану, нестабільності та перевантаження освітньої системи підвищує рівень стресу у фахівців допоміжних професій. Особливо вразливою до вигорання є категорія психологів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово, проходячи стадії емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Психологи часто ігнорують перші ознаки втоми, роздратування чи втрати інтересу до роботи, що з часом призводить до зниження якості допомоги клієнтам та власного професійного самозаперечення.

Метою дослідження було вивчення психологічних чинників розвитку професійного вигорання у практикуючих психологів-консультантів, а також обґрунтування корекційних заходів для його профілактики та подолання. Об’єктом дослідження виступає професійне вигорання як психоемоційний феномен, а предметом – психологічні особливості його прояву у консультантів, які працюють з дітьми з ООП.

Методологічну базу дослідження склали праці К. Маслач, А. Пайнса, В.В. Бойка, а також підходи до вимірювання копінг-стратегій (модель Лазаруса – Фолкмана) і життєвих стилів (LSI). Було застосовано опитувальник Maslach Burnout Inventory, Індекс життєвого стилю (LSI) Плутчика–Келлермана–Конте та копінг-тест Лазаруса–Фолкмана. У дослідженні взяли участь 39 психологів із Вінницької області.

Результати дослідження виявили, що найвищий рівень емоційного виснаження характерний для психологів зі стажем до 5 років, а також тих, хто працює з дітьми з тяжкими порушеннями розвитку. Частими копінг-стратегіями були уникнення, емоційна

розрядка, самообвинувачення. Водночас було встановлено, що високий рівень самоконтролю, підтримка в колективі та участь у супервізійних групах значно знижують рівень деперсоналізації.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у профілактичній роботі. Розроблена програма психологічної підтримки включає техніки саморефлексії, тренінги емоційного розвантаження, елементи арт-терапії та індивідуальні консультації. Запропоновані методи вже апробовані на базі освітніх центрів і показали позитивну динаміку.

Висновки дослідження підкреслюють необхідність систематичного психологічного супроводу фахівців допоміжних професій, моніторингу рівня їхнього емоційного стану, а також інтеграції стратегій профілактики вигорання в систему підвищення кваліфікації. У перспективі доцільним є вивчення впливу особистісних чинників (емоційного інтелекту, типу темпераменту, мотиваційного профілю) на стійкість до вигорання.

Список використаної літератури

1. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 50.
2. Ruini, C. The use of well-being therapy in clinical settings // The Journal of Happiness & Well-Being 2014, 2(1)
3. Ryan, R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141-166.
4. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

КОМАРОВА І.В.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ МОЛОДІЖНОГО БЕЗРОБІТТЯ

Досліджено питання психологічної мотивації молоді у сфері зайнятості. У цьому контексті набуває актуальності питання щодо розвитку та мотивації молоді до активного пошуку роботи. Виявлено

проблеми молодіжного безробіття на регіональному та державному рівнях, основні причини та наслідки його виникнення.

Ринкові відносини зумовлюють певні тенденції на ринку праці, серед яких має місце складність працевлаштування безробітних, а особливо молодого покоління, яке немає достатнього практичного досвіду роботи, не завжди впевнена у своєму виборі, намагається задовольнити свої соціальні потреби у працевлаштуванні, тощо.

Молодь формує особливий спектр ринку праці, який значно відрізняється від інших його складових. З одного боку, у молодому віці людина має високу мобільність, вона відкрита, готова до змін і пошуку роботи, а з іншого – їй не вистачає відповідного досвіду, щоб бути конкурентоспроможною на ринку праці.

Безробіття серед молоді в Україні є однією з найбільш гострих та болючих проблем, що пов'язано з незбалансованістю ринку праці та ринку освітніх послуг. Тому саме ця рівновага сприятиме ефективному функціонуванню та розвитку нашої країни [6].

Мотивація займає провідне місце в структурі поведінки особистості і є одним з основних понять, які використовуються для пояснення рушійних сил діяльності в цілому.

Мотив, мотивація – спонукання до активності й діяльності суб'єкта, пов'язані з намаганням задовольнити окремі потреби.

Мотивація соціальної самореалізації передбачає прагнення особистості до якомога більш повної реалізації свого соціального потенціалу, до досягнення соціального успіху. Соціальна самореалізація полягає у тому, що підтвердження свого успіху особистість отримує зі сторони соціуму у вигляді грошей, влади, визнання, тощо. Тобто соціальна самореалізація ставить особистість у досить залежне від соціуму становище. Без взаємодії із соціальним оточенням соціальна самореалізація неможлива.

У професійній сфері самореалізація створює можливості з метою прояву особистістю власних спеціальних здібностей. Вважають, що професійна сфера забезпечує особистості найповніші можливості для реалізації творчого потенціалу, планів, цінностей,рівня домагань. Працю і трудову діяльність називають основними способами самореалізації, які підпорядковуються більш домінуючим способам – творчості і життєтворчості,соціальній активності [8].

Таким чином, мотив є психологічною формою вияву потреби, конкретизацію потреби у відповідності до умов та способів її

задоволення. У той же час, мотивація – це процес усвідомлення потреби, її визначення, результатом цього процес є мотив.

На сьогодні нажаль, існує така проблема, як молодіжне безробіття.

Безробіття молоді – соціально-економічне явище, при якому працездатна молодь знаходиться в пошуку роботи й готова приступити до неї, але не може реалізувати своє право на працю, тим самим втрачає основні засоби існування.

Наявність безробіття молоді в суспільстві свідчить про невикористання трудових ресурсів.

Основними причинами зростання безробіття серед молоді є такі чинники:

- кваліфікація молодих спеціалістів не відповідає потребам ринку праці, а також подальшими прогнозами щодо розширення затребуваності кадрів;

- відсутність або зниження у молодих фахівців професійних навичок, здобутої раніше професії;

- невідповідність вимогам роботодавця;

- низький рівень заробітної плати у молодих фахівців та вповільнене просування за посадою;

- помилковий вибір професії, спеціальності.

Найважче доводиться молодим фахівцям, які тільки починають своє професійне становлення, якщо враховувати, що компанії по-різному ставляться до питань найму без досвіду роботи. Одні роботодавці оцінюють молодих фахівців як особливий демографічний шар, не здатний прийняти гідну конкуренцію на ринку праці, і вважають марною тратою часу наймати недосвідченого спеціаліста, якщо враховувати витрати додаткового часу на його навчання, коли за це період найімовірніше збільшити продуктивність праці за допомогою робочої сили досвідчених фахівців. Інші, навпаки бачать позитивні сторони в наймі таких фахівців, їхньому навчання й подальшому оформленні на контрактну основу. Проте безробіття серед молоді продовжує наростати, потреба молодих фахівців у працевлаштуванні не відповідає перспективі робочих місць на ринку праці.

Сьогодні під час працевлаштування молоді держава гарантує низку пільг та гарантій. Законом України «Про зайнятість населення» чітко визначені механізми стимулювання роботодавців до створення

робочих місць (щомісячна, протягом одного року, компенсація витрат на сплату єдиного соціального внеску за працевлаштовану особу, яка закінчила або припинила навчання в загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах, звільнена зі строкової або альтернативної служби), додаткові пільги молоді — «стартові виплати» та стажування із зарахуванням до загального трудового стажу [6].

Працевлаштування молоді є одним із пріоритетів державної політики зайнятості населення та державної молодіжної політики, тому створюються нові прогресивні державні механізми вирішення проблеми зайнятості молоді. На результативність новітніх державних механізмів поліпшення працевлаштування молоді впливає ефективність системи мотивації молоді до професійної діяльності. Створення мотивації молоді до навчання за обраною спеціальністю, яка відповідає здібностям молодої людини, та можливість працевлаштування на перше робоче місце відповідно до отриманого фаху сприятиме формуванню стійких професійних інтересів. Це дозволить молоді максимально застосовувати набуті професійні знання та навички та спонукатиме до саморозвитку, самовдосконалення, що забезпечить професійність та пристосованість до нових викликів часу. Разом з тим доцільно постійно вдосконалювати та розширювати механізми державної підтримки для молоді з врахуванням її вікових, соціальних, тендерних та територіальних та інших різноманітних особливостей.

Позитивні зрушення у розв’язанні проблем зайнятості молоді відбуваються активніше у разі застосування нових форм роботи із молоддю та тісної співпраці вищих навчальних закладів, органів державної влади, приватних компаній, органів місцевого самоврядування та громадських організацій задля вирішення проблем працевлаштування молоді, концентруючи власні зусилля на застосуванні засобів внутрішньої мотивації молоді.

З метою створення сприятливих умов в цьому напрямі державної політики в Україні діє мережа неурядових спеціалізованих молодіжних структур, що сприяють працевлаштуванню молоді: молодіжні центри, агентства праці, бізнес-центри, громадські організації та їх об’єднання. Основними напрямами їх діяльності є сприяння працевлаштуванню, професійна підготовка та підвищення

кваліфікації молоді, організація її зайнятості в позанавчальний час, залучення до підприємницької діяльності.

Молодь є потужним ресурсом. Підтримка молодих людей, їхнє залучення до творчої, активної участі в житті суспільства – це стратегічні інвестиції в розвиток держави. Реформування засобів державного регулювання ринку праці молоді має супроводжуватися прозорими та ефективними механізмами стимулювання роботодавців до її працевлаштування, подоланням міфів стосовно низької кваліфікації молодих фахівців та активізацією участі молоді на ринку праці.

Список використаної літератури

1. Анпілогова Ж.Д. Механізм функціонування ринку праці // Держава та регіони. - 2006. - №2. - С.9

2. Большая О. В. Проблема неформальної зайнятості в Україні // Держава та регіони. - 2007. - №1. – с. 49.

3. Бородін Є.І. Державна молодіжна політика в Україні: механізм формування та реалізації в контексті розвитку: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / Є.І.Бородін. – Дніпро: Грані, 2016. – 176 с.

4. Буряк П.Ю., Карпінський Б.А., Григор'єва М.І. Економіка праці та соціально-економічні відносини: Навчальний посібник. - К.: «Центр навчальної літератури», 2004. – с. 440.

5. Васильченко В. С. Ринок праці та зайнятість. — К. : «Академія», 1996.

6.Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки:дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / Вікторія Анатоліївна Гупаловська. Львів., 2005. 191 с.

7.Максименко С.Д., Сердюк Л.З.Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології :Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2016. № 9(9). С. 6–13.

8.Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.

9. http://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/273013

КОРЧИНСЬКА НАТАЛІЯ ГЕОРГІЇВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ПОЛЯНСЬКА КАТЕРИНА СТЕПАНІВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ "ЛЮДИНА-ЛЮДИНА"

У сучасному суспільстві, де динаміка міжособистісних взаємин постійно ускладнюється, комунікативна компетентність постає не лише як бажана, а як фундаментальна умова ефективної професійної діяльності у сфері типу «людина-людина». До цієї сфери традиційно належать професії в галузі освіти, психології, соціальної роботи, медицини, правознавства, обслуговування, управління персоналом та інші. Усі вони передбачають постійну, безпосередню і часто емоційно насичену взаємодію з іншими людьми. Ефективність такої взаємодії прямо залежить від здатності спеціаліста налагоджувати конструктивний діалог, адекватно виражати свої думки, розуміти та інтерпретувати наміри, почуття та вербальні і невербальні сигнали співрозмовника.

Комунікативна компетентність трактується як сукупність знань, умінь, навичок, ставлень і особистісних характеристик, які забезпечують ефективну комунікацію у різних соціокультурних контекстах. Це поняття охоплює як вербальні, так і невербальні аспекти спілкування, уміння слухати й чути, переконувати, володіти емоційним інтелектом, дотримуватись етичних норм та гнучко реагувати на зміну комунікативної ситуації. В умовах професійної діяльності це набуває особливого значення, адже якість комунікації впливає не тільки на результативність виконання конкретних завдань, а й на формування стійких, довірливих відносин із клієнтами, колегами та партнерами по діяльності.

Одним із ключових аспектів комунікативної компетентності є здатність до емпатії – розуміння емоційного стану іншого, уміння поставити себе на його місце та адекватно відреагувати. Для фахівців, які працюють у сфері «людина-людина», емпатія не просто бажана риса, а професійна необхідність. Вона дозволяє будувати глибший рівень довіри, знижує ризик конфліктів, сприяє кращому розумінню потреб і очікувань іншої особи. Наприклад, для вчителя емпатія є важливою передумовою налагодження ефективної співпраці з учнями та батьками; для психолога – ключовим інструментом діагностики та підтримки клієнта; для лікаря – основою якісної діагностики та терапії, що ґрунтується не лише на клінічних показниках, а й на урахуванні психоемоційного стану пацієнта.

Крім емпатії, важливими складниками комунікативної компетентності є асертивність – уміння висловлювати свої думки, права та почуття відкрито й чесно, не порушуючи при цьому прав інших; толерантність – здатність приймати інші точки зору, культурні особливості, соціальні та психологічні відмінності; рефлексія – усвідомлення власних комунікативних стратегій, готовність до їх корекції; а також культура мовлення – лексична, граматична, стилістична правильність і доречність мовного оформлення висловлювань.

Розвиток комунікативної компетентності відбувається впродовж усього життя, але особливої уваги він потребує на етапі професійної підготовки. Сучасна система вищої освіти повинна бути орієнтована не лише на передачу фахових знань, а й на формування соціально-комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та креативності. Практика показує, що навіть високий рівень професійної обізнаності не гарантує успішності у сфері «людина-людина», якщо фахівець не здатен налагодити продуктивну взаємодію з людьми. У цьому контексті важливо забезпечити навчальні програми курсами з риторики, психології спілкування, конфліктології, культурної антропології, етики та міжкультурної комунікації.

Особливу роль у розвитку комунікативної компетентності відіграє навчання через досвід: рольові ігри, практикуми, тренінги, моделювання ситуацій, стажування, супервізії. Такі методи дозволяють студентам і молодим фахівцям осмислено відпрацьовувати комунікативні стратегії в умовах, наближених до реальних професійних ситуацій, формувати впевненість у власних силах,

вчитися гнучко реагувати на комунікативні виклики, що постійно виникають у сфері міжособистісної взаємодії. Важливою умовою успішного розвитку комунікативної компетентності є також наявність зворотного зв'язку – як від викладачів чи керівників практики, так і від учасників комунікативної взаємодії.

Крім інституційного навчання, не можна недооцінювати роль самоосвіти, саморефлексії та готовності до змін. Успішний професіонал у сфері «людина-людина» – це особа, яка постійно працює над собою, вдосконалює своє мовлення, розвиває навички слухання, вивчає нові підходи до комунікації, зважає на культурні тенденції та соціальні зміни. У світі, де зростає роль медіа, цифрових технологій та глобальних комунікативних мереж, фахівець має володіти не лише традиційними формами комунікації, а й розуміти специфіку онлайн-взаємодії, вміти формувати позитивний цифровий імідж, етично та ефективно взаємодіяти у віртуальному середовищі.

У контексті професійної діяльності варто також згадати про такі поняття, як професійна етика, комунікативна відповідальність та корпоративна культура. Усі ці елементи формують загальне комунікативне середовище організації, визначають стиль взаємодії між її членами та впливають на рівень довіри й задоволеності клієнтів. Професійно-комунікативна культура є важливим індикатором якості кадрового потенціалу й конкурентоспроможності установи або організації у сфері «людина-людина».

Окремої уваги заслуговує аспект міжкультурної комунікації. У глобалізованому світі фахівець все частіше працює у мультикультурному середовищі, де потрібно враховувати мовні, релігійні, етнічні, гендерні й соціальні відмінності. Це потребує не лише мовної підготовки, а й високого рівня міжкультурної чутливості, відкритості до іншого, уміння уникати стереотипізації, дискримінації та комунікативних бар'єрів. Такий підхід відповідає сучасним викликам інклюзивності, етичності та гуманістичних орієнтирів освіти і професійної діяльності.

Таким чином, комунікативна компетентність у сфері «людина-людина» є не додатковою, а базовою характеристикою професіонала. Її формування потребує комплексного підходу: включення відповідних дисциплін у освітні програми, створення можливостей для практичного опрацювання навичок, стимулювання особистісного зростання, рефлексії та безперервного навчання. Успішна комунікація

є передумовою високої якості професійної діяльності, задоволеності клієнтів, розвитку довіри та стійких соціальних зв'язків, а отже — і загального добробуту суспільства.

Висновки. У сфері професійної діяльності типу «людина-людина» комунікативна компетентність виступає ключовим чинником успішності та ефективності. Вона охоплює широкий спектр умінь і якостей: від мовленнєвої грамотності до емпатії, від рефлексивності до толерантності, від асертивності до міжкультурної обізнаності. Розвиток цієї компетентності повинен стати стратегічним пріоритетом у системі професійної освіти, особливо на етапі підготовки кадрів для соціально значущих професій. Розуміння того, що комунікація є не просто інструментом, а серцевиною професійної взаємодії, має формувати нову етику спілкування – етику відкритості, поваги та відповідальності. Саме така парадигма дозволить спеціалісту не лише досягати фахових результатів, а й будувати конструктивні людські стосунки, що є основою гармонійного розвитку будь-якого соціуму.

Список використаної літератури

1. Ашиток Л. Комунікативна компетентність педагога: структура, етапи формування. Молодь і ринок. 2015. № 6. С. 10–13.
2. Вторнікова Ю. С. Комунікативна компетентність у структурі ключових компетентностей громадян Європи. Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. 2011. Вип. 8(2). С. 88–94.
3. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. Педагогічний процес: теорія і практика. 2013. № 3. С. 56–62.
4. Жеботарьова І. О. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. Scientific notes of the pedagogical department. 2014. Вип. 36. С. 205–215.
5. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. Педагогічний альманах. 2016. № 29. С. 185–191.
6. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1(1). С. 103–107.

КОСМИК Д. І.
здобувач 4-го року підготовки бакалаврату
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ВПЛИВАТИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ

Соціальне та майнове розшарування населення, яке наразі є актуальним на сучасному етапі розвитку України, не оминуло студентські групи, що призвело до зростання міжособистісних конфліктів. Взаємодія студентів на гуманістичній основі стає більш важливою для розвитку системи як індивідуальних, так і групових цінностей, оскільки в юнацькому віці в загальному спектрі чинників розвитку особистості зростає роль спілкування з ровесниками. У юнаків і дівчат є особистісно-поведінкові суперечності, які виявляються не лише в розбіжності суджень, почуттів і емоцій, але й у непослідовності поведінкових реакцій. Ці риси юнацького віку, які свідчать про нестійкість та несформаваність особистості, потребують педагогічного впливу з боку дорослих, особливо викладачів закладів вищої освіти.

Система відносин молоді у закладі вищої освіти багато в чому залежить від здатності педагогів контролювати стосунки юнацтва у не завжди безконфліктних умовах спілкування. Педагоги повинні навчити студентів правильно сприймати та оцінювати людські взаємовідносини та якості інших, а також давати їм правильні моральні оцінки. Вплив на стосунки між студентами та їх побудова на гуманістичних принципах стало серйозною проблемою через збільшення кількості конфліктів і фактів того, що молодь демонструє байдужість і жорстокість один до одного.

Якісна підготовка педагогів, оновлення їх знань та вмінь, безперервне підвищення рівня професійної компетентності розглядається як важлива передумова результативного вирішення педагогічних задач на практиці.

Згідно з результатами аналізу, існує широкий спектр позицій у психологічній літературі щодо визначення поняття «готовність до професійної діяльності».

М.Дяченко та Л.Кандибович визначають психічну готовність як професійно важливе і складне особистісне утворення, яке включає: позитивне ставлення до професії, інтерес до неї, постійні мотиви до діяльності; знання та розуміння особливостей і умов професійної діяльності; професійно важливі особливості сприймання, пам'яті, уваги, мислення, емоцій тощо [5].

М.Томчук виділяє три підструктури психологічної готовності до діяльності: соціально-психологічну, професійну та емоційно-вольову, виходячи з концепції динамічної функціональної структури особистості. Рівень розвитку спрямованості особистості на діяльність, який базується на системі мотивів і моральних якостей, називається соціально-психологічною готовністю. Провідні мотиви (мотиви ставлення особистості до суспільства, мотиви-вимоги, мотиви до самовдосконалення) і другорядні мотиви (мотиви розвитку особистості в колективі, мотиви до планування життя, престижні мотиви, мотиви до утилітаризму), а також знання, уміння та навички, які людина має, називають професійною готовністю. Рівень розвитку характеристик емоційно-вольової сфери особистості визначає емоційно-вольову готовність [4].

О.Ковальов розділив готовність до діяльності на професійну та психологічну. Професійна готовність означає наявність професійних знань, умінь і навичок. У широкому розумінні психологічна готовність передбачає вихованість, всебічність і гармонійний розвиток. Психологічна готовність до керівництва колективом - це мінімум якостей, необхідних для успішного виконання завдань. Інтерес до діяльності, почуття відповідальності та колективізм входять до цього мінімуму [5].

Г.Костюк, погоджуючись з поглядами К.Ушинського, вважав, що учитель працює у сфері психічних і психофізичних явищ, тому психологічна підготовка є важливою для ефективності його навчально-виховної роботи. Педагогічна діяльність формує майстерність. Але факти показують, що вона не завжди виробляється успішно. З цієї причини зростає значення професійної орієнтації молодих педагогів для того, щоб вони могли стати професіоналами [2].

У психолого-педагогічній перспективі основною ідеєю гуманізації освіти є орієнтація навчання на особистість учнів, стимулювання та гармонізації їхнього розвитку. Принцип діалогу є гуманістичною альтернативою маніпулятивним методам, які панують

у соціальних стосунках, а також байдужості до партнерів. З цієї причини психологічна готовність вчителя впливати на стосунки між учнями передбачає не лише регуляцію, але й створення цих стосунків на гуманістичному рівні..

Неможливо повністю передбачити та виключити конфліктні ситуації в процесі взаємодії учнів. Але завдання кожного вчителя полягає в тому, щоб знати, як правильно приймати рішення. Таким чином, конструктивний підхід до вирішення конфлікту сприяють розвитку групи та підвищенню якості та ефективності роботи.

Г.Ложкін стверджує, що для прогнозування конфлікту важливо знати та вміти визначити наступне: існування проблеми, напрямок розвитку конфлікту, потенційні учасники конфлікту та ймовірність виникнення інциденту. Таким чином, найпростіші методи прогнозування конфлікту повинні включати аналіз кожного з окремих елементів, а також їх системне розуміння, щоб спрогнозувати загальний курс розвитку подій [3].

Навчання сприяє формуванню готовності до виконання професійної діяльності за допомогою цілеспрямованих, взаємопов'язаних впливів на особистість і групу в таких напрямках: стимулювання професійних мотивів; накопичення знань і розуміння про умови та зміст професійних завдань; самовиховання; і формування установки на успіх у професійній діяльності.

Успішність формування готовності залежить від багатьох умов, головним чином від внутрішнього прийняття цілей професії та від того, як людина ставиться до неї.

Як відмічає І.Бех, традиційні установки та шаблони, за якими вчителі виховували, навчали та оцінювали учнів протягом тривалого періоду часу, є неефективними для досягнення сучасних освітніх цілей. Коли педагог аналізує цю ситуацію, він неодмінно приходить до висновку, що повинен отримати нові психолого-педагогічні знання, змінити авторитарний стиль, старі методи роботи зі школярами та їхніми родинами, шаблони сприйняття та оцінки творчої та навчальної діяльності учнів [1].

На думку Н.Чепелєвої, формування високої психологічної культури студента педагогічного вузу, а також його готовності до майбутньої професійної діяльності, залежить від розвитку педагогічного мислення, яке базується на теоретичних знаннях з педагогіки, загальної, вікової та соціальної психології. Це мислення

має бути сформоване таким чином, щоб студенти могли використовувати ці знання в реальних ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішень у певних обставинах. Крім того, формування психологічної культури повинно включати навчання студентів аналізувати свою поведінку, знаходити недоліки в професійній діяльності та визначати, чи мають вони необхідні якості вчителя. Таким чином, самовиховання педагога повинно базуватися на його психологічній культурі [5].

І.Бех стверджує, що «важливою стороною професійної діяльності сучасного вчителя виступає поглиблене самопізнання, співвіднесення своїх особистісних особливостей з вимогами гуманістичної орієнтації у педагогічній взаємодії. Педагог має не тільки володіти професійними знаннями та навичками, але й вміти творчо змінювати свою особистість з використанням психологічних знань відповідно до об'єктивно чинних морально-духовних цінностей суспільства, з урахуванням власної індивідуальності» [1].

Сучасні тенденції розвитку підвищують вимоги до компетентності вчителів, які передбачають високий рівень соціально-психологічної підготовки. У сучасному світі традицій та досвіду недостатньо для вирішення проблем між людьми. Удосконалення соціально-психологічної компетентності особистості є складною задачею, яка вимагає використання різноманітних методів.

Як бачимо, в опрацьованій нами вітчизняній та зарубіжній літературі з цієї проблеми відсутні дослідження, в яких були б визначені структура та рівні психологічної готовності педагогів закладу вищої освіти до регуляції взаємостосунків студентів.

Список використаної літератури

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2013. 280 с.
2. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. К.: Аконіт, 2020. 128 с.
3. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Практична психологія конфлікту. К.: МАУП, 2019. 184 с.
4. Томчук М.І., Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: Монографія. Вінниця: Вано, 2018. 200 с.
5. Чепелєва Н. В. Психологічна культура майбутнього вчителя. Київ: Знання, 2019. 131 с.

ЛЄСНІЧЕНКО НІНА ПАВЛІВНА
PhD, доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
КИРИЛЕНКО Л.В.
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Структура та динаміка мотиваційної сфери підлітків є складними і багатогранними процесами, які визначаються як віком, так і умовами навчання та виховання. У підлітковому віці відбуваються значні зміни як у соціальній ситуації, так і в особистості в цілому, що суттєво впливає на розвиток мотивації.

Підлітковий вік характеризується зростанням уміння знаходити та порівнювати кілька різних шляхів розв'язання проблеми, що сприяє переходу в навчальній діяльності з репродуктивного на продуктивний рівень. Також становиться актуальним розвинення прогнозуючих та плануючих навичок, які дозволяють планувати та коригувати навчальну діяльність до її початку.

Вчені, такі як Д.Б. Ельконін, Т.В. Драгунова та Н.С. Лейтес, виокремлюють кілька сприятливих особливостей для розвитку мотивації в цьому віці. Перш за все, це «потреба в дорослості», яка виявляється у загальній активності підлітка та його прагненні до самостійності. Підліток також починає усвідомлювати себе як особистість через сприйняття вимог інших людей та своїх внутрішніх потреб. Важливим аспектом є розвиток самовияву та самоствердження. Крім того, у цьому віці спостерігається зростання широти та різноманітності інтересів, що поєднується з їх вибірковістю та диференційованістю. Значний вплив на розвиток мотивації має також розвиток спеціальних здібностей підлітків, що базується на цих якостях [1].

Усі ці аспекти взаємодіють та впливають на формування мотиваційної сфери підлітків, що робить її складною та унікальною для кожної особистості.

У підлітковому віці спостерігається значний розвиток

розумової активності, яка поєднується зі зростанням самостійності та широким спектром інтересів. Згідно з Н.С. Лейтесом, в цьому віці відбуваються значні зміни в розвитку пізнавальних і соціальних мотивів учіння [2].

Пізнавальні мотиви в цей період посилюються, проявляючи збільшений інтерес до нових знань. Замість простого цікавства до фактів, у більшості школярів спостерігається інтерес до вивчення закономірностей. Підлітковий вік вважається чутливим для розвитку пізнавальних інтересів, які можуть з'являтися у всіх дітей, незалежно від їхніх особистих здібностей [1].

У підлітковому віці продовжується розвиток мотивів самоосвіти. Способами здійснення самоосвіти стає вибіркове і систематичне читання нових джерел, засвоєння нової інформації, а також максимальне використання матеріалу шкільної програми. Підлітки виявляють інтерес до знань, що виходять за межі шкільної програми, і відрізняються переходом до оволодіння не тільки додатковими знаннями, але й методами наукового мислення [1].

Розвиток пізнавальних мотивів у підлітків проявляється у їхньому активному прагненні до самостійних форм навчальної роботи. Вони виявляють задоволення від виконання самостійних навчальних завдань на уроці, в роботі зі складним навчальним матеріалом, а також у прагненні будувати свою пізнавальну діяльність за межами шкільної програми та в різних формах самоосвіти.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в розвитку соціальних мотивів учіння, які стають важливими складовими у підготовці школярів до подальшої освіти в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах. Перш за все, у цьому віці удосконалюються широкі соціальні мотиви, оскільки у ході навчальної та громадської діяльності підлітки збагачують своє розуміння моральних цінностей та ідеалів суспільства, що має вплив на їхнє уявлення про смисл учіння для подальшого життя.

Мобілізація резервів мотивації учіння є ключовою умовою підготовки підлітка до подальших етапів освіти. Проблема активізації та формування мотивації учіння стає однією з найбільш актуальних у сучасній педагогічній науці та практиці. Для цього необхідні нові підходи до удосконалення змісту, форм і методів навчання. Однак в аналізі мотивації учіння спостерігається значний розрив між теоретичними та практичними дослідженнями [2].

По-перше, теоретичні дослідження виділяють різні функції мотиву, такі як селективна, когнітивна, цілемоделююча, регуляторна та спонукальна, але в емпіричних дослідженнях ці функції не завжди

належним чином відображаються. Це призводить до того, що розробка типологій мотивів ґрунтується на спрощеному узагальненні емпіричних даних, а критерії та основи типологізації залишаються нечіткими [2].

По-друге, хоча досліджується зміна мотивації до навчання у дітей різного віку, але вікові особливості структури мотиваційної сфери та її розвитку залишаються маловивченими. Недостатньо вивчено процес онтогенетичного розвитку мотиваційної сфери особистості, а це ускладнює розуміння причин вікових відмінностей у мотивації до навчання [2].

Сьогодні проблема формування навчальної мотивації досліджується в різних наукових напрямах. Деякі автори звертають увагу на змістові характеристики мотивів навчальної діяльності, інші фокусуються на умовах, що впливають на формування мотивації. Такий різноманітний підхід свідчить про складність цієї проблеми та розмаїття факторів, які можуть впливати на мотивацію [1].

Деякі вчені, зокрема П.С.Абрамова, Г.Л.Буткін, В.С.Мерлін, звертають увагу на вплив особистісних рис учнів на їхню мотивацію до навчання. Інші дослідники, такі як А.К.Маркова, П.М.Якобсон, П.В.Симонов, О.К.Тихомиров, аналізують вплив емоційних станів на мотивацію. Також вивчається вплив специфіки організації навчальної діяльності на формування мотивації, як це роблять Т.А. Матіс та інші дослідники.

Список використаної літератури

1. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 410 с.

2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції підлітків: навч. Тернопіль:, 2014. 309 с.

3. Заброцький М. М. Основи вікової психології: Педагогічний посібник. Тернопіль:, 2015. 112 с.

4. Ч Куніцина В. Н. Міжособистісне спілкування. К., 2015. 544 с.

МАЗУР Т.В.
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ ПСИХОЛОГА

Арттерапія є однією з найбільш ефективних методик у сфері реабілітації осіб з обмеженими можливостями. Вона використовує мистецький процес для сприяння психологічному та емоційному відновленню, розвитку когнітивних та моторних навичок, а також соціальної інтеграції [2, с.118]. Арттерапія забезпечує безпечне середовище для самовираження та дослідження власних переживань, що є особливо важливим для людей з інвалідністю, які можуть стикатися з різноманітними психологічними та соціальними викликами.

Основними теоретичними підходами, що лежать в основі арттерапії, є гуманістичний та психоаналітичний підходи. Гуманістичний підхід акцентує увагу на самореалізації та розвитку особистості через творчий процес [2 с.50]. Психоаналітичний підхід, навпаки, орієнтований на розкриття несвідомих емоцій та конфліктів через символічне вираження у мистецтві [2, с.130] .

Завдання психологічної реабілітації осіб з обмеженими можливостями охоплюють кілька ключових напрямків, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, адаптацію до соціального середовища та покращення якості життя.

Арттерапія в останні десятиліття почала активно використовуватися в реабілітаційних центрах. Цей метод має ряд специфічних особливостей, які роблять її ефективним в процесі реабілітації. Вона забезпечує індивідуальний підхід до кожного клієнта, враховуючи його особливості та потреби [4.с.60]. Використання різних форм мистецтва дозволяє адаптувати терапевтичний процес до фізичних та когнітивних можливостей клієнтів, забезпечуючи максимально ефективну реабілітацію. "Арттерапевтичні сесії сприяють відчуттю контролю та досягнення, дозволяючи особам з інвалідністю переосмислити свою ідентичність та можливості через творчий самовираження"[1.с.45].

Арттерапія представляє собою ефективний метод реабілітації осіб з інвалідністю, забезпечуючи можливості для самовираження, розвитку когнітивних та моторних навичок, а також соціальної інтеграції. Використання різних методів, таких як фототерапія, музикотерапія та казкотерапія, живопис, ліплення дозволяє адаптувати терапевтичний процес до індивідуальних потреб клієнтів, сприяючи їхньому всебічному розвитку та покращенню якості життя. "Арттерапія забезпечує інтегративний підхід, поєднуючи емоційні, когнітивні та моторні аспекти в процесі творчості" [2.с. 45].

Арттерапія також сприяє соціальній інтеграції та розвитку комунікативних навичок. У процесі групових арт-терапевтичних сесій індивіди мають можливість взаємодіяти з іншими, обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. "Арт-терапевтичні сесії сприяють відчуттю контролю та досягнення, дозволяючи особам з інвалідністю переосмислити свою ідентичність та можливості через творчий самовираження" [2, с. 45].

Специфічними арттерапевтичними методиками що використовують найчастіше є фототерапія, музикотерапія, казкотерапія, живопис, ліплення.

Переваги використання арт-терапії для осіб з інвалідністю є багатогранними та суттєвими для процесу реабілітації. Вона сприяє емоційному відновленню, розвитку когнітивних та моторних навичок, соціальній інтеграції, підвищенню самооцінки та загальному покращенню якості життя. Завдяки своїй адаптивності та мультимодальному підходу, арттерапія є незамінним компонентом сучасних реабілітаційних програм, забезпечуючи всебічний розвиток та підтримку клієнтів у їхньому шляху до повноцінного життя.

Список використаної літератури

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2013. 280 с

2. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. К.: Аконіт, 2020. 128 с.

3. Ложкін Г.В., Повякель Н.І. Практична психологія конфлікту. К.: МАУП, 2019. 184 с.

4. Томчук М.І., Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: Монографія. Вінниця: Вано, 2018. 200 с

5. Чепелєва Н. В. Психологічна культура майбутнього вчителя. Київ: Знання, 2019. 131 с.

МАЛЬОВАНА О.А.
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
МАКСІМОВА Н.М.
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ПРИЙМАК Т.Б.
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

АНАЛІЗ ПОГЛЯДІВ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ШКІЛ НА ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ СТАТЕВОРОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У процесі розвитку діти вчаться розуміти свої статеві особливості й поступово усвідомлюють значення різних якостей, настановлень та поведінки, які, згідно з суспільними нормами, є прийнятними для чоловіків та жінок. Найпопулярнішими концепціями статеворольового розвитку насьогодні є психодинамічна (теорія ідентифікації), соціально-когнітивна (теорія статевої типізації), концепція когнітивного розвитку (теорія самокатегоризації) та «нова психологія статі».

Біопсихологічна теорія потягів/інстинктів. Пояснення психосексуального розвитку спиралося на уявлення про вроджений статевий інстинкт. Тобто, сексуальне напруження та потреби в період сексуальної депривації своєму виникненню зобов'язані саме статевому потягу [2]. Тісно пов'язана з біопсихологічною теорією потягів концепція статевого відбору Ч. Дарвіна, згідно з якою в основі еволюції лежать відмінності у розмноженні, а не у способах виживання. Він визначив дві категорії статевого відбору: змагання самців за самку та вибір самкою статевого партнера. У 1972 році Р. Тріверс пояснив, чому самці залицяються, а самки обирають їх,

вказавши на більший внесок самок у турботу про нащадків у більшості видів, що робить самок обмеженим ресурсом, за який повинні змагатися самці. Теорія співвідношення батьківських обов'язків Тріверса підкреслює, що важливі не статі, а їхній внесок у турботу про нащадків.

Проаналізувавши етологічні матеріали В. Дольник [3] прийшов до висновку, що в традиційних суспільствах ініціатива вибору статевого партнера була закріплена за чоловіками, а жінки могли обирати лише з тих, хто ними зацікавився. Він пояснює протиріччя інстинктивних програм людини «збоєм» біологічної еволюції і виходом людини з-під впливу природного відбору, що сталося через оволодіння людьми знаннями, що передаються позагенетично. Розуміння людиною інстинктивних програм призводить до успішної адаптації в соціумі.

Психодинамічна теорія розглядає передусім динаміку психічної діяльності. З. Фройд висунув концепцію лібідо, сексуального потягу, який на його думку є складовою частиною людської психіки. З. Фройд вважав, що поряд із психологічними аспектами сексуальності, існує також сексуальна фізіологія, яка складається з соматичної реакції та рефлекторної поведінки. Психоаналітична теорія З. Фройда [1] наголошує на біологічній різниці між чоловіком та жінкою, анатомічні відмінності є основою для формування статеворольової поведінки та статевої ідентичності людини.

За З. Фройдом психосексуальний розвиток дитини має п’ять стадій. На перших двох (оральній та анальній) діти розвиваються однаково, не усвідомлюючи статевих відмінностей. Приблизно у два роки діти помічають існування відмінностей між хлопчиками та дівчатками. На третій (фалічній) стадії розвитку дитина починає розуміти значення статевих ролей. У хлопців виникає комплекс Едіпа, а у дівчат – комплекс Електри. На думку З. Фройда, вирішення едіпового конфлікту хлопців відбувається шляхом ідентифікації з батьком, бажанням володіти матір’ю та засвоєнням домінантної моделі поведінки. Вирішенням конфлікту Електри для дівчат є прийняття чоловічої домінантності через розвиток залежної поведінки, придушення активності та ідентифікації з матір’ю. Поступово діти знаходять свій шлях до чоловічої чи жіночої ідентичності, спираючись на підтримку батьків та враховуючи їх реакцію на всіх етапах розвитку [3].

У сучасному психоаналізі [1] існує два основні напрямки: фалоцентричний та гіноцентричний. Фалоцентричний психоаналітичний погляд підкреслює чоловічу перевагу та стверджує,

що дівчинка приймає фемінність лише після того, коли переконується, що не може бути хлопчиком. Таким чином, у «фалоцентриків» перша стадія розвитку статевої ідентифікації характеризується чоловічою орієнтацією для дітей обох статей. Прихильники гіноцентричного погляду] вважають, що ранньою й основною ідентифікацією як для дівчат, так і для хлопців є жіноча ідентифікація. Це створює певні складності у визначенні власної статі для хлопчиків, порівняно із дівчатками.

Г. Блюм [1] для визначення особливостей статеворольової поведінки дітей використовував проективну методику «Blacky Test», що базується на концептуальних положеннях психоаналітичної теорії З. Фройда та виявляє стадії психосексуального розвитку, захисні механізми й форми міжособистісних стосунків. Г. Блюм стверджує, що дівчата більше ніж хлопці схильні проявляти вербальну агресію, а для представників обох статей характерними є прояви агресії до батьків своєї статі.

Спорідненими з психодинамічною є низка психофізіологічних теорій, які пояснюють психологічні особливості статей різним співвідношенням гормонів та особливостями будови головного мозку чоловіків та жінок, пояснюють статеві відмінності існуванням генів домінування, агресії, альтруїзму тощо.

Теорія провідної ролі соціалізації у формуванні статеворольової поведінки дітей і підлітків представлена Т. Парсонс, Р. Бейлз (за [1]), які дотримуючись психоаналітичної теорії розвитку, доповнили її аналізом ролі сім'ї в соціалізації дитини. Науковці відрізняють маскулінні (інструментальні) якості від фемінних (експресивних) за допомогою мотиваційного критерію. Інструментальність виявляється в орієнтації особистості на досягнення цілей за межами безпосередньої ситуації міжособистісної взаємодії та характеризується нечутливістю до емоційних реакцій оточуючих; експресивність полягає в спрямованості інтересів особистості безпосередньо на ситуацію міжособистісної взаємодії з урахуванням емоційних реакцій оточуючих. У процесі соціалізації мати вчить дитину виражати емоції, а батько – досягати поставленої мети.

Епігенетична модель розвитку людини – перша психологічна теорія, в якій детально описаний весь цикл розвитку людини: дитинство, зрілість та старість. За Е. Еріксоном психологічний розвиток особистості схожий на розвиток ембріона, коли виникнення наступної стадії визначається розвитком попередньої. Кожна стадія характеризується специфічним завданням розвитку або кризою, необхідною для переходу на наступну стадію. Сили та здібності, що

розвиваються в процесі успішного проходження кризи, впливають на розвиток особистості в цілому.

А. Бандура, Р. Волтерс [2] стали основоположниками теорії соціального научіння, згідно з якою статеворольова поведінка формується під впливом різних реакцій оточення на поведінку дитини. Заохочення тієї чи іншої діяльності, збільшує ймовірність її повторення, тоді як негативне ставлення до певних проявів поведінки – практично унеможливлює їхню появу в майбутньому. Представниками теорії статевої типізації, що спирається на теорію соціального научіння, наведено дослідження, які підтверджують важливість научіння шляхом спостереження дітей за батьками (при набутті та модифікації агресивної поведінки, в статеворольовому розвитку, формуванні комунікативних навичок і самоефективності).

Згідно з теорією соціального научіння, статеворольова поведінка формується раніше, ніж відбувається статева ідентифікація. А. Бандура [6] виділяє у цьому процесі три етапи, які не мають чітких вікових норм. На першому етапі діти помічають різницю між адекватною (заохочується оточенням) та неадекватною (засуджується оточенням) статеворольовою поведінкою. На завершення цього етапу дитина вже може повторювати адекватну поведінку представників своєї статі. На другому етапі відбувається генералізація засвоєної статеворольової поведінки в різних ситуаціях. Протягом третього етапу остаточно формується статева ідентичність. Теорія соціального научіння наголошує, що поведінка людини змінюється залежно від обставин та попереднього досвіду заохочення чи засудження. Якщо людина поводиться неадекватно, її поведінку можна виправити змінивши підкріплення. З точки зору цієї теорії статеворольова поведінка є виключно результатом регулярних підкріплень.

Насьогодні актуальним є вивчення впливу психологічної статі на Я-концепцію. Я-концепція у психологічній науці визначається як система уявлень людини про себе, пов'язана із їхньою оцінкою [2]. У її структурі виділено три компоненти: когнітивний – образ своїх дій, здібностей, зовнішності і соціальної значущості; афективний – самоповага, самолюбство; оціночно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку та здобути повагу. Крім того лишається поширеним визначення Я-концепції як сукупності настановлень особистості спрямованих на себе. Тоді, за аналогією з атитюдом, вона складається з когнітивного аспекту – образу «Я», що полягає у змісті уявлень людини про себе; емоційно-оціночного – емоційне ставлення до особистості в цілому, або її окремих аспектів зокрема; поведінкового – характеризує прояви попередніх двох аспектів у поведінці та

спілкуванні. Я-концепція виражається та спрямовує активність і переживання людини, реалізує її мотиваційні тенденції та визначає адекватність реакцій на соціальні зміни. Серцевиною Я-концепції є оціночний компонент, що зазвичай називається самооцінкою. Відповідно, позитивна Я-концепція характеризується високою самооцінкою, самоповагою і відчуттям власної цінності. Синонімом негативної Я-концепції є негативне ставлення до себе, низька самооцінка, відчуття власної неповносправності.

Список використаної літератури

1. Городнова Н. М. Соціально-психологічні чинники становлення статеворольової ідентифікації підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» Київ, 2006. 24 с.
2. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. К.: Аконіт, 2020. 128 с

МАРЧУК ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ТОКОВА ОКСАНА ІВАНІВНА
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ШИНЬКАРУК СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА
здобувач 1-го року підготовки магістратури
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ТРЕНІНГОВІ, ТВОРЧІ ТА ВІКОВІ АСПЕКТИ

У сучасному світі, що постійно змінюється, професійна самореалізація особистості стає не лише інструментом економічного чи соціального успіху, а й глибоко психологічною потребою. Професійна ідентичність, як цілісне уявлення індивіда про себе у

вибраній професії, формується в динаміці особистісного зростання — процесу поступового самопізнання, усвідомлення власних цінностей, здібностей, потреб і цілей, їх інтеграції у життєвий та професійний шлях. Особистісне зростання не є лінійним або одномоментним, воно відбувається через внутрішню роботу, соціальну взаємодію, творчі пошуки, досвід помилок і успіхів, а також у відповідь на вікові та ситуаційні виклики.

Професійна ідентичність не виникає автоматично після здобуття освіти або працевлаштування. Вона потребує осмисленого формування і тісно пов'язана з психологічною зрілістю, готовністю брати відповідальність, бачити сенс у своїй діяльності. Саме особистісне зростання, тобто розвиток самосвідомості, саморефлексії, емоційної зрілості та внутрішньої мотивації, створює умови для формування професійної суб'єктності, коли людина не просто виконує функції, а ототожнює себе з певною професійною роллю, діє усвідомлено, етично, відповідально.

Особистісне зростання є нерозривно пов'язаним із розвитком таких характеристик, як автономність, креативність, самореалізація, прагнення до самоактуалізації. Відомо, що саме ці якості найчастіше виявляються у фахівців, які демонструють високу професійну ефективність і стабільну ідентичність у вибраній сфері. У психології особистісного розвитку вони розглядаються як індикатори внутрішньої зрілості та здатності витримувати складні професійні виклики без втрати емоційної цілісності. У цьому контексті важливо не лише володіти спеціальними знаннями й навичками, а й розуміти, ким я є в цій професії, навіщо я тут, що це для мене означає.

Вікові аспекти особистісного зростання відіграють суттєву роль у формуванні професійної ідентичності. На різних етапах життєвого циклу індивідуальні цілі, мотивації, способи рефлексії та ставлення до професійної діяльності змінюються. У студентському віці ключову роль відіграє пошук себе, експерименти з ролями, порівняння з іншими, потреба у визнанні. У цей період важливо створювати простір для самоусвідомлення, підтримувати рефлексивні практики, розвивати впевненість у своїх здібностях. На етапі молодого спеціаліста зростає значення практичного досвіду, формування професійної впевненості, навичок саморегуляції, прийняття відповідальності. Середній вік пов'язаний із переоцінкою професійного шляху, інтеграцією попереднього досвіду, осмисленням досягнень, прагненням до

стабільності або змін. На пізніших етапах особистість шукає глибший сенс своєї діяльності, прагне передати знання, підсумовує досвід, набуває менторських функцій.

Тренінгові методики виступають ефективним засобом підтримки особистісного зростання та професійної ідентифікації. Вони дозволяють створити безпечний простір для самопізнання, взаємодії, емоційного відгуку, розвитку нових поведінкових стратегій. Через вправи, рольові ігри, обговорення, рефлексивні завдання учасники тренінгів мають змогу усвідомити свої цінності, виявити внутрішні конфлікти, сформувати бачення професійного шляху, отримати підтримку. Тренінги сприяють розвитку емоційного інтелекту, соціальної чутливості, комунікативної гнучкості, що є невід'ємними складниками зрілої професійної ідентичності. Вони особливо ефективні в періоди переходу — на початку кар'єри, при зміні професійного статусу, у кризах середнього віку.

Творчий підхід до самопізнання й самореалізації відкриває додаткові ресурси для особистісного зростання. Саме творчість — у широкому сенсі як здатність бачити нові сенси, ставити нестандартні питання, мислити образно, переживати — виступає як шлях до автентичності, щирого вираження себе. У професійному контексті творчість дозволяє фахівцю виходити за межі шаблонів, знаходити індивідуальний стиль роботи, відчувати задоволення від процесу, підтримувати інтерес до професії навіть у рутині. Арттерапевтичні, наративні, тілесно-орієнтовані методики також можуть стати ефективним інструментом для дослідження себе як професіонала. Завдяки образному мисленню людина починає краще розуміти свій внутрішній світ, знаходити відповідності між особистим і професійним, інтегрувати досвід.

Особливе значення для формування професійної ідентичності має підтримка наставництва, позитивного зворотного зв'язку, належність до професійної спільноти. Особистісне зростання не може бути ізольованим — воно відбувається у взаємодії з іншими, у ситуаціях, де людину приймають, поважають і визнають її цінність. У цьому контексті важливо формувати психологічно безпечне середовище — як в освітніх установах, так і в професійному просторі. Можливість висловлювати сумніви, ставити запитання, помилятися без страху осуду — це ключова умова для зростання.

Професійна ідентичність стає міцною тоді, коли особистість відчуває відповідність між своїми внутрішніми переконаннями, здібностями та зовнішніми проявами професійної діяльності. Це забезпечує не лише стабільність у професії, а й психологічне благополуччя, зниження ризику професійного вигорання, вищий рівень задоволеності життям. Особистісне зростання в цьому сенсі — це постійний процес внутрішнього коригування, відкритості до змін, здатності вчитися, переосмислювати, рости попри зовнішні труднощі. Саме така динамічна, усвідомлена професійна ідентичність відповідає викликам сучасного світу, де адаптивність, гнучкість і автентичність мають не менше значення, ніж формальні компетенції.

Висновки. Особистісне зростання є базовою умовою для формування й розвитку професійної ідентичності. Воно розгортається через етапи вікового розвитку, підтримується через тренінгову та творчу активність, реалізується у взаємодії з іншими людьми. Професійна ідентичність, що ґрунтується на глибокому саморозумінні, є запорукою стійкої, усвідомленої, ефективної професійної діяльності. Сучасна система освіти й професійної підтримки має враховувати ці процеси та створювати умови для особистісного розвитку фахівців на всіх етапах їхнього професійного шляху.

Список використаної літератури

1. Бурч О. І. Основні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів та їх характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 2. С. 111–117.

2. Коваль О. А. Теоретичні засади професійної ідентичності майбутніх клінічних психологів. Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Протокол № 6 від 20.12.2024. 2024. С. 48.

3. Кондратюк Ж. В. Становлення професійної ідентичності фахівців. Development of modern science, experience and trends. 2022. № 3. С. 369.

4. Романюк Г. В. Теоретичні основи вивчення професійної ідентичності студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 2. С. 174–182.

ОЛЕНИЧ В.П.
старший викладач кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Сучасні дослідження доводять, що для розвитку особистості визначальним є молодший шкільний вік, оскільки в цей період життя відбувається соціалізація, розвиток природніх задатків та нахилів, формування основ психічного і фізичного здоров'я. Проблема покращення умов та вироблення ефективних технологій соціалізації дітей із особливими потребами останнім часом набуває особливої актуальності.

Експериментальне дослідження особливостей тривожності дітей молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами нами проводилось з групою молодших школярів із особливими освітніми потребами, кількість учасників якої склало 30 осіб. За підсумками використання опитувальника тривожності Тейлора було відзначено, що дівчата молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами схильні до виявів тривожності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у хлопчиків молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

За підсумками використання тесту явної тривожності CMAS, адаптованого А. Прихожан, було отримано такі результати. У групі дівчат відсутність схильності до тривожності продемонстрували 50% опитаних. Для цих молодших школярок із особливими освітніми потребами характерним є переживання страху та напруги в момент, коли потенційно небезпечна ситуація вже виникла. 8% опитаних молодших школярок із особливими освітніми потребами продемонстрували рівень тривожності, що може бути визначений як нормальний. Дещо підвищену тривожність продемонстрували 25% опитаних молодших школярок із особливими освітніми потребами. Середній результат групи дівчат за тестом явної тривожності CMAS А. Прихожан визначався шляхом застосування середнього

арифметичного. За цим критерієм було отримано показник 19,8 балів, що позначає рівень норми.

У групі хлопців відсутність схильності до тривожності продемонстрували 16% опитаних. 16% опитаних продемонстрували рівень тривожності, що може бути визначений як нормальний. Для представників цього рівня тривожності характерною є наявність власної думки, а також уміння її висловлювати й відстоювати. Дещо підвищену тривожність продемонстрували 34% опитаних молодших школярів із особливими освітніми потребами. Явно підвищену тривожність було виявлено у 34% опитаних хлопчиків. Учасники цієї групи характеризуються високою емоційністю, низькою самооцінкою. Отже, за підсумками використання тесту явної тривожності CMAS A. Прихожан було відзначено, що дівчата молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами схильні до виявів тривожності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку.

Висновки. Отже, нами було виявлено, що в цілому хлопчикам молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами в більшій мірі властиві тривожні емоційні стани, ніж їх дівчатам-одноліткам. Важливо відзначити, що у хлопчиків молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами більшою мірою тривога має соціальну спрямованість по відношенню до дорослих, тоді як у дівчаток молодшого шкільного віку із особливими освітніми потребами тривожність виражена в переживаннях, що стосуються реальної чи уявної загрози власному «Я».власному «Я».

Список використаної літератури

1. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. І. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 308 с.

2. Засенко В. В. Сучасні проблеми теорії і практики навчання дітей з особливими потребами. *Сучасні тенденції розвитку спеціальної освіти (Українсько-канадський досвід)*. К.: Наук. світ, 2016. С. 26-30.

3. Ілляшенко Т. Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому навчальному закладі. *Психолог*. 2016. № 10. С. 14-18.

4. Хохліна О. Корекційно-розвивальна робота в системі загальної освіти. *Дефектологія*. 2016. № 2. С. 11-16.

ОЛЕНЮК Я.В.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
УМАНЕЦЬ С.А.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Тривожність у молодшому шкільному віці є однією з У сучасному соціокультурному просторі студенти стикаються з багатьма викликами, що вимагають ефективного управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій. Одним із ключових факторів, що впливає на адаптацію, є емоційний інтелект (ЕІ) як здатність усвідомлювати, виражати та регулювати емоції. З іншого боку, копінг-поведінка відображає стратегії подолання стресу та складних життєвих обставин. Вивчення взаємозв'язку між цими компонентами є надзвичайно актуальним для розуміння психологічного благополуччя студентської молоді.

Емоційний інтелект як інтегративна здатність включає емоційну усвідомленість, емпатію, здатність до самоконтролю та управління міжособистісними стосунками (Саломон, 2020). У наукових дослідженнях встановлено, що високий рівень ЕІ сприяє кращому управлінню стресом, ефективному подоланню емоційного виснаження та покращує адаптаційні можливості студентів (Іваненко, 2022). Зокрема, студенти з високим рівнем ЕІ частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, такі як рефлексія, планування та соціальна підтримка, тоді як низький рівень ЕІ корелює з уникненням проблем та емоційною ізоляцією [37].

Проблема копінг-поведінки викликає значний науковий інтерес, адже питання адаптації до стресових ситуацій є актуальним у сучасному соціальному контексті. У вітчизняній та зарубіжній психології накопичено чимало досліджень, що розкривають механізми подолання стресу та психологічної адаптації. У цьому підрозділі розглянуто основні підходи до вивчення копінг-поведінки у контексті

емоційного інтелекту [14].

Одним із перших науковців, хто почав вивчати копінг-поведінку, був Річард Лазарус (Richard Lazarus). Разом з Сьюзен Фолкман (Susan Folkman) він розробив когнітивно-оціночну теорію стресу та копінгу. У своїх працях Лазарус наголошував на тому, що копінг-поведінка є процесом, спрямованим на управління стресовою ситуацією через її оцінку та пошук ресурсів для адаптації (Lazarus & Folkman, 1984). Вони визначили дві основні стратегії копінгу: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Пізніше дослідники Гобфолл (Stevan Hobfoll) та його колеги розробили теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), яка пояснює копінг-поведінку через прагнення індивіда зберегти, захистити та накопичити ресурси в умовах стресу (Hobfoll, 1989).

Також важливим внеском у вивчення копінгу стала робота американської дослідниці Карен Шарф (Karen Sharf), яка звертала увагу на гендерні аспекти копінг-поведінки, виявивши, що чоловіки та жінки часто обирають різні стратегії подолання стресу (Sharf, 1997). Сучасні дослідники, такі як Деніел Гоулман (Daniel Goleman), вивчали взаємозв'язок між емоційним інтелектом та копінгом, вказуючи на те, що розвинений емоційний інтелект сприяє вибору адаптивних стратегій подолання стресу (Goleman, 1995).

В українській психології копінг-поведінка розглядається як багатовимірний феномен, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Першими, хто ґрунтовно вивчав питання подолання стресу, були Ольга Кікінежді та Ірина Мельничук. У своїх роботах вони підкреслювали роль емоційної регуляції в контексті копінгу у студентської молоді (Кікінежді, Мельничук, 2017).

Список використаної літератури

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету. 2003. С. 20–23.

2. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : Автореф. дис. … к.психол.н. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.

ПАТЛАТА О. І.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривожність у молодшому шкільному віці є однією з найгостріших психолого-педагогічних проблем сучасної освітньої системи. Цей віковий період характеризується інтенсивним входженням дитини у соціально значущу діяльність – навчання, яке вимагає високого рівня адаптивності, саморегуляції та прийняття нових норм і правил. Тому вивчення механізмів прояву та розробка ефективних стратегій корекції цього явища є ключовим завданням сучасної психологічної науки.

Особливості прояву тривожності в дітей молодшого шкільного віку бути класифіковані на емоційні, когнітивні та поведінкові індикатори. На емоційному рівні тривожність виражається у постійному відчутті внутрішнього напруження, неспокою, надмірній чутливості до критики, а також схильності до частих, іноді безпричинних, страхів. Ю. Чудновець та В. Бочелюк акцентують увагу на тому, що прояви можуть бути прихованими: дитина може уникати активних дій, відмовлятися від складних завдань або демонструвати регресивну поведінку [3, с. 432].

На поведінковому рівні тривожні стани часто маскуються. Спостерігається підвищена рухова активність, безцільні рухи (теребіння одягу, маніпуляції з предметами), або ж, навпаки, занадто виражена загальмованість і скутість під час публічних ситуацій чи відповідей. Також характерними є психосоматичні прояви, коли емоційне напруження трансформується у фізичні скарги: головний біль, нудоту, біль у животі, які виникають безпосередньо перед контрольною роботою чи візитом до школи [3, с. 433]. Ці соматичні реакції є спробою організму впоратися з нестерпним внутрішнім дискомфортом і часто зникають, як тільки стресова ситуація минає.

Аналіз причин виникнення тривожності свідчить про домінуючий вплив мікросоціального середовища. Г. Пилипенко та М. Шинкевич стверджують, що одним із найважливіших чинників є стиль сімейного виховання. Це включає надмірно високі вимоги з боку

батьків, орієнтацію лише на зовнішній успіх, а також постійну конкуренцію та порівняння з іншими дітьми [2, с. 263]. Такий підхід формує у дитини стійкий страх невідповідності очікуванням і, як наслідок, призводить до зростання рівня тривожності.

Додатково до сімейних чинників, не менш вагомими є шкільні детермінанти. Жорстке навчальне середовище, авторитарна позиція вчителя, неприйняття дитячих помилок та відсутність емоційної підтримки в класі можуть стати потужними тригерами. Особливої уваги вимагає рівень тривожності, пов'язаний із соціальною взаємодією: страх бути відкинутим однолітками, страх насмішок чи ізоляції.

Ефективне подолання тривожності вимагає систематичної та цілеспрямованої корекційної роботи, орієнтованої на усунення як зовнішніх чинників, так і внутрішніх механізмів емоційного реагування. Л. Кличко наголошує, що в основі корекційної діяльності має лежати принцип створення безпечного та підтримуючого середовища, де дитина може вільно виражати свої почуття без страху осуду [1, с. 102].

Одним із провідних шляхів подолання є використання корекційно-розвивальних програм, що включають методики, спрямовані на навчання дитини саморегуляції та релаксації. Це може бути ігрова терапія, яка є провідною діяльністю в молодшому шкільному віці, де дитина через рольові ігри «проживає» свої страхи та моделює успішні стратегії поведінки. Також ефективною є арт-терапія, яка дозволяє сублімувати негативні емоції та внутрішні конфлікти через творчий процес (малювання, ліплення).

Важливим блоком роботи є когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну дезадаптивних думок [1]. Психолог допомагає дитині ідентифікувати та замінити ірраціональні переконання, що провокують тривогу (наприклад, «я завжди роблю помилки»), на більш реалістичні та конструктивні («я можу зробити помилку, але це не страшно, і я можу її виправити»). Такий підхід формує внутрішню опору і підвищує стресостійкість.

Отже, аналіз особливостей прояву тривожності у молодших школярів підтверджує, що цей стан є явищем, спричиненим як сімейними, так і шкільними чинниками, та вимагає негайної психолого-педагогічної корекції. Ефективні шляхи подолання тривожності охоплюють системну роботу з емоційною та когнітивною сферами дитини через застосування ігрової та арт-терапії, а також обов'язкове підвищення компетентності батьків та педагогів.

Подальшого вивчення потребує вплив цифрового освітнього

середовища на рівень шкільної тривожності та розробка специфічних профілактичних програм для цього контексту.

Список використаної літератури

1. Кличко Л. С. Подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи:* Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково–практичної конференції, присвяченої 120–річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 100–103.

2. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science»,* December 28–31, 2021, Oslo, Norway. 2021. P. 261–265.

3. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі:* Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково–практичної конференції 28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 431–433.

ПОДОЛЯН ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Проблематика тривожності підлітків у контексті міжособистісної взаємодії останніми роками набула особливої актуальності. Зміни у соціальному середовищі, зростаючий інформаційний тиск, інтенсифікація навчального процесу та вплив цифрового простору сприяють підвищенню емоційного напруження у молодіжному середовищі. У підлітковому віці відбувається активне становлення особистості, формуються базові моделі взаємодії з іншими людьми, з'являється потреба у прийнятті та визнанні, що робить міжособистісну сферу особливо чутливою.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей взаємозв’язку між рівнем тривожності та специфікою міжособистісної

взаємодії підлітків. У роботі розглядаються механізми впливу емоційної сфери на вибір стилю комунікації, поведінкові реакції у соціальних ситуаціях, а також можливі наслідки підвищеної тривожності для соціально-психологічної адаптації. Теоретичну основу становлять сучасні концепції емоційної регуляції, підліткової комунікації, міжособистісних стосунків та психічного розвитку особистості.

У підлітковому віці особливо значущими стають такі психологічні компоненти, як потреба у соціальному схваленні, прагнення до самоствердження та пошук власної ідентичності. Саме ці чинники часто стають підґрунтям для підвищеної емоційної чутливості та тривожних переживань. Дослідження показують, що підлітки з високими показниками тривожності частіше демонструють уникальну форму поведінки, недостатню впевненість у собі, підвищену залежність від думки однолітків та посилену реакцію на конфліктні ситуації.

У дослідженні застосовано психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення особистісної та ситуативної тривожності, рівня комунікативної компетентності та домінуючих стилів взаємодії. Отримані дані свідчать про наявність вираженого кореляційного зв'язку між емоційною нестабільністю та труднощами у соціальній взаємодії. Підлітки з високою тривожністю частіше обирають уникнення соціальних контактів, демонструють скутість у спілкуванні, а також схильність до інтерпретації нейтральних ситуацій як загрозливих.

Особливого значення набуває питання емоційної регуляції, оскільки недостатня здатність контролювати та усвідомлювати власні емоції є одним із ключових факторів розвитку тривожних станів. Крім того, у підлітків спостерігається підвищена чутливість до оцінки з боку однолітків, що також сприяє формуванню невпевненості та внутрішньої напруги.

Важливо відзначити, що міжособистісна взаємодія у підлітковому віці виконує адаптивну функцію, оскільки формує соціальні навички, навчає висловлювати власні потреби та емоції, допомагає знаходити конструктивні стратегії вирішення конфліктів. Низька комунікативна компетентність у поєднанні з високою тривожністю може призвести до розвитку соціальної дезадаптації, зниження самооцінки та порушення емоційного благополуччя.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що підвищений рівень тривожності тісно пов'язаний з неефективними моделями міжособистісної взаємодії. Саме тому важливо впроваджувати

психокорекційні та профілактичні програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, комунікативної компетентності, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Перспективи подальших досліджень включають поглиблений аналіз впливу інтернет-комунікації на формування тривожності, вивчення гендерних та індивідуально-психологічних особливостей прояву тривожних станів, а також створення комплексних програм психологічного супроводу підлітків з урахуванням їх соціального середовища.

Встановлено значущий взаємозв'язок між рівнем тривожності та якістю міжособистісної взаємодії підлітків. Високий рівень тривожності ускладнює адаптацію у соціумі, сприяє формуванню ізольованості. Необхідна психологічна підтримка підлітків із підвищеним рівнем тривожності для поліпшення комунікативних навичок.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. – К.: Либідь, 1998.
2. Матохнюк Л.О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. Випуск 19. 2020. С. 157-163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf (дата звернення 15.11.2025).
3. Шевченко Н.Ф., Кучинова Н.М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки*, (3), 2024. С. 79–86. URL: https://share.google/hPC8yULuKesKirBw1 (дата звернення 15.11.2025).
4. Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 20, 2023. С. 195-204. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/326/287 (дата звернення 15.11.2025).

РАДВАНЕЦЬКИЙ М.Г.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ У КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Процес гендерної соціалізації являє собою складний багатоаспектний механізм, який охоплює всі етапи становлення особистості. Під час цього процесу індивід засвоює суспільні норми, ціннісні орієнтації та очікування, пов'язані з гендерною приналежністю, формуючи відповідну ідентичність і моделі поведінки. Гендерні стереотипи як спрощені та узагальнені уявлення про характеристики, соціальні ролі та поведінкові моделі чоловіків і жінок створюють психологічний фундамент для формування системи соціальних очікувань, що значною мірою детермінують життєві шляхи особистості.

Сучасні наукові дослідження виявляють істотний вплив гендерних стереотипів на професійне самовизначення молоді. Понад 60% студентів відчули вплив стереотипних уявлень під час обрання майбутньої професії, що зумовлює необхідність розробки цілеспрямованих заходів щодо подолання цих обмежень. Особливо яскраво простежується обмеженість вибору студентів-чоловіків у педагогічній галузі та студенток у технічних спеціальностях, що свідчить про глибоке вкорінення традиційних уявлень про "чоловічі" та "жіночі" професії. Ця тенденція не лише обмежує індивідуальні можливості, але й гальмує розвиток суспільства в цілому.

Соціально-психологічні очікування щодо гендерної поведінки проявляються у всіх сферах міжособистісної взаємодії та створюють значний психологічний тиск на особистість. Більшість студентів постійно стикаються з необхідністю відповідати стереотипним очікуванням, що призводить до підвищення рівня тривожності, формування внутрішніх конфліктів та обмеження свободи самовираження. Наукові дослідження демонструють, що особистості з високим рівнем інтерналізації гендерних стереотипів виявляють підвищену тривожність та знижену соціальну адаптацію.

Умови воєнного стану в Україні стали потужним

каталізатором трансформації гендерних уявлень та пов'язаних з ними соціальних очікувань. Фіксується значне зниження підтримки традиційних стереотипів, що пов'язане з необхідністю адаптації до нових соціальних умов та взяттям на себе нетрадиційних гендерних ролей. Ця трансформація особливо помітна серед студентської молоді, яка демонструє більш гнучкі підходи до розуміння гендерних ролей та меншу схильність до стереотипного мислення.

Освітня система відіграє вирішальну роль у подоланні гендерних стереотипів та формуванні більш інклюзивного суспільства. Імплементація гендерної освіти сприяє створенню безпечного освітнього середовища та формуванню більш гнучких уявлень про гендерні ролі серед студентської молоді. Дослідницькі дані підтверджують ефективність освітніх програм, спрямованих на розвиток гендерної чутливості та підвищення обізнаності про шкідливість стереотипних уявлень.

Перспективи подальшого розвитку пов'язані з необхідністю комплексного підходу до подолання гендерних стереотипів, що включає розвиток гендерної освіти на всіх рівнях навчальної системи, підвищення гендерної чутливості педагогічного складу, створення умов для вільного самовираження кожної особистості, а також розробку цільових програм соціальної адаптації. Важливим аспектом є також інтеграція гендерного підходу до всіх сфер суспільного життя, що сприятиме формуванню справді рівних можливостей для реалізації потенціалу кожної людини.

Висновки: Гендерні стереотипи тісно пов'язані з системою соціально-психологічних очікувань, значно обмежуючи свободу самовираження, професійного вибору та соціальної реалізації особистості. Сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан в Україні, сприяють прискореній трансформації традиційних гендерних уявлень, що відкриває нові перспективи для розвитку гендерної рівності та формування інклюзивного суспільства. Ефективне подолання гендерних стереотипів вимагає системної роботи на всіх рівнях соціалізації та впровадження комплексних освітніх та соціальних програм, спрямованих на формування громадянської свідомості, вільної від стереотипних обмежень.

Список використаної літератури

1. Кічак Н.В. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 280 с.

2. Савченко О.В. Соціально-психологічні детермінації гендерної ідентичності сучасної молоді. Вісник Львівського університету. Серія "Психологія". 2021. Вип. 55. С. 110-118.

3. Бем С. Л. Лінзи гендеру: трансформація дискусії про сексуальну нерівність. Київ, 2023. 280 с.
4. Мельник Ю.В. Гендерні аспекти професійного самовизначення студентської молоді. Український психологічний журнал. 2022. № 3(15). С. 45-58.
5. Український інститут майбутнього. Соціальні зміни в умовах тривалого воєнного стану. Київ, 2025. 156 с.
6. Коваленко І.П. Психологічні наслідки гендерної стереотипізації. Проблеми сучасної психології. 2023. Вип. 49.
7. Міністерство освіти і науки України. Динаміка соціально-психологічних змін у студентському середовищі 2022-2025. Київ, 2025. 234 с.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психологічне здоров'я та гендерні відносини в умовах війни. Женева, 2025. 278 с.
9. Європейський інститут гендерної рівності. Gender Equality in Education: Best Practices. Вільнюс, 2024. 167 p.
10. United Nations Development Programme. Ukraine: Gender Aspects of Adaptation to War 2022-2025. Kyiv, 2025. 156 p.
11. Центр гендерної освіти та досліджень. Студентське середовище 2025: моніторинг гендерних змін. Львів, 2025. 92 с.
12. Український центр суспільних досліджень. Гендерні трансформації в умовах війни: моніторинг 2022-2025. Київ, 2025. 189 с

РАДИНСЬКА А.О
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми зумовлена тим, що ускладнені умови життя, створені через повномасштабне вторгнення, суттєво впливають на психоемоційний стан людей. Тривожність у воєнний період має специфічний характер, оскільки виникає під впливом реальної загрози життю, втрати контролю над подіями та невизначеності майбутнього. Масові вимушені переміщення, руйнування звичного способу життя, загроза безпеці близьких та інформаційне перевантаження створюють підґрунтя для розвитку тривожних станів різного типу, від

ситуативних до хронічних. Дослідження психологічних механізмів та чинників формування тривожності в умовах війни є необхідним для розробки ефективних заходів психологічної підтримки та профілактики психічних розладів серед дорослого населення.

Формування тривожності у воєнних умовах визначається комплексною взаємодією біологічних, когнітивних, емоційних і соціальних механізмів. По-перше, спостерігається активація системи біологічного стресу, що проявляється у прискореному серцебитті, підвищеній м'язовій напрузі, порушеннях сну тощо. Гормональні зміни, зокрема підвищення рівня кортизолу, підсилюють відчуття постійної небезпеки. По-друге, когнітивні механізми, серед яких катастрофізація, гіперувага до сигналів небезпеки, перебільшення ймовірності загрози та неконтрольоване відтворення травматичних подій, посилюють тривожні реакції. В умовах війни вони активуються через інформаційне перевантаження та невизначеність. По-третє, емоційні механізми проявляються у страху, емоційному виснаженні, невпевненості та дратівливості, що підсилює схильність до хронічної тривожності. Крім того, соціальне середовище суттєво впливає на тривожність, оскільки колективне сприйняття небезпеки, обмін тривожними повідомленнями, новинами та інформаційні хвилі в соціальних мережах підсилюють відчуття загальної нестабільності.

Формування тривожності визначається також взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників. До об'єктивних чинників належать безпосередня загроза життю, досвід втрат, вимушене переміщення та нестача життєвих ресурсів, які суттєво підвищують рівень тривожності. Соціально-психологічні умови, такі як рівень соціальної підтримки, якість інформаційного середовища та загальний суспільний клімат, можуть пом'якшувати або посилювати прояви тривоги. Індивідуально-особистісні характеристики, включаючи емоційну чутливість, рівень стресостійкості, попередній досвід травматичних подій та когнітивні особливості мислення, визначають індивідуальну уразливість до тривожних станів. Тривалі прояви цих станів можуть переходити у хронічну тривожність або генералізовані тривожні розлади.

Динаміка тривожності у тривалий період війни характеризується переходом від гострої мобілізаційної реакції до адаптаційного етапу та подальшого формування хронічної фонової тривоги. У цей час спостерігається виснаження психічних ресурсів, порушення сну, зниження концентрації уваги та підвищена чутливість до стресових стимулів. Водночас значна частина населення демонструє адаптивні механізми регуляції тривожності, зокрема

розвиток навичок емоційної саморегуляції, збереження стабільних рутин, соціальна підтримка, обмеження інформаційного навантаження та залучення до громадської діяльності.

Таким чином, повномасштабна війна виступає потужним чинником формування тривожних станів у дорослого населення, зумовлюючи їх комплексний характер та різноманітні прояви. Інтенсивність і динаміка тривожності визначаються взаємодією зовнішніх факторів, пов'язаних із реальними загрозами, соціально-психологічним середовищем та доступними ресурсами підтримки, та з внутрішніми особистісними характеристиками, включно з емоційною чутливістю, рівнем стресостійкості та когнітивними схемами оцінки небезпеки. Тривожні стани проявляються через соматичні симптоми, емоційну напругу, когнітивні порушення та зміни поведінки, при цьому хронізація цих станів може призводити до суттєвого погіршення психічного здоров'я. Усвідомлення механізмів і факторів формування тривожності є ключовим для розробки ефективних механізмів психологічної допомоги, що спрямована на збереження адаптивності та психоемоційного благополуччя людей в умовах тривалого стресу.

Список використаної літератури

1 Бойко М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. Науковий вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3(41). С. 74–79.

СІГІДІНА І.І.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ЦІННІСНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У тезі розглянуто роль ціннісних орієнтацій у формуванні професійного мислення майбутніх фахівців. У сучасних умовах трансформації суспільства та системи вищої освіти зростає потреба у фахівцях, здатних діяти відповідально, етично та гуманістично. Цінності виступають внутрішніми регуляторами поведінки та визначають якість професійних рішень, рівень мотивації та характер професійної взаємодії.

Професійне мислення є комплексним психологічним

утворенням, що включає інтелектуальні процеси, рефлексію, професійну самоідентифікацію та систему ціннісних переконань. Ціннісні орієнтації забезпечують цілісність професійного мислення та визначають напрям аналізу професійних завдань. Дослідження сучасних учених підтверджують, що професійні цінності впливають на стиль мислення, етичність рішень та професійну культуру .

Формування професійних цінностей відбувається у взаємодії особистісних, соціальних та освітніх чинників. Особистісні здібності студента — емоційна стабільність, саморегуляція, емпатія, мотивація, рефлексивність — визначають глибину інтеграції цінностей у професійне мислення. Соціальне середовище та академічна культура відіграють значну роль у формуванні ціннісних норм та професійних очікувань.

Професійна ідентичність посідає центральне місце у процесі становлення майбутнього фахівця. Вона сприяє усвідомленню власної відповідальності, прийняттю професійної ролі та інтеграції моральних принципів. Менторська підтримка та рефлексивні практики слугують ефективними механізмами розвитку професійних цінностей .

Таким чином, формування професійного мислення майбутніх фахівців визначається складною взаємодією ціннісних чинників. Створення в освітньому процесі умов, що підтримують етичність, відповідальність та гуманістичну спрямованість, є необхідною передумовою професійної зрілості студентів.

Список використаної літератури

1. Schwartz, S. (2021). Values in professional development. Journal of Applied Psychology.

2. Smith, J., & Riley, P. (2022). Professional ethics and decision-making in education. International Review of Education.

3. OECD. (2023). Education for Future Skills. OECD Publishing.

4. Hall, L., & Burns, L. (2021). Mentorship and identity in higher education. Teaching in Higher Education.

СКИЦЬКА С.В.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОРУШЕННЯ ПРИХИЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВТРАТУ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Психологічні наслідки порушення прихильності у дітей, які пережили травму, є надзвичайно актуальною і значущою проблемою сучасної психології і соціальної практики. Це питання загострюється через зростання випадків дитячої травматизації – війни, сімейне насильство, втрату батьків, перебування в інтернатних закладах та інші форми психологічних факторів , які дестабілізують базові потреби у безпеці та емоційній підтримці.

Розлад прихильності у дітей, які пережили травму, впливає не лише на їхнє психічне, але й фізичне здоров'я.

Сучасні дослідження засвідчують, що, коли діти дорослішають, вони стикаються зі стресовими ситуаціями різної важкості. Це може бути і розлучення батьків, або втрата близької людини. Не всі події можна кваліфікувати як травматичні. Однак такі раптові і неочікувані події як втрата батьківського піклування, смерть близької людини, загроза життю, чи тілесні ушкодження, нехтування потребами дитини, насильство та жорстоке поводження кваліфікується як травматичне. Порушення прихильності в дітей, які пережили втрату мають психологічні наслідки і для майбутнього життя дитини. Це і поведінкові розлади, і занижена самооцінка, проблема з довірою до оточуючих, тривожні розлади, пригнічення, навіть ризик посттравматичного стресового розладу.

Важкі переживання дитини, втрата значущої дорослої особи, до якої прив'язані, можуть спричиняти тривале відчуття небезпеки. Втрата зв'язку з значущою дорослою особою у дитини, яка пережила втрату (або нехтування), часто спричиняє формування дезорганізованого чи небезпечного типу зв'язку, що відбивається на майбутніх взаєминах з іншими.

Діти із порушеною прихильності мають занижену самооцінку, проблеми з довірою до оточуючих, а також вищий ризик набуття тривожних розладів, пригнічення та посттравматичного

стресового розладу (ПТСР).

Малюки з порушенням прихильності з надійним дорослим нерідко мають перешкоди у спілкуванні, прояви агресії, бездіяльність чи піддатливість, а також можуть оминати знайомства з іншими людьми. Порушення прихильності сприяє формуванню викривленого уявлення про світ, про себе, сприяє інтересу до пізнання та минулих уподобань, а також виникненню проблем із причино – наслідковими зв'язками.

Довготривалі наслідки порушення зв'язку охоплюють труднощі у закладанні міцних стосунків у зрілому віці, збільшений ризик неправомірного вжитку ПАР та конфліктів між людьми.

Особи, котрі пережили дитячу тяжку травму та порушення прихильності через це, частіше показують емоційну хисткість, недовірливість, ворожість чи замкненість, що зачіпає їхню фахову та особисту життєдіяльність.

Ненадійні відносини прихильності в ранньому віці впливають на формування невротичних розладів та порушень характеру в дорослому житті.

Травма та розлука з батьками призводять до посилення почуття небезпеки, непередбачуваності та деструктивної поведінки. Виявлено, що ефективна психологічна підтримка та створення безпечного середовища зменшують негативні наслідки порушень прихильності. Корекція порушень прихильності вимагає комплексного підходу, включаючи діагностику стилю прихильності та використання спеціальних методик.

Психологічні наслідки порушення прихильності та втрати батьківського піклування у дітей проявляються у дорослому віці у вигляді широкого спектру емоційних, соціальних і особистісних труднощів і має довгостроковий вплив на життя. Люди, які пережили травматичний досвід в дитинстві мають труднощі у створенні сім'ї, у вихованні дітей та збудуванні здорових стосунків, можуть мати споживацьке відношення до життя, їх адаптивність низька, але мають високий рівень внутрішнього напруження та пасивність. Вони частіше страждають від самотності, відчуття беззахисності, невпевненості у собі.

Такі наслідки є результатом глибокого порушення базової потреби у безпеці, любові та підтримці, які формуються саме у дитинстві завдяки якісній прив'язаності до батьків. При цьому важливо враховувати індівідуальні особливості дитини а. важлива емоційна підтримка. Може бути ефективна підтримка оточуючих, які підтримують, слухають без осуду і без оцінок і суджень. Групи

підтримки, сім'я, друзі можуть стати таким ресурсом. Також за допомогою творчості та самовираження можна вивільнити свої почуття та працювати зі своїм внутрішнім світом. Рутіна, обов'язки, стале життя відповідальність за себе і свої вчинки допоможе знайти баланс. Тобто, комплексний підхід, що поєднує професійну допомогу, підтримку оточення, особисту роботу над собою є ефективними в подоланні наслідківвтрати прихильності до відновлення та подолання наслідків втрати або порушення прихильності.

Список використаної літератури

1. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура ; пер. з англ. М. Ланового. – Київ : Академія, 2019. – 328 с.

2. Киричук О. В. Психологія розвитку особистості в підлітковому віці. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 180 с.

СКРИПКІНА О.М.
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
Науковий керівник: ***НАЙЧУК В.В.,*** *к.психол.н., доцент,*
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
ORCID 0000-0003-2971-1386
м.Вінниця

АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Майже для кожної дитини, що має особливі освітні потреби, арттерапіє є доступною і це не потребує наявності у дитини будь-яких здібностей накшталт образотворчих, музичних, танцювальних тощо.

Арттерапія переважно є засобом невербального спілкування. І саме це робить її особливо цінною у випадках, коли у дитини недостатньо добре розвинуте мовлення або вона має труднощі у словесному описі своїх переживань.

Арттерапевтична діяльність - це потужний засіб зближення людей, її можна назвати своєрідним «мостом» між дитиною і фахівцем чи батьками. Це є особливо цінним в ситуаціях взаємного відчуження, при яких мають місце складнощі у налагодженні контактів.

Арттерапія також є засобом самопізнання і вільного самовираження. Їй притаманний внутрішньо-орієнтований характер.

Вона допомагає сформувати довіру, високу терпимість і увагу до внутрішнього світу дитини з аутизмом.

Арттерапевтичні заняття у більшості випадків викликають у дітей позитивні емоції. Вони допомагають заохотити дітей та подолати безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію та сприяють розвитку впевненості у своїх силах. Оновою арттерапії є мобілізація творчого потенціалу дитини з РАС, запуск внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення [3].

Можна виділити декілька головних принципів арттерапії в роботі з дітьми з РАС. Перш за все, бажання дитини є основною умовою заняття. Творчість неможлива без бажання. Важливо також щоб дорослий, який працює з дитиною з РАС був готовий до того, що під час діалогу на занятті дитина може взагалі ігнорувати загальні запитання, або відповісти на них через деякий час.

Важлива умова спільної продуктивної діяльності – це безпосередня участь в арттерапевтичному процесі самого дорослого. Слід також зауважити, що на заняттях необхідно використовувати якісні та яскраві матеріали. Фарби, пластилін, олівці, папір та інші матеріали мають виглядати охайно, адже це не тільки безпека - дитина відчуває ставлення до себе і через матеріал, з якого ї’ пропонують щось створити.

Під час багатьох артзанять психолог веде монолог, тож він буде кориснішим, якщо міститиме епітети, метафори, елементи гіпнотичного оповідання, а також зміну голосу. Це сприяє створенню таємничої атмосфери та можливості здійснення дива, а ще – спонтанного саморозкриття дитини в таких сприятливих умовах.

Важливою складовою заняття є також заохочення і вдячність дитині. В занятті головне - щоб дитина отримувала задоволення від арттерапевтичного процесу, коли навіть прості каракулі й окремі елементи малювання є зцілюючими [3].

Налагодження контакту з дитиною з ОАС вкрай важливе. З цим може допомогти проведення спеціально організованих сенсорних арттерапевтичних ігор. Так, в ході отримання сенсорних відчуттів дитина відчуває задоволення і це частково є природнім. Оскільки навіть в дорослому віці людям приємно фізично контактувати з навколишнім світом: гладити хутро, відчувати руками м’яке тісто або глину, шарудіти папером тощо. Це обумовлює мету проведення з дитиною з РАС сенсорних ігор – створення емоційно позитивного настрою.

Як це працює? Механізм гри наступний: приваблена новими відчуттями дитина дає згоду долучитися до гри, а отримане під час

заняття задоволення вона пов'язує з образом дорослого, який також брав участь у грі. Якщо психолог або батьки зможуть розділити позитивні емоції з дитиною, зробити їх більш різноманітними а переживання задоволення - більш насиченим, велика вірогідність того, що через певний час дитина почне довіряти дорослому і буде охоче співпрацювати. Ба більше – якщо вдасться заручитися довірою дитини, психолог, використовуючи емоційні коментарі, зможе вносити новий соціально значущий сенс в процес гри. А це сприятиме формуванню наступного важливого кроку в розвитку дитини [1, с. 28].

До сенсорних арттерапевтичних ігор можна віднести ігри з фарбами, піском, газетним папером, ватними паличками, пластиліном, малювання на вологій серветці, а також використання нетрадиційних матеріалів.

Важливо відмітити, що коли захоплення безпосереднім сенсорним ефектом гри ставатиме слабшим, можна починати розширення гри. Серед можливих варіантів – активне залучення дитини в гру, формування і розвиток побутових навичок [2, с. 57].

Підводячи підсумок, слід зазначити, що проведення арттерапевтичної робота з дітьми з РАС обов'язково матиме позитивні результати. В процесі арттерапії дитина за допомогою дорослого екологічно позбувається негативних емоцій, а її емоційний фон поступово нормалізується і в цілому стає більш позитивним. Під час арттерапевтичної гри на поверхню виходять глибинні емоції, в тому числі страхи. І саме їхнє проявлення дає змогу почати роботу по їх подоланню.

Список використаної літератури

1. Тараріна О. Практикум з арт-терапії у роботі з дітьми. Київ. Астамір-В, 2024. 407 с.

2. Тараріна Олена. Практикум з арттерапії: шкатулка майстра: науково-методичний посібник. Київ. Астамір-В. 2018. 224 с.

3. Арт-терапія у роботі з дітьми з особливими потребами. Сайт «Основа». URL: https://vtkosnova.org/teach/control/stream/view/id/934192399 Дата доступу: 12.11.2025

СЛИЩЕНКО С.В.
магістрантка 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ЇХ АДАПТАЦІЙНІ ПРОБЛЕМИ

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) являють собою категорію громадян, які вимушено залишили місця свого постійного проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини або стихійного лиха. Сам факт вимушеного переселення створює стресову ситуацію, яка суттєво впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя цих осіб. Переміщені особи стикаються з необхідністю адаптуватися до нових умов життєдіяльності, часто кардинально відмінних від звичних. Дослідники відзначають, що переселення супроводжується втратою звичного соціального оточення, розривом усталених соціальних зв'язків, руйнуванням попереднього способу життя та порушенням ідентичності особистості. Травма переміщення поглиблюється невизначеністю перспектив повернення до місць постійного проживання, що створює відчуття тимчасовості та нестабільності існування. Зміна соціального та культурного середовища вимагає від внутрішньо переміщених осіб значних психологічних ресурсів для подолання численних труднощів адаптаційного періоду. Деякі дослідники, зокрема Міщенко М. та Кульбачна Д. підкреслюють, що вимушене переселення породжує кризу особистості, яка проявляється в дезорієнтації, дестабілізації та дезадаптації.

Психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб характеризується наявністю специфічних емоційних станів та поведінкових реакцій, зумовлених пережитим травматичним досвідом. Типовими емоційними станами переселенців виступають тривога, страх, розгубленість, відчуття безпорадності, гнів, роздратування, апатія, пригніченість та відчуття безнадійності. Значна частина ВПО демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який проявляється в нав'язливих спогадах про травматичні події, кошмарних сновидіннях, емоційному заціпенінні, уникненні думок і ситуацій, пов'язаних з травмою, та підвищеній збудливості. Симптоми

психологічної травми можуть зберігатися тривалий час і негативно впливати на якість життя та соціальне функціонування переміщених осіб. Тривожні та депресивні розлади також досить поширені серед цієї категорії населення та можуть набувати хронічного характеру. Психосоматичні реакції на стрес проявляються у вигляді головного болю, порушень сну, шлунково-кишкових розладів, погіршення загального стану здоров'я та загострення хронічних захворювань. Психологічна вразливість внутрішньо переміщених осіб посилюється в умовах невизначеності та обмеженості ресурсів для відновлення нормального життя.

Адаптаційні проблеми внутрішньо переміщених осіб охоплюють різні сфери життєдіяльності та відзначаються комплексним характером. Соціальна адаптація ускладнюється необхідністю інтегруватися в нове соціальне середовище, встановлювати нові соціальні зв'язки та долати упередження з боку місцевого населення. Економічна адаптація передбачає пошук житла, працевлаштування, забезпечення базових потреб, отримання соціальних виплат та відновлення матеріального добробуту. Психологічна адаптація спрямована на подолання травматичного досвіду, відновлення психологічного благополуччя та формування нових життєвих перспектив. Культурна адаптація охоплює пристосування до нових культурних норм, традицій та способу життя приймаючої спільноти. Труднощі адаптаційного періоду також ускладнюються макросоціальними факторами, такими як соціально-економічна криза, недосконаліть законодавства щодо захисту прав ВПО, обмеженість ресурсів підтримки та тривалість конфлікту. Проблеми адаптації посилюються у випадках, коли внутрішньо переміщені особи змушені змінювати місце проживання кілька разів, що призводить до хронічного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів.

Чорна В. виокремлює низку соціально-психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб, які визначають специфіку їхньої адаптації до нових умов життя. Зокрема, переселенці часто демонструють високий рівень недовіри до оточуючих, соціальних інституцій та представників влади, що зумовлено негативним досвідом та розчаруванням у системі соціального захисту. Характерними рисами психологічного стану ВПО виступають невизначеність життєвих перспектив, порушення часової перспективи, домінування орієнтації на теперішнє та минуле при недостатній сформованості образу майбутнього. Багатьом переселенцям притаманне почуття сорому за власний статус, бажання приховати своє походження,

прагнення до мінімізації контактів з місцевим населенням та формування закритих соціальних груп з числа переселенців. Нестабільність емоційного стану проявляється в коливаннях настрою, підвищеній дратівливості, плаксивості та емоційній лабільності. Трансформація ідентичності ВПО відображається в розмиванні почуття приналежності до певної територіальної спільноти, конфлікті між регіональною та національною ідентичністю, кризі самовизначення. Тривалість перебування в статусі внутрішньо переміщеної особи призводить до формування залежних форм поведінки, пасивності та очікування зовнішньої допомоги замість активного пошуку шляхів вирішення власних проблем.

Копінг-поведінка внутрішньо переміщених осіб характеризується специфічними стратегіями подолання стресових ситуацій, які формуються під впливом травматичного досвіду та актуальних життєвих труднощів. Калька Н. та Лялюк Г. досліджували особливості копінг-поведінки ВПО та виявили, що переважаючими стратегіями подолання стресу в цій групі виступають уникнення проблемних ситуацій, дистанціювання від проблеми, пошук соціальної підтримки та втеча-уникнення. Продуктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, використовуються рідше, що може свідчити про виснаження психологічних ресурсів та формування захисних механізмів психіки.

Вікові та гендерні особливості внутрішньо переміщених осіб визначають специфіку їхніх адаптаційних проблем та психологічного стану. Діти та підлітки з числа ВПО демонструють підвищену тривожність, порушення сну, регресивні форми поведінки, труднощі в навчанні та соціалізації, конфліктність у стосунках з однолітками. Жінки частіше страждають від депресивних та тривожних розладів, психосоматичних реакцій на стрес, переживають більш інтенсивні емоційні реакції на втрату домівки та соціальних зв'язків. Чоловіки схильні до придушення емоцій, демонструють агресивні реакції, зловживання алкоголем як спосіб подолання стресу, переживають кризу ідентичності через втрату соціального статусу та професійної реалізації. Люди похилого віку найбільш вразливі до стресу переселення, оскільки мають обмежені адаптаційні ресурси, складніше пристосовуються до змін, більш прив'язані до місця проживання та соціального оточення. Сімейні стосунки внутрішньо переміщених осіб часто зазнають випробувань через накопичення стресу, матеріальні труднощі, зміну рольової структури та необхідність пристосовуватися до нових умов життя. Діагностика психологічних проблем ВПО повинна враховувати ці вікові та гендерні особливості для розробки

ефективних програм психологічної допомоги.Професійна адаптація внутрішньо переміщених осіб становить одну з найважливіших складових процесу інтеграції в нове соціальне середовище. Кикош І. зазначає, що працевлаштування для ВПО має не лише економічне значення як джерело матеріального забезпечення, але й виконує важливі психологічні функції: відновлення відчуття контролю над власним життям, формування нових соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та соціального статусу, структурування часу та життєдіяльності.

Список використаної літератури

1. Калахан Ю. Б. Вплив травматичних подій на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб : маг. робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024.
2. Кикош І. С. Психологічні особливості кар'єрного консультування безробітних з числа внутрішньо переміщених осіб. 2024. URL: https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/24810/%d0%9a%d0%b8%d0%ba%d0%be%d1%88%20%d0%86.%d0%a1..pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Клюй В., Калька Н., Лялюк Г. Психологічні особливості копінг-поведінки внутрішньопереміщених осіб. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7742/1/%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D0%B9%20%D0%92..pdf
4. Міщенко М., Кульбачна Д. Соціально-психологічні особливості вимушеного переселення як чинника кризи особистості. Редакційна колегія: Сафін. 2024. С. 106. URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97-Soft-skills-2024.pdf#page=106
5. Чорна В. Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. 2024. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20992/1/Socio-psychological%20features.pdf

СОКИРБА МИКОЛА МИКОЛАЙОВИЧ,
магістрант 1-го року підготовки
спеціальність «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ: СУТНІСТЬ, ПРИЧИНИ ТА ФОРМИ

Агресивна поведінка в підлітковому віці становить одну з найактуальніших проблем сучасної психологічної науки та освітньої практики. У контексті трансформаційних соціальних змін, цифровізації та тривалого воєнного стресу в Україні ця проблема набуває особливої гостроти. Агресивні прояви підлітків слід розглядати не як ізольоване поведінкове явище, а як комплексний психосоціальний феномен, що виникає в результаті динамічної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів [3].

Агресивна поведінка підлітків є не першопричиною, а скоріше симптомом глибших проблем у психосоціальному розвитку особистості, що вимагає комплексного розуміння її детермінантів та диференційованого підходу до профілактики.

Сучасна психологічна наука пропонує різноманітні теоретичні підходи до розуміння природи агресивної поведінки. Згідно з теорією соціального навчання Альберта Бандури, підлітки засвоюють моделі поведінки через спостереження та імітацію значущих взірців з оточення, причому цей процес відбувається як в реальному житті, так і через медіа-контент [1]. Це пояснює, чому діти з сімей, де практикується фізичне покарання, частіше демонструють агресивну поведінку.

Нейробіологічні дослідження доводять, що незрілість префронтальної кори у поєднанні з гормональними змінами підліткового періоду створює біологічну основу для імпульсивних реакцій [2]. Префронтальна кора, яка відповідає за контроль імпульсів, прийняття рішень та емпатію, досягає повної зрілості лише до 20-25 років, що обумовлює складність самоконтролю в підлітковому віці.

Психоаналітичний підхід розглядає агресію як природний імпульс, який за сприятливих умов може каналізуватися в конструктивне русло [5]. Зигмунд Фрейд вважав, що агресія є невід'ємною частиною людської природи, а соціалізація полягає у навчанні цивілізованих форм її вираження.

Агресивну поведінку підлітків можна класифікувати за кількома параметрами, що дозволяє більш диференційовано підійти до її аналізу та корекції.

За напрямленістю розрізняють:

- Зовнішню агресію (фізичну, вербальну, реляційну)
- Внутрішню агресію (аутоагресію, самопошкодження)

За мотивацією виділяють:

- Реактивну агресію як відповідь на загрозу або провокацію
- Проактивну агресію як інструмент досягнення цілей [2; 3]

Фізична агресія проявляється у формі ударів, штовхань, пошкодження майна та інших прямих фізичних дій. Вербальна агресія включає образи, погрози, крик та інші словесні форми нападу. Реляційна агресія спрямована на пошкодження соціальних зв'язків та репутації людини шляхом поширення чуток, соціального виключення, маніпулювання стосунками.

Особливої уваги заслуговує аутоагресія - самопошкодження, що свідчить про глибокий внутрішній конфлікт та неможливість конструктивно впоратися з емоційним болем. Дослідження підтвердили, що частота самопошкоджень серед підлітків значно зросла в останні роки, особливо в умовах тривалого стресу [3].

Гендерні особливості проявляються у виборі форм агресії: хлопці частіше вдаються до фізичних проявів, тоді як дівчата - до реляційної агресії, що пов'язано як з біологічними, так і з соціокультурними факторами [3].

Біологічні чинники включають гормональні зміни, зокрема зростання рівня тестостерону, що посилює імпульсивність, а також незавершеність розвитку префронтальної кори, що знижує здатність до самоконтролю [2]. Нейробіологічні дослідження довели, що у підлітків з підвищеною агресивністю спостерігається дисбаланс у роботі мозкових структур, що відповідають за емоції та їх контроль.

Психологічні детермінанти пов'язані з кризою ідентичності, емоційною лабільністю та фрустрацією базових потреб. Агресія часто виникає як компенсаторний механізм для подолання тривоги чи підвищення самооцінки [3]. Підлітки з низькою самооцінкою часто використовують агресію як спосіб захистити своє "Я" від реальних чи уявних загроз.

Важливим психологічним чинником є дефіцит навичок емоційної саморегуляції. Багато підлітків просто не вміють розпізнавати, приймати та конструктивно виражати свої емоції,

особливо такі сильні, як гнів, розчарування, страх.

Соціальні чинники охоплюють вплив сімейного виховання, шкільного середовища та цифрового простору. Дослідження доводять, що сімейні конфлікти, булінг та тривалий перегляд контенту з елементами насильства значно підвищують ризик агресивних проявів [1; 4].

Сімейне середовище грає ключову роль у формуванні моделей поведінки. Авторитарний стиль виховання, що характеризується жорсткими вимогами та покараннями, так само як і поблажливий стиль, що передбачає відсутність чітких меж, сприяють розвитку агресивної поведінки.

Шкільне середовище може як провокувати, так і попереджати агресивні прояви. Булінг, академічний тиск, соціальне виключення - все це може стати потужними тригерами агресивної поведінки.

Цифрове середовище створює нові виклики. Віртуальний простір часто сприймається підлітками як зона зниженої відповідальності, що сприяє проявам кіберагресії. Згідно з даними UNICEF Ukraine, 45% дітей та молоді в Україні зазнали кібербулінгу, що часто провокує вербальну та реляційну агресію [4].

Ефективна профілактика агресивної поведінки передбачає комплексний багаторівневий підхід, що враховує всі аспекти цього явища.

На індивідуальному рівні необхідно розвивати навички емоційної саморегуляції, вчити підлітків розпізнавати та конструктивно виражати емоції, формувати асертивну поведінку [3]. Психокорекційна робота має бути спрямована на розвиток емпатії, навичок вирішення конфліктів, критичного мислення.

На рівні сім'ї важливо створювати підтримуюче середовище, де панує атмосфера взаємної поваги та довіри. Батьки мають бути зразком конструктивної поведінки, вміти встановлювати чіткі та послідовні правила, ефективно спілкуватися з дітьми.

На шкільному рівні необхідно впроваджувати програми соціально-емоційного навчання, створювати систему протидії булінгу, розвивати інклюзивне середовище, де кожен учень почувається безпечно та прийнято.

Важливим напрямом є обмеження впливу медіа-контенту з елементами насильства та навчання критичного сприйняття інформації [4]. Підлітки мають розуміти механізми маніпуляції в медіа та соціальних мережах, вміти протистояти пропаганді насильства.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набувають програми психологічної підтримки, спрямовані на допомогу у

подоланні травматичного досвіду. Такі програми мають включати техніки зниження тривожності, методи стабілізації емоційного стану, стратегії адаптації до стресових умов.

Отже, агресивна поведінка підлітків формується під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних детермінант, що взаємодіють у складній динаміці. Сучасні умови, посилені воєнним стресом та цифровізацією, створюють додаткові виклики для психосоціального розвитку молоді.

Таким чином, агресивні прояви частіше є симптомом глибших проблем у психосоціальному розвитку, а не їх першопричиною. Тому ефективна профілактика та корекція вимагають диференційованого підходу, що враховує індивідуальні особливості кожного підлітка, специфіку його соціального середовища та характер проблем, що лежать в основі агресивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цільових програм втручання для різних груп ризику, вивченні ефективності різних методів корекції в умовах тривалого стресу, розробці інтегрованих моделей психолого-педагогічної підтримки підлітків з агресивною поведінкою.

Список використаної літератури

1. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура ; пер. з англ. М. Ланового. – Київ : Академія, 2019. – 328 с.

3. Басс А., Даркі А. Психологія агресії / А. Басс, А. Даркі ; пер. з англ. М. Петренко. – Київ : Основи, 2021. – 280 с.

4. Киричук О. В. Психологія розвитку особистості в підлітковому віці. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 180 с.

5. Nearly 95 per cent of children and young people actively check online sources / UNICEF Ukraine. – Kyiv, 2025. – URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/press-releases/actively-check-online-sources (дата звернення: 11.05.2025).

6. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / З. Фрейд ; пер. з нім. П. Таращук. – Київ : Видавництво Жупанського, 2019. – 432 с.

ТАРКОВСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасному світі, де конфлікти та кризи стають частиною повсякденного життя, психологічна стійкість є ключовим фактором для збереження психічного здоров'я та ефективного подолання викликів. Цей феномен можна визначити як здатність людини проходити через життєві випробування, зберігаючи психічне здоров'я та особистісну цілісність. У воєнний час, коли суспільство стикається з постійними стресами, такими як обстріли, втрати та невизначеність, життєстійкість стає не просто індивідуальною якістю, а національним ресурсом для виживання та перемоги [3].

Ця тема особливо актуальна для України, яка з 2022 року веде повномасштабну війну з Росією. Згідно з дослідженнями, 40 – 50 % населення потребують психологічної допомоги через травми, тривогу та емоційне вигорання. Особливо вразливою є молодь. 75 % дітей та підлітків зазнали психологічних травм, кожна п'ята дитина має проблеми зі сном, а кожна десята втратила інтерес до спілкування та навчання. Війна змінює особистість, цінності та стосунки, викликає негативні емоції, які виснажують. Однак психологічна стійкість дозволяє не лише вижити, але й трансформувати травму у зростання, сприяючи посттравматичному розвитку - зміцненню єдності, цінностей та повноцінному життю [2; 4].

Психологічна стійкість - це здатність адаптуватися до труднощів, відновлюватися після травм і справлятися зі стресом. Вона включає п'ять основних компонентів: емоційний (управління емоціями), когнітивний (сприйняття стресу), поведінковий (контроль дій), мотиваційно-ціннісний (переконання та орієнтири) та соціальний (побудова відносин). У воєнний час життєстійкість стає «імунною системою» психіки, захищає від інформаційно-психологічних атак ворога, спрямованих на поширення паніки, відчаю та виснаження.

Індивідуальний рівень стійкості полягає в особистому виборі відповідати на страх сміливістю та діями, що відповідають власним цінностям. Наприклад, сміливість - це не відсутність страху, а

здатність діяти, незважаючи на нього. На національному рівні стійкість проявляється у колективній солідарності, єдності та взаємній підтримці. В Україні це можна побачити на прикладах громадянської мужності, як, наприклад, у селі на Чернігівщині, де беззбройні мешканці змусили російські танки відступити. Дослідження показують, що психологічний та емоційний стан населення залишається стабільним, незважаючи на негативні впливи, завдяки таким рисам, як оптимізм, самоефективність та емоційна стійкість [1].

Ключовими факторами психологічної стійкості є сенс і цінності, єдність і стосунки, приналежність до чогось більшого, надія і дія, ясне мислення, емоційна компетентність, позитивні стани і турбота про себе. Згідно теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, важливими є знання про стрес, позитивне мислення, аутотренінг та свідома поведінка.

Оптимізм та самоефективність (здатність контролювати ситуацію) є основними ресурсами стабільності під час тривалого стресу. Емоційна стабільність допомагає контролювати реакції на несприятливі події, зменшуючи вплив стресорів, пов'язаних з панікою, конфліктами та ЗМІ. Такі цінності, як правда, Бог і перемога, роблять людей непереможними. Любов як джерело енергії та відваги контрастує з помстою, як у молитві: «І серцем чистим – постави янголів Твоїх навколо них, і збережи їх чистоту...».

Єдність у стосунках зміцнює довіру та взаємодопомогу. Належність до чогось більшого - історії, героїв (козаки, січові стрільці, Шевченко, Франко, Леся Українка, Стус) чи світових постатей (Ганді, Мартін Лютер Кінг, Мандела) - додає сили. Надія, не як оптимізм, а як впевненість у перемозі правди, мотивує нас до «дії» [5].

Розвиток психологічної стійкості схожий на тренування м'язів через практику і вибір. Рекомендації включають прийняття страждань на війні без розслаблення, навчання на помилках і підтримку інших без осуду. Щоденні практики: шукати підтримки у близьких, підтримувати фізичну активність, сон і харчування, уникати алкоголю. Виконувати рутинні завдання для відволікання, практикувати самоспостереження, фіксувати негативні думки та замінювати їх на конструктивні.

Для відновлення потрібен здоровий сон, харчування, прогулянки, спорт, усамітнення, природа, книги, молитва, гумор, співи, якісне проведення часу з близькими. Також, варто уникати тривалого стресу, підготувавши «запаси» на випадок відключень. Святкувати життя поряд з болем, стверджуючи світло і любов. Національні ініціативи («Вижити. Перемагати. Відродитися!», портал

»Академія життєстійкості" з безкоштовними ресурсами) готували понад 2 000 фахівців для надання підтримки в освіті, сім'ях та на індивідуальному рівні.

У воєнний час психологічна стійкість протидіє стресовим факторам (паніка та виснаження). Дослідження показують, що самоефективність зменшує вплив на вразливі групи (жінок, молодь), а емоційна стійкість прогнозує реакцію на конфлікт і медіа [2; 4; 5].

Психологічна стійкість є важливим ресурсом для подолання викликів війни, що дозволяє людям зберегти психічне здоров'я, трансформувати травму у зростання та забезпечити колективну перемогу. В українському контексті, де війна випробовує націю на міцність, стійкість ґрунтується на цінностях, єдності, надії та щоденних практиках. Розвиваючи її на індивідуальному та національному рівнях, суспільство не лише виживе, а й стане сильнішим. Важливо інвестувати в психологічну підтримку, освіту та ініціативи, щоб протидіяти виснаженню та будувати майбутнє, засноване на правді, любові та свободі.

Список використаної літератури

1. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни / Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2024 – 111 – 134 с. URL: https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf

2. Романчук О. Для перемоги нам потрібна стійкість. URL: https://zbruc.eu/node/114351

3. 3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

4. 4. Шевчук Л.П., Харченко С.В. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану / Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів. Вінниця. 2025 – 398 – 401 с. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2a98a289-a0bb-41c3-8502-62372b1c64ee/content

5. 5. Як розвивати стійкість в умовах війни – Олег Романчук взяв участь у експертних подіях у Києві та Белграді. 2024. URL: https://ucu.edu.ua/news/yak-rozvyvaty-stijkist-v-umovah-vijny-oleg-romanchuk-vzyav-uchast-u-ekspertnyh-podiyah-u-kyyevi-ta-belgradi/

ТКАЧОВА О.Ф.
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПРОБЛЕМАТИКА ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасна діяльність практичного психолога та педагога неможлива без використання групових форм роботи, які сприяють набуттю практичного досвіду, розвитку навичок взаємодії та інтеграції в соціальне середовище. В умовах глобалізації, високих вимог до креативності та інноваційності в різних сферах діяльності, проблема розвитку творчого потенціалу учнів початкової школи стає особливо актуальною. Формування творчих здібностей дітей є необхідною умовою їхнього успішного навчання та майбутньої соціальної адаптації.

Дослідження психологів та педагогів доводять, що ефективність розвитку креативності забезпечується цілеспрямованим використанням інтерактивних методів, ігрових технологій, тренінгових занять та проблемно-пошукових завдань. Такі методики сприяють розвитку логічного та абстрактного мислення, комунікативних навичок, уміння працювати в групі, впевненості у собі та здатності адаптуватися до нових життєвих і навчальних ситуацій.

Особливо важливим є комплексний підхід, який поєднує навчальну діяльність і гру. Наприклад, тренінги та інтерактивні вправи дозволяють моделювати реальні життєві ситуації, сприяють засвоєнню знань і формуванню практичних навичок. Молодший шкільний вік у цьому контексті є критично важливим, оскільки в цей період активно формуються пізнавальна мотивація, гнучкість мислення, уява та емоційна чутливість.

Результати національних та міжнародних досліджень свідчать, що розвиток творчого мислення потребує не лише спеціальних програм, але й створення сприятливого освітнього середовища, у якому педагоги та батьки підтримують самовираження та експериментальну діяльність учнів. У цьому сенсі інтеграція різних педагогічних підходів, активних форм навчання та групових методик є ключовою умовою успішного розвитку креативності.

Список використаної літератури

1. Бєлєнька, Г. В. (2020). Розвиток креативного потенціалу молодших школярів у навчальному процесі. Київ: Педагогічна думка.
2. Кузьменко, І. І. (2013). Творчі методи навчання в початковій школі. Київ: Видавничий дім «Освіта».
3. Левченко, І. О. (2020). Психолого-педагогічні умови формування творчих здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Харків: Основа.
4. Мельник, Т. С. (2021). Формування творчого мислення в початковій школі: теорія і практика. Початкова освіта, №3, 45–49.
5. OECD (2023). PISA 2022 Results (Volume I): Learning during – and from – disruption. Paris: OECD Publishing.
6. Савченко, О. Я. (2021). Педагогічні умови розвитку креативності молодших школярів. Початкова школа, №7, 12–16.

ТУРЧАК В.В.
к.е.н., доцент кафедри бізнесу і права,
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ

Емоційне вигорання є однією з найпоширеніших психологічних проблем сучасності, що особливо загострюється в умовах війни та тривалої нестабільності.

За результатами досліджень 71% українців потребують психологічної підтримки. Війна та пов'язані з нею виклики залишаються основним джерелом психологічного напруження [1].

У науковій літературі емоційне вигорання трактується як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що проявляється через зниження працездатності, порушення сну, втрату енергії та підвищену дратівливість [2]. Відповідно до МКХ-11, це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий [3].

Хронічний стрес, зумовлений війною, руйнує механізми саморегуляції та знижує адаптивні можливості особистості. До

основних ознак хронічного стресу належать: підвищена дратівливість і тривожність; апатія та депресія; підвищена втомлюваність; м'язовий біль (або головний біль, або біль у спині); тиск у грудях, захворювання серця; переїдання, або навпаки – відсутність апетиту; захворювання шкіри; безсоння.

Постійна мобілізація внутрішніх ресурсів без належного відновлення призводить до перевантаження нервової системи та зниження стресостійкості. Унаслідок цього процес вигорання настає швидше та має глибші прояви.

У таких умовах традиційні підходи до відновлення (відпочинок, переключення, дозвілля) втрачають ефективність, що зумовлено низкою чинників:

- внутрішня напруга зберігається навіть під час відпочинку;
- відсутнє базове відчуття психологічної безпеки;
- обмеження доступу до соціальних і культурних ресурсів;
- емоційне вимикання як захисна реакція психіки;
- почуття провини за турботу про себе або спробу відновлення.

Відновлення психоемоційного стану потребує багатовимірного підходу з урахуванням біопсихосоціодуховної природи людини, що поєднується з балансною моделлю (БМ) позитивної психотерапії Н. Пезешкіана:

1. Біологічний рівень (сфера тіло БМ): задоволення базових потреб, зокрема нормалізація сну, режиму харчування, прогулянки та фізична активність, опанування технік саморегуляції, використання фізичної гнучкості та балансу для досягнення емоційної гнучкості та балансу.
2. Психологічний рівень (сфера діяльність БМ): розпорядок дня, контроль думок; вибір фокусу уваги; виконання завдань, результати яких можна побачити одразу; вибір робочого навантаження, виконання справ, які додають сили, обмеження інформаційного впливу.
3. Соціальний рівень (сфера контакти БМ): підтримка соціальних зв'язків відчуття приналежності, залучення до спільнот; проживання та відреагування складних емоцій, дозвіл на відреагування.
4. Духовний рівень (сфера сенси БМ): віра, творчість, використання уяви, знаходження нових сенсів, мрії тощо.

У складних умовах саме такий багатовимірний підхід

відкриває можливості не лише для психоемоційного відновлення, а й для посттравматичного зростання – глибинної особистісної трансформації, що виникає внаслідок проживання кризового або травматичного досвіду.

Варто зазначити, що посттравматичне зростання не означає реакцію на травматичну подію у вигляді безмежного оптимізму чи заперечення болю. Навпаки, цьому процесу завжди передують глибокі переживання, горювання, втрата внутрішньої стабільності, тривала психологічна робота з власними станами. Дослідники підкреслюють, що поспішний перехід до «позитиву» без проживання та осмислення втрати чи травми може блокувати глибинне зростання, заважаючи інтеграції нового досвіду в особистісну структуру [4].

Емоційне вигорання в умовах нестабільності потребує переосмислення підходів до психічного здоров'я. Важливо не лише виявляти симптоматику, а й формувати культуру відновлення, розвивати психологічну стійкість, і визнавати зростання як результат пережитого досвіду. У цьому контексті значущим є розвиток програм психопрофілактики, підготовка відповідних фахівців, а також впровадження міждисциплінарних моделей підтримки.

Практичний досвід громадської організації «Освітній простір 2.0» у реалізації виїзних програм з профілактики емоційного вигорання для представників громадських організацій, освітньої сфери, органів місцевого самоврядування та волонтерів засвідчив ефективність багатовимірного підходу до відновлення. Попередні результати моніторингу таких програм вказують на позитивну динаміку в емоційному стані учасників, зниження відчуття ізоляції, а також посилення здатності до саморегуляції та самопідтримки.

Таким чином, емоційне вигорання в умовах тривалої нестабільності вимагає цілісного підходу до відновлення. з урахуванням біопсихосоціодуховної природи людини та можливостей посттравматичного зростання.

Список використаної літератури

1. Результати четвертої хвилі всеукраїнського дослідження в межах програми «Ти як?» у 2025 році. URL: https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany

2. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2018). Maslach Burnout Inventory Manual (4th ed.). Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.

3. ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision. World Health Organization, 2019. URL: https://icd.who.int

4. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry, 2004, 15(1), p. 1–18

УХТОМСЬКИЙ А. О.
канд. н. з теології, доцент
Відкритий Міжнародний Університет
Розвитку Людини «Україна»,
м. Київ.
ORCID 0009-0000-1764-1136

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВА КОМУНІКАТИВНОЇ ЕСТЕТИКИ МАЙБУТНЬОГО ЖУРНАЛІСТА

Журналіст будь якої епохи є людиною публічною, оскільки збирає інформацію іноді публічно (інтерв'ю на вулиці), передає її через ЗМІ де вказуються його ініціали, фото чи відео з журналістом. Журналіст презентує установу, до якої він прикріплений, в його особі вбачають всю інституцію, він є «обличчям». Тому важливість естетики праці, комунікаційної естетики є найважливіша складова професії журналіста. Він вже не тільки має відповідати за свої слова, але й не спотворювати обличчя установи (де він працює, або яку представляє).

Зовнішній імідж, образ, начебто не важко створити (постава, одежа…). Але зовнішній імідж може розходитися із тим як людина розмовляє. Відомо, що в ефективності комунікації майже 80% займає не зміст інформації, а її емоційна естетична складова, і тільки невеличкий залишок припадає на зміст.

Саме ця складова грає велику роль у навчанні й підсвідомому вихованні студента. Як будь яке спілкування, навчання може бути прийнятим або не відкинутим саме на підсвідомому рівні. Для викладача-журналіста їх студенти в якісь мірі є публікою, яка через викладача може сприяти, або відкинути дисципліну, що викладається, судить про людей, які працюють в цій сфері.

Спосіб спілкування викладача зі своїм студентом є вже наочним прикладом використання журналістських професійних навичок. Тому маємо «обов'язково організовувати навчальний процес у ЗВО так, щоб студенти відчували подібні емоції і почуття, які виникають у спеціалістів їх професії в реальному виробничому процесі, вміли їх проявляти, контролювати, регулювати відповідно до ситуації»

Викладач розкривається перед студентами перш за все як людина, потім як вчитель. Хоча як викладач, журналіст може бути й

відкинутий, якщо в комунікації студент-викладач не шанується гідність викладача і студента, кожним з учасників.

Важливо встановити емоційний контакт із студентом. Якщо цього не відбудеться, студент не буде мати внутрішнього рушія для поліпшення комунікації (виконання робіт, складання заліків, іспитів, інших навчальних заходів та навчального навантаження). Чому так? Можливо, тому, що викладач вбачає тільки інтелектуальну складову студента, яку потрібно заповнити знанням, передачею знань з вуст у вуха, наче переливанням води з одного горщика в інший. Механічно. Натомість відкидається особа студента, в якому є не тільки інтелектуальна складова, а й інша – весь його життєвий досвід (радощі й горе, бажання й мрії, тощо), емоційний досвід. «У певному розумінні ми маємо два мозки, два розуми і два типи інтелекту — розумовий та емоційний. Те, як добре складеться наше життя, залежить не тільки від нашого IQ, але й від емоційного інтелекту. Насправді розумові здібності не можуть розкритися сповна без участі емоційного інтелекту» Якщо життєвий досвід, емоційна складова відкидається, то ми, виходить спілкуємося з окремою складовою студента, й він на не буде сприймати належно. Тобто ми всім своїм єством (душевним, життєвим досвідом) намагаємося заповнити інтелектуальні прогалини. Самі ми себе знаємо, а студента не знаємо, так як самі себе. І в якісь мірі втручаємся в його внутрішній світ. Ця однобоко сприймається студентом. Студент підсвідомо відчуває, що комунікація не відбулася належним чином, тому що спілкується не людина з людиною, на рівних, а є той, кому треба передати інформацію і є той, кому потрібно отримати інформацію.

Але начебто, все вірно. Викладач-журналіст збирає, створює, зберігає, передає інформацію. Студент, уособлюючи ЗМІ, сприймає цю інформацію. І тут йде спотворення цієї інформації, оскільки емоційної єдності, співдружності, симфонії не відбулося. Чого не вистачило? Емоційної близькості, порозуміння, відчуття студентом емоційної безпеки, яка є шляхом, яким знання прямують в особистість студента.

Емоційна, чуттєва складова спілкування зі студентом є такою психологічною підтримкою, яка розширює канал передачі інформації від викладача до студента.

Перш за все студент така ж одноприродна людина, як і викладач і всі інші люди. Він прийшов отримати знання. Маємо для цього приготувати ґрунт, самого студента підготувати, аби він зміг сприйняти викладача і його знання з даної дисципліни. «Не тільки людина пристосовується до групи, але й група – до людини. Цей

процес відбувається завдяки різним механізмам, таким як самоаналіз, співпереживання та зворотний зв'язок з іншими людьми». Коли потрібно передати людині будь-яку інформацію, або спілкуватися поза предметною темою, маємо вислухати студента, аби зрозуміти його внутрішній світ, хід думок, життєвий досвід. Після цього розуміння, знання мають більше шансів, каналів, потрапити від викладача до студента.

На сьогодні журналісти в роботі стикаються з підвищеною тривожністю. Саме викладач-журналіст може показати студентам через досвіді спілкування із ними шляхи подолання тривожності, збереження свого внутрішнього миру, спокою, але не байдужості, тим, що хоча б підтримає, поспівчуває своєму співбесіднику, розділяючи її будь-які труднощі. Далі людина сама може поступово «підвестися», відчувши опору в особі викладача, і цим зростатиме, збагачуватиметься як інтелектуально, так і душевно й духовно

Список використаної літератури

1. Ушакова І. М., Койцан Н. В., Давітая О. В. Психологічні аспекти адаптації здобувачів вищої освіти до академічного середовища в університеті // Дев'яності економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 жовтня 2024 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО "Наукова спільнота", WSZIA w Opolu. Львів: ФОП Шпак В.Б. С. 115.

ЗМІСТ
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Андросов В.П., Чуб О.О. Подружня сумісність як фактор стабільності шлюбу 3

Балановська В.О., Барладвн В.М. Верба В.М. Стресостійкість і життєстійкість фахівців ризикованих професій: психологічні механізми та підходи до корекції 7

Балахонова О.В., Яковець Д.С., Осадченко Є.М. Емоційний інтелект у сфері міжособистісної взаємодії: від навчання до професійного становлення 10

Барська І.О., Семикрас В.В. Можливості арттерапії у психокорекційній роботі з різними віковими групами 14

Бойко І.П. Кібербулінг та його вплив на психічне здоров'я підлітків 18

Боровецька В.Є., Боровецька В.В. Психологічні особливості підліткового віку та фактори ризикованої поведінки. 21

Берегулько Н.В. Проблема адаптованості осіб молодого віку 23

Будзинська Л.Л. Подружні конфлікти: причини, типологія та методи подолання 25

Галицька О.В. Інтеграція духовного компоненту особистості в психологічну реабілітацію військовослужбовців із ПТСР 27

Григоришена Н.Р. Особливості самосвідомості підлітків, що переживають почуття самотності 30

Джура М.О. Почуття гумору як ресурс для подолання стресу 32

Заброцький М.М. Вплив адаптації до навчання на емоційну сферу здобувачів-першокурсників 34

Карлова Л.Г. Вплив соціально-психологічних чинників на формування посттравматичного зростання у військовослужбовців 36

Костіков С.В. Психологічні особливості професійного вигорання у психологів 40

Комарова І.В. Дослідження психологічних аспектів молодіжного безробіття 41

Корчинська Н.Г., Полянська К.С. Розвиток комунікативної компетентності як умова ефективної професійної діяльності у сфері "Людина-Людина" 46

Космик Д.І. Психологічна готовність вчителя впливати на міжособистісні відносини 50

Лєсніченко Н.П., Кириленко Л.В. Особливості розвитку мотиваційної сфери особистості в підлітковому віці 54

Мазур Т.В. Арттерапія як метод роботи психолога 57

Мальована О.А., Максімова Н.М. Приймак Т.Б. Аналіз поглядів представників різних психологічних шкіл на процес формування статеворольової поведінки 59

Марчук О.В., Токова О.І. Шинькарук С.М. Особистісне зростання як основа професійної ідентичності: тренінгові, творчі та вікові аспекти 63

Оленич В.П. Психологічне вивчення тривожності серед молодших школярів з особливими освітніми потребами 67

Оленюк Я.В., Уманець С.В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-поведінки студентів в сучасних умовах 69

Патлата О.І. Особливості прояву та шляхи подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку 71

Подолян О.В. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці в контексті міжособистісної взаємодії 73

Радванецький М.Г. Взаємозв'язок гендерних стереотипів та соціально-психологічних очікувань у контексті гендерної соціалізації 76

Радинська А.О. Психологічні механізми та чинники формування тривожності в умовах війни 78

Сігідіна І.І. Ціннісні чинники формування професійного мислення майбутніх фахівців 80

Скицька С.В. Психологічні наслідки порушення прихильності у дітей, які зазнали втрату батьківського піклування 82

Скрипкіна О.М. Арттерапія в роботі з дітьми з розладом аутистичного спектра 84

Слищенко С.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб та їх адаптаційні проблеми 87

Сокирба М.М. Агресивна поведінка підлітків: сутність, причини та форми 91

Тарковський О.П. Психологічна стійкість як ресурс подолання викликів в умовах війни 95

Ткачова О.Ф. Проблематика та умови розвитку творчих здібностей молодших школярів 98

Турчак В.В. Емоційне вигорання в умовах нестабільності: психологічні ресурси особистості та шляхи відновлення 99

Ухтомський А.О. Психологічна підтримка студентів, як основа комунікативної естетики майбутнього журналіста 102