«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»

Збірник наукових праць

23 листопада 2024 р.

2024

Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення

Збірник наукових праць «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ» Наука: психологія.Вінниця, 2024. 148с.

Друкується за рішенням Вченої ради Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна» (протокол № 4 від 26 грудня 2024 р.)

У збірнику вміщено матеріали, які виконувались в рамках тематик наукових досліджень, що зареєстровані в УкрІНТЕІ, а саме: «Інклюзія та трансформаційні соціальні інновації у період кризових змін» №0124U00839; «Розвиток здібностей особистості як предиктора реалізації її особистісного потенціалу» №0124U00734.

Відповідальність за зміст матеріалів, несуть автори

Редакційна колегія збірника наукових праць за підсумками роботи круглого стулу на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»

Головний редактор: ***Давиденко Г.В.*** д.пед.н., к.філол.н., професор, директор Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
Заступник головного редактора: **Лєсніченко Н.П**. PhD, доцент, завідувач кафедри психології Вінницького інституту Університету «Україна»
Технічний редактор: **Лєсніченко Н.П**. PhD, доцент, завідувач кафедри психології Вінницького інституту Університету «Україна»

Редакційна колегія:

Хомуленко Т.Б. д.психол.н., професор, завідувач кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди
Большакова А.М. д.психол.н., професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури
Фоменко К.І. д.психол.н., професор кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди
Шпортун О.М. д.психол.н., професор, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
Рисинець Т.П. к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Вінницького національного медичного університету ім.М.Пирогова
Чухрій І. В. д.психол. н., професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
Заброцький М.М. к.пед.н., професор, професор кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
Найчук В.В. к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
Потоцька І.С. к.психол.н., доцент кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету ім.М.Пирогова

ISSN 978-617-8406-09-7

Адреса редакційної колегії: Україна, 21000, м. Вінниця
вул. Д.Майбороди, 6
тел. (096)282-31-70
e-mail: psychologforum@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Акопова А.О.. Григор'єв О.М., Муляр Л.В. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ 6

Аносова О.В. Дмитрієва І.В. Карпіна Р.В. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ 9

Бартко А.В. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ «Я- КОНЦЕПЦІЇ» ТА ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 13

Бершадський В. А. ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТЬ НА УСПІШНІСТЬ ТА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ 18

Білозор І.В. РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПАРАМИ У КОНТРЗАЛЕЖНИХ ТА ЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИНАХ 21

Боднюк О.М., Полтаранін Є.О. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ ОСОБИСТОСТІ 25

Брекель-Попович Л.-К. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ В РОЗРІЗІ СТУПЕНЮ ОСВІТИ. 29

Васюта К.Б., Ключкін О.І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ 37

Вдовиченко К.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І СПЕЦИФІКА «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ЖІНОК ВПО 42

Верещак О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ СТИМУЛЮВАННЯ ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ 46

Гуменюк Л.А., Подольський М.Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ СОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ 51

Ден Хуей ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІАГНОСТИКИ ПРОСОЦІАЛЬНОСТІ 56

Заброцький М.М., Ємельянов А.В., Еверт О.О. ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ІДЕНТИЧНОСТІ ДИТИНИ 58

Івасик М.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ 63

Кравчук В.Б., Гуменюк А.І., Терпецький П.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ 69

Кравчук Д.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ШЛЮБІ 73

Кузьміна Н.А. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КЛІЄНТООРІЄНТОВАНОГО БІЗНЕС 77

Лєсніченко Н.П., Макаренко О.С. СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК УМОВИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ 82

Лісогорський Д.І., Оленич В.П., Петрук Р.О., Скібіцький Є.Е. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 87

Олійник Л.Г., Ольховата І.І. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ – СУЧАСНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ ПРОФЕСІОНАЛІВ 91

Печолат О.В., АліфановД.Г. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ 93

Романова Л.В. ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ 99
Руденко О.О. САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК КЛЮЧ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ 103
Сімакова А.А. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МІДЛ-МЕНЕДЖЕРІВ В КОМПАНІЯХ 109
Слободянюк М.О. Сорокопуд Ю.Ю. ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ 113
Сотнікова Г., Миндру І.В., Петриковець В.О., Сушко Т.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ 117
Сяо Шен'юй ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ 122
Таран М.О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ЮРИДИЧНОЇ СФЕРИ ТА СТРУКТУРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ 125
ТимошенкоТ.В., Шита Є.М. СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПЕРЕБІГУ 131
Тищук О.В. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ-СИРІТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 136
Хе Тін ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЕРБАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ 140
Хоменко А.Л., Гаврилюк О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 143

СЕКЦІЯ 1 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

АКОПОВА АЛІНА ОЛЕГІВНА
здобувачка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
ГРИГОР'ЄВ ОЛЕКСАНДР АНАТОЛІЙОВИЧ
здобувачка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
МУЛЯР ЛЮДМИЛА ГРИГОРІВНА
здобувачка 1 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
*Науковий керівник**: ЗАБРОЦЬКИЙ М.М., к.**п.н.,проф.,*
професор кафедри психології
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
м.Вінниця

ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ЯК УМОВИ КАР'ЄРНОГО УСПІХУ

FORMATION OF EFFECTIVE PROFESSIONAL SELF-PRESENTATION AS A CONDITION OF CAREER SUCCESS

Анотація. У статті розглядається професійна самопрезентація як ключовий фактор кар'єрного успіху в умовах сучасного ринку праці. Окремо розглянуто підходи до формування ефективної самопрезентації, зокрема, вербальні та невербальні компоненти комунікації, стратегії управління враженням та механізми створення професійного іміджу. У статті акцентується увага на ролі самопрезентаційних навичок у досягненні кар'єрних цілей. Зокрема, здатність ефективно представляти свої професійні компетенції та особистісні якості впливає на сприйняття фахівця роботодавцями та колегами, що позначається на формуванні як кар'єрних можливостей, так і професійної репутації.

Ключові слова: *професійна самопрезентація, кар'єрний успіх, управління враженням, професійний імідж, самопросування, комунікативні навички.*

Summary. The article examines professional self-presentation as a key factor of career success in the conditions of the modern labor market. Approaches to the formation of effective self-presentation are considered separately, in particular, verbal and non-verbal components of communication, impression management strategies and mechanisms for creating a professional image. The article emphasizes the role of self-presentation skills in achieving career goals. In particular, the ability to effectively present one's professional competencies and personal qualities affects the perception of a specialist by employers and colleagues, which affects the formation of both career opportunities and professional reputation

Key words: *professional self-presentation, career success, impression management, professional image, self-promotion, communication skills.*

Постановка проблеми. Вивчення професійної самопрезентації визначається її вирішальною роллю у кар'єрному розвитку особистості, успішності у працевлаштуванні та професійній діяльності. У сучасному світі, який швидко змінюється і пред'являє високі вимоги до комунікативних компетентностей і адаптивності, ефективна професійна самопрезентація стає ключовим фактором, що визначає здатність людини створювати позитивне враження, встановлювати професійні контакти та досягати кар'єрних цілей. Зокрема, навички

самопрезентації впливають на здатність молоді до успішного входження на ринок праці, формування професійної ідентичності та побудови кар'єрної траєкторії.

Розуміння механізмів професійної самопрезентації також є актуальним для освітніх інституцій, які прагнуть підготувати випускників до реальних викликів ринку праці. Зокрема, в українському контексті формування навичок самопрезентації набуває особливого значення, оскільки освіта реформується і орієнтується на підготовку конкурентоспроможних фахівців із розвиненими комунікативними навичками та здатністю до професійного самопросування. Педагогічні підходи, що враховують як індивідуальні особливості самопрезентації, так і соціокультурні фактори, можуть допомогти підвищити готовність студентів до професійної діяльності, сприяючи як розвитку особистості, так і суспільства в цілому.

Окрім цього, в умовах високої конкуренції на ринку праці актуальним є питання розвитку навичок професійної самопрезентації у різних сферах діяльності. Організації та підприємства все більше звертають увагу на здатність працівників ефективно представляти себе та свої досягнення, що прямо впливає на кар'єрне зростання, можливості професійного розвитку та формування особистого бренду. Знання про те, як формувати ефективну самопрезентацію і створювати позитивний професійний імідж, сприяє підвищенню конкурентоспроможності фахівців і розвитку людського капіталу.

Психологічний аспект професійної самопрезентації стає дедалі актуальнішим з розширенням каналів комунікації та зростанням ролі особистісного бренду в кар'єрі. На шляху професійного розвитку фахівці зіштовхуються з перешкодами, зумовленими недостатніми комунікативними навичками, страхом оцінювання та невпевненістю у власних компетенціях. Проте в Україні останніми роками активність молодих професіоналів у формуванні власного іміджу зростає, а розуміння важливості самопрезентації поширюється у різних професійних середовищах. Поступове усвідомлення ролі професійної самопрезентації в умовах трансформації ринку праці України сприяє формуванню нових підходів до кар'єрного розвитку, що допомагає протистояти жорсткій конкуренції. Тому, на нашу думку, дослідження психологічних аспектів формування ефективної професійної самопрезентації як умови кар'єрного успіху є особливо актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Дослідження професійної самопрезентації базуються на працях науковців таких, як Е. Гофман, Б. Шленкер, М. Лірі, Р. Баумайстер та інші. Серед сучасних науковців, які приділили увагу проблематиці управління враженням, професійного іміджу, особистісного бренду - О. Амічба, М. Заброцький, Н. Федорова, І. Калюжна, О. Скнар та інші. Кожен з них запропонував свій підхід до розуміння процесів самопрезентації, що значно розширило уявлення про природу управління враженням, її складові й чинники, які впливають на формування цієї компетенції в людині.

Виклад основного матеріалу. Інтерес до професійної самопрезентації виник у середині XX століття, коли соціальні психологи почали досліджувати чинники, що визначають враження про людину в міжособистісній взаємодії. Першим вагомим внеском у цю сферу стала концепція Е. Гофмана, який розглядав соціальну взаємодію як театральну виставу. У своїй праці «Презентація себе в повсякденному житті» (1959) Гофман підкреслив, що люди свідомо контролюють враження, яке вони справляють на оточуючих, використовуючи різноманітні стратегії самоподачі [9, с. 297].

Гофман вважав, що самопрезентація ґрунтується на прагненні створити бажаний образ себе в очах інших, який індивід конструює через контроль вербальної та невербальної поведінки. Таким чином, він наголошував на важливості усвідомленого управління враженням та стратегічної поведінки як базових елементів успішної соціальної взаємодії [2, с. 89].

Розвиток теорії професійної самопрезентації отримав новий імпульс наприкінці XX століття завдяки дослідженням Б. Шленкера, М. Лірі та інших науковців. Ці дослідники розглянули самопрезентацію через призму мотиваційних процесів і професійного контексту, що зумовлює поведінку людини в кар'єрній сфері [9, с. 298].

Шленкер визначив професійну самопрезентацію як «процес контролю інформації про себе з метою впливу на враження інших людей», вважаючи, що вона є однією з найважливіших складових професійного розвитку та кар'єрного успіху [2, с. 102]. Він зазначив, що люди з високим рівнем самопрезентаційних навичок здатні адаптувати свою поведінку до різних професійних ситуацій, що стимулює їхню успішність у досягненні кар'єрних цілей.

Розвиток теорії професійної самопрезентації продовжився на початку XXI століття завдяки роботам таких дослідників, як С. Бергласс, Дж. Шепперд, які зосередили увагу на внутрішніх механізмах самопрезентаційної поведінки та впливу організаційного контексту [7, с. 81].

Дослідження показують, що автентична самопрезентація є більш ефективною, ніж штучна, оскільки люди, які презентують себе природно, частіше демонструють високу довіру з боку колег і керівництва, стійкість у професійних відносинах і готовність розвивати свою кар'єру навіть у складних умовах [7, с. 82].

Професійна самопрезентація складається з кількох основних компонентів, які, працюючи в комплексі, впливають на здатність особистості створювати позитивне враження, встановлювати професійні контакти та досягати кар'єрного успіху [2, с. 134]. Ці компоненти включають комунікативні навички, впевненість у собі та самооцінку, управління враженням, вербальну і невербальну комунікацію, а також емоційний інтелект.

Дослідники зазначають, що чоловіки і жінки мають різні стратегії самопрезентації, оскільки їхні соціальні ролі та очікування суспільства відрізняються [4, с. 92]. Для жінок більш характерними є стратегії, що виявляються у прагненні підкреслити комунікативні навички, емпатію та здатність до співпраці, що важливо для створення довірливих професійних відносин. У чоловіків переважають стратегії самопрезентації, спрямовані на демонстрацію компетентності, лідерських якостей та досягнень [4, с. 93]. Інший підхід полягає в припущенні, що мотивація до ефективної самопрезентації у чоловіків і жінок однакова, але вони по-різному реалізують її у професійній сфері: у чоловіків домінує акцент на професійних досягненнях, тоді як у жінок більше уваги приділяється міжособистісним відносинам [2, с. 156].

На думку науковців, самопрезентація чоловіків часто сприймається як більш впевнена та авторитетна, ніж аналогічна поведінка жінок [4, с. 94]. Існує думка, що для створення позитивного професійного враження жінкам доводиться докладати більше зусиль, ніж чоловікам, при цьому дотримуючись балансу між професіоналізмом та жіночністю. Це є проявом гендерних стереотипів у професійному середовищі [6, с. 158]. Відповідно до результатів досліджень психологів, навіть самі жінки мають певні упередження щодо представниць своєї статі в лідерських позиціях чи керівних ролях. Наприклад, у дослідженні, де учасникам пропонувалося оцінювати презентації та виступи керівників-чоловіків та керівників-жінок, перевага надавалася чоловікам [4, с. 95].

Гендерні стереотипи щодо професійної самопрезентації виявляються в багатьох сферах діяльності [2, с. 178]. Наприклад, дослідники виявили, що впевнена самопрезентація більше асоціюється з чоловіками, тоді як жіноча самопрезентація часто описується як менш асертивна, більш емоційна, менш директивна, а також схильна до самозаниження. Чоловіки асоціюються з поведінкою, яка передбачає демонстрацію сили, компетентності, лідерства та домінування, тоді як жіночий образ включає комунікативні здібності, підтримку та співпрацю [4, с. 96]. Загалом, чоловічій самопрезентації зазвичай приписують більше авторитетності, ніж жіночій, але надмірна акцентуація маскулінних чи фемінінних рис може призводити до негативного сприйняття. Наприклад, типові негативні прояви чоловічої самопрезентації — це агресивність, зарозумілість, надмірна самовпевненість, а жіночої — невпевненість, занадто м'яка манера спілкування та зайва емоційність [2, с. 189].

При цьому є низка досліджень, які наголошують на тому, що відсутні чіткі відмінності у здатності до ефективної самопрезентації у чоловіків та жінок [6, с. 160]. На думку дослідників, жінки і чоловіки мають різну самопрезентаційну спрямованість: жінки орієнтовані на створення позитивних відносин, чоловіки — на демонстрацію компетентності і статусу. Стратегії у чоловіків і жінок зумовлені різними потребами: жінки більше прагнуть

до соціального прийняття, тоді як чоловіки орієнтовані на визнання професійних досягнень [4, с. 97]. Отже, на думку представників даної концепції, і чоловіки, і жінки мають однакову потребу в ефективній самопрезентації, але реалізують її в різних стилях та контекстах [2, с. 201].

Висновки. Отже, професійна самопрезентація є складним психологічним феноменом, що включає цілу низку компонентів. Теоретичні дослідження підтверджують, що ефективність самопрезентації не є статичною: вона формується під впливом особистісних, соціальних та організаційних чинників, а також залежить від комунікативних навичок та здатності до адаптації в різних професійних контекстах.

Вплив гендерних стереотипів значно впливає на стратегії професійної самопрезентації і формує уявлення про бажану професійну поведінку, особливо в корпоративному середовищі. Ці стереотипи можуть обмежувати або, навпаки, посилювати самопрезентаційні можливості індивідів залежно від статі. Зміна уявлень про професійну поведінку у сучасному суспільстві свідчить про тенденцію до зрівняння самопрезентаційних стратегій між чоловіками та жінками. Жінки все більше демонструють впевнену самопрезентацію та асертивність, прагнучи до кар'єрного зростання та визнання професійних досягнень. Навички самопрезентації молоді суттєво залежать від гендерних уявлень, що формуються з раннього віку і проявляються у студентські роки, коли відбувається професійне самовизначення та входження на ринок праці. Отже, розуміння гендерних аспектів професійної самопрезентації є важливим для розробки освітніх та тренінгових програм, які підтримують розвиток самопрезентаційних компетенцій та кар'єрний успіх незалежно від статі.

Бібліографічний список

1. Амічба О. Р., Кравчук С. Л. Професійна самопрезентація в цифрову епоху: виклики та можливості. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. Т. 1. Вип. 58. С. 15–22.
2. Заброцький М. М. Психологія професійної самопрезентації особистості: монографія. Київ: Освіта України, 2022. 248 с.
3. Калюжна Є. Г., Мельник О. В. Самопрезентаційні стратегії молодих фахівців на ринку праці. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. Вип. 47. С. 134–145.
4. Скнар О. М., Іванова Т. С. Гендерні особливості професійної самопрезентації керівників. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Харків, 2023. Вип. 74. С. 92–98.
5. Федорова Н. І. Самопрезентація як компетенція успішного фахівця. Психологія особистості: теорія і практика: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Київ, 18 берез. 2021 р.). Київ, 2021. С. 201–205.
6. Чернявська Т. П., Коваль А. В. Професійна самопрезентація в умовах віддаленої роботи. Габітус. Вип. 39. Одеса, 2023. С. 156–162.
7. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-presentation in the digital age: Authenticity versus impression management. Current Opinion in Psychology. 2020. Vol. 36. P. 80–85.
8. Gorbatov S., Khapova S. N., Lysova E. I. Personal branding: Interdisciplinary systematic review and research agenda. Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. Article 2238. P. 1–17.
9. Leary M. R., Allen A. B. Self-presentation in the digital age. Current Directions in Psychological Science. 2021. Vol. 30. № 4. P. 296–303.

АНОСОВА ОЛЕНА СЕРГІЇВНА
здобувачка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
ДМИТРІЄВА ІРИНА ВАСИЛІВНА
здобувачка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
КАРПІНА ВЕРОНІКА РОСТИСЛАВІВНА
здобувачка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
*Науковий керівник:**ФОМЕНКО К.І., д.**п.н.,проф.,*
професор кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
м.Харків

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

FEATURES OF MOTIVATION TO ACHIEVE SUCCESS: GENDER ASPECT

Анотація. У статті розглядається гендерний аспект мотивації досягнень, що набув окремого підходу у вивченні мотиваційних процесів за останні десятиліття. Окремо розглянуто підходи до класифікації мотивацій, зокрема, зовнішньоорганізованої та внутрішньоорганізованої мотивації, що визначає мотиваційну спрямованість на досягнення у різних статей. У статті акцентується увага на ролі гендерних стереотипів у формуванні мотивації досягнень. Зокрема, стереотипні уявлення про чоловічі та жіночі риси впливають на сприйняття та визначення ролей у суспільстві, що позначається на формуванні як особистих цілей, так і професійних орієнтацій.

Ключові слова: *мотивація досягнень, гендерні стереотипи, гендерні відмінності, лідерство, мотивація успіху, стать*

Summary. The article deals with the gender aspect of achievement motivation, which has gained a separate approach in the study of motivational processes in recent decades. Approaches to the classification of motivation, in particular, externally organized and internally organized motivation, which determines the motivational orientation towards achievement in different genders, are considered separately. The article emphasizes the role of gender stereotypes in shaping achievement motivation. In particular, stereotypical ideas about male and female traits affect the perception and definition of roles in society, which affects the formation of both personal goals and professional orientations.

Key words: *achievement motivation, gender stereotypes, gender differences, leadership, success motivation, gender*

Постановка проблеми. Вивчення мотивації досягнень визначається її вирішальною роллю в розвитку особистості, успішності в навчанні та професійній діяльності. У сучасному світі, який швидко змінюється і пред'являє високі вимоги до компетентностей і адаптивності, мотивація досягнень стає ключовим фактором, що визначає здатність людини досягати високих результатів, долати перешкоди та розвивати нові навички. Зокрема, мотивація досягнень впливає на здатність молоді до самостійного навчання, формування професійних амбіцій та успішну реалізацію на ринку праці.

Розуміння мотиваційних процесів також є актуальним для освітніх інституцій, які прагнуть створити середовище, що підтримує навчальну активність учнів і студентів. Зокрема, в українському контексті мотивація досягнень набуває особливого значення, оскільки освіта реформується і орієнтується на підготовку конкурентоспроможних фахівців із розвиненим

почуттям самостійності та ініціативності. Педагогічні підходи, що враховують як індивідуальні мотиваційні установки, так і соціокультурні фактори, можуть допомогти підвищити залученість і прагнення до навчальних досягнень, сприяючи як розвитку особистості, так і суспільства в цілому.

Окрім цього, в умовах високої конкуренції на ринку праці актуальним є питання розвитку мотивації досягнень у професійній сфері. Організації та підприємства все більше звертають увагу на мотивацію працівників, яка прямо впливає на продуктивність, інноваційність та ефективність роботи команд. Знання про те, як підтримувати мотивацію досягнень і формувати сприятливе мотиваційне середовище, сприяє підвищенню конкурентоспроможності компаній і розвитку людського капіталу.

Гендерний аспект лідерства стає дедалі актуальнішим з проникненням жінок у сфери управління та політики. На шляху розвитку кар'єри жінки зіштовхуються з перешкодами, зумовленими стереотипами масової свідомості та усталеними цінностями. Проте в Україні останніми роками активність чоловіків і жінок у професійній діяльності зростає, а конкуренція між ними є нижчою, ніж у розвинених країнах. Поступове зменшення впливу гендерних стереотипів в умовах нестабільної економіки України сприяє більш рівноправним гендерним відносинам, що допомагає протистояти жорсткій конкуренції. Тому, на нашу думку, дослідження статевих аспектів мотивації, яка спрямовує особистості до успіху, є особливо актвльними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Дослідження мотивації досягнень базуються на працях науковців таких, як В. Джеймс, А. Адлер, Дж. Аткінсон, Д. МакКлелланд та інші. Серед сучасних науковців, які прибілили увагу проблематиці мотивації успіху, губристичної мотивації - К. Фоменко, Т. Хомуленко, М. Кузнєцов, Т. Чернявська, О. Кузнєцов та інші. Кожен з них запропонував свій підхід до розуміння мотиваційних процесів, що значно розширило уявлення про природу мотивації, її складові й чинники, які впливають на формування цієї якості в людині.

Виклад основного матеріалу. Інтерес до мотивації досягнень виник на початку XX століття, коли психологи почали досліджувати чинники, що спонукають людину до дій, спрямованих на досягнення успіху та подолання перешкод. Першим вагомим внеском у цю сферу стала концепція В. Джеймса, який вважав, що основою поведінки людини є її інстинкти та потреби. У своїй праці «Принципи психології» (1890) Джеймс підкреслив, що прагнення досягти успіху й уникнути невдач є фундаментальним для розвитку особистості [3].

Джеймс вважав, що прагнення до успіху ґрунтується на бажанні задовольнити свої потреби, які індивід усвідомлює через саморефлексію та оцінку своїх можливостей. Таким чином, він наголошував на важливості самосвідомості та самооцінки як базових елементів мотивації досягнень [3].

Розвиток теорії мотивації досягнень отримав новий імпульс у середині XX століття завдяки дослідженням Дж. Аткінсона, Д. МакКлелланда та інших науковців. Ці дослідники розглянули мотивацію досягнень через призму внутрішніх потреб і соціального контексту, що зумовлює поведінку людини [7].

МакКлелланд визначив мотивацію досягнень як «прагнення до успіху й бажання перевершити інших», вважаючи, що вона є однією з найважливіших складових особистісного розвитку та професійної діяльності [7]. Він зазначив, що люди з високим рівнем мотивації досягнень ставлять перед собою складні, але досяжні цілі, що стимулює їхню наполегливість і зусилля для їх досягнення.

Розвиток теорії мотивації досягнень продовжився наприкінці XX — на початку XXI століття завдяки роботам таких дослідників, як К. Двек, Е. Десі та Р. Раян, які зосередили увагу на внутрішніх механізмах мотиваційної поведінки та впливі культурного контексту.

Дослідження показують, що внутрішня мотивація є більш стійкою, ніж зовнішня, оскільки люди, мотивовані внутрішньо, частіше демонструють високу наполегливість, стійкість і готовність досягати поставлених цілей навіть у складних умовах [2].

Мотивація досягнень складається з кількох основних компонентів, які, працюючи в комплексі, впливають на бажання особистості ставити перед собою амбітні цілі, долати перешкоди та досягати успіху. Ці компоненти включають цілеспрямованість, самооцінку та впевненість у собі, сприйняття ризику, внутрішню і зовнішню мотивацію, а також соціальну підтримку [2].

Дослідники зазначають, що представники чоловічої і жіночої статі мають різну мотиваційну спрямованість, оскільки їхні потреби, що визначають природу мотивації, відрізняються [1]. Для жінок більш вагомими є афіліативні потреби, що виявляються у прагненні досягти успіху через налагодження соціальних контактів та зв'язків, що важливо для ефективної комунікації. У чоловіків переважає мотивація досягнень, яка з віком лише зростає. Інший підхід полягає в припущенні, що мотивація досягнень у чоловіків і жінок однакова, але вони по-різному реалізують її у професійній сфері: у чоловіків домінує внутрішня мотивація, спрямована на розуміння сенсу діяльності, тоді як у жінок переважає зовнішня мотивація, зумовлена зовнішніми потребами [6].

На думку науковців, досягнення чоловіків часто оцінюються та винагороджуються вище, ніж аналогічні результати жінок. Існує думка, що для успішної кар'єри жінкам доводиться докладати удвічі більше зусиль, ніж чоловікам, при цьому дотримуючись скромнішої поведінки. Це є проявом знецінення ролі жінок у суспільстві. Відповідно результатам досліджень психологів, навіть самі жінки мають певні упередження щодо представниць своєї статі в науці чи мистецтві. Наприклад, у дослідженні, де жінкам пропонувалося оцінювати наукові статті та мистецькі твори, підписані чоловіками та жінками, перевага надавалася авторам-чоловікам [6].

Гендерні стереотипи щодо розподілу ролей у суспільстві виявляються в багатьох сферах діяльності. Наприклад, І. Броверман з колегами дослідив описи чоловіків і жінок, надані фахівцями, такими як клінічні психологи, психіатри і соціальні працівники, які відзначали, що компетентність більше притаманна чоловікам . Жінки ж описувалися як менш об'єктивні, більш піддатливі зовнішньому впливу, менш агресивні й змагальні, а також схильні до подразнення з незначних причин [8]. Чоловіки асоціюються з поведінкою, яка передбачає компетентність, раціональність, активність та ефективність, тоді як жіночий образ включає соціальні та комунікативні здібності, теплоту та емоційну підтримку. Загалом, чоловікам зазвичай приписують більше позитивних рис, ніж жінкам, але надмірна акцентуація маскулінних чи фемінінних рис може призводити до негативного сприйняття. Наприклад, типові негативні якості чоловіків — це грубість, авторитаризм, надмірний раціоналізм, а жінок — формалізм, пасивність та зайва емоційність [8].

При цьому, є низка досліджень, які наголошують на тому, шо відсутні чіткі відмінності у мотивації до успіху у чоловіків та жінок. На думку дослідників, жінки і чоловіки мають різну мотиваційну спрямованість: жінки орієнтовані на результат, чоловіки — на вдосконалення і змагання. Мотиви у чоловіків і жінок зумовлені різними потребами: жінки більше прагнуть до емоційного прийняття, тоді як чоловіки орієнтовані на досягнення [4, 6]. Отже, на думку представників даної концепції, і чоловіки, і жінки мають однакову мотивацію досягнень, але реалізують її в різних видах діяльності.

Висновки. Отже, мотивація досягнень є складним психологічним феноменом, що включає цілу низку компонентів. Теоретичні дослідження підтверджують, що мотивація досягнень не є статичною: вона формується під впливом особистісних, соціальних та культурних чинників, а також залежить від емоційної стійкості та здатності до адаптації.

Вплив гендерних стереотипів значно впливає на мотивацію досягнень і формує уявлення про соціальні ролі, особливо в професійному середовищі. Ці стереотипи можуть обмежувати або, навпаки, посилювати мотиваційні прагнення індивідів залежно від статі. Зміна мотиваційних орієнтацій у сучасному суспільстві свідчить про тенденцію до зрівняння мотиваційних установок між чоловіками та жінками. Жінки все більше орієнтуються на успіх та самореалізацію, демонструючи прагнення до досягнень. Мотивація молоді суттєво залежить від гендерних уявлень, що формуються з раннього віку і проявляються у студентські

роки, коли відбувається професійне самовизначення. Отже, розуміння гендерних аспектів мотивації досягнень є важливим для розробки освітніх та професійних програм, які підтримують особистісний розвиток та ефективну мотивацію незалежно від статі.

Бібліографічний список

1. Головньова І.В. Психологічні проблеми переходу до ринкової економіки: гендерний аспект . Гендерна політика міст: історія і сучасність / Матеріали науково-практичної конференції (Академія міського господарства, Харків, 18 грудня 2003 року): Наук. Зб. – Харків:Східно-регіональний центр гуманітарно-освітніх ініціатив, 2004. 304 с.
2. Грінченко О. М. Психологія успіху як основа соціального оптимізму. Переяславська рада: її історичне значення і перспективи розвитку східнослов'янської цивілізації : матеріали 6-й Міжнар. наук.- практ. конф., (м. Харків, 15–16 груд. 2011 р.). Харків: НТУ «ХПИ», 2012. С. 181–183.
3. Джеймс В. Прагматизм; пер. з англійської Павло Насада. Київ: Альтернативи, 200. 144 с.
4. Коваленко Д., Школяр М. Гендерні аспекти лідерства. 4Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку: Зб. наук. пр. Львів, 2007. Вип. 19 С. 184-188.
5. Чернобровкіна В. А. Мотиваційно-потребові та ціннісні передумови прагнення особистості до успіху. Успішність особистості: потенціал та обмеження : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 18 берез. 2010 р.) Київ, 2010. С. 254-256.
6. Чернявська Т.П., Єрмакова А.С. Ґендерні особливості лідерів бізнесу. Габітус. Вип. 13. Одеса, 2020. С. 136-140.
7. McClelland David C. Human Motivation Cambridge University Press, 1988. 690 p.
8. Broverman I., Vogel S., Broverman D., Clarkson F., Rosenkrantz P. Sex role stereotypes : A current appraisal. The Journal of Social Issues. 1972. № 28 P. 58–77.

БАРТКО АЛЛА ЕДМУНДІВНА

здобувачка 2-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
*Науковий керівник:**НАЙЧУК В.В**., канд. психол. наук, доцент кафедри психології*
Відкритого міжнародного університету розвитку людини « Україна»
Вінницького соціально – економічного інститутц
м.Вінниця

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ «Я- КОНЦЕПЦІЇ» ТА ПРОФЕСІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

METHODOLOGY OF RESEARCHING THE RELATIONSHIP BETWEEN "I-CONCEPT" AND PROFESSIONAL-VALUE ORIENTATIONS OF STUDENTS TOWARDS LABOR ACTIVITY

Анотація. У статті проаналізовані методики, за якими проводиться дослідження взаємозв'язку між « Я- концепцією» та професійно – ціннісними орієнтаціями здобувачів освіти до трудової діяльності. Розглянуті сучасні наукові доробки у цьому напрямі, а саме: чинники впливу на формування професійної «Я –концепції», ознаки становлення та розвитку особистості.

Ключові слова: *«Я-концепція», професійно – ціннісні орієнтації, професійна «Я – концепція», самосвідомість, професійна самосвідомість, мотиви.*

Abstract. The article analyzes the methods by which the study of the relationship between the "self-concept" and the professional-value orientations of students to labor activity is carried out. Modern scientific achievements in this direction are considered, namely: factors influencing the formation of the professional "I-concept", signs of formation and development of personality.

Keywords*: "I-concept", professional-value orientations, professional "I-concept", self-awareness, professional self-awareness, motives.*

Актуальність дослідження. Вибір професії, з яким молоді люди вступають до ЗП(ПТ)О, обумовлений основною особливістю цього вікового періоду - професійним самовизначенням. Здобувачі закладів професійної освіти, на відміну від старшокласників, уже

перебувають на етапі опановування певної професійної діяльності, оволодівають певними професійними компетентностями. Вони реалізовують себе не тільки в навчальній, але й у професійній діяльності. Але, на жаль, їх професійне самовизначення не завжди ефективно завершується до моменту завершення навчання у закладі освіти. Про це свідчать моніторинги працевлаштування за отриманою професією, сучасні соціологічні дослідження. Багато випускників обирають роботу не за першою професією, що опанували. Вони знаходять місце роботи або після перекваліфікації, або після навчання за іншим вибором. В умовах пандемії, війни, коли здобувачі професійної освіти вимушені переходити на дистанційне навчання, окреслена проблема лише загострюється. У чому вбачаються причини подібних тенденцій професійного самовизначення? Як впливає « Я концепція» особистості здобувача на його професійно - ціннісні орієнтації? Відповіді на ці та інші питання у дослідженні в данній статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Питанням « Я-концепції» та професійно – ціннісним орієнтаціям молоді приділено багато уваги з боку науковців. Професійне самовизначення почали активно досліджувати у 70-х роках минулого сторіччя, у контексті професійної «Я- концепції» особистості (М. Гінзбург, М. Пряжніков, Р. Каламаж, О. Винославська та інші), впливу мотиваційно – ціннісної сфери особистості (Є. Климов, М. Пряжніков, З. Охрименко, І. Зязюн, Н. Ничкало, К. Гуревич, Г.Балл), формування життєвих перспектив і майбутнього в професії (М. Гінзбург, А. Кронік), готовності до професійної праці (І. Гейко, І. Добротворський, Л. Заверт, О. Киричук, В. Радкевич та інші). В своїх наукових доробках вони розглядають сутність цих понять, чинники формування та розвитку. Безумовно науковцями доведено, що ці дві категорії « Я – концепція» і професійно – ціннісні орієнтації є залежними одне від одного. Відтак для повноти відповіді не зайвим буде власного проведення випробувань методик дослідження «Я- концепції» та професійно – ціннісних орієнтацій та встановлення зв'язку між цими структурами особистості. Підбір методик, якими ці дослідження проводитимуться, утруднені багатогранністю цих понять.

М*етою статті* є теоретичний аналіз методик досліджень формування професійної «Я-концепції» особистості як ціннісної орієнтації на трудову діяльність.

Для вибору і представлення методик дослідження «Я – концепції» спочатку визначимо її суть. На думку І. Кона , «…цілісна « Я – концепція» формується у людини лише з початком професійної діяльності, коли вона набуває соціальної зрілості. Неузгодженість образу «Я» характеризує юнацький вік, коли яскраво виражені суперечності між очікуваннями у різних сферах діяльності, у яких молодь відіграє різні соціальні ролі». Основою професійної «Я-концепції» виступає « Я-концепція», яку Винославська О.А. означає як прояв свідомості, динамічна система уявлень людини про себе, що формується під впливом досвіду кожного індивіда». Автор дослідження професійної самосвідомості стверджує, що « професійна самосвідомість – це проекція всіх структурних компонентів самосвідомості на професійну діяльність. Професійна самосвідомість включає уявлення людини про себе як про члена професійної спільноти, носія професійної культури, в тому числі певних професійних норм, правил, традицій, властивих даному професійному співтовариству». [4, с.135]

Успішність діяльності людини визначається її « Я – концепцією», ставленням до себе. А її самосвідомість - це відношення образу реального-Я до ідеального - Я, ставлення її до людей та зворотне ставлення до неї, що і формують її «Я-концепцію», яка є наслідком розвитку та досвіду цієї людини. Загалом вона визначається характеристиками: когнітивними, оціночними, поведінковими.

Окремою складовою «Я-концепції» є професійна концепція, яка відображає бачення людиною себе в професії, її професійну ідентифікацію, професійні уподобання, основні чинники кар'єрного зростання, відношення до колективної співпраці, а саме: професійно-ціннісні орієнтації: ставленням до професії, до себе, як до суб'єкта діяльності, до інших людей (колег, керівництва, клієнтів), до об'єкта праці, до предмета праці, до засобів праці, до умов праці. Саме тому вважається, що професійна «Я-концепція» є провідною в становленні людини як професіонала та побудові нею успішної кар'єри [2]. Здобувачі професійної освіти на перших кроках самореалізації у професії не завжди пов'язують свою професійну

траєкторію із кар'єрою. Швидше за все не усвідомлюючи роль кар'єри у сучасному житті. Важливим є розмежування поняття кар'єри та успішної кар'єри. Деякі вчені вважають ці поняття тотожними, зазначаючи, що будь-яка кар'єра є успішною, а деякі відрізняють її і акцентують на тому, що успішна кар'єра ще й передбачає досягнення керівних посад та значних показників ефективності власної роботи [1,2]. Можна припустити, що будь-яка кар'єра, тим паче успішна, залежить, в-першу чергу, від професійної «Я-концепції» кожної особистості, від її власного бачення себе в професії, особистісних мотивів професійного зростання. Саме на знаходження цього зв'язку й спрямоване запропоноване дослідження.

Цілком обґрунтовано, що професійна «Я-концепція» є основою нашого професійного майбутнього, досягнення певного професійного статусу, застосування знань та надбання професійних компетенцій. Важливим в цьому є зв'язок професійної «Я-концепції» із професійно ціннісними орієнтаціями на кар'єру людини, її успішність в цілому.

Узагальнюючи сказане, в статті проаналізовані мотиви обраних методик та напрями їх застосування. Досліджуючи « Я – концепцію» здобувача, а саме, вивчаючи аспект ставлення « Людина – професія», береться до уваги ціла групу змінних, які в більшій чи в меншій мірі можуть впливати на кінцевий результат: залишитись людині в професії і досягти успіху чи навпаки, продовжити пошук сенсів життя, професії своєї мрії.

Науковець Н.Д. Літвінов об'єднав ці змінні у такі три групи: « Перша група – мотиваційні компоненти. У мотивах розкривається, наскільки дана професія бажана або небажана людині. Другу групу змінних складають компоненти кваліфікації: знання і вміння, які опановують в навчальному закладі. Третю групу змінних складають індивідуальні психологічні особливості особистості. Під впливом виховання і життєвих умов складаються і видозмінюються деякі риси особистості, її характеру.»

Для емпіричного дослідження висунутих припущень обрано методики, за якими опитано певну кількість осіб. Отримавши результати відповідей досліджуваних, їх аналізують на відповідність закону нормального розподілу для того, щоб з'ясувати якими методами можна користуватися при аналізі. Критерієм перевірки гіпотез про рівність середніх може використовуватись t – критерій « Критерій Стьюдента порівняння середніх». За результатами перевірки на закон нормального розподілу можна ухвалювати рішення про використання параметричних методик для аналізу відповідей респондентів.

Для оцінки індивідуальних психологічних особливостей особистості можна обрати різні методики, але зупинимось на деяких з них, а саме:

1. Методика визначення самооцінки особистості Дембо – Рубінштейн (модифікація Прихожан) [10]
2. «Методика дослідження самовідношення» С. Пантелєєва , [10]
3. тест – опитувальник «Смисложиттєві орієнтації»(методика СЖО) Д. А. Леонтьєва,
4. методика діагностики мотивів учбової діяльності М. Алексєєвої. [10]
5. методика «Якір кар'єри» Е. Шейна [10]

Методика вимірювання самовідношення С.Р. Пантелєєва, яку він розробив у 1989 році, може бути використана для визначення рівня самоставлення. Цією методикою виявляється структура самоставлення особистості, а також вираженість окремих компонентів самоставлення: закритості, самовпевненості, самокерівництва, відбитого самоставлення, самоцінності, самоприхильності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. Дослідження цих компонентів дозволить сформувати деякі уявлення стосовно професійної «Я-концепції» особистості, тому що ставлення людини до самого себе, до оточуючих, до власних можливостей відображає і її ставлення до роботи, до своєї професії. Таким чином згадувана методика є практично – дієвим критерієм особистості і показником «готовності до саморозвитку в трудовій діяльності» [4,5].

Для прикладу, наведу результати роботи з методикою С. Пантелєєва. На рисунку 1 представлений загальний результат діагностування за цією методикою групи здобувачів у кількості 50 осіб віком від 15 до 18 років.

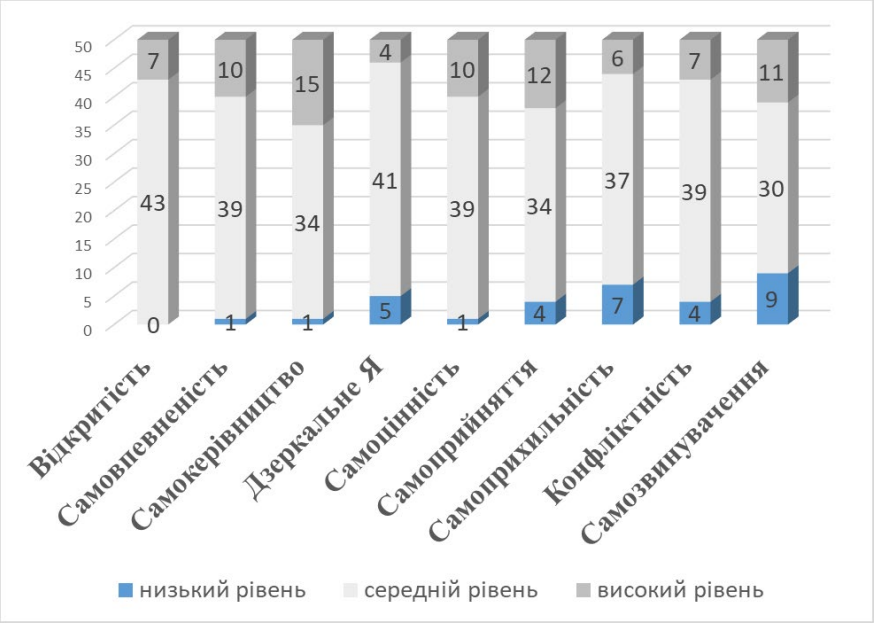


Рис.1.Загальний результат дослідження "самовідношення" особи до самої себе за методикою С. Пантелєєва

За результатами можна зробити висновки, що досліджувані особи достатньо відкриті. Втім є показники закритості і небажання надавати інформацію про себе, вони достатньо самовпевнені, навіть мають схильність до зарозумілості. Їх самокерівництво характеризується прийняттям себе як основного суб'єкта своєї долі та того, хто відповідає за результати своєї діяльності. Хоча є одна особа із протилежним показником. Це характеризує її як нездатного протистояти долі та брати на себе відповідальність за свої дії. Представники цієї вибірки мають нормальне очікуванням стосовно себе, своєї особистості та високим рівнем самоцінності, зацікавленості в собі, а також прийнятті себе таким, як є. За показником самоприхильності вони здебільшого достатньо адекватно сприймають себе та готові до змін, коли це дійсно необхідно, хоча є особи із ригідною Я-концепцією та перебільшенням свого власного Я-образу. За останніми показниками можна охарактеризувати цю групу як достатньо виважену, із розумінням себе, труднощів та відсутністю витіснення проблеми, хоча й має тенденцію до заперечення проблем та самовдоволення.

Методикою визначення самооцінки особистості є Методика Дембо – Рубінштейн (модифікація Прихожан), яка спрямована на встановлення якостей особистості (показник самооцінки) і рівня домагань, тобто рівня розвитку цих якостей, який задовільнив би цю молоду людину. Рівень самооцінки характеризує її особистісну зрілість, вміння правильно оцінити результати своєї діяльності, відкритість до досвіду, чутливість до помилок, невдач, зауважень, оцінок оточуючих, може підтвердити уявлення особистості про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Тест – опитувальник «Смисложиттєві орієнтації»(методика СЖО) Д.А. Леонтьєва направлений на вивчення регулятивних механізмів смисложиттєвих орієнтацій молодої людини, що є важливою складовою розвитку особистості, їхньої динаміки, з огляду на формування, структурування і трансформацію. Орієнтири здобувача профільної освіти в процесі життя і є тим вектором, що задає пошук смислу життя і становлення особистості. Цей смисл може бути знайдений молодою людиною або в майбутньому, або в минулому, або в сьогоденні, або у всіх трьох складових: мета, процес, результат.

Період навчання у закладі професійної освіти відповідає студентському віку. Це період коли завершується формування морально – етичної сфери, встановлюється і стабілізується характер, визначається статус та відповідальність дорослої людини.

Аналіз наукової літератури дав змогу встановити , що у ряді досліджень поняття «ціннісні орієнтації» збігається з термінами , які характеризують мотиваційно-смислову сферу. А. Маслоу у своїх роботах фактично не розділяє поняття «цінності», «потреби» і «мотиви». За словами вченого потреби та цінності «представляють собою не дихотомію, а узгоджену ієрархію, тобто вони залежать один від одного» [6, с.222]. Взаємозв'язок формування « Я концепції», зміцнення мотиваційної сфери переконань, професійної спрямованості, розвитку здібностей , зміцнення професійної самостійності та готовності до майбутньої практичної роботи встановить дослідження мотивації поведінки молодої особи. [9] А саме, методика діагностики мотивів учбової діяльності М. Алексєєвої. Методика дозволить встановити які мотиви переважають у респондентів - ідейно – політичні, пізнавальні, практичні і професійно – значимі, соціальний престиж, самовиховання, інтенсифікація чи утилітарні. Подальші дослідження передбачають встановлення кореляційних зв'язків між професійно – ціннісною мотивацією та рівнем сформованості особистісних характеристик здобувачів професійної освіти.

В діагностиці професійно - ціннісних орієнтацій здобувачів професійної освіти однією з головних є методика якорів кар'єри Е. Шейна. «Якір кар'єри» виникає в процесі соціалізації на основі і в результаті навчання в початкові роки розвитку кар'єри, він стійкий і може залишатися стабільним тривалий час. По термінології, цьому поняттю відповідає поняття особової диспозиції вищого рівня [6]. Саме завдяки методиці якоря кар'єри й досліджуються кар'єрні орієнтації, які виділяються видатним вченим Е. Шейном. Вони впливають на побудову індивідуальної кар'єри кожної людини, її успішність, а також є особливістю професійної «Я-концепції» [2]. Ця методика буде використана для оцінки мотивації до професіональної діяльності.

Висновок. В статті підібраний діагностувальний матеріал із числа стандартизованих авторських методик. Вони широко використовуються у психолого педагогічній практиці, а це підтверджує їх відповідність віковому виміру психологічної структури особистості здобувача професійної освіти. Весь запропонований інструментарій може бути використаний не лише для вивчення рівня розвитку показників, а й для самопізнання, самооцінки й саморозуміння учня. Ознайомивши його з можливістю самодіагностики детермінуємо взаємозв'язок між особистістю та професією. Молода людина, маючи розуміння потреби у саморегуляції, окремих показників формуватиме і свої професійно – ціннісні орієнтації, які спрямовані на розвиток інтелектуальних та комунікативних здібностей, вольових якостей, естетичних смаків.

Варто привести зауваження А. Маслоу , який наголошував, що особливості професійної ідентичності проявляються в присвяченні особистістю всього себе без залишку своїй справі, в служінні своєму покликанню. Вчений стверджує, що на запитання «Хто ти?», людина яка цілком і повністю задоволена вибором професії відповість, наприклад: «я вчитель», «я лікар», «я правоохоронець» і т.ін. Таким чином, людина повідомляє, що вона ідентифікує себе зі своєю професією, оскільки вона виступає як носій, інструмент або втілення сутнісних цінностей. «Я» з улюбленою справою. Робота стає визначальною характеристикою їх «Я», його частиною» [6].

Бібліографічний список

1. Балакірєва О. М. / Дослідження „Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної молоді України за роки незалежності" / О. М. Балакірєва, Т. В. Бондар, В. А. Головенько − Україна, 2011 – 23с.
2. Блискун О.О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX, Вип. 13. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. С. 26–37.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с
4. Винославська О. В. Психологія Навч. посіб. / О.В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. За наук. ред. О. В. Винославської. – Київ: ІНКОС, 2005. – 352 с.

5. Дєліні М. ПРОФЕСІЙНА «Я-КОНЦЕПЦІЯ» ЯК УМОВА УСПІШНОЇ КАР'ЄРИ: ЕМПІРИЧНИЙ ВИМІР [Електронний ресурс] – Режим доступу - https://www.inforum.in.ua/conferences/15/22/143 (Дата перегляду: 20.10.2024)
6. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу; [Пер. с англ. Татлыдаевой А.М.]; [Науч. ред., вступ. ст. и коммент. Акулиной Н.Н.]. – Санкт-Петербург: Евразия, 1997. – 430 с.
7. Нечипорук Т. О. Вплив ціннісних орієнтацій особистості на її життєдіяльність. Київський інститут бізнесу та технологій. 2021. С. 223- 225.
8. Прокопенко Олена Антонівна, старший викладача кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» ПРОФЕСІЙНА «Я-КОНЦЕПЦІЯ» МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ[Електронний ресурс] – Режим доступу - https://www.inforum.in.ua/conferences/15/22/143 (Дата перегляду: 20.10.2024)
9. Формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності в умовах сучасного освітнього середовища: монографія / З. В. Охріменко, О. Л. Морін, А. М. Шевенко, Д. О. Закатнов, М. І. Піддячий; за ред. З. В. Охріменко. Київ, 2022. 152 с.

БЕРШАДСЬКИЙ ВІКТОР АНДРІЙОВИЧ
здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
*Науковий керівник:**ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**., доктор філософії, доцент,*
завідувач кафедри психології
Відкритого міжнародного університету розвитку людини « Україна»
Вінницького соціально – економічного інститутц
м.Вінниця

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТЬ НА УСПІШНІСТЬ ТА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE AND LEARNING ACTIVITY

Анотація. Стаття розкриває поняття «тривожність», «тривога», «страх». В ній дається аналіз літератури з проблеми тривожності, встановлено мету та завдання експериментального дослідження, розкрито методику проведення експерименту. Різні дослідження встановили, що тривожність безумовно впливає на успішність та навчальну діяльність студентів. На основі отриманих результатів наведено шляхи покращення психо-корекційних заходів щодо зниження рівня особистісної тривожності у студентської молоді. Також виявлено взаємозалежності між оцінкою сприймання і показниками ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних, а також між оцінкою просторових об'єктів (сприймання) і стійкістю уваги досліджуваних.

Ключові слова: *тривожність; внутрішня тривожність; тривога; страх; успішність; навчальна діяльність; студенти.*

Abstract. The article reveals the concepts of "anxiety", "anxiety", "fear". It provides an analysis of the literature on the problem of anxiety, establishes the goal and objectives of the experimental study, and discloses the methodology for conducting the experiment. Various studies have established that anxiety definitely affects the success and academic performance of students. Based on the results obtained, ways to improve psycho-correctional measures to reduce the level of personal anxiety in student youth are given. Interdependencies between the assessment of perception and indicators of situational and personal anxiety of the subjects, as well as between the assessment of spatial objects (perception) and the stability of attention of the subjects, are also revealed.

Keywords*: anxiety; internal anxiety; worry; fear; academic performance; educational activity; students.*

Постановка проблеми. Життя людей , особливо сьогодні в такий важкий час, залежить від власного психоемоційного стану. Почуття та емоції завжди корегують нашу поведінку у суспільстві і визначають характер взаємодії з іншими особами. Формою, яка характеризує

підвищений стан емоцій - є тривожність. Коли ми відчуваємо тривогу, яка виражається рівнями тривожності, це відображається на всіх рівнях психіки, в тому числі і на навчальній, розвиваючій та пізнавальній діяльності. В деяких випадках, відчуття тривоги може спричиняти позитивний, а за часто негативний вплив на діяльність та успішність студентів. Беручи до уваги високий рівень тривожності, можна зробити висновок, що це ускладнює пізнавальну діяльність, значно знижує рівень уваги та зумовлює порушення стратегічних дій, знижує інтелектуальну працездатність, зумовлює до повної відмови від діяльності, викликає напругу, а в перспективі – сприяє формуванню в студентів низької самооцінки. Зважаючи на те, що дедалі більше уваги приділяється особистісному підходові до студента з метою якомога повнішої реалізації потенціалу кожного, особливо актуальним постає завдання врахування у навчально-виховній роботі впливу рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Цей метод є важким для наукового дослідження для викладачів і окремо кожному студенту. Виходячи з цього, негативний вплив тривожності в процесі навчання значно зашкоджує пізнавальній діяльності, а вміння його корегувати дає змогу подолати проблеми у підготовці до іспитів, екзаменів, олімпіад, конкурсів, що значно вплине на результати освітньої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Дослідженням тривожності та різних її проявів займалися багато відомих науковців різного походження. Серед них З. Фройд, К. Хорн, Е. Фромм, С. Рубінштейн, Р.Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч.Спілбергер та інші. Чинники виникнення особистісної тривожності досліджували Ю. Александровський, В. Астапов, Я. Омельченко, С. Ставицька, С. Гроф, Ю. Клепач, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філліпс, К. Хорні, та інші. Вивченню особливостей тривожності в юнацькому віці присвячені роботи Р. Бернса, А. Прихожан, А. Мікляєвої, Л. Божович, Б. Волкова, В. Гарбузова, І. Кона, Ю. Лановенко, Т. Лук'яненко, В. Мухіної та інших. Аналіз наукової літератури доводить, що існує кілька теорій у вивченні тривоги і тривожності.

Психологи рекомендують відрізняти тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом. Тривожність як складний психологічний феномен включає когнітивний, емоційний та операційний компоненти при домінуванні емоційного. Вчені виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: Деструктивний, недостатній і конструктивний – три рівні тривоги, пов'язані з діяльністю, досліджували ці розподіли вчені Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова [5].

Щодо суті понять «тривога», «тривожність» та причин їх виникнення, то в науковій літературі існують різні погляди та підходи. Так, наприклад, О. Захаров вважає, що поняття «страх» і «тривога» своїм спільним компонентом мають почуття схвильованості, викликане небезпекою та відсутністю відчуття безпеки [1].

З. Фройд був першим з зарубіжних психологів, які займалися вивченням тривожності. Він вважав, що зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності, а зміст тривожності – переживання невизначеності і відчуття безпорадності. Також вчений вказує, що передбачуючи небезпеку або очікуючи важливу подію при неявно визначеному об'єкті та умовах невизначеності, у людини виникає стан внутрішнього занепокоєння, ознаками якого є відчуття загрози та власних переживань щодо її наслідків і тілесні реакції [3].

А. Смулевич виділяє патологічну тривогу і трактує її як форму безпричинного та невизначеного хвилювання, що може посилюватись при невідповідності очікувань індивіда ситуації, що відбувається. Причинами такого виду тривоги є внутрішні протиріччя

Неофрейдисткою, яка встановила, що почуття тривоги це вроджене почуття була К. Хорні. Він стверджував, що з дитинства людині притаманне явище "базальна тривога" Ця тривога змушує будувати поведінку, яка забезпечить безпеку життєдіяльності, може бути витіснене на несвідомий рівень, але воно залишається з індивідом назавжди. Коли вже людина стає дорослою, вона нездатна сама віддавати любов, ласку і тепло близьким людям, а вони страждатимуть від дефіциту любові та захисту. Х. Айзенк, так само як і Хорні, вважав, що

основною причиною тривоги є взаємовідносини з соціумом, проте найважливішими визначав взаємини з батьками. [4].

На думку О.О. Халіка, особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [5].

Р. Грановська вважає тривогу як реакцію на ситуацію, що характеризується невизначеністю та несе в собі потенційну загрозу. Страх являє собою реакцію на безпосередню об'єктивну небезпеку, а при тривозі ця реакція прихована та має суб'єктивний характер. Тим не менш, на думку Р. Грановської, тривога – важливий прояв емоцій. [3].

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [1].

Студентський вік являється особливою категорією і специфічної категорії людей, яких об'єднує здобуття вищої освіти. Перші наукові досліди належать досліднику Б. Ананьєву, зокрема він виділив студентство як соціальну групу, яка характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії. Саме у студентські роки та юнацький вік на думку вченого, характеризується усвідомленням особливостей професійної діяльності, в цей період відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлюється відносини, відбувається процес самовизначення, тривають пошуки себе як особистості [5].

Виклад основного матеріалу. Глибше вивчаючи це питання Е. Еріксон дійшов висновку, що Суб'єкт усвідомлює тотожність власної особистості, шукає відповіді на актуальне для нього питання щодо власного місця та значення себе в певному соціумі. В ролі студента люди намагаються узгодити всі якості в цілісність без протиріч, намагається узгоджувати інтроспективні оцінки та оцінки оточуючих. На цьому етапі можуть виникати певні протиріччя: адекватна самооцінка або нерішучість; неузгодженість часових перспектив з відчуттям часу; апробація різних соціальних ролей або зациклення на одній з них; студентство та застій в професійній діяльності. Під час формування особистості переживання також викликають тривожні стани, можуть стимулювати прояви тривожності [2].

В студентському віці стає актуальна позиція на досягнення глобальної мети – стратегії життя, вибудовуються плани на її досягнення. Зробити вибір є досить важким, за який молода людина бере відповідальність. Саме коли немає досвіду зявляються певні переживання і страхи, які породжують розгубленість, ситуативну, а іноді й особистісну тривожність.

В дослідженнях І.В. Тисячника, продуктивна життєтворчість сприяє появі відчуття задоволення якістю життя, підвищенню самооцінки. Натомість життєвий неуспіх породжує розчарування, розгубленість, тривожність тощо[1].

За рівнем тривожності можна робити висновки про внутрішнє ставлення молодої людини різних ситуацій, характер взаємостосунків з однолітками та людьми інших вікових категорій. Від тривожності багато в чому залежить поведінка студента. І тому, якщо рівень перевищує оптимальний, то це вважається підвищеним рівнем тривожності[2].

Студенти з підвищеним рівнем тривожності занижена самооцінка і самоповага, почуваються самотньо, вони невпевнені в собі, в своїх силах і можливостях. Тривожність, викликає у студентів так званий емоційний дискомфорт [4].

При вступах до навчальних закладів, життя студентів піддається різким змінам: зміна середовища проживання, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності.

Ще до чинників тривожності С. Серазон відносить: велике навчальне навантаження, надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день, емоційні та нервове виснаження, велика кількість матеріалу, дефіцит часу, багато самостійної роботи [1].

Особливо у сьогодення дуже актуальною є проблема епідемій та війни. Ці події призводять до зміни навчання на дистанційну форму, яка не ефективною, відносно

стаціонарної. Студент відчувають страх, тривогу та тривожність, байдужість до навчання, не мають мотивації та впевненості на майбутнє.

Висновок. Отже, беручи до уваги тривожність, можна підсумувати – це досить складне утворення у структурі психіки людей і має досить важку природу, та свідчить про дисгармонію психологічних функцій.

Надмірний вплив тривожності на студентську молодь є дезорієнтивним та дезадаптивним фактором, який негативно впливає на навчальну діяльність студента, розвиток особистості молодої людини, його стосунки з іншими людьми, роблячи молоду людину більш схильною до стресу.

Відповідно до цього, необхідна потреба зниження високого рівня тривоги та тривожності, у осіб студентського віку, для того, щоб забезпечити їх можливістю повноцінного особистісного розвитку. Психологічні причин виникнення та формування тривожності у студентів напряму пов'язані з віковими, індивідуально-психологічними та соціальними особливостями.

Зниження рівня тривожності у студентів – це важливо для їх повноцінного особистісного зростання та навчання в навчальних закладах. Та у відповідності до цього є питання та гостра необхідність розробки відповідних профілактичних та корекційних програм, при яких тривожність студентів буде знижуватися.

Бібліографічний список

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 82–86.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.
3. Іванцев Л. І., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді // Вісник Прикарпатського університету: Філософські і психологічні науки. 2019. Вип. 22. С.76-82.
4. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів. Освітологічний дискурс. 2016. № 1. С. 131–144.
5. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

БІЛОЗОР І.І.
Здобувач магістратури 2-го курсу
Спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПАРАМИ У КОНТРЗАЛЕЖНИХ ТА ЗАЛЕЖНИХ ВІДНОСИНАХ

THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH COUPLES IN COUNTERDEPENDENT AND DEPENDENT RELATIONSHIPS

Анотація. У статті розглянуто особливості роботи психолога з парами, що мають залежні та контрзалежні відносини. Зазначено причини виникнення цих моделей, наведено методи терапії та приклади з практики. Особливу увагу приділено відновленню емоційної близькості у стосунках.

Ключові слова: *контрзалежні відносини, залежні стосунки, емоційна близькість, психологічна терапія пар, подолання страху близькості.*

Summary. The article examines the features of a psychologist's work with couples experiencing dependent and counterdependent relationships. It highlights the causes of such models,

therapeutic methods, and practical examples. Special attention is given to restoring emotional intimacy in relationships.

Key words: *counterdependent relationships, dependent relationships, emotional intimacy, couple therapy, overcoming fear of closeness.*

Постановка проблеми. Сучасне суспільство створює умови, які сприяють формуванню поляризованих моделей стосунків: надмірна емоційна залежність та, навпаки, уникнення близькості. Залежні стосунки характеризуються симбіотичним типом взаємодії, що часто призводить до емоційного виснаження обох партнерів. Контрзалежні відносини, навпаки, базуються на уникканні емоційної близькості, що породжує почуття самотності та відчуження.

Вирішення цієї проблеми є важливим для збереження психологічного благополуччя партнерів та забезпечення стійкості сімейних стосунків. Особливо актуальним є розвиток адаптованих методів роботи з парами, що дозволить ефективно коригувати деструктивні патерни поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед основних підходів до вивчення залежності та контрзалежності можна виділити такі:

Психоаналітичний підхід: О. Кернберг визначає залежність як результат недостатнього розвитку автономії у дитинстві. Контрзалежність, за Кернбергом, є захисним механізмом, сформованим у відповідь на порушення прив'язаності в ранньому віці [1, с. 105].

Теорія прив'язаності (Болбі): залежність і контрзалежність корелюють із тривожно-уникливою та дезорганізованою моделями прив'язаності [2, с. 67].

Системний підхід: Мюррей Боуен акцентує увагу на міжгенераційних конфліктах і переданні патернів стосунків між членами родини [3, с. 123].

Практичні дослідження, проведені Джоном Готтманом, демонструють, що емоційна дисрегуляція є однією з головних причин конфліктів у таких парах [4, с. 98].

Формулювання цілей. Метою статті є аналіз особливостей роботи психолога з парами, які перебувають у контрзалежних і залежних відносинах, визначення ключових етапів терапії, а також розробка рекомендацій щодо застосування ефективних підходів.

Виклад основного матеріалу. Залежність є одним із базових емоційних переживань людини і відіграє важливу роль у її психічному житті. У межах психічної норми існує широкий спектр форм залежності, які є природними в міжособистісних стосунках: між батьками та дітьми, подружжям, членами команди в бізнесі чи спорті, між учнями та вчителями тощо. Проте, коли психологічна залежність виходить за межі норми і досягає патологічного рівня, це призводить до втрати здатності людини критично мислити, оцінювати своє життя та дії, співвідносити їх із власними цінностями. Людина стає повністю підвладною впливу однієї авторитетної особистості чи групи, що призводить до руйнування її важливих сімейних і соціальних зв'язків.

Пошук відповіді на питання, чому доросла і освічена людина може поступово стати жертвою тотальної психологічної залежності, дозволяє виділити низку факторів, які сприяють її формуванню. Основні групи таких чинників можна систематизувати на основі індивідуальних особливостей розвитку, що впливають на формування залежної поведінки на різних етапах онтогенезу.

Згідно з поглядами психоаналітиків, основною причиною залежної поведінки є не прагнення до саморуйнування, а дефіцит адекватного засвоєння (інтерналізації) батьківських фігур. Це призводить до порушень здатності до самозахисту. Відомий психоаналітик Карен Хорні зазначала, що базова тривога у дітей виникає через різні форми підпорядкування, байдужість з боку дорослих, непевну поведінку батьків, відсутність уваги до індивідуальних потреб дитини, приниження та невміння належно їх скеровувати. Однак найгіршим для дитини є відчуття облудності дорослих, коли вона усвідомлює, що такі важливі цінності, як батьківська любов, милосердя, чесність та шляхетність, можуть бути фальшивими [5].

Екстремальні форми відносин між батьками та дітьми, зокрема депривація, також сприяють формуванню патологічної залежності, коли дитина залишається позбавленою необхідного емоційного і психічного контакту з батьками, що призводить до серйозних наслідків у її розвитку [3].

Психологічна залежність у дорослому віці може бути зумовлена кількома групами чинників, серед яких ключову роль відіграють чинники індивідуальності, зокрема ослаблене «Я», навмисний деструктивний контроль свідомості, інформаційна та соціальна ізоляція, а також вплив навколишнього середовища, включаючи інформаційне забруднення. Один із найбільш небезпечних аспектів розвитку психологічної залежності – це симбіоз, що може проявлятися в різних формах взаємодії між батьками і дітьми. Симбіотичні відносини між батьками та дітьми є основою для формування порушених моделей прив'язаності, які можуть призвести до залежної поведінки у дорослому житті [6].

З одного боку, симбіоз може набувати форми депривації, коли батьки ігнорують емоційні потреби дитини, позбавляючи її любові та підтримки. Чанцева-Коваленко О. М. (2016) стверджує, що відсутність гармонійних стосунків між батьками негативно впливає на розвиток дитини, особливо у формуванні її самооцінки та здатності регулювати свої емоції [4, с. 233]. З іншого боку, симбіоз може виражатися у вигляді гіперопіки, коли батьки повністю контролюють життя дитини, пригнічуючи її ініціативу та вольову регуляцію.

Обидва ці типи відносин формують порушений образ «Я» та впливають на світогляд дитини, створюючи підґрунтя для різних видів психологічного насильства. У контексті психологічної залежності, депривація та надмірний контроль підвищують ймовірність того, що дитина шукатиме захист та підтримку поза сім'єю. Як показує дослідження Лозинської Т. Л. (2013), діти, які виросли в умовах емоційного тиску або депривації, частіше стають жертвами маніпулятивних структур у дорослому житті, таких як тоталітарні секти або інші деструктивні соціальні групи [2, с. 88].

Синдром залежності, який формується в дитинстві, часто проявляється через маніпулятивну поведінку, надмірну відкритість особистісних кордонів та постійну потребу у зовнішньому схваленні. Як зазначають Уайнхолд Б.К. і Уайнхолд Дж.Б. (2011), такі люди схильні шукати об'єкти для задоволення своїх емоційних потреб у дорослому віці, що може призводити до взаємодії з лідерами деструктивних організацій, які використовують їхню емоційну вразливість для маніпуляцій [4, с. 217].

У зрілому віці людина також не застрахована від виникнення психологічної залежності. Це може бути обумовлено низкою об'єктивних причин. По-перше, на відміну від інших живих істот, людина не змушена відтворювати видові зразки поведінки, а це означає, що вона змушена робити вибір, сумніватися у собі та в інших, що часто супроводжується тривогою. По-друге, окрім природних потреб, поведінка дорослої людини значною мірою визначається специфічними психологічними потребами, такими як: потреба у служінні та керівництві (Е. Фромм), афіліації та владі (Х. Хекхаузен), безпеці, приналежності, повазі та самовираженні (А. Маслоу), а також уяві, судженні та символізації (С. Мадді).

Задоволення цих потреб може бути складним завданням через відсутність чітких критеріїв істини. Коли ці потреби досягають гіпертрофованих розмірів, вони можуть стати одним із психічних механізмів, що ведуть до виникнення тотальної психологічної залежності. Прагнення задовольнити ці потреби може підштовхнути людину до духовних практик або традицій, які допоможуть задовольнити її духовний голод, або, навпаки, привести її до тоталітарної секти, де лідери маніпулюють цими потребами для досягнення власних цілей.

Протягом життя людина схильна шукати кумирів та авторитетів, які відповідають її актуальним завданням особистісного розвитку. Це можуть бути шановані вчителі, письменники, лідери молодіжних груп, філософи або мудреці. У нормальних обставинах такі кумири втрачають своє значення після того, як людина вирішує свої особистісні завдання, і на їхнє місце приходять нові особистості, що викликають захоплення. Однак у патологічних умовах людина може «залипнути» на одному кумирі, втрачаючи власну індивідуальність та починаючи жити чужим життям, граючи роль, яка не відповідає її власній особистості.

Серед особливостей особистості, які сприяють розвитку залежної поведінки, можна виділити наступні: низька здатність до подолання труднощів повсякденного життя, хоча наявність необхідних ресурсів для подолання кризових ситуацій може бути достатньою; прихований комплекс меншовартості, що компенсується демонстрацією переваги; зовнішня комунікабельність у поєднанні зі страхом перед глибокими емоційними зв'язками; схильність до брехні та маніпуляції; прагнення звинувачувати інших, навіть якщо особа знає про їхню невинність; схильність уникати відповідальності у прийнятті рішень; повторюваність у поведінкових моделях; залежність як риса характеру та підвищена тривожність.

Для батьків і педагогів, які займаються вихованням дітей і молоді, важливо звертати увагу на наявність цих характеристик як у себе, так і у своїх вихованців, оскільки вони можуть стати основою для розвитку адиктивних форм поведінки. Емоційно залежним людям часто складно створювати і підтримувати стабільні стосунки через низьку самооцінку та емоційне перевантаження, що заважає їм зберегти партнера. Їм також важко будувати рівноправні стосунки, оскільки вони панічно бояться бути відкинутими. Характерними ознаками емоційної залежності є невміння цінувати себе, сильна залежність від чужої думки, схильність до самопожертви, нездатність відмовляти, навіть коли це потрібно, відсутність власних інтересів і прагнень. Вони постійно очікують схвалення та любові від інших, схильні розчинятися в партнері, потребують постійної присутності коханої людини.

Індивідуальні відмінності в розвитку емоційних переживань є внутрішнім механізмом, що впливає на тип орієнтації в житті, форми адаптації до соціального середовища та особливості свідомості індивіда.

Емоційний розвиток особистості можна розглядати як багатошаровий процес, що проходить через кілька послідовних рівнів взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Перший рівень, відомий як рівень афективної пластичності, полягає в примітивній оцінці можливості контакту ще до початку безпосередньої взаємодії з оточенням. На другому рівні формуються індивідуальні афективні стереотипи сенсорної взаємодії та способи задоволення базових соматичних потреб, де сенсорні враження суб'єктивно оцінюються через призму задоволення або незадоволення. Третій рівень, рівень афективної експансії, сприяє накопиченню емоційного досвіду успіхів і невдач, який впливає на самосприйняття людини через почуття «можу» або «не можу». Нарешті, четвертий рівень, рівень емоційного контролю, відповідає за регуляцію поведінки у соціальних взаємодіях, зокрема за емоційну оцінку реакцій інших людей і побудову відносин із ними.

Кожен із цих рівнів характеризується певною модальністю, динамікою та культурною особливістю розвитку емоційних переживань. Перший рівень відзначається нестійкими, дискретними переживаннями, що призводить до формування периферичної свідомості, яка є найменш організованою, але найбільш пластичною. На другому рівні формуються стійкі афективні зв'язки з середовищем, що визначаються сенсорними враженнями та афективною пам'яттю. На третьому рівні головною подією стає усвідомлення себе як суб'єкта дії, а четвертий рівень спрямований на виділення із загального емоційного фону постаті іншої людини та її цінностей. Така ієрархічна структура афективної регуляції надає глибше розуміння специфіки переживань та емоційного життя людини [3, с. 205].

Характерною рисою емоційно залежних стосунків є постійне відчуття провини. Це виникає тоді, коли особисті бажання починають суперечити очікуванням чи вимогам іншої людини. Нездатність виявити власну волю призводить до того, що людина відчуває провину за власні бажання, які не збігаються з бажаннями партнера. В результаті аналізу науково-методичної літератури були виокремлені ключові психологічні чинники, які сприяють виникненню емоційної залежності.

Перший чинник – це занижена самооцінка, що характеризується недостатнім усвідомленням власних цілей і бажань, невпевненістю у своїх можливостях, а також надмірною чутливістю до будь-якої критики. Така особистість не здатна стійко відстоювати власні інтереси, що робить її вразливою до впливу інших людей.

Другий чинник – наявність акцентуацій характеру, що полягає в надмірній вираженості певних рис характеру. Ці риси, хоча й можуть вважатися варіантом норми, все ж перебувають на межі патології, що впливає на поведінку індивіда у соціальних взаємодіях.

Третій чинник – підвищена тривожність. Людина з тривожною особистістю постійно очікує несприятливих подій, перебуває в стані невизначеного страху, що супроводжується метушливістю, напруженням та розсіяністю. Цей стан особливо загострюється в ситуаціях особистої відповідальності, що негативно впливає на емоційний стан та характер поведінки.

Четвертий чинник – агресивність, яка проявляється як ситуативний емоційний стан. Він характеризується спалахами гніву чи злості та імпульсивною поведінкою, спрямованою на об’єкти, що викликали фрустрацію або стали джерелом конфлікту.

Останнім значним чинником є стиль сімейного виховання, що базується на домінуванні батьків. Такий стиль формує залежність від авторитетних фігур, що в дорослому житті проявляється у схильності до підкорення та емоційної залежності від інших людей.

Висновок. Отже, емоційна залежність у міжособистісних відносинах є багатогранним феноменом, який впливає як на психологічний стан індивіда, так і на якість стосунків у парі. Вона може набувати різних форм – від здорової емоційної підтримки до деструктивної залежності, що руйнує стосунки та особистісну автономію. Робота з контрзалежними та залежними парами потребує індивідуалізованого підходу з урахуванням унікальних особливостей кожного партнера. У перспективі необхідно продовжувати дослідження механізмів формування цих типів стосунків і вдосконалювати терапевтичні техніки.

Психологу важливо враховувати історію, його страхи та особливості комунікації. Успішна терапія можлива за умови, що клієнт готовий працювати над власними емоціями та відкритий до змін

Бібліографічний список

1. Гавриленко Я. А. Особливості комунікації у просторі залежних стосунків . Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2013. Вип. 4. С. 73–83.
2. Гавриленко Я. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії . Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2013. № 5. С. 94–104.
3. Галяутдінова С. І., Ахмадєєва Є. В. До проблеми розуміння адикції та залежності вітчизняними та зарубіжними дослідниками . Вісник Башкирського університету. 2013. Т. 18, № 1. С. 232–235.
4. Грєбєннікова Н. В. Гендерні стосунки у сучасній українській сім'ї. Актуальні тенденції розвитку суспільних наук в Україні : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 8-9 листопада 2019 року. Київ : ГО "Київська наукова суспільнознавча організація", 2019. С. 35-38.

БОДНЮК О.М.
здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
ПОЛТАРАНІН Є.О
здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL ASPECT OF RESEARCHING ANXIETY IN INTERPERSONAL COMMUNICATION OF PERSONALITY

Анотація. У статті проаналізовані теоретичний аспект дослідження тривожності в міжособистісному спілкуванні особистості.

Ключові слова: *тривожність, спілкування, міжособистісне спілкування, самосвідомість, особистість, мотиви.*

Abstract. The article analyzes the theoretical aspect of the study of anxiety in interpersonal communication of a person.

Keywords*: anxiety, communication, interpersonal communication, self-awareness, personality, motives.*

Актуальність дослідження. Поняття тривоги вже давно є одним із центральних у психологічних дослідженнях. У наш час тривога і тривожні розлади мають тенденцію до поширення по всьому світу. За даними американського дослідження, кожен сьомий американець хоча б раз у житті страждав від тієї чи іншої форми тривожного розладу, і цей показник вищий, ніж у депресії. Глобалізація і цифровізація суспільства швидше посилюють тривожність, ніж допомагають їй запобігти.

Українське суспільство зараз переживає дуже складний період, і кожна людина реагує на негативні події по-своєму. Багато людей відчувають емоційну нестабільність, підвищену агресивність і тривожність

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Багато вчених у США та за кордоном вивчали поняття тривожності. Фрейд був першим, хто почав вивчати тривожність під час народження дитини. Крім того, науковці, такі як Ч. Спілбергер, Р. Мей, К. Хорні, Р. Лі, К. Ізард, М. Прихожан та інші, мають значення.

Метою статті є вивчити та дослідити рівень тривожності у людей віком від двадцяти до сорока років і визначити, як тривожність впливає на міжособистісні стосунки.

Виклад основного матеріалу. Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у схильності до надмірного переживання, відчуття напруги, неспокою в ситуаціях невизначеності, небезпеки чи можливих труднощів. Вона може бути ситуативною (станом) — виникає як реакція на конкретну ситуацію (наприклад, перед іспитом) або особистісною (стійкою рисою) — виявляється як загальна схильність тривожно реагувати на широкий спектр життєвих ситуацій.

Тривожність є комплексним явищем, на яке впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Її розуміння є важливим кроком до своєчасної профілактики емоційних розладів, особливо у дітей, підлітків, студентів і людей з підвищеним рівнем стресу.

Тривожність не завжди є негативною — помірний рівень може мобілізувати людину для досягнення мети. Проте високий рівень тривожності порушує адаптацію, знижує працездатність і якість життя.

Тривожність була вперше описана З. Фрейдом у середині 1890-х років, ще до того, як він почав використовувати термін "психоаналіз". Спочатку вчені вважали, що тривога безпосередньо пов'язана з думками і сексуальністю людини. Фрейд писав, що тривога – це свого роду трансформоване сексуальне збудження. Надалі Фрейд став стверджувати, що люди, які пригнічують свої сексуальні бажання, відчувають тривогу. Фрейд також заявив, що існує суттєва різниця між первинною автоматичною тривогою, яка викликається травмуючими ситуаціями, і сигнальною тривогою, яка активується у відповідь на небезпечну ситуацію. На початку своєї кар'єри Фрейд стверджував, що причиною тривоги є витіснення, але пізніше змінив свою думку, підкресливши, що тривога передує витісненню [3].

Крім того, дослідники підкреслили, що розвиток тривожності людини також впливає на певні емоційні події, які відбуваються в дитинстві. Таким чином, ми відчуваємо страхи, пов’язані з подіями в дитинстві, які викликають тривогу в дорослому віці. Таким чином, Ч. Спілбергер стверджує, що тривожність можна класифікувати як характеристику особистості, так і як мінливу реакцію. Автор стверджує, що можна виміряти різницю або диференціацію між мінливою та стійкою тривожністю. Спілбергер називав ці два види тривоги «тривожними станами» та «тривожними рисами», що означає перехідну тривогу та риси особистості.

Ч. Спілбергер визначив поняття "тривога" як емоційний стан страху без конкретного об'єкта та невизначеного відчуття загрози, на відміну від страху, що є реакцією на реальну або

уявну небезпеку та відповіддю на конкретну небезпеку. Тривожність – це психологічна характеристика особистості, що полягає в перебільшеній схильності відчувати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Розуміння тривожності в теорії Спілбергера визначається такими положеннями [2

Події, які можуть становити певний ризик або загрозу для людини, або які пов'язані зі значними емоціями для людини, каталізують її стан тривоги.

Люди відчувають тривогу з різною інтенсивністю, почуваючись погано і відчуваючи негативні емоції.

Інтенсивність переживання тривоги залежить від рівня загрози або чинників, які її викликають. Від цих чинників залежить тривалість переживання тривоги.

Високотривожні люди сильніше сприймають і реагують на ситуації та події, які не обов'язково становлять реальну загрозу.

Тривога супроводжується поведінковими змінами та активацією захисних механізмів. Типові захисні механізми розвиваються після багаторазового повторення стресових і тривожних ситуацій.

Причини, що викликають тривожність і впливають на зміну її рівня, різноманітні. Їх можна розділити на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних причин належить очікування невдачі або розчарування у зв'язку з майбутніми подіями. Можна також стверджувати, що суб'єктивні причини тривоги часто є уявними, тобто штучними, і не мають стосунку до об'єктивної реальності. До об'єктивних причин, що провокують тривогу, належать життєві обставини (наприклад, екстремальні умови роботи) або негативні та емоційні події в житті людини. Часто тривогу провокує суб'єктивне відчуття того, що за певної соціальної взаємодії станеться щось погане, що унеможливлює виявлення причини небезпеки. У таких випадках тривога проявляється у вигляді почуття безсилля, невпевненості в собі та безпорадності через перебільшення сили або загрозливого характеру зовнішніх чинників.

Чинники, що сприяють розвитку певного рівня тривожності, можна розділити на дві великі категорії: внутрішні чинники (біологічні) і зовнішні (соціальні). Внутрішні чинники пов'язані насамперед з особливостями нервової системи людини. Наприклад, інтровертні меланхоліки частіше нервують у суспільстві, ніж екстравертні холерики. Водночас реактивні представники темпераментного темпераменту більш схильні до тривожності, ніж сангвініки. Водночас не можна категорично стверджувати, що нервова система є визначальним чинником ступеня тривожності. Деякі особливості фізичного здоров'я людини також можуть бути внутрішніми чинниками. Зовнішні чинники розвитку тривожності можна поділити на дві підгрупи: ті, що безпосередньо формували рівень тривожності в дитинстві та юності (сім'я, виховання, освіта, спілкування, стосунки з близькими, культура, захоплення та місце проживання), і ті, що впливають на поточну тривожність.

Тривога може проявлятися не тільки на фізичному (фізичному) рівні, але й на когнітивному та емоційному рівні. Слід пам’ятати, що симптоми, спричинені надмірною тривогою, незалежно від того, наскільки вони неприємні, є результатом спотвореного мислення, що викликає тривогу. Ці симптоми не проявляються у вигляді фізичних симптомів, а є результатом справжнього органічного захворювання. А надмірне занепокоєння активізує різні органи та системи людського організму, що призводить до багатьох симптомів тривоги.

Повний список фізичних симптомів тривоги, які можуть виникнути через надмірну тривогу, включає тахікардію (прискорене серцебиття), аритмію (порушення серцевого ритму), запаморочення/тряска, слабкість у ногах або відчуття «ватних» ніг, підвищення артеріального тиску, оніміння/параліч кінцівок (аномальні відчуття), біль у грудях, задишку/відчуття нестачі повітря, утруднене

Давайте розглянемо деталі цих фізичних реакцій. Робота кори головного мозку значною мірою залежить від переживання тривоги. Психологічно кажучи, сприйняття небезпеки залежить від розуму людини. У неврології найбільша відмінність між людьми та тваринами полягає в тому, що кора головного мозку людини розвинена сильніше. Це

відповідає, оскільки складна інтерпретація небезпечних обставин має значний вплив на розвиток тривоги.

Базові категорії психології включають питання спілкування, а також категорії «відображення» та «діяльність». Ці категорії залежать одна від одної та пов’язані. Вони опосередковані когнітивними процесами, такими як відчуття, сприйняття, уява, пам'ять, мовлення, увага та мислення. У процесі спілкування відбувається обмін ідеями, установками, інтересами, почуттями, сприйняттями та діяльністю, а також її способами та результатами. Спілкування призводить до складних стосунків з іншими людьми. Таким чином, спілкування стає специфічним видом взаємодії з іншими людьми, подібним до взаємодії суб’єктів. Це не просто дія одного суб’єкта над іншим; це взаємодія.

Перш ніж зосередитися на структурних елементах комунікації, важливо визначити, де категорія «комунікація» знаходиться в процесі соціалізації особистості. Завдяки засвоєнню та активному відтворенню соціального досвіду людина стає особистістю та набуває знань, навичок, умінь і звичок, необхідних для життя серед інших людей. Цей процес відомий як соціалізація людини.

Соціалізація особистості – це процес засвоєння та активного відтворення соціального досвіду людиною. Це включає формування стосунків і соціальних поведінкових норм, необхідних для позитивної взаємодії з іншими людьми.

Висновок. В статті висвітнюється проблема тривожності, яка активно вивчається протягом останніх кількох століть. Однак ще до бурхливого розвитку психології як науки були зроблені перші спроби зрозуміти і пізнати природу людини: починаючи з XIX століття, проблема тривожності активно описувалася і вивчалася в роботах різних психологів.

Спілкування передбачає взаємний обмін діяльністю, її способами та результатами, сприйняттями, думками, установками, інтересами та почуттями. Результатом спілкування є складні взаємини з іншими людьми. Однак формування міжособистісних стосунків не завжди є простим процесом для всіх учасників взаємодії. У процесі спілкування можуть виникати так звані "комунікативні бар'єри", які здатні значно ускладнити процес комунікації між людьми. У результаті соціалізація людини може стати скрутною або неможливою.

Психологічний бар'єр – це особливий стан психіки, який заважає людині здійснити певну поведінку. Під час спроби подолати проблему виникають негативні переживання, які призводять до тривоги, сором'язливості та почуття провини.

Саме особистісна тривожність виступає як особистісний бар'єр під час взаємодії з іншими людьми. Така тривога не дає змоги почуватися невимушено в соціальних ситуаціях або легко вступати в контакт з іншими людьми. Людина стає зосередженою на собі та на вираженні своїх страхів і тривог, що тільки ускладнює взаємодію з оточуючими і призводить до уникнення проблемних ситуацій і розвитку тривожних розладів.

Таким чином, тривога – це складний когнітивний і поведінковий процес, у якому задіяні не тільки емоції та думки, а й багато систем і органів організму. Тривога – це результат передбачення небезпеки, загроз, небажаних і неконтрольованих негативних подій, страшних і нестерпних ситуацій тощо. Коли тривога набуває особистісного характеру, вона стає перешкодою для міжособистісних стосунків і підриває соціалізацію та комунікацію людей.

Одним із основних симптомів афективних розладів є тривога. Він може проявлятися в багатьох сферах людського життя. Співпраця та соціальні навички також не є винятками. Високий рівень тривожності може призвести до проблем у спілкуванні, а також до труднощів із задоволенням потреб людини. Коли людина страждає від особистісної тривоги, вона відчуває емоційний стрес, що перешкоджає їй проявляти себе, будувати стосунки, досягати своєї професійної мети та просуватися по службі. Таким чином, методологія, яка була використана в цьому дослідженні, була обрана не лише для оцінки особистісної тривожності, але й для аналізу того, як тривожність, спілкування та соціальна адаптація людини в суспільстві пов’язані один з одним [6].

Бібліографічний список

1. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць К-ПНУ ім.І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. Вип. 10. С.120-128.
2. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів. (Суми, 23-24 квітня 2015) Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с
4. Винославська О. В. Психологія Навч. посіб. / О.В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. За наук. ред. О. В. Винославської. – Київ: ІНКОС, 2005. – 352 с.
5. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. с. 299– 301.
6. Н7нХалік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. 20 с

БРЕККЕЛЬ-ПОПОВИЧ ЛАРИСА-КАТЕРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА
Харківський національний педагогічний університет імені Г.Сковороди
м.Харків

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ В РОЗРІЗІ СТУПЕНЮ ОСВІТИ.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-REGULATION AND ITS IMPACT ON A HEALTHY LIFESTYLE: RESEARCH RESULTS IN THE CONTEXT OF THE DEGREE OF EDUCATION.

Анотація. У статті йдеться про результати дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між психологічними аспектами саморегуляції та здоровим способом життя. Дослідження базувалося на опитуванні 100 респондентів, серед яких були представники різних вікових груп, статей та професій. Вивчені фактори включали рівень саморегуляції, ставлення до здоров'я, звички щодо фізичної активності, харчування, сну та інші аспекти, що впливають на загальний стан здоров'я. Для аналізу використовується кореляційний метод, а також непараметричні статистичні техніки, зокрема методи аналізу даних з ненормальним розподілом та факторний аналіз.

Ключові слова**:** *саморегуляція, здоровий спосіб життя, опитування, психологічні особливості, кореляційний аналіз.*

Abstract. The article discusses the results of a study aimed at studying the relationship between the psychological aspects of self-regulation and a healthy lifestyle. The study was based on a survey of 100 respondents, among whom were representatives of different age groups, genders and professions. The factors studied included the level of self-regulation, health attitudes, physical activity habits, nutrition, sleep, and other aspects that affect overall health. For analysis, the correlation method is used, as well as non-parametric statistical techniques, in particular methods for analyzing data with an abnormal distribution and factor analysis.

Keywords: *self-regulation, healthy lifestyle, surveys, psychological features, correlation analysis.*

Поглиблене дослідження саморегуляції: зв'язок із здоровим способом життя через призму освіти

Всі ми знаємо, як важливо вести здоровий спосіб життя: збалансовано харчуватися, регулярно займатися фізичними вправами та підтримувати психологічний баланс. Але чому одні люди без зусиль дотримуються цих принципів, а, при всіх зусиллях, часто здаються інші

перед перешкодами — не можуть відмовитися від смачної піці або перекусити після піжньої години? Чому для одних стресів — це просто шанс випробувати свої сили, а для інших — причина? Відповідь я знайшла у своєму дослідженні, яке розкриває "невидимий мотор" здорового способу життя — саморегуляцію. Саморегуляція — це процес, за допомогою якого особистість свідомо контролює свої думки, емоції та поведінку для досягнення визначених цілей. Цей процес охоплює кілька ключових компонентів: встановлення цілей, моніторинг прогресу, а також адаптацію поведінкових стратегій. В контексті здорового способу життя саморегуляція виступає як основний інструмент, що дозволяє індивіду свідомо підтримувати своє здоров'я, уникати шкідливих звичок і ефективно справлятися зі стресом.

Мета і завдання дослідження є вивчення психологічних особливостей саморегуляції як основного чинника здорового способу життя, таким чином, дослідження спрямоване на аналіз того, як саморегуляція впливає на здатність людини підтримувати здорові звички, подолати негативні емоційні стани та адаптуватися до стресових ситуацій. Наприклад, у дослідженні, проведеному Smith et al. (2020), завдяки чому висока саморегуляція сприяє ефективному управлінню стресом і, відповідно, підтримці фізичного здоров’я. Таким чином, мета дослідження дозволяє усунути ключові психологічні механізми саморегуляції, що забезпечують здоровий спосіб життя, і визначені фактори, які можуть підвищити або порушити їх ефективність. Наприклад, згідно з дослідженнями Baumeister et al. (2011), саморегуляція погіршується як здатність людини контролювати свої дії, емоції та думки для досягнення довготривалих цілей, що критично збільшується для підтримки здорового способу життя.

Для проведення емпіричного дослідження були використані методи, що дозволяють вивчити психологічні особливості саморегуляції здорового способу життя серед різних груп людей. Для вивчення психологічних особливостей саморегуляції та її впливу на здоровий спосіб життя було використано онлайн-опитувальник, розроблений у Google Формі (https://forms.gle/iV13afu7woAcH3Dk6). Такий інструмент надає можливість зібрати стандартизовані дані з великої кількості респондентів та забезпечити зручний доступ до анкети, а також анонімність, що сприяє об'єктивності відповідей. Опитувальник містив низку питань, спрямованих на вивчення рівня саморегуляції, звичок, пов'язаних зі здоров'ям, та загального ставлення до здорового способу життя. Baumeister та Vohs (2007) підкреслюють важливість самоконтролю для досягнення бажаних результатів, зокрема у здоров'ї. Здатність адаптуватися до змін і підтримувати здорові звички є важливою складовою психологічної стійкості індивіда.

Об'єкт і предмет дослідження, та огляд наукових підходів до саморегуляції. Об'єктом дослідження є процеси саморегуляції в контексті здорового способу життя. Саморегуляція включає здатність індивіда свідомо контролювати і коригувати свою поведінку, емоції та думки, що є критичним місцем для підтримки фізичного і психічного здоров'я. Наприклад, як зазначає Carver & Scheier (1981), саморегуляція є ключовим механізмом, який дозволяє особистості ставити цілі та досягати їх шляхом комплексного контролю над своїми діями та емоційними реакціями. Таким чином, об’єктом дослідження виступають ці психологічні процеси та їх вплив на загальне здоров’я людини, зокрема в контексті подолання шкідливих звичок і підтримки позитивних життєвих стратегій.

Огляд наукових підходів до саморегуляції вказує на різноманітність теоретичних основ, що допомагають зрозуміти механізми управління особистісними станами. Саморегуляція, як психологічний феномен, вивчається через призму когнітивно-поведінкового, психодинамічного, гуманістичного та інших підходів. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, свідомі когнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні саморегуляції. А. Бек у своїй праці "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders" підкреслює, що “дослідження думок та переконань допомагає людям змінювати деструктивні патерни поведінки” (Beck, 1976). Це свідчить про важливість усвідомлення власних думок для досягнення емоційного благополуччя.

Психодинамічний підхід розглядає саморегуляцію як результат інтеграції свідомих і несвідомих процесів. Фрейд зазначає, що “внутрішні конфлікти часто визначають нашу поведінку і переживання” (Freud, 1920). Таким чином, розвиток самосвідомості та розуміння власних емоцій є важливими для ефективної саморегуляції.

Гуманістичний підхід акцентує увагу на зв'язку саморегуляції з самоактуалізацією. Рожерс стверджує, що “людина має природну тенденцію до саморозвитку і реалізації свого потенціалу” (Rogers, 1961). У цьому контексті саморегуляція стає важливим механізмом, що дозволяє особистості досягати своїх життєвих цілей і підтримувати здоровий спосіб життя.

Теорія самодетермінації, розроблена Деці і Райаном, підкреслює, що ефективна саморегуляція можлива за умови задоволення базових психологічних потреб, таких як автономія, компетенція та соціальна приналежність. Як зазначають автори, “коли люди відчувають, що їх потреби задовольняються, вони більш здатні до саморегуляції” (Deci & Ryan, 1985).

Теорія соціального навчання Бандури акцентує на важливості самоефективності у формуванні здорових звичок. Він зазначає, що “люди, які вірять у свої можливості, більш схильні до зміни поведінки” (Bandura, 1977). Ця віра в себе стає потужним драйвером для саморегуляції.

Модель саморегуляції Карвера і Шейера описує саморегуляцію як циклічний процес, що складається з встановлення мети, моніторингу та корекції поведінки. Автори підкреслюють, що “усвідомлене управління своєю поведінкою є необхідним для досягнення поставлених цілей” (Carver & Scheier, 1981).

Модель Транстеоретичної зміни поведінки, запропонована Прохаскою та ДіКлементе, описує процес зміни поведінки через кілька стадій, починаючи з передконтемпляції і закінчуючи підтримкою нових звичок. Як вони зазначають, “усвідомлення стадій зміни є важливим для успішної саморегуляції” (Prochaska & DiClemente, 1983).

Крім того, існують різноманітні методи саморегуляції, такі як аутогенне тренування, медитація та дихальні вправи. Як зазначає Кабат-Цінн, “ці техніки допомагають людям управляти стресом та емоційними переживаннями” (Kabat-Zinn, 1990). Ці методи стають інструментами для підтримки психічного та фізичного здоров’я.

Таким чином, різні наукові підходи до саморегуляції дозволяють глибше зрозуміти механізми, які впливають на здоровий спосіб життя, підкреслюючи важливість когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів у процесі підтримки і зміцнення здоров'я особистості.

Саморегуляція охоплює широкий спектр поведінкових та психологічних механізмів, які допомагають особистості свідомо контролювати свої дії, емоції та думки. Наприклад, здатність відмовитися від таких шкідливих звичок, як куріння або нездорове харчування, залежить від рівня саморегуляції. Люди, які можуть регулювати свої емоції, краще справляються зі стресом і мають вищий рівень загального благу.

Крім того, регулярна фізична активність, збалансоване харчування та здоровий сон є невід'ємними елементами здорового способу життя, і всі вони потребують високого рівня самоконтролю та мотивації. Наприклад, людина, яка здатна самостійно організувати свій день так, щоб знайти час для тренувань і правильно спланувати раціон, з більшою ймовірністю підтримує здоровий спосіб життя протягом тривалого періоду.

Гіпотези дослідження: Основною гіпотезою даного дослідження є припущення, що високий рівень саморегуляції позитивно впливає на здатність особи підтримувати здоровий спосіб життя. Це означає, що люди, які мають розвинені навички саморегуляції, більш успішно керують своїми звичками, емоціями такою поведінкою, що, у свою чергу, сприяє покращенню фізичного та психічного здоров’я. Для підтвердження цієї основної формули гіпотези є кілька підпорядкованих гіпотез:

Гіпотеза про самоконтроль у поведінкових аспектах: Особи з високим рівнем самоконтролю в поведінці мають більшу здатність дотримуватися здорових звичок, таких як регулярне фізичне навантаження, збалансоване харчування та уникнення шкідливих звичок,

таких як паління та надмірне вживання алкоголю. Самоконтроль дозволяє їм краще організовувати свій час, ставити та досягати цілей, що пов’язані зі здоровим способом життя.

Гіпотеза про когнітивну регуляцію: Люди, які мають високий рівень когнітивної регуляції, краще адаптуються до змін у своїх звичках та здатні швидше опановувати нові здорові практики. Когнітивна регуляція включає здатність до планування, ухвалення рішень та контролю за виконанням дій, що впливає на успішність підтримки здорового способу життя.

Гіпотеза про мотиваційні фактори: Високий рівень саморегуляції пов'язаний із сильнішою внутрішньою мотивацією до підтримки здорового способу життя. Мотивовані особи частіше встановлюють для себе конкретні цілі щодо здоров'я та докладають зусиль для їх досягнення, навіть стикаючись із труднощами або спокусами. Таким чином, дослідження прагне підтвердити, що саморегуляція є ключовим фактором, який сприяє успішному підтриманню здорового способу життя. Перевірка цих підпорядкованих гіпотез допоможе глибше зрозуміти механізми впливу саморегуляції на різні аспекти здоров’я, а також сприятиме розробці ефективних програм з підтримки та розвитку саморегуляційних навичок у населення.

Гіпотеза про те, що чи вищий ступінь освіти, тим людина більше схильна до самодисципліни і веденню здорового способу життя. Ця гіпотеза базується на психологічних, соціальних та когнітивних аспектах, що можуть вплинути на здатність індивіда підтримувати здоровий звичок і підтримувати високу якість життя. Освічені люди часто мають кращі можливості для розуміння і застосування принципів здорового способу життя, після чого вони здатні краще оцінювати ризики і переваги різних виборів. Наприклад, здатність до логічного аналізу таких оцінок тривалих досліджень може допомогти прийняти здорові рішення, такі як регулярні фізичні завантаження, правильне харчування та вживання шкідливих звичок.

Наукові методи та конкретні методики дослідження: У даному дослідженні я використала опитування, яке дозвололелп всебічно вивчити психологічні особливості саморегуляції та її вплив на здоровий спосіб життя.

Основні методи, які плануєтся використовувати, включають: Опитувальник у Google Формі (https://forms.gle/iV13afu7woAcH3Dk6). Опитувальник у Google Формі дозволяє зібрати дані з великої кількості респондентів у зручному та доступному форматах. Опитувальник включає питання, що стосуються рівня саморегуляції, звичок, пов'язаних зі здоров'ям, та ставлення до здорового способу життя. Це дало можливість виявити кореляції між рівнем саморегуляції і здоровими звичками. Наприклад, опитувальник може включити запитання на кшталт: "Як часто ви займаєтеся фізичними вправами?" або "Як ви оцінюєте свою здатність контролювати емоції в стресових ситуаціях. Він дозволив охопити 100 респондентів у різних географічних регіонах, різних професій, але майже всі респоденти пов»язані з гуманітарним розмінуванням, забезпечуючи при цьому зручність та анонімність. Опитувальник складався з кількох розділів, включаючи запитання щодо демографічних характеристик, рівня саморегуляції, здорового звичку та ставлення до здорового способу життя. Вибір цього методу обґрунтований його ефективністю в отриманні стандартизованих даних, що дозволяє провести кілька аналізів результатів.

Вибірка респондентів складала 100 осіб, середній вік яких становив 40 років, із медіаною 38 років, модою 35 років, а стандартне відхилення — 13,6 років. Цей розподіл охопив респондентів у віці від 19 до 95 років, що дозволило дослідити широкі вікові особливості у контексті саморегуляції (Графік1). Вибірка мала переважно жіночий склад (69% жінок, 30% чоловіків, 1% інші). Більшість респондентів були пов’язані з гуманітарним розмінуванням, що забезпечило додатковий контекст для розуміння специфічних психологічних потреб та викликів у цій професії.

Характеристики вибірки:

- Розмір вибірки: 100 осіб.
- Віковий діапазон: від 19 до 95 років.

- Середній вік: 40 років.
- Медіана віку: 38 років.
- Мода віку: 35 років.
- Стандартне відхилення: 13,6 років.
- Гендерний розподіл: 69% — жінки, 30% — чоловіки, 1% — інші.
- Професійний контекст: велика частка респондентів була пов’язана з гуманітарним розмінуванням та іншими професіями, що вимагають високого рівня стресостійкості та саморегуляції.

Описувальні статистики. Вік.

	Вік
Середній	40
медіана	38
Мода	35
стандартне відхилення	13,6
Мінімум	19
Максимум	95

Описувальні статистики. Частоти – Стать.

Стать	Кількість осіб	%від спільної кількості	Накопичений%
Жінка	69	69%	69%
Чоловік	30	30%	30%
Інше	1	1%	1%

Зібрані дані дозволили оцінити не тільки рівень саморегуляції, але й важливі аспекти здоров'я — харчування, фізична активність, сон та інші фактори.

Саморегуляція: чи можна її контролювати? Саморегуляція — це той внутрішній механізм, який хоче нам долати лінь, керувати емоціями і не піддаватися спокусам. І ось де криється цікава частина мого дослідження: результати показали, що люди з високим рівнем саморегуляції значно частіше ведуть здоровий спосіб життя. Вони займаються спортом, стежать за харчуванням, контролюють рівень стресу і організовують свій день так, щоб включити в нього все необхідне. Але чи є цей процес універсальним? Чи є фактори, які допомагають підвищити рівень саморегуляції? Так, і це один з найцікавіших аспектів мого дослідження. Виявилося, що рівень освіти має значний вплив на здатність людей вести здоровий спосіб життя.

Освіта як інструмент самоконтролю. Доведено, що люди з вищою освітою мають вищий рівень саморегуляції. Вища освіта розвиває не лише когнітивні здібності, але й дисципліну, систематичний тайм-менеджмент та здорові звички. Вони краще організовують свій день, частіше займаються спортом і мають більш розвинене усвідомлення важливості здорового харчування, режиму сну та фізичної активності. Це дозволяє їм ефективніше адаптуватися до життєвих викликів і підтримувати баланс між професійним та особистим життям. Завдяки саморегуляції вони мають більше шансів досягти довгострокових результатів у формуванні здорових звичок, що позитивно впливає на якість їхнього життя. Проте це не означає, що люди без вищої освіти не можуть успішно керувати своїм здоров'ям. Навпаки, кожна людина має потенціал для розвитку саморегуляції. Для цього ефективним інструментом можуть стати психологічні техніки та мотиваційні програми, які допомагають розвинути потребу в здоровому способі життя. Вони допомагають сформувати звичку свідомо обирати спосіб життя, планувати і контролювати власний фізичний і психологічний стан. Такі програми можуть підвищити самоконтроль, навчити ефективному управлінню часом і стресом, підтримати мотивацію до змін незалежно від рівня освіти та соціального статусу.

Результати дослідження: Самоконтроль — ключ до здоров'я! Зібрані дані було проаналізовано за допомогою кореляційного аналізу парного зв’язку та непараметричних

статистичних методів через використання критерію Шапіро-Уілки для перевірки нормальності розподілу та критеріїв хі-квадрат для порівняння між групами.

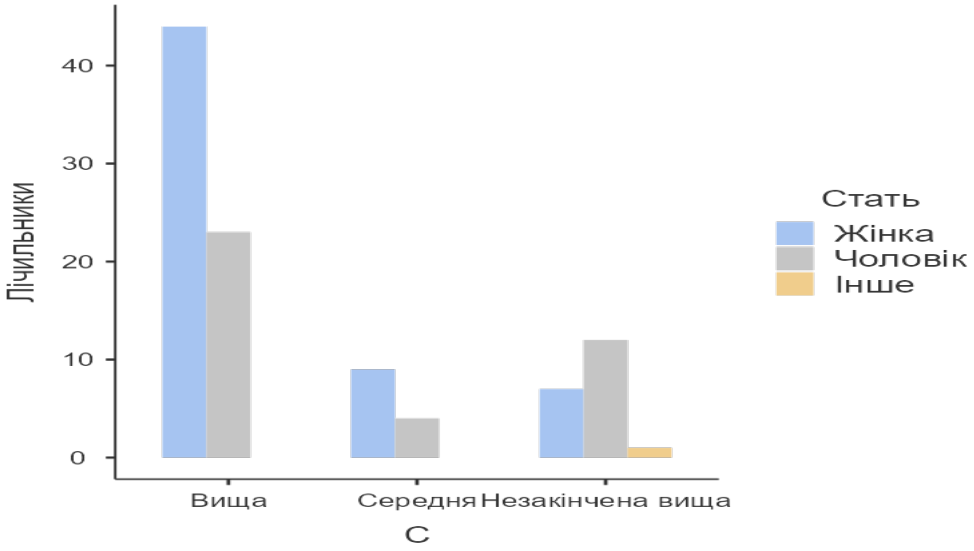
Результати показали, що учасники з високим рівнем саморегуляції демонструють значно кращі показники здорового способу життя. відповідно, 75% респондентів з високим рівнем саморегуляції регулярно займаються фізичними вправами, відповідно з 45% респондентів з низьким рівнем саморегуляції. Ці результати підтверджують, що самоконтроль сприяє досягненню здорових звичок, таких як регулярні поняття спорту.

Кореляційний аналіз показав, що рівень освіти тісно пов'язаний з рівнем саморегуляції та здоровими звичками. Особи з вищою освітою виявляють більшу здатність до самоконтролю, що, своєю чергою, поліпшення кращого фізичного здоров'я. таким чином, 75% респондентів із вищою освітою займаються спортом кілька разів на тиждень, що є суттєвою різницею, що відповідає 45% респондентів із середньою або незакінченою вищою освітою.

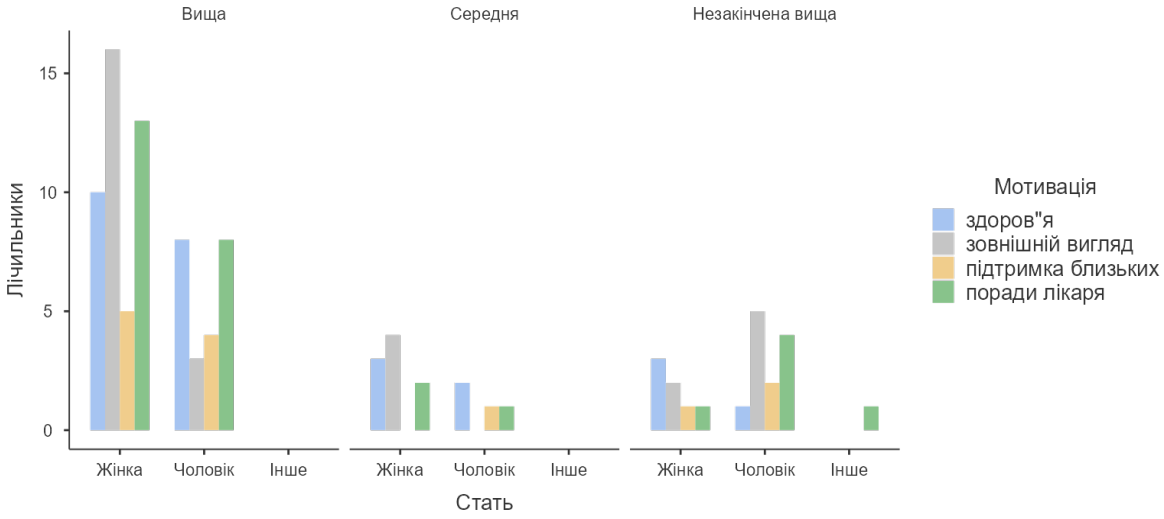
Під час аналізу за допомогою незалежного тесту Т-Стьюдента не було виявлено значущих відмінностей у рівні самодисципліни між жінками та чоловіками ($t = -1.011$, $df = 98$, $p = 0.315$), що вказує на відсутність статевих відмінностей у рівні саморегуляції в контексті здорового способу життя.

В ході перевірки чи впливає ступінь освіти і самодисципліни на мотивацію вести здоровий спосіб життя і харчуватися здоровою їжею я застосувала кореляційний аналіз Спірмена. Кореляційний аналіз Спірмена підтвердив наявність позитивних зв'язків між рівнем освіти і мотивацією до здоров'я звичок, що розвивається про те, що люди з вищим рівнем освіти можуть бути більш свідомими в питаннях здоров'я та харчування. Також важливо відзначити, що мотивація до здорового способу життя може залежати не тільки від освіти та статі, але й від соціокультурних та психологічних факторів. Наприклад, підтримка близьких, які незначно більше відзначають жіноки, можуть бути великим фактором для мотивації в контексті соціальних зв’язків та емоційної підтримки. У той же час чоловіки більш успішні орієнтуються на поради лікарів.

Результати статистичного аналізу показують, що, хоча між станом та мотивацією до здорового способу життя не було виявлено суттєвих відмінностей ($\chi^2 = 5,93$, $p = 0,431$), рівень освіти та самодисципліни виробляються предикторами для підтримки здоров’я.



Результати множинного регресійного аналізу підтвердили, що рівень освіти та самодисципліни є сильними предикторами для змін у поведінці, зокрема, для мотивації до здорового способу життя та харчування. Ф-тест показав, що побудована модель є статистично значущою, що підтверджує важливість цих факторів для довготривалого забезпечення.



Виявлено, що респонденти, які мають більш високу мотивацію до здоров'я, також виявляють збереження високого рівня саморегуляції. 54% опитаних зазначили, що мають чіткі цілі щодо покращення свого здоров’я, що свідчить про важливість самоорганізації та самодисципліни для досягнення цих цілей

Висновки: Отже, чого ми можемо навчитися з усього цього? По-перше, саморегуляція - це не просто вміння відмовитися від тістечка або змусити себе вийти на пробіжку. Це внутрішня сила, яка дозволяє долати труднощі, не піддаватися спокусам і бути на крок попереду власної слабкості.

Виявилося, що респонденти з вищою мотивацією до здоров'я також демонструють високий рівень саморегуляції. 54% респондентів зазначили, що мають чіткі цілі щодо покращення свого здоров'я, що свідчить про важливість самоорганізації та самодисципліни у досягненні цих цілей.

По-друге, освіта може бути потужним інструментом для розвитку цієї сили. Вища освіта не лише розвиває інтелектуальні здібності, але й формує звички та стратегії, які допомагають підтримувати здоровий спосіб життя. Вона допомагає розвивати критичне мислення, навички планування та аналізу, що дозволяє людині бути більш поінформованою у своїх рішеннях, пов'язаних зі здоров'ям. Наприклад, люди з вищою освітою більш схильні до збалансованого харчування, фізичної активності та уникнення шкідливих звичок. Вони також демонструють більшу здатність справлятися зі стресом, використовуючи ефективні методи саморегуляції, такі як медитація, релаксація або когнітивна рефлексія. Таким чином, освіта стає не лише джерелом знань, а й каталізатором змін, які формують позитивні поведінкові моделі та сприяють загальному добробуту.

Нарешті, можна розвинути саморегуляцію. Незалежно від рівня освіти чи соціального статусу, кожна людина має потенціал для зміни своїх звичок. Головне - застосовувати системний підхід: починати з невеликих, реалістичних змін і поступово інтегрувати їх у повсякденне життя. Наприклад, створення однієї здорової звички, такої як регулярна фізична активність або покращення режиму сну, може стати відправною точкою для більш глобальних змін способу життя.

Ефективними є також психологічні методи, такі як постановка конкретних цілей, ведення щоденника самоспостережень та позитивне підкріплення досягнень. Ці методи сприяють розвитку самоконтролю, який є ключовим елементом саморегуляції. Важливо підкреслити, що процес розвитку саморегуляції відбувається поступово, і його ефективність багато в чому залежить від мотивації, підтримки з боку соціального оточення та особистого усвідомлення важливості здорового способу життя.

Так що вперед! Розвивайте свою силу саморегуляції і творіть власну історію здоров'я!

Бібліографічний список

1. Карвасарський, В. Психотерапія в сучасному світі. Київ: Наукова думка, 2020.
2. Лукашевич, М. Психологічні засади здорового способу життя. Київ: Педагогічна думка, 2008.
3. Луценко, І. Соціальні фактори ризику в контексті здорового способу життя. Здоров'я та суспільство, 2017, 1(4), 56-60.
4. Бех, І. Д. Психологія особистісного саморозвитку. Київ: Либідь, 2003.
Психологія здоров'я / за ред. А. Б. Білої. Київ: Генеза, 2012.
5. Луценко, О. І. Здоровий спосіб життя: соціальні та психологічні аспекти. Харків: Основа, 2014.
6. Ткаченко, О. І. Основи психологічної саморегуляції. Київ: Логос, 2017.
7. Лукашевич, М. П. Психологічні засади здорового способу життя. Київ: Педагогічна думка, 2008.
9. Левіт І. М. (2022). Саморегуляція і здоров'я: психологічний підхід. Київ: Наукова думка.
10. Джонсон, С. & Майерс, Б. (2020). Роль саморегуляції в поведінці, пов'язаній із здоров'ям . Журнал поведінкової медицини, 43 (3), 245-257.
11. Сміт, А.П., Джонс, Б.М. (2020). «Мотивація здоров'я та вибір способу життя: комплексний огляд». Журнал психології здоров'я.
12. О'Коннор, PG, і Тейлор, EM (2019). «Роль освіти та самодисципліни в здоров'язберігаючій поведінці». Журнал поведінкового здоров'я, 38
13. Браун, Л.М., Грін, К.Дж. (2021). «Вплив освіти на фізичну активність і харчування». Міжнародний журнал медичної освіти , 62(4), 89-103.
14. Schwarzer, R., & Luszczynska, A. Self-Regulatory Processes in the Adoption and Maintenance of Health Behaviors: The Role of Optimism, Goals, and Threats. Journal of Health Psychology, 2008, 13(8), 127–138.
15. Taylor, S. E., & Brown, J. D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 1988, 103(2), 193–210.
16. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983, 51(3), 390–395.
17. Chacón-Moscoso, S., Anguera, M. T., Sanduvete-Chaves, S., Losada-López, J. L., Lozano-Lozano, J. A., & Portell, M. Перелік методологічних перевірок якості для досліджень, заснованих на методології спостереження (MQCOM). Psicothema, 2019, 31, 458–464. doi: 10.7334/psicothema2019.116.
18. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin Books, 1976.
19. Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
20. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.
21. Freud, S. The Psychopathology of Everyday Life. New York: Macmillan, 1920.
22. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte, 1990.
23. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. Social and Personality Psychology Compass, 1(1), 115-128.
24. Опитувальник у Google Формі https://forms.gle/iV13afu7woAcH3Dk6.

ВАСЮТА КАТЕРИНА БОГДАНІВНА
здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
КЛЮЧКІН ОЛЕКСАНДР ІГОРОВИЧ
здобувач 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
Науковий керівник:***ЛЄСНІЧЕНКО Н.П****., доктор філософії, доцент, завідувач кафедри психології*
Відкритого міжнародного університету розвитку людини « Україна»
Вінницького соціально – економічного інститутц
м.Вінниця

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF LEADERSHIP QUALITIES

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості розвитку самосвідомості підлітків у контексті формування лідерських якостей. Проаналізовано вплив соціального середовища та афективних конфліктів на становлення самооцінки, упевненості та активності особистості в підлітковому віці. Наголошено на необхідності впровадження особистісно зорієнтованого підходу у вихованні як чинника гармонізації міжособистісних взаємин. Обґрунтовано актуальність комплексного підходу до формування лідерства серед підлітків у сучасних умовах.

Ключові слова: *підлітковий вік; самосвідомість; самооцінка; лідерські якості; особистісний розвиток; соціальне середовище; афективні конфлікти; упевненість; міжособистісні взаємини; особистісно зорієнтований підхід.*

Abstract. The article examines the psychological features of the development of adolescent self-awareness in the context of the formation of leadership qualities. The influence of the social environment and affective conflicts on the formation of self-esteem, confidence and activity of the individual in adolescence is analyzed. The need to implement a personally oriented approach in education as a factor in harmonizing interpersonal relationships is emphasized. The relevance of a comprehensive approach to the formation of leadership among adolescents in modern conditions is substantiated.

Keywords*: adolescence; self-awareness; self-esteem; leadership qualities; personal development; social environment; affective conflicts; confidence; interpersonal relations; person-centered approach.*

Актуальність дослідження. У період розвитку особистості життєвий простір і соціальне середовище розширюються. Перш за все, це виявляється у виникненні особливого набору потреб, які проявляються в бажанні вийти за рамки школи та долучитися до життя дорослих. У підлітковому віці протилежні мотиви викликають афективні конфлікти. Суперечності стосуються самооцінки, що призводить до підсвідомої невпевненості, зниження активності та інших проблем. Тим не менш, емоційні аспекти самосвідомості найкраще розвиваються підлітковим віком. Зауважимо, що особливо складно самовизначитися в такому динамічному світі підлітків, для яких цей період життя є ключовим для становлення та розвитку. У цей період формуються основи лідерських здібностей, які потім розкриваються в дорослому житті.

Незважаючи на те, що лідерство є широко поширеним і предметом значної кількості досліджень і досліджень, не всі його аспекти розглядаються. Тема, яку ми обрали, є

актуальною, оскільки вона не розроблена в сучасній педагогіці та психології. Крім того, немає комплексних рекомендацій щодо формування лідерства у підлітків.

Крім того, це дуже важливо вирішити проблему оптимізації взаємин підлітків і гармонізації їх взаємин в цілому. Це означає, що принцип особистісно зорієнтованого підходу має бути впроваджений у практику виховання підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У роботах Т. Базарова, А. Карнишева, Б. Косова, Н. Левітова, В. Рубахіна, А. Філіпова, В. Давидова, Ю. Ємельянова, Е. Кузьміна, В. Лазарєва та ін. відображено лідерські здібності в психологічних дослідженнях. Л. Уманський та його співавтори (С. Саричев, О. Чернишов та ін.) вперше виділили лідерство в структурі лідерських здібностей.

Провідні ідеї вікової психології (Л.С. Виготський, І.А. Зимова, А.Н. Леонтьєв) і основні положення психології спілкування та взаємодії школярів (Андрєєва, Л.І. Божович, Л.Я. Гозман, Т.В. Драгунова, М.М. Обозов, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, Д.І. Фельдштейн та ін.) послужили теоретичними та методологічними основами дослідження.

Метою статті є визначення шляхів розвитку лідерських якостей в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Лідерство є складним і багатогранним процесом, тому існує багато наукових теорій щодо впливу на людей. З кінця XX ст. дослідження управління зосереджуються на лідерстві. Це можна пояснити тим, що суспільство потребує лідерства, особливо під час значних суспільно-політичних і соціально-економічних трансформацій. Крім того, лідерство відповідає сучасним потребам і викликам.

Член групи, який володіє необхідними організаторськими здібностями, є лідером, який займає центральне місце в структурі міжособистісних відносин членів групи і дає найкращий приклад, організацію та управління групою, щоб досягти її цілей.

Відповідно до визначень, лідер має такі ключові характеристики: він поділяє найширші групові цінності, займає важливе місце в структурі міжособистісних відносин, має право приймати найвідповідальніші рішення та організовує групу для досягнення цілей.

Лідерство, яке є «формальним», і лідерство, яке є «неформальним». «Формальне» лідерство передбачає функціональне відношення та пов'язане зі стандартами призначення керівника. «Неформальне» лідерство базується на особистих стосунках учасників. Це характер лідерства. Отже, як зазначає О.А. Павлова [25], офіційний керівник у школі не завжди є найавторитетнішим членом колективу. Іноді його висувають не такі самі люди, скільки дорослі; тому класний керівник повинен або добре знати своїх учнів, або дозволити їм самим вибирати старосту класу. Дуже важливо, щоб вчителі знали, хто керує класом.

Наразі дитяче громадське об'єднання є чудовим місцем для розвитку лідерських якостей у підлітків. Залучення підлітків до спеціально-організованих заходів спрямоване на придбання досвіду лідерства. Діяльність дитячого громадського об'єднання, яка використовує технології соціального проектування, надає кожному підлітку можливість виконувати різні ролі, від організатора до виконавця.

У молодшому шкільному віці навчальна діяльність відігравала ключову роль, спричиняючи суттєві зміни в психічному розвитку дитини. У підлітковому віці центральне значення набуває система взаємин із соціальним оточенням, яка визначає напрямок психічного розвитку особистості. Таким чином, питання лідерства стає одним із найактуальніших.

Відомо, що розвиток особистості підлітків залежить від змін у соціальному середовищі (відносини з учителями, спільна діяльність, дружнє оточення), процесів статевого дозрівання та фізіологічної перебудови організму. Вікові психічні особливості, такі як підвищена емоційна збудливість, нестабільність нервової системи, завищені амбіції, що можуть трансформуватися у самовпевненість або навіть нахабство, а також тенденція до переоцінки власних можливостей, є наслідками статевого дозрівання. Усе це суттєво впливає на процес самоствердження особистості в підлітковому віці.

Однолітки відіграють значну роль у процесі становлення особистості підлітка. Вони виступають своєрідним орієнтиром для самопізнання та оцінки власних можливостей у

реальних умовах. На відміну від дорослих, однолітки ближчі, зрозуміліші та доступніші, що робить їхній вплив більш безпосереднім. Завдяки взаємодії з ровесниками підлітки легше усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, оскільки порівняння відбувається у спільному соціальному середовищі та реальних життєвих ситуаціях.

Відзначимо, що лідерські навички не розвиваються за допомогою будь-якої діяльності. Натомість діяльність, яка ставить підлітка в певне ставлення до групи однолітків, сприяє розвитку цих якостей. Розвиток лідерських якостей сприяє різноманітній діяльності, спрямованій на придбання досвіду. Наприклад, якщо діяльність підлітків зосереджена виключно на вирішенні інтелектуальних завдань, можливості для розвитку лідерських якостей будуть обмежені. Підлітки, які беруть участь у дитячому громадському об'єднанні, отримують певні знання та навички лідерства в діяльності, яку він проводить. Освоєння певних знань і навичок необхідно для досягнення певної соціальної ролі або ролі члена певного об'єднання. Перш за все, важливо пояснити, що означає «лідерство». Це слово походить від англійського слова «лідер», яке означає «ведучий», «керівник». Це один із способів включити діяльність групи.

Лідерство є складним соціально-психологічним феноменом, який виникає в результаті взаємодії та спілкування членів групи [23, с. 180].

Лідерство – це поняття, що характеризує взаємозв'язок між домінуванням і підпорядкуванням у групі, відображаючи динаміку взаємодії в малих соціальних спільнотах. Згідно з психологічним словником, воно формується під впливом як об'єктивних чинників (цілі, завдання групи в конкретній ситуації), так і суб'єктивних (потреби, інтереси, індивідуально-психологічні особливості учасників групи), а також визначається активністю самого лідера як організатора та ініціатора спільної діяльності [24, с. 136].

Таким чином, лідерство – це складний соціально-психологічний процес групової взаємодії, у межах якого одна особа бере на себе роль лідера, спрямовує діяльність колективу, а члени групи, своєю чергою, визнають, підтримують і схвалюють його рішення. Цей процес призводить до створення, диференціації та вдосконалення групової структури. У важких ситуаціях лідером можна значно впливати на поведінку інших членів групи [28, с. 86].

У процесі дослідження цього феномену, який активно розгортався на початку XX століття, виникли різні концептуальні системи та теорії. Кожна з них розглядала його під різним кутом зору, пояснюючи його походження, суттєві характеристики та вплив на функціонування малої соціальної групи.

Теорія рис (Є. Богардус, Ф. Гальтон та ін.) стверджує, що лідером може бути особа з певними особистісними якостями (комплексом певних психологічних рис). Багато дослідників по-своєму виокремлювали ці характеристики, але так і не дійшли згоди щодо того, куди їх включити. У центрі теорії рис лежить харизматична ідея, яка стверджує, що людина народжується з властивостями лідера, і що лідерство надсилається окремим видатним особистостям як благодать, «харизма» (від грецьких слів «дар», «милість», «Божої благодаті»). Харизматичний лідер створює повну довіру в групі та спонукає до схиляння перед собою [14, с. 214].

Теорія лідерства Ф. Фідлера Ця дослідниця запропонувала модель ефективності лідерства, яка залежить від того, наскільки сприятлива ситуація для лідерства. Фідлер не відкидає теорію рис, але вважає, що лідерство є результатом ситуації. Згідно з цими ідеями, конкретні люди, які переважають інших, виділяються при вирішенні завдань і спілкуванні в різних контекстах групового життя. Коли певна якість є важливою в конкретній ситуації, лідером стає той, хто відповідає за неї. Представники цієї теорії відкинули твердження про вродженість якостей і стверджували, що певні обставини стимулюють і забезпечують найкращий вияв певних якостей лідера. Крім того, вони стверджували, що людина може знову проявити лідерські здібності після того, як стала лідером. Стереотипи часто призводять до того, що людина, яка керує ситуацією, іноді розглядається групою як лідер взагалі.

Дослідження в будь-якій галузі знань базується на наукових принципах, тобто теоретичних положеннях, які визначають методи та засоби пізнання. Методологічний підхід – це поєднання керівної ідеї різних принципів і методів пізнання.

Як і в будь-якому іншому об'єкті дослідження, на вивчення явищ у малих групах впливають різні методологічні підходи психологів з різних країн.

«Ідея опосередованості виникаючих у колективі міжособистісних відносин фактором спільної діяльності» та розуміння їх як «вторинних утворень, що виникають у свою чергу лише на основі спільної діяльності і являються її результатом» є основною особливістю підходів вітчизняних дослідників до вивчення феноменів малих груп, включаючи лідерство.

Одним із основних принципів сучасної психології є принцип діяльності, на якому базується діяльнісний підхід. Упровадження принципу діяльності в дослідження соціальних груп сприятливо вплинуло на створення різноманітних теорій групової активності та вивчення окремих групових явищ, таких як лідерство та керівництво.

Одним із них є концепція ціннісного обміну Кричевського Р.Л. Він вважає, що саме ціннісний обмін лежить в основі механізму міжособистісної взаємодії. Як наслідок цього, людина стає лідером групи.

Кричевський Р.Л. визначає цінність як матеріальний або ідеальний предмет, який має значимість для людини, тобто здатний задовольнити його потреби та відповідати його інтересам. Коли справа доходить до взаємодії членів маленької соціальної групи, слід звернути увагу на те, що цінності можуть бути представлені різними характеристиками членів групи, такими як їхні особистості, мотивація, навички та досвід, які вони використовували для вирішення завдань, які стосуються групи.

Психологічно суть ціннісного обміну в цьому конкретному випадку полягає в наступному: Групові цінності також включають цінності окремих людей, які актуалізуються під час групових дій, щоб допомогти партнерам і групі в цілому, обмінюючи авторитет і визнання, два основні елементи статусу лідера в групі.

Підкреслюється, що такий підхід до висування в роль лідера групи є динамічним механізмом, пов'язаним із загальним поетапним розвитком групи та створенням колективного суб'єкта спільної діяльності.

У цьому підході очевидно, що автори прагнули доповнити принцип діяльності, який був використаний як вихідний, іншими методологічними принципами, зокрема принципом системності та принципом розвитку [12-16].

Основним чином у роботах вітчизняних авторів, які роблять критичні зауваження щодо методологічних підходів до вивчення лідерства закордонних учених, висвітлюються ці особливості методології. Однією з таких характеристик є те, що під час проведення досліджень не існує жодної теоретичної філософської основи. Як стверджують деякі вітчизняні психологи, це перетворює результати досліджень лідерства іноземних дослідників на різноманітний набір концепцій і теоретичних моделей, які, як правило, пояснюють лише один аспект групового процесу.

Так, американські вчені Е. Холландер і Д. Джулиан висловлюють ідеї, які співзвучні положенням приведеної вище концепції ціннісного обміну Кричевського Р.Л. Вони також прагнуть описати лідерство більш детально, зосереджуючись на соціальних процесах інтеракції та обміну. «Лідерство являє собою відношення впливу між двома або, як правило, більше особами, що залежать друг від друга в досягненні визначених взаємних цілей у рамках групової ситуації», — стверджують вони. Останній є складним утворенням, яке включає не лише групову задачу, але й її обсяг, «ресурси», історію та інші фактори.

Холландер і Джулиан вважають, що відношення впливу, яке формується між членами групи під час взаємодії, свідчить про обмін між лідером і послідовниками: лідер надає групі щось, а вона отримує від нього щось замість. Так, лідер робить найбільший внесок у досягнення групової мети, і він має значний вплив на своїх послідовників через статус, визнання та оцінку. Це призводить до збільшення легітимації лідерської ролі, що, у свою чергу, посилює вплив лідера та спонукає послідовників підтримувати його.

Незважаючи на те, що дана теорія і концепція ціннісного обміну Кричевського схожі, важливим аспектом цього та інших закордонних досліджень малих груп і лідерства є спрощене розуміння того, як функціонує феномен лідерства. Таке положення може бути результатом надмірного захоплення лабораторним експериментуванням. Незважаючи на те, що лабораторна ситуація штучна обмежена змістом завдань, тривалістю спілкування учасників експериментальних груп і випадковістю спілкування, неможливо виявити структуру цього феномена в цілому та визначити зв'язки між його окремими елементами.

Деякі закордонні автори (С. Джибб, Е. Холландер, Д. Джулиан) розглядають фактичне змішання елементів неофіційного та офіційного лідерства як серйозний недолік методологічних позицій. Їхні твори стосуються лідерства в цілому, незалежно від його аспектів. Таким розумінням проблеми затушовується її соціальне звучання. Навпаки, це полегшує екстраполяцію результатів чисто психологічного характеру на сферу соціального, тобто психологізація соціальних явищ. Наприклад, закономірності офіційного лідерства можна зрозуміти за допомогою даних лабораторних груп або міжособистісних відносин у реальних групах.

Загальним недоліком досліджень психологів лідерства, проведених вітчизняними та закордонними психологами, є те, що вони недостатньо приділяють уваги динаміці процесу лідерства, особливо неформального в малих групах. Це частково пов'язано з труднощами, пов'язаними з «уловлюванням» моменту зміни неофіційних лідерів. Але безсумнівно важливий і актуальний

При плануванні навчально-виховної роботи з підлітками також важливо враховувати, що думка товаришів значно впливає на їхню поведінку та діяльність. Вони насамперед керуються цією думкою у всіх своїх діях і вчинках.

Підлітки не вважають вчителів таким незаперечним авторитетом, як молодші школярі. Підлітки вимагають поведінки, діяльності та особистості вчителя. Вони постійно оцінюють вчителя, і ці оцінки формують їхнє ставлення до нього. Дуже важливо, щоб думки підлітка, групи та товаришів були або подібні до батьків і вихователів. Тільки так можна вирішити виникаючі проблеми та створити сприятливі умови для нормального розвитку підлітка.

Підлітковий вік є найсприятливішим періодом для формування лідерських якостей. Саме в цей час дитина найкраще розвивається через діяльність разом із батьками, вчителями та однолітками, що сприяє розвитку самосвідомості, самовиховання та адекватної самооцінки.

Процес становлення лідерських якостей тісно пов'язаний з особистісним розвитком і відбувається в соціальному середовищі (колективі), де підліток набуває нового досвіду та формує власний стиль взаємодії з оточенням.

Висновок. Підсумок проведеного теоретичного аналізу, одержані в дослідженні експериментальні дані дозволили сформулювати наступні висновки.

Лідерство — це концепція, яка описує зв'язок між домінуванням і підпорядкованістю в групі, пов'язана з динамічними процесами в малій групі, згідно з психологічним словником. Лідерство походить від об'єктивних факторів, таких як цілі та завдання групи в конкретній ситуації, а також від суб'єктивних факторів, таких як потреби, інтереси та індивідуально-психологічні особливості членів групи, а також від його дій як організатора та ініціатора групової діяльності.

Загальнопсихологічні дослідження здібностей побічно розглядали концепцію лідерських здібностей. Крім того, щоб діяльність і її організація були успішними, вони також потребують певних лідерських здібностей. Лідерські здібності, згідно з концепцією Л. Уманського, Здібні організатори можуть мати такі якості особистості: почуття організаторства (психологічна вибірковість, практично-психологічний розум, психологічний такт), здатність впливати на емоційно-вольову сферу (суспільна енергійність, вимогливість, критичність), схильність до діяльності, пов'язаної з лідерством (потреба в організаторській роботі, самостійне включення в роботу, задоволеність у своїй роботі, задоволеність у своїй роботі, задоволеність

Коли ви отримуєте достатню кількість впливу, щоб активно проявити себе, навчання в школі є часом, коли ви розвиваєте свої лідерські здібності. Зважаючи на це, можна припустити, що цей вік є життєво важливим для розвитку здатності бути лідером.

Бібліографічний список

1. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. ПосібникКиїв. МАУП,2007 92 с.
2. Блискун О.О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX, Вип. 13. Київ ; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. С. 26–37.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с
4. Поденко А. В. Лідер-організатор як сучасна науково-психологічна проблема. (Спроба генетичного піходу) Вісник ХДПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХДПУ, 2003. Вип. 11. С. 188-193
5. Ягоднікова В.В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук Одесса : Піденноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського, 2005. 190 с.

ВДОВИЧЕНКО КАТЕРИНА МИКОЛАЇВНА
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ І СПЕЦИФІКА «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ЖІНОК ВПО

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND SPECIFICS OF “EMOTIONAL BURNOUT” AMONG INTERNALLY DISPLACED WOMEN

Анотація. У статті розкрито психологічні особливості проявів емоційного вигорання серед жінок, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Розглянуто основні фактори, що сприяють формуванню емоційного виснаження, зокрема посттравматичний стрес, соціальна дезадаптація, невизначеність майбутнього та рольові перевантаження. Проаналізовано емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми вигорання, а також вплив рівня соціальної підтримки на психологічну стійкість жінок. Визначено напрями психокорекційної роботи, спрямовані на відновлення ресурсного стану та гармонізацію емоційної сфери.

Ключові слова: *емоційне вигорання, внутрішньо переміщені особи, жінки, стрес, емоційна втома, психологічна стійкість, соціальна підтримка, дезадаптація, психокорекція.*

Summary. The article reveals the psychological characteristics of emotional burnout manifestations among women who are internally displaced persons (IDPs). The main factors contributing to emotional exhaustion are examined, including post-traumatic stress, social maladaptation, uncertainty about the future, and role overload. Emotional, cognitive, and behavioral symptoms of burnout are analyzed, as well as the influence of social support on women's psychological resilience. The article outlines directions for psychological correction aimed at restoring personal resources and harmonizing the emotional sphere.

Keywords: *emotional burnout, internally displaced persons, women, stress, emotional fatigue, psychological resilience, social support, maladaptation, psychological correction.*

Постановка проблеми. За даними МОЗ, від початку війни понад 70% громадян України перебувають у стресовому стані та стані сильної знервованості. Половина з них знаходяться у стані тривожності та напруження, причому найбільша частка - серед жінок та

людей віком 25-34 років. Понад 650 тис. українців звернулися до психологів і психіатрів по психологічну допомогу. Одним із негативних наслідків тривалої воєнної травматизації особистості є, синдром відкладеного життя, який імплементується на всі вищезазначені рівні її життєтворчості. Офіційно статус «біженця» існує з 1950 року. З 1982 року в Оксфорді створено програму дослідження біженців, яка переросла у 1989 році в окрему галузь Refugee Studies, а з 1994 року виходить міждисциплінарний науковий Журнал Досліджень Біженців (Journal of Refugee Studies). Ситуації з якими стикаються люди різних країн які вимушині були покинути свої домівки мають багато спільного. Зокрема виявлено, що від 20% до 54% молоді і дітей біженців, що проживають в Європі та Північній Америці демонструють показники, порогові з ПТСР, 30% – граничні депресивні розлад (Abou-Saleh & Christodoulou, 2016 ; Bronstein & Montgomery, 2011 ;Fazel et al. ., 2012 ; Хенлі та ін . , 2011 ; Лустіг та ін. , 2017).

Тема ємоційного вигоранні жінок ВПО є досить актуальною, тому що зараз це реальність нашого сьогодення. Дуже важливим є розуміння та підтримки цієї группи населення.

Метою статті Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей проявів емоційного вигорання у жінок внутрішньо переміщених осіб, аналіз чинників, що сприяють його розвитку, та визначення напрямів психологічної підтримки і корекції з метою підвищення рівня їхньої емоційної стійкості та адаптації.

Аналіз досліджень і публікацій. Емоційне вигорання вивчали такі зарубіжні вчені (К. Маслач, Ф. Гуссеноедер, Е. Бодендік, І. Конрад Хуссеноедер), вітчизняні психологи (М. Коць, Т. Грубі, О. Хайруліна і А. Фурмана, О. Цвігун, В. Шевчук, К. Хаврова, Л. П'янківська та ін.). Міграцію досліджевали такі вітчизняні дослідники як Д. Александров, Н. Рингач, О. Блинова, О. Верхогляд, М. Слюсаревський та ін.. Поодинокі дослідження з'являються по проблемі емоційного вигорання саме у вимушених мігрантів (М. Луск, С. Терразас). Зазначимо, що на сьогоднішній день, дослідженням присвяченим протіканню емоційного вигорання саме у українців-переселенців на тепер є на своєму начальному етапі.

Виклад основного матеріалу. Вимушений переїзд є важким як емоційно так і фінансово. І дуже важливо мати внутрішні і зовнішні опори. Не всі мають внутрішні то ж важливо зосередитись, напочатку, на зовнішніх, таких як підтримка спеціалістів, близьких і оточуючих.

При переміщенні і нових умовах жінки ВПО приходять до вигорання, тому що здатність справлятися зі стресом значно меньша за його кількість. Як наслідок з'являється виснаження, деперсоналізація і зменьшеня продуктивності.

Жінка емоційно виснажується довго перебуваючі в емоційно перевантаженному спілкуванні, з'являється емоційна перенапруга, вичерпуються особисті ресурсі, з'являється спустошеність. Можливість отримувати радість від спілкування з сім'єю зникає.

Слід зазначити що від вигорання більше страждають жінки, через те що мають окрім основної роботи ще і додатково роботу по дому.

Зовнішніми факторами яки сприяють вигоранню може бути неспроможність інтегрувати особисте життя з роботою [4].

Деякі жінки бувають більш схильні до вигорання черз досвід свого життя. Одним з індивідуальних факторів який впливає на жінку є синдром самозванця. Він не дає усвідомлювати власні успіхи, сприяє знеціненню себе [2]. Наукове дослідження синдрому самозванця серед студентів-медиків одного навчального закладу США показало, що він присутній у 49,4% жінок і 23,7% чоловіків [5].

Вигорання і інши стресові фактори сприяють появі дипресії. Все це може приводити до зловживання алкоголю для самолікування. Жінки, які переживають виснаження, мають вищий ризик збільшення споживання алкоголю, ніж чоловіки [1].

Е.В. Орел виокремив що «каталізатори» провокують, а «інгітіторі» гальмують вигорання. Найголовнішим на його думку уцих процесах відіграє «нейротизм» [2]

Схильність до вигорання обумовлена особистісними чертами характеру індівіда. Особливості вигорання жінки слід досліджувати ураховуючи те що вони чутливі до стресів.

W.B. Schaufeh (В.В. Шауфе) наголошує на залежності рівня самооцінки з вигоранням. При низькій самооцінці в жінки знижається рівень стресостійкості. В жінки достатня самооцінка коли вона щаслива. А умовах війни, в складних фінансових і емоційних умовах багато переселенців забороняють собі радіти та бути щасливими. Витривалість та життестійкість допомогає людині долати труднощі, легше проходити стресові події, залишатися більш врівноваженим, легше проходити адаптпацію до нового і швидше проходити відновлювання після втрат або травм. Чим вище витривалість особистості тим вероігідність депресії та вигорання буде меньша. Людині консервативній і не готовій до змін важко адаптуватися. Людина яка може взяти відповідальність за своє життя на себе, з меньшою вірогідністю зіткнеться з вигоранням, ніх людина яка постійно звинувачює у своїх проблемах їнших. Це про внутрішній обо зовнійшній локус конторь. При зовнішньому локус контролі людина відчуває безпорадність і не дуже знатна до адаптації і складних умовах.

У значній частині досліджень на цю тему застосовується модель особистості яку називають п'ятифакторною або «Велика п'ятірка». Розробив іі Роберт Маккрей і Пол Костю. Особистість розглядається у цій моделі через: сумлінність, доброзичливість, відкритість новому, екстраверсія, невротизм [2]. Якщо в цій методиці розглядати відкритість то вона може мати як позитивні так і негативні наслідки для людини. Перфекціонізм породжує сумлінність.

За спостереженнями Г.С. Абрумова є п'ять видів того як людина реагує на стрес в ситуації. Есмоційний дизбаланс, реакція песеместична, демобілізаційна, опозиційна та дезорганізована [1]

Жінки ВПО частіше за все переживають подвійне, а то і потрійне навантаження. Доводиться поєднувати роботу, домашні клопоти, виховання дітей, страх війни, переживання за життя близьких.

Жінкам ВПО складно відчувати стабільність, звикнути до того що ти не в себе вдома, не завжди виходить знайти роботу. В таких умовах треба ще й дати якісну увагу дітям, а якщо це дитина пубертатного періоду і чоловік на війні це дуже виснажує. Більшість жінок ВПО значно меньше стали турбуватися про себе, своє здоров'я і сві' психічний стан і навіть зовнішній вид. Вони живуть у режимі виснаження. Не дивно що все це призводить до нервових зривів і погіршення відносин в сім'ї. Як наслідок звинувачення себе в тому, що вона погана мама, чи погана дружина и подібне. Вигорання жінки тяжко відібражається на всій сім'ї, призводить до того що погіршуються взаєвовідносини з дітьми що може призвести до того що в дитими можуть виникнути складнощі у психіхному і соціальному розвитку. І все це на фоні того що відсутня підтримка і відчуття захищеності.

З 2022 року кількість жінок яки отримали права на водіння автомобілем значно вірісла. Це свідчить про те що необхідність в самостійності виросла. За кордоном майже кожна жінка вміє водити машину, а України жінок водіів значно меньше. Бо досить часто в сім'ях де водій чоловік жінка не вчиться на права. І це говорить про те що жінки в Україні дуже залежать від допомоги чоловіка. І тим важче для них залишитися без цієї підтримки.

Жінок ВПО в яких є діти постійно супроводжує тривога за них. Багато ВПО скаржаться на те що немає достатнього доступу до медичних послуг через брак грошей або черз те що лікарня знаходиться далеко. Неспромохність адаптуватись і знайти підходящу роботу призводить до низького рівня матеріальної забеспеченості. І све це в світлі необхідності жити у чужомі місті, винаймати за кошти житло. Фінансові складнощі погіршують якість харчування і як наслідок погіршуеться здоровія. Не має змоги забеспечити основні потреби не тількі в якісному харчуванні, а й в одязі. До ВПО відносяться іноді вороже та предвзято в світлі того що деякі ВПО зіпсували про себе враження і це накладається на інших ВПО. Часто речі які люди віддають для допомоги ВПО це непотріб який було шкода викинути. Це дуже ображає і пригнічює, ставлячи любину яка потребуе допомоги в принизливе становище. У багатьох людей які покинули свої домівки не залишилось нічого. Але це не означає що в них нічого не було і вони раді старим не потрібним речам. Більшість з переселенців вимушені жити

в умовах значно гірших за ті що мали до переміщення. Жити в великих містах фінансово неспроможна велика частина переселенців. Доводиться жити не там де хотілося б а там де дозволяють фінансова спроможність.

Переселенці які поїхали від войни рятуватись у більш безпечні регіони країни стали заручниками багатьох обставин з якими не вспромозі зправитися.

У жіноки ВПО досить часто виникає відчуття провини через неможливість дати своїм дітям краще.

Живучі частіше за все в режимі жорстої економіі така жінка майже в усьому собі відмовляє, як наслідок виснаження, незадоволення собою, депресія і вигорання. Жінка яка вигоріла не може якісно доглядати за дитиною і майже не приймає участі в іі вихованні, або ж зривається на дітей.

У зростанні «вигорання» жінки ВПО дуже важливими є психолочічні аспекти. Якості особистості: рівень впевненості у собі, одекватна самооцінка, високий чи низький рівень тривожністі. Методи якими жінка витягуе себе зі стресу. Наявність людей які можутьт допомогти. І обставини на роботі.

Ще може виникати синдров який називається провина вцилілого. Людина починає звинувачувати себе що не зробила состатньо аби допомогти, ж врятувати, змінити те що сталось. Так як причину стресу усунути поки не можливо залишається адаптація. В результати стресу в багатьог проявляються різноманітні негативні симптомі такі як порушення харчової поведінки, тривога, РПС, дептесія, психози, панічні атаки.

Отже необхідність подолати цю задачю жінка ВПО може завдяка своїм ресурсам. Для цього потрібно мотивувати себе, шукати підтримку у соціумі, вивчати засоби самодопомоги, звертатися до психологів, спілкуватися у групах підтримки з однодумціми. Бо коли бачиш і чуеш що ти не один стає легше.

Висновки. Спираючись на дослідження теми вигорання ми можемо стверджувати ,що емоційне вигорання жінок ВПО має свої особливості. На саме вигорання впливає дуже багато чинників. І підхід до визначення вигорання має бути різноплановим. Він повинен враховувати як зовнішні так і внутнішні чинники.

Ми переконалися в постійному зростання рівня стресу для жікок ВПО. Також побачили, що значною причиною яка призводить до вигорання є відповідальність жінки за свою сім'ю. Підсумовуючи те що ми описали у першому розділі, можна сказати що жінка ВПО знаходиться у групі ризику і з дуже високою вігорідністью може прийти до вигорання.

Бібліографічний список

1. Бліхтар В. С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації. Львів: Львівськидержавнийуніверситетвнутрішніх справ, 2023. 28 с
2. Городовіченко В. Емоційне вигорання – плата за співчуття. Вісник Державного медичного університету. 2015. Вип. 3. С. 30-33.
3. Міщенко М.С., Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко «Молодий вчений» - № 4 (19) - Частина 3 - квітень, 2015 р. – с. 103-105.& Francis, 1993. – P. 1-16.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник. 2014. Вип. 1. С. 443-444.
6. Швалб А., Перелигіна Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану: матеріали XX всеукраїнськоЇ науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. (електронне наукове видання). С.104-107.

ВЕРЕЩАК О.В.
здобувачка 2 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ СТИМУЛЮВАННЯ ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ
PSYCHOLOGICAL MEANS OF STIMULATING THE INTELLEGENCE OF TEENAGERS

Анотація. У статті окреслено актуальність психолого-педагогічних аспектів інтелектуального розвитку. Автор розглядає поняття «інтелект» в його класичній інтерпретації та з позицій сучасного трактування. Досліджує праці зарубіжних та вітчизняних психологів: Ж. Піаже, швейцарського психолога і філософа, відомого розробкою концепції соціального розвитку психіки, роботи Г. Костюка, українського психолога, який вивчав інтелектуальні здібності школярів. Розглядає арт-терапію та практику уважності як дієві засоби сприяння розвитку інтелекту.

Ключові слова: і*нтелект, емоційний інтелект, практика уважності, арт-терапія, психічний розвиток, самореалізація, розумостимулюючі завдання, розвиваюче навчання*.

Summary. The article outlines the relevance of psychological and pedagogical aspects of intellectual development. The author examines the concept of "intelligence" in its classical interpretation and from the standpoint of modern interpretation. Researches the works of foreign and domestic psychologists: J. Piaget, a Swiss psychologist and philosopher known for developing the concept of social development of the psyche; works of G. Kostyuk, a Ukrainian psychologist who studied the intellectual abilities of schoolchildren. Considers art therapy and the practice of mindfulness as effective means of promoting the development of intelligence.

Keywords: *intelligence, emotional intelligence, mindfulness practice, art therapy, mental development, self-realization, mind-stimulating tasks, developmental learning.*

Постановка проблеми. Питання розвитку інтелекту в дітей тривалий час знаходиться в процесі активного дослідження, вивчення та пошуку ефективних інструментів його вирішення. Науковці вже неодноразово стверджували, що інтелект та рівні його розвитку мають прямий вплив на швидкість та якість формування життєво необхідних умінь та навичок, тому дослідження інтелекту та засобів його стимулювання є вкрай актуальним.

Інтелектуальний розвиток відбувається постійно, але в різному темпі. Вчасне стимулювання мислення сприяє кращому оволодінню новою інформацією та усвідомленими видами діяльності. Нова українська школа (НУШ) передбачає формування у здобувачів освіти низки наскрізних компетентностей, які стануть передумовою становлення успішної всебічно розвиненої особистості. Серед них виділимо такі як: спілкування державною та іноземною мовами; математична; інформаційно-цифрова; екологічно-природнича; здоров'язберігаюча, активна соціальна та громадянська позиція, самовираження у сфері культури та навчання впродовж життя. Не зайвим є додавання до цього переліку емоційно-інтелектуальної компетентності, оскільки дітей треба навчати розуміти свої емоції, вміти керувати ними та правильно реагувати на емоційні стани інших. Отже, щоб оволодіти всіма необхідними компетентностями, потрібно мати гнучкий, пластичний розум. Знання самі по собі не є запорукою успішності в житті. Практичне застосування знань у нестандартних ситуаціях, вироблення стійких умінь і м'яких навичок, створення умов для творчої самореалізації, самовизначення особистості – актуальні завдання інтелектуального розвитку.

Метою статті є вивчення змісту та особливостей когнітивного і психічного розвитку підлітків не як окремих процесів, а взаємодоповнюючих сторін єдиного процесу. Подальші

дослідження інтелектуального розвитку визначені у взаємодії з почуттєво-емоційним становленням особистості.

Використані методи: теоретичний (індуктивний – узагальнення фактів, їх систематизація), емпіричний (спостереження).

Аналіз досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях відомих психологів окреслено різні підходи до вирішення проблеми інтелектуального розвитку. Видатний французький психолог Альфред Біне (1857 – 1911) в роботі "Експериментальне вивчення інтелекту" розробив сучасні тести, призначені для діагностики рівня розвитку інтелекту. Британський учений-психолог Айзенк Юрген **(1916 – 1977),** один з лідерів біологічного напрямку в психології, вважав, що інтелект значною мірою визначається спадковістю. Григорій Костюк **(1899 – 1982),** відомий український психолог, працював над питаннями розвитку інтелекту та здібностей. Жан Піаже **(1896 – 1980)** швейцарський психолог і філософ, відомий роботами з вивчення психології дітей, творець теорії когнітивного розвитку і філософсько-психологічної школи генетичної психології. Також актуальним для сьогодення є дослідження емоційного інтелекту Деніела Ґоулмана – видатного американського психолога, який емоційний і раціональний розум розглядає як сукупність здібностей, що ведуть до успішної соціальної взаємодії.

Вивченню проблем інтелектуального розвитку в психологічній науці значну увагу приділяли багато українських вчених. Зокрема, дослідженням особливостей розвитку в дітей сприймання (Е. Рибалко), різних видів пам'яті (П. Зінченко, А. Смирнов), уяви, мислення, мовлення (М. Жинкін, І. Синиця та ін.), уваги (М. Добринін, І. Страхов), емоцій (П. Якобсон), вольових процесів (В. Селіванов). Значними науковими дослідженнями поповнились роботи з розвитку особистості на різних вікових етапах, формування спонукальної сфери, свідомості та самосвідомості (П. Чамата, Л. Божович, О. Ковальов, М. Левітов, М. Боришевський та ін.). Багато досліджень зосереджено на питаннях виникнення і розвитку в дітей і молоді здібностей до музики, математики, малювання (В. Крутецький). У віковій психології були проведені ґрунтовні дослідження генезису саморегуляції особистості (М. Боришевський), новоутворення дітей дошкільного віку, вплив навчання на розвиток перцептивних дій, довільного запам'ятовування, мовлення, умовиводів, узагальнень, абстрактних понять (В. Давидов, С. Максименко), а також вікових особливостей пізнання школярів, мети і мотивів, операційної структури, зміни співвідношення в ній образних, вербальних і понятійних компонентів, формування умінь, прийомів і стилю розумової діяльності.

Виклад основного матеріалу. Окреслимо визначення змісту та особливостей інтелектуального розвитку підлітків на основі аналізу психолого-педагогічних Ж.Піаже, Г.Костюка та розглянемо деякі психологічні засоби стимулювання інтелекту підлітків.

Інтелект (intellectus з лат. – пізнання, розуміння) у вигляді категорії був завжди об’єктом дослідження філософів та теологів. Вперше ця категорія зустрічається у наукових працях античних філософів Платона і Аристотеля, які вважають її тотожною до категорії «розум», що старогрецькою звучить як «nóos». Середньовічний теолог Ф. Аквінський (1225–1274 рр. до н. е.) пояснював, що людина здатна до набуття нових знань, а інтелект трактував як «душу людини» [8].

Філософський сенс інтелекту сьогодні науковці пов’язують з категорією ноосфера. Інтелект (який є індивідуальним ступенем мислення) виникає і формується з початком ноогенезу у вигляді здатності до розуміння сенсу дії та вираження цього розуміння у формі узагальнення. Це дає змогу людині орієнтуватися в співтоваристві, в земному універсумі, який назвали ноосфера. Таким чином, з погляду філософії, інтелект представлено як вищу пізнавальну здатність мислення, яка відрізняється активно-творчим характером на відміну від пасивно-чуттєвих форм пізнання [8].

Інтелект розглядають як синтез розуму та психіки у діалектичному розвитку. Важливо, що інтелект не ототожнюється з мисленням. Отже, інтелект є стійкою, постійною властивістю індивіда, яка притаманна йому протягом усього життя. Така ситуація спрямовує нас на думку про те, що інтелект є особистісною характеристикою індивіда, яка визначає його здатність до

розумової діяльності. Інтелектуальна активність проявляється під час пошуку відповіді на проблему, яка викликала цікавість. Мотивація в цьому випадку може посилювати інтерес, або ж, навпаки, пригнічувати та гальмувати сам процес мислення.

Тривалий час існував вузький погляд на інтелект, зокрема все зводилося до визначення коефіцієнту інтелекту IQ. Вважалося, що цей показник закладається генетично і протягом життя залишається незмінним. Але постало питання, чому деякі люди з високим рівнем IQ не можуть самореалізуватися в житті, тоді як люди з нижчим показником IQ досить вправно знаходять правильні рішення у складних життєвих ситуаціях? Можливо, відповідь криється у різниці здібностей справлятися з деструктивними емоціями, рівнем самомотивації та самоконтролю цих людей?

Одним з видатних психологів 20ст., хто вивчав розвиток інтелекту у дітей і котрим було відкрито декілька унікальних напрямків в галузі психології дитячого розвитку, є Жан Піаже.

Результатом його роботи стало вивчення своєрідності логіки дитини, її мовлення, уявлень щодо особливостей оточуючого світу. Здійснюючи дослідження дитячих уявлень про світ, Піаже встановив, що дитяче сприйняття є безпосереднім і залежить від стадії розвитку дитини. Це явище отримало назву «реалізм».

Найважливішим напрямком наукових досліджень Ж. Піаже є розвиток інтелекту, поведінки дитини та виокремлення певних стадій. Стадіями психолог називає рівні розвитку, які у певній логічній послідовності змінюють один одного та характеризуються ускладненням:

I. Стадія сенсомоторного інтелекту (від народження до 2 років).
1. Концентрування на власному тілі: вправляння рефлексів, формування первинних та вторинних кругових реакцій.

2. Об'єктивація практичного інтелекту (9-24 міс.): поява третинних кругових реакції.

II. Стадія резентативного інтелекту і конкретних операцій (2-11 років).
1. Передоператорний інтелект (2-7 років): накопичення наочних уявлень про світ предметів, прояв егоцентризму мислення, розвиток інтуїтивного, наочно-дієвого і наочно-образного мислення.

2. Стадія конкретних операцій (7-12 років): вдосконалення простих операцій мислення, поява логічних міркувань, абстрагування.
III. Стадія репрезентативного інтелекту і формальних операцій (з 12 років).
1. Стадія становлення формальних операцій (12-14 років): розвиток гіпотетико-дедуктивної логіки і комбінаторика розумових операцій, самостійність мислення.
2. Стадія формальних операцій (з 14 років): розвиток логічного та абстрактного мислення. [3].

Розвиток розглядається у якості переходу від нижчої стадії до вищої, кожна наступна стадія є підготовчою для наступної. Послідовність чергування стадій не змінюється, що в свою чергу дає можливість припустити, що вони пояснюються біологічним фактором, дозріванням організму у вигляді потенційних можливостей розвитку, які необхідно реалізувати. Середній хронологічний вік виявлення будь-якої стадії визначається дитячою активністю, набутим досвідом, навчанням та культурним середовищем.

Ж. Піаже, як автор теорії когнітивного розвитку, дослідив різні способи отримання знань та їх подальшого використання. Ці дослідження виявили залежність розвитку різних психічних функцій на кожному етапі від інтелекту, а також визначення деяких через інтелект. Теорія когнітивного навчання заснована на процесах уваги, сприйняття, пам’яті та вирішенні проблем; згідно цієї теорії люди мають психічні структури, такі як когнітивні схеми та ментальні моделі (специфічний алгоритм дій задля опанування інформацією чи вироблення навички), на котрих базується організація та осмислення нових знань. «Діти повинні мати можливість самостійно експериментувати та досліджувати. Педагоги, звісно, можуть їх направляти, даючи відповідні матеріали, але головне, щоб дитина щось зрозуміла, вона повинна сама це сконструювати, перевигадати», - писав Ж Піаже. (Жан Піаже, 1972) [4]

Ж. Піаже сьогодні відомий в першу чергу завдяки своєю основному здобутку – відкриттю Женевської школи генетичної психології, яка вивчає розумовий дитячий розвиток.

Термін «генетична» в більшості використовується у контексті генетичної психології та вперше був вжитий у психологічній науці в кінці XIX ст., іншими словами до моменту початку використання його біологами у власному сенсі. Об'єктом генетичної психології є вивчення появи категорії «інтелект», його сутності та складових. Генетична психологія реалізує дослідження процесу формування у дитини базових понять: об'єкт, простір, час, причинно-наслідкові зв'язки. Ця наука досліджує та здійснює вивчення дитячого уявлення щодо явищ природи, на кшталт відповіді на запитання: чому сонце і місяць не падають, куди пливуть хмари тощо.

Ж. Піаже цікавився особливостями логіки дитини, механізмом пізнання – все це він виявляв з допомогою спостереження за дитячою поведінкою, і також застосовуючи «метод бесіди». Під цим методом розуміється вивчення не зовнішніх ознак явища, а процесів їх доказів. Метод досить важкий у практиці реалізації, є своєрідним мистецтвом, а не лише набором запитань.

Вченим було проведено критичний аналіз методів для пояснення та з'ясування механізму розумової діяльності дитини. Сьогодні одним із найбільш популярних методів у психології є тестування, проте про нього і його ефективність у Піаже була власна точка зору: тестування спрямоване на здійснення вибору, проте його результати не дають повної картини щодо внутрішнього стану та сутності самого явища.

У психологічній літературі немає одностайності стосовно думки, чи є інтелектуальність і творчість частинами одного і того ж процесу (суміжні гіпотези) або представляють різні розумові процеси. Дані, отримані в ході спроб побачити зв'язок між інтелектом і творчістю, починаючи з 1950-х років, що їх використовують такі автори, як Берон Гілфорд або Коган, постійно демонстрували, що зв'язок між цими двома поняттями незначний. Проте є й прихильники ідеї, що творчість є наслідком того ж когнітивного процесу, що й інтелектуальність, тобто через когнітивні процеси створюється нове.

Для визначення рівня інтелектуального розвитку застосовують різноманітні психодіагностичні методики. Серед найпопулярніших можна назвати тестування за методикою «Діагностика рівня невербальної креативності» Е. П. Торренса, прогресивні матриці Дж. Равена, субтести Р. Амтхауера і опитувальник особистісної схильності до творчості Г. Девіса.

Отже, здатність висувати ідеї, які відрізняються від очевидних, оригінальність рішень може свідчити про рівень інтелекту дитини. Результати цих тестувань дають розуміння твердження про не тотожність понять, таких як рівень інтелекту, розумовий розвиток та креативність мислення.

Серед розмаїтості психологічних засобів стимулювання інтелекту заслуговують на характеристику дієві та доступні такі як, практика уважності та арт-терапія. Розглянемо детальніше кожен.

Практика уважності (Mindfulness) – згідно тлумачення та розуміння психолога Гарвардського університету Елен Лангер (науковиці-дослідниці сектору ефективних практик уважності) – це активний процес помічання нового. Під час застосування даної практики людина зосереджується на теперішньому. Уважність сприяє кращому розумінню всієї повноти життя [1].

Практикуючи уважність спільно з розумовою діяльністю, людина перебуває тут і зараз. Під час цього моменту вона навчається відслідковувати тілесні реакції, розпізнавати неконтрольовані емоційні переживання. Увага стає довільною, самокерованою. Саме з емоціями першочергово спрацьовує практика уважності, а отже лежить в основі емоційного інтелекту.

Здійснюючи тренування і фокусування уваги на конкретному моменті зараз, людина стає більшою мірою емоційно свідомою. Це сприяє розвитку креативності, критичного мислення, допомагає формувати толерантність до інакомислення і відмінного від власного способу світосприйняття.

Згідно даних досліджень зарубіжних науковців, люди, котрі застосовують практику уважності, демонструють відносно високий рівень інтелекту та перебувають у гармонії з самим собою та з оточуючими [1].

Арт-терапія як форма психокорекції, базується на основі творчого самовираження шляхом використання різних напрямів мистецтва. Арт-терапевт надає допомогу людині через взаємодію з різними художніми засобами. В ході сеансу психокорекції вирішуються завдання, на кшталт, виявлення прихованих емоцій та неусвідомлених почуттів, підвищення самооцінки, звільнення від негативного психоемоційного стану, вироблення активної життєвої позиції, успішної саморегуляції.

Навчившись розуміти себе, людина навчається досягати стану внутрішнього спокою та встановлення контакту з іншими, підтримувати свої соціальні зв'язки та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації [7].

Висновки. Проблема розвитку інтелекту перебуває в полі зору тривалий час, але остаточного універсального механізму впливу на когнітивні процеси ще не знайдено. Також актуальними залишаються питання формування емоційного інтелекту як навички самоконтролю та соціальної свідомості, проблема впливу емоцій на розумову діяльність як гальмівного чи мотивуючого фактора. Жвавий розум, позитивна мотивація та усвідомлені відчуття мають спільну мету – високий рівень інтелектуального розвитку. В статті запропоновані психологічні засоби стимулювання інтелекту (арт-терапія, практика уважності) об'єднують як раціональну так і емоційну складові особистості. Спираючись на досвід Ж.Піаже (стадії розвитку інтелекту від народження), розглянуто інтелектуальний розвиток як закономірний і послідовний етап всебічного розвитку особистості. На думку Г. Костюка, гармонійний розвиток інтелекту разом з емоційною сферою визначає рівень навчально-пізнавальної діяльності, сприяє оволодінню навичками усвідомленого самоконтролю.

Таким чином, реалізація психолого-педагогічних аспектів формування інтелектуальної компетентності забезпечує змістовно-логічну єдність різних способів та різних практик, рекомендованих видів стимулюючої розумової діяльності. Розглянуті аспекти зосереджують увагу на важливих засобах вирішення проблеми. Подальші дослідження вбачаємо у розвитку форм взаємодії викладачів, психологів, учнів з метою вдосконалення інтелектуально-емоційної компетентності; розвитку самоосвітньої культури всіх учасників навчально-виховного процесу, досконале оволодіння технологіями психологічного впливу на розвиток психічних функцій особистості.

Бібліографічний список

7. Методики розвитку емоційного інтелекту та емпатії. Режим доступу: https://www.empatia.pro/metody-rozvytku-ei-ta-empatiyi/
8. Козігора М. Формування інтелектуальних вмінь і навичок у процесі навчання молодших школярів. Режим доступу: https://pi.iod.gov.ua/images/pdf/2016%201/11.pdf
9. Періодизація інтелектуального розвитку, розроблена Ж. Піаже. Режим доступу: http://medbib.in.ua/periodizatsiya-intellektualnogo-razvitiya-39407.html
10. Теорія когнітивного розвитку Жана Піаже. Режим доступу:https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_когнітивного_розвитку_Жана_Піаже
11. Як розвинути свій мозок і стати генієм: 4 ефективних способи. Стаття від 2 березня 2019. Режим доступу: https://ukr.media/psihologiya/386890/
12. Головінський І. Педагогічна психологія. Навчальний посібник для вищої школи. К.: Аконіт. – 287 с., 2003
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. Віват. – 508 с., 2019
14. Островська Г.Й. Інтелект як субстанційна основа інтелектуального потенціалу. Економічний вісник Донбасу № 2(64), 2021
15. Трофімов Ю. Л. Психологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Либідь. – 558 с., 2003
16. Шаповаленко І.В. Вікова психологія (Психологія розвитку та вікова психологія. Розділ Критика основних положень теорії Ж. Піаже. М.: Гардаріки. – 349 с., 2005

ГУМЕНЧУК ЛЮДМИЛА АНАТОЛІЇВНА
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ПОДОЛЬСЬКИЙ МАКСИМ РУСЛАНОВИЧ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
м. Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ СОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS WITH SOMATIC DISORDERS

Анотація. У статті розглядається проблема психосоматичних розладів у підлітковому віці та необхідність впровадження креативних психолого-педагогічних методів у роботі з підлітками. Акцент зроблено на виявленні психогенних чинників, що спричиняють соматичні захворювання, та на пошуку ефективних шляхів їх профілактики. Проаналізовано особливості психічної дезадаптації сучасних підлітків у складних соціальних умовах, а також роль психологічної підтримки у збереженні ментального й фізичного здоров'я. Матеріали статті можуть бути корисними практичним психологам, педагогам і фахівцям у галузі підліткової та клінічної психології.

Ключові слова: підлітковий вік; психосоматичні розлади; психогенні чинники; психологічна підтримка; психічне здоров'я; соматичні захворювання; дезадаптація; профілактика; креативні методи; психолого-педагогічний вплив.

Summary. The article examines the problem of psychosomatic disorders in adolescence and the need to introduce creative psycho-pedagogical methods in working with teenagers. The focus is on identifying psychogenic factors that cause somatic diseases and finding effective ways to prevent them. The peculiarities of mental maladaptation of modern adolescents in complex social conditions are analyzed, as well as the role of psychological support in maintaining mental and physical health. The materials of the article may be useful for practical psychologists, teachers, and specialists in adolescent and clinical psychology.

Keywords: *adolescence; psychosomatic disorders; psychogenic factors; psychological support; mental health; somatic diseases; maladaptation; preventive methods; creative approaches; psycho-pedagogical influence.*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми викликана потребою психологів та лікарів у креативних методах психолого-педагогічного впливу на особистість підлітка з метою зменшення психогенних чинників, наслідком яких являються соматичні захворювання. Психосоматичні розлади у підлітків є важливою проблемою практичної охорони здоров'я. Невміння розпізнати цю патологію часто призводить до того, що дійсний діагноз встановлюється через багато років після виникнення перших проявів хвороби.

Дана тема за своєю актуальністю заслуговує уваги не тільки спеціалістів в області клінічної, підліткової та патопсихології, а й також батьків, адже з кожним роком зростає кількість дітей та підлітків, яким встановлено діагноз певного нервового чи психосоматичного розладу. Причини такого явища ховаються в складних соціальних умовах, ритмі сучасного життя, та набагато глибше, зокрема в психогенній дезадаптації.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та пошук ефективних креативних психолого-педагогічних методів впливу на особистість підлітка з метою зниження впливу

психогенних чинників, що спричиняють психосоматичні розлади, та оптимізації процесу їхньої психологічної адаптації.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема психічної дезадаптації в тому чи іншому аспекті розглядається в працях Б.Д. Карвасарського зі співавторами (1975), Г.Л. Ісуріної зі співавт. (1976), Александровського Ю.А. (1976), А.І. Захарова (1982, 1988), В.І. Гарбузова (1982, 1988), Л.С. Виготського (1983), В.Є. Кагана (1984), Д.Н. Ісаєва (1988, 1996), Г.В. Бурменської зі співавт. (1990), Н.Г. Лускановой (1995), Вассермана Л.І., Беребіна М. А. (1997). Теоретичні положення, викладені в їхніх работах, лягли в основу даного дослідження. Незважаючи на увагу до цієї проблеми, яка суттєво залежить від соціально-психологічних і соціально-економічних факторів, багато її аспектів залишається недостатньо дослідженими.

Виклад основного матеріалу. Актуальність проблеми охорони психічного здоров'я дітей та підлітків стає все більш очевидною у зв'язку зі зростанням розповсюдження нервово – психічних захворювань і функціональних розладів, психосоматичних захворювань серед дитячого та підліткового населення. Очевидно, що ця проблема не може бути вирішена без медико-психологічних і соціально-психологічних знань в системі шкільної освіти. В цьому випадку є важливим більш глибоке вивчення психологічних особливостей особистості учнів, схильних до психогенних порушень адаптації.

Як вже зазначалось вище, адаптивні здібності дитини значною мірою визначаються станом її нервово-психічного здоров'я. Так, зарубіжні дослідники з'ясували, що при наявності нормального інтелекту у 57,6% дітей була виявлена органічна патологія головного мозку, так звана ММД, у 36,8% - преневротичні симптоми [4]. За даними С.В. Рацюте-Бутінавічене [2] лише 11,4% невстигаючих, а значить дезадаптованих школярів, були здорові, а решта 88,6% мали певні нервово-психічні відхилення. Первинне органічне неблагополуччя, що виступає в ролі перешкоди на шляху повноцінної соціально-психологічної адаптації дитини, ускладнює процес засвоєння необхідних їй знань та умінь. Згідно з положенням Л.С. Виготського [1] про системну будову дефекту, органічна недостатність завжди реалізується в поведінці дитини як зниження її соціальної позиції. Відсутність своєчасно здійсненої корекції наявних труднощів у навчанні призводить до вторинної соціально-педагогічної занедбаності, емоційних та особистісних порушень. Вторинно виниклі порушення психічного розвитку та негативні особистісні установки, сформовані під впливом постійних шкільних невдач, поступово починають відігравати провідну роль в процесі дезадаптації [5]. Крім того, ґрунтуючись на одному з найважливіших принципів патопсихології, згідно з яким розлад психіки не є негативом її розвитку [1], важливо пам'ятати, що в процесі дезадаптації не просто відбувається розлад нормальних механізмів функціонування, а виникають різні новоутворення, які, з одного боку, відіграють роль компенсаторних захисних механізмів, а з іншого – являють собою негативні особистісні якості, що формуються в ситуації фрустрації. Подібні психічні новоутворення, реакції людини на хворобу, особливості поведінки та функціонування, виконують роль захисних механізмів і розглядаються як вторинні і навіть третинні [2], особистісні розлади. Ці порушення потребують вже не медикаментозного, а особистісно-орієнтованого психотерапевтичного впливу. Структуру взаємодії факторів ризику в процесі формування шкільної дезадаптації можна представити у вигляді наступної схеми (Рис. 1.1), яка також ілюструє необхідність комплексної психолого-медико-педагогічної корекції порушень шкільної психогенної адаптації.

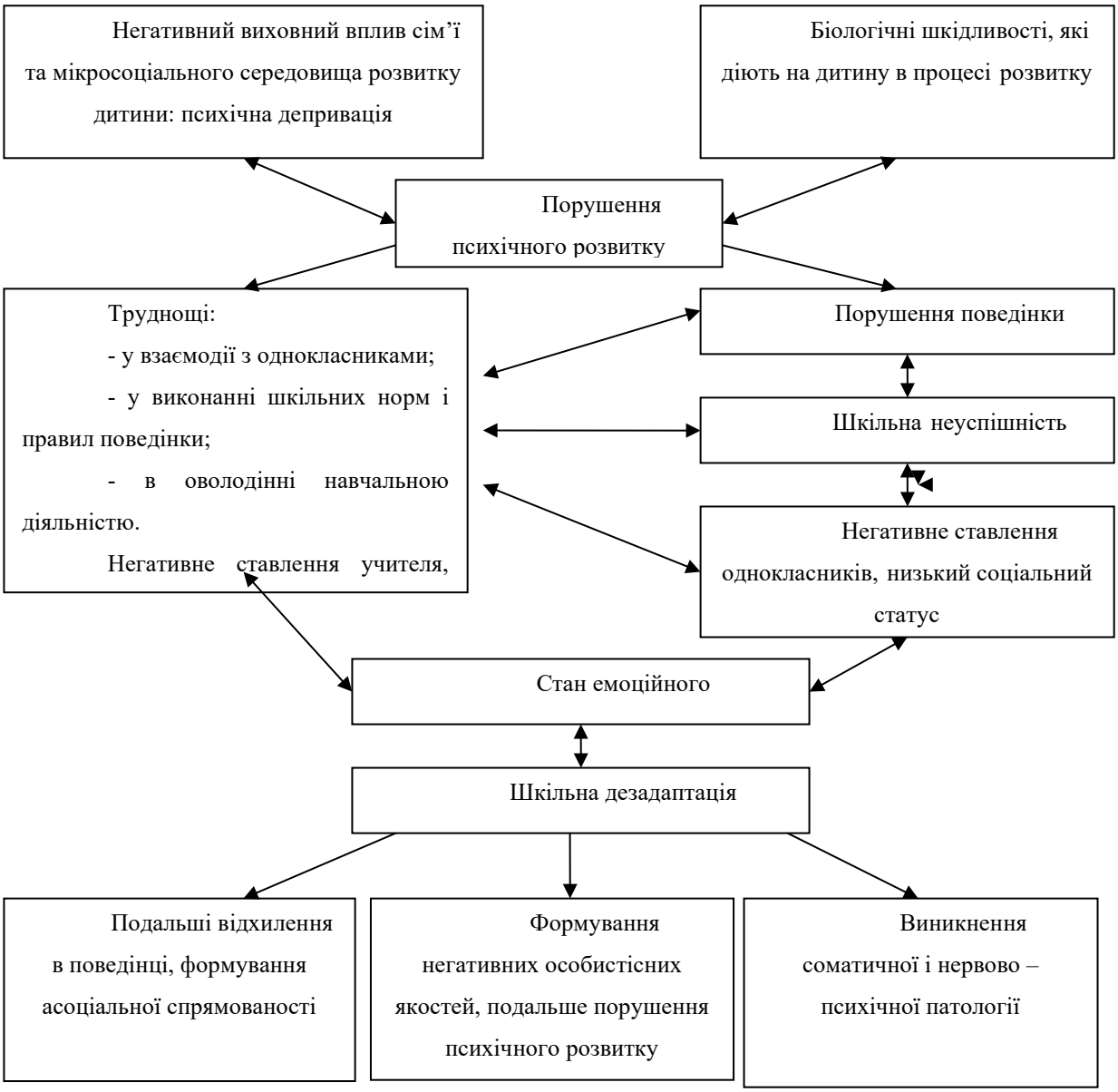


Рис.1.1 **Структура взаємодії факторів ризику в процесі формування шкільної психогенної дезадаптації**

На думку багатьох авторів, схильність до виникнення порушень психічної адаптації у дитини формується під впливом відхилень у внутрішньоутробному і ранньому розвитку, таких як: церебро-органічна недостатність, патології вагітності, пологові травми, асфіксія, недоношеність, нейроінфекції і т. ін. [4]. Однак, при негрубо виражених формах ранньої органічної патології ЦНС вирішальну роль в психічному розвитку дитини відіграють соціальні фактори, перш за все такі, як рівень освіти і соціальний статус батьків, ступінь комфортності сімейних взаємин, характер спілкування між батьками та дитиною, стиль виховання та інші особливості сімейного життя .

Це припущення підтверджується і В.Є. Каганом [4]. Він стверджує, що процес навчання в школі як дезадаптуючий фактор в переважній більшості випадків відноситься до «умов, а не до причин виникнення порушень адаптації. Причини він пов'язує з особливостями установок і типом особистісного реагування дитини, завдяки якому психогенна дезадаптація в одних випадках розвивається навіть при об'єктивно незначному негативному впливі школи, а в інших - не розвивається навіть при вираженому дезадаптуючому впливі школи на дитину. Ця дезадаптація відображає не слабкість дитини і не тільки недоліки школи, а є проявом порушених відносин у системі «школа - дитина - сім'я» [4].

Однак, поряд з загальнопсихологічними описами причин виникнення психогенної дезадаптації, існують конкретні дослідження клініко- психологічних особливостей дітей з порушеннями адаптації до школи. Дослідження ці досить численні, їх авторами є вітчизняні та зарубіжні психологи, психофізіологи, представники інших суміжних професій. Так, наприклад, І. Ломпшер, досліджуючи психофізіологічні показники інтелектуальної активності, зазначив, що у слабовстигаючих учнів при розумовому навантаженні немає підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску - симптому підвищеної психофізіологічної активності та мобілізаційної готовності, в той час як для добре встигаючих учнів ці явища характерні. Таким чином, недостатня активність у вирішенні завдань стає причиною подальшого незадовільного розвитку психічних процесів і властивостей.

В.А.Мурзенко [6, проводячи психологічний аналіз особистісно-поведінкової структури дезадаптованих школярів, вказав на значні серйозні порушення у багатьох з них механізмів особистісної адаптації. На його думку, такі діти стоять на межі клінічних порушень і потребують спеціальної допомоги, аж до втручання психоневролога. За характером і вираженістю емоційно-поведінкових відхилень вони займають проміжне місце між нормою і делінквентними підлітками.

Науковець [6] виділив наступні синдроми дезадаптації у школярів:

- «неприйняття дорослих» - 31,4%;
- «недостатня соціальна нормативність - 22,2%;
- «відхід у себе» - 12,5%;
- астенія-11, 1%;
- конфлікти в стосунках з однолітками -11,1%;
- нестача довіри до нових людей, речей і ситуацій - 8,3%.

Особистість таких учнів, за його даними, характеризується недостатнім розвитком таких якостей, як відповідальність, колективізм, цілеспрямованість, вміння володіти собою, організованість. У ряді випадків (34%) дезадаптація пов'язана з наявністю акцентуації характеру переважно за нестійким або сенситивним типом.

Ряд авторів не без підстави відносять до категорії дезадаптованих школярів дітей з порушеннями поведінки. Вони зазначають, що у дітей до 12 років, з їх підвищеною потребою в русі, найбільшу складність викликають ситуації, в яких потрібно контролювати свою рухову активність. При блокуванні підвищеної потреби в русі нормами шкільної поведінки, у дитини настає м'язова напруга, погіршується увага, швидко настає стомлення. Слідуюча за цим розрядка є захисною фізіологічною реакцією організму дитини на надмірну напругу і виражається в деякому руховому неспокої і розгальмованості, які кваліфікуються як дисциплінарні проступки. Особливі труднощі в дотриманні шкільних норм і правил поведінки відчувають діти з різними нейродинамічними порушеннями, наприклад, гіпердинамічними. Зворотньою тенденцією є психомоторна загальмованість, а також нестабільність психічних процесів, яка виявляється як емоційна нестійкість, легкість переходу від підвищеної активності до пасивності і навпаки. Для таких дітей характерні часті скарги на погане самопочуття, швидке стомлення на уроках і, в зв'язку з цим, нерівномірні успішності в навчанні, що призводить до помітного зниження успішності навіть при високому рівні розвитку інтелекту [1]. Психологічні труднощі дезадаптуючого характеру, які переживаються дітьми даної категорії, найчастіше мають вторинну обумовленість, формуючись внаслідок невірного розуміння вчителем їх індивідуальних властивостей [5].

Важливу роль в успішній адаптації в школі грає така особливість особистісного складу дитини як вміння контактувати з іншими людьми. Несформованість цієї здатності та / або наявність соціально несхвальних особистісних якостей породжують ситуації спілкування, в яких дитина або активно (часто з агресією) відкидається однокласниками, або ними просто ігнорується. В обох випадках відзначається глибоке переживання внутрішнього дискомфорту, що має виражено дезадаптуючий вплив. У початковій школі оцінка дитиною інших дітей майже цілком залежить від думки вчителя. Демонстрація педагогом негативного ставлення до

певного учня формує аналогічне ставлення до нього з боку однокласників, і в результаті ця дитина опиняється в ізоляції.

Приблизно з 3-4го класу неформальні дружні контакти починають домінувати у взаєминах школярів; вони складаються на основі індивідуальних, емоційних та ціннісних уподобань. Відсутність у дитини навичок конструктивної взаємодії з іншими дітьми стає основним психотравмуючим фактором і викликає у неї негативне ставлення до школи, призводить до зниження його успішності і провокує формування різних патологічних станів [1,2 та ін.].

Менш патогенна, але також загрозлива негативними наслідками ситуація самоізоляції, коли дитина не відчуває нормальної потреби в спілкуванні або уникає контактів з іншими дітьми. Деякі автори відзначають, що одним з важливих діагностичних критеріїв наявності дезадаптації у дитини є низький соціометричний індекс, що відображає її невдачі у сфері міжособистісних відносин. Часто в основі цих невдач лежить неспроможність або труднощі в пошуках конструктивного виходу з фруструючої ситуації, що призводять до конфліктів з оточуючими [4].

У всьому розмаїтті особливостей особистості існують інтегративні особистісні утворення, які в стійких формах здатні на тривалий час визначати модус соціальної поведінки. Це самооцінка і рівень домагань. При завищеному рівні домагань і самооцінки дитина некритично відноситься до лідерства, негативістськи реагує на будь-які труднощі, чинить опір вимогам дорослих або відмовляється від виконання діяльності, в якій може виявитися її неспроможність. В основі такої поведінки лежить внутрішній конфлікт між завищеним рівнем домагань і невпевненістю в собі [6]. Наслідки такого конфлікту - зниження успішності, втрата інтересу до навчання, як до діяльності, в якій дитина не може бути щасливою, погіршення здоров'я на тлі соціально-психологічної дезадаптації .

Не менш серйозні проблеми виникають і у дітей із заниженою самооцінкою. Їх поведінка відрізняється нерішучістю, конформністю, невпевненістю у власних силах, в результаті чого формується почуття залежності, гальмується розвиток ініціативи і самостійності.

Таким чином, аналіз робіт, присвячених проблемі психогенної дезадаптації, показує, що дія фундаментальних факторів дезадаптації завжди опосередкована індивідуально-типологічними та соціально-психологічними особливостями особистості.

Висновки. В ході теоретико-експериментального вивчення проблеми психогенних чинників соматичних розладів у підлітків вдалося виокремити психологічні чинники, що впливають на соматичні розлади підлітків психогенного походження, зокрема:

1. Надлишок негативних емоцій, переживання невизначеності, зайва психоемоційна напруга є патогенними чинниками, що сприяють виникненню і розвитку психосоматичної патології. Виражені психосоматичні розлади різноманітні, вони можуть вражати практично будь-які органи і системи.

2. У підлітковому віці дуже багато новоутворень, які вливають на емоційний стан самого підлітка та складають основу для формування характеру та типу реакції на будь-яку соціальну ситуацію.

3. Неврози у підлітків - найпоширеніший вид нервово-психічної патології. Невроз є психогенним захворюванням особи, що формується, тому на нього робить вплив все те, що може ускладнити процес формування особи у дітей і сприяти загальному наростанню нервово-психічної напруги у батьків.

Бібліографічний список

1. Головінський І. Педагогічна психологія. Навчальний посібник для вищої школи. К.: Аконіт. – 287 с., 2003
2. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. ПосібникКиїв. МАУП,2007 92 с
3. Трофімов Ю. Л. Психологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Либідь. – 558 с., 2003
4. Шаповаленко І.В. Вікова психологія (Психологія розвитку та вікова психологія. Розділ Критика основних положень теорії Ж. Піаже. М.: Гардаріки. – 349 с., 2005

Ден Хуей
здобувач спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Доктор філософії»,
Західноукраїнський національний
Університет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДІАГНОСТИКИ ПРОСОЦІАЛЬНОСТІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF PROSOCIALITY DIAGNOSTICS

Анотація. На основі опрацювання науково-педагогічних джерел з питань виховання підлітків та сучасної виховної практики розглянуто особливості діагностики і результати сформованості просоціальної поведінки студентів. З допомогою згаданих у статті методик можна відстежити динаміку рівнів сформованості просоціальної поведінки та мотивації учнів та студентів та означити необхідні маркери для вчасної корекції досліджуваного процесу у ЗВО.

Узагальнені методологію вивчення про соціальності особистості та з'ясовано проблемну у стандартизації україномовного психодіагнотичного інструментарію..

Ключові слова: *про соціальність, просоціальна поведінка, просоціальна мотивація, студенти, психодіагностика, методика.*

Abstract. Based on the study of scientific and pedagogical sources on the education of adolescents and modern educational practice, the features of diagnostics and the results of the formation of prosocial behavior of students are considered. With the help of the methods mentioned in the article, it is possible to track the dynamics of the levels of formation of prosocial behavior and motivation of pupils and students and to identify the necessary markers for timely correction of the studied process in higher education institutions. The methodology for studying the sociality of the personality is generalized and the problematic issue in the standardization of Ukrainian-language psychodiagnostic tools is clarified.

Keywords: *prosocial behavior, prosocial motivation, students, psychodiagnostics, methodology.*

Актуальність дослідження. В освітній сфері українського суспільства відбуваються динамічні перетворення: оновлюються цільові та ціннісні орієнтири, методологічні засади і методичний інструментарій; посилюється увага до зростаючої особистості та її позитивної взаємодії з навколишнім світом, яка проявляється у просоціальних поведінкових стратегіях. Просоціальна поведінка формується під впливом соціального середовища й найближчого оточення особистості та опосередковується турботою про благополуччя інших, заступництвом і підтримкою, дружніми стосунками, взаєморозумінням.

Ефективність педагогічної діяльності з формування просоціальної поведінки студентів залежить як від моральних, психологічних і професійних якостей членів педагогічного колективу ЗВО, гак і від їхньої змістово-методичної підготовки й адекватного сучасним вимогам технологічного забезпечення цього процесу. Івент-аналіз сучасної освітньої практики засвідчив, що педагоги у своїй діяльності мають труднощі з добором і диференціацією технологій відповідно до віку учнів, а також не приділяють належної уваги впровадженню сучасних ефективних технологій роботи з підлітками, зокрема, з метою формування їхньої просоціальної поведінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми. Дослідники просоціальної поведінки (В. Джеймс, В. Зандер, Т. Гаврилова, В. Куніцина, Н. Кухтова, І. Юсуиов) характеризують її як позитивну, конструктивну, соціально бажану й соціально корисну і, водночас, як пряму (діаметральну) протилежність антисоціальної (дисоціальної). Рефлексія

науково-педагогічних джерел з питань виховання підлітків (І. Бех, О. Безпалько, Дж. Гласс, С. Гончаренко, А. Ківерялг, Дж. Майєрс, С. Максименко, П. Образцов, С. Сисоєва, М. Фіцула).

Метою даної статті є поглиблений аналіз когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) як ефективного методу корекції негативних емоційних станів та особистісних криз.

Виклад основного матеріалу. Результати фундаментального дослідження лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, здійсненого впродовж 2014-2016 рр., засвідчили, що просоціальна поведінка відіграє вагому роль в міжособистісних стосунках людей та міжгруповій взаємодії [3]. Її формуванню сприяють доброзичлива атмосфера в родині та освітньому середовищі, позитивні стосунки з батьками, вчителями, іншими дорослими та однолітками, активна участь у громадському житті [2].

Наразі просоціальна поведінка не є цільовою настановою у виховній роботі з підлітками: «спостерігається різноспрямований, але безсистемний підхід до розв'язання актуальних проблем демократизації, гуманізації, фундаменталізації освіти, особистісно орієнтованого чи розвивального навчання. Школа слабко орієнтована на формування й розвиток повноцінної особистості, індивідуальних якостей учнів, врахування, розкриття і реалізацію їхніх природних задатків і здібностей» [1]. Саме тому важливим завданням вбачаємо супровід впровадження соціально-педагогічних технологій формування просоціальної поведінки студентів, що сприятиме виробленню в них просоціальних ціннісно-мотиваційних орієнтирів, стратегій і власних моделей просоціальної поведінки. Реалізації цього завдання, на нашу думку, слугуватимуть сучасні методологічні підходи, що зумовлюють партнерський характер взаємодії із викладачами та особистісно орієнтовану педагогічну стратегію організації навчально-виховного процесу у ЗВО, і відповідні методики, які оптимізуватимуть виховні впливи.

Більшість методик, які застосовують нині для діагностики просоціальної поведінки або просоціальної спрямованості особистості, розроблено в руслі психологічної науки. Серед них - методика О. Потьомкіної, котра запропонувала діагностику соціально-психологічних настанов особистості, спрямовану на виявлення орієнтацій на «альтруїзм-егоїзм»; методика «Шкала емоційного відгуку» (авт. А. Меграбян, модиф. Н. Епштейна) й адаптовані методики дослідження якостей просоціальної особистості «Просоціальна особистість» (Л. Пеннер, адапт. М. Петренко), «Соціальні норми просоціальної поведінки» (авт. І. Фурманов, Н. Кухтова), а також діагностика С. Нартової-Бочавер, котра розробила авторський опитувальник «Мотивація допомоги» з метою дослідження мотивації поведінки допомоги у старшому шкільному віці [4]. Серед англомовних методик вартими уваги вважаємо такі: методику вимірювання просоціальної спрямованості особистості Prosocial Personality Battery (PSB), що має чотири і шкали: соціальна відповідальність, емпатія, моральні судження, альтруїзм (самооцінка) [4], і методику PROM для вимірювання моральних суджень щодо просоціальної поведінки, адаптовану О. Ігнацькою («Методика вивчення просоціальних мотивів») [4]. Водночас зауважимо, що в більшості методик дослідження стає лише одним із аспектів вимірюваного явища. Однак просоціальна поведінка є комплексним феноменом, і для детального його вивчення потрібен комплекс методик, спрямованих на дослідження просоціальних ціннісних орієнтирів, просоціальних мотивів, просоціальних особистіших якостей, реальних проявів просоціальної поведінки і її структурно-типологічних характеристик тощо. Методика К.І. Фоменко для дослідження про соціальної мотивації містить чотири шкали: мотиви про соціальної поведінки у міжособистісному спілкуванні, мотиви просоціальної поведінки у професійній діяльності, альтруїстичні мотиви та широкі гуманістичні мотиви.

Ви*сновки.* Наразі проблема розробки психодіагностичного інструментарію вивчення про соціальності вимагає уваги українських дослідників у напряму стандартизації зарубіжних опитувальників, що і виступить предметом подальших наукових розвідок.

Бібліографічний список

1. Гончаренко С. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям /Семен Гончаренко. - Киш -Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. - 278 с.
2. Формування превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : навч.-метод, иосіб. / О. О. Єжова, В. І. Кириченко, Т. В. Тарасова, Т. Є. Федорченко, В. Г. Муромець, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, С. В. Кириленко ; [За заг. ред. д. и. н., проф. В. М. Оржеховської]. — Кіровоград : Імекс ЛТД, 2014. - 172 с.
3. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу : монографія / В. І. Кириченко, О. О. Єжова, В. Б. Нечерда, Т. В. Тарасова, О. Л. Демянчук. - Терно-Граф, 2016. - 244 с.
4. Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Єжова О. О. Стан сформованості просоціальної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти. Педагогіка і психологія. - 2018,-№ 4. С. 37-43.
5. Фоменко К.І. Опитувальник просоціальної мотивації фахівця соціономічних професій Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с. С. 221.

ЗАБРОЦЬКИЙ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ЄМЕЛЬЯНОВ АНДРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ЕВЕРТ ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
м. Вінниця

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ІДЕНТИЧНОСТІ ДИТИНИ

CHILD-PARENT RELATIONSHIPS AS A LEADING FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF A CHILD'S IDENTITY

Анотація. У статті розглядаються особливості взаємин між батьками та дітьми підліткового віку як одного з найважливіших аспектів розвитку особистості. Проаналізовано психологічні чинники, що впливають на характер цих стосунків, зокрема прагнення підлітків до самостійності, формування самосвідомості та потребу у визнанні. Визначено основні причини непорозумінь між поколіннями, які зумовлюють конфлікти в сім'ї, та окреслено шляхи їх подолання. Матеріали статті можуть бути корисними практичним психологам, педагогам і батькам для гармонізації сімейних стосунків у період підліткового віку.

Ключові слова: *підлітковий вік; батьки; діти; взаємини; самосвідомість; конфлікт; сімейне спілкування; психологічна готовність; самостійність; гармонізація стосунків.*

Summary. The article examines the peculiarities of relationships between parents and adolescents as one of the key aspects of personality development. Psychological factors influencing these relationships are analyzed, including teenagers' striving for independence, the formation of self-awareness, and the need for recognition. The main causes of misunderstandings and conflicts between generations are identified, and possible ways to harmonize family interactions are outlined. The materials of the article may be useful for practical psychologists, educators, and parents in improving parent–adolescent relationships.

Keywords: *adolescence; parents; children; relationships; self-awareness; conflict; family communication; psychological readiness; independence; relationship harmonization.*

Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження. Стосунки між батьками та дітьми залишаються актуальним питанням багатьох поколінь, і найбільш загостреною проблемою виступають саме стосунки батьків зі своїми дітьми підліткового віку. Саме підлітковий вік є одним з важливих етапів життя людини, під час якого здійснюється формування її особистості, закладається база подальшого становлення як повноцінного члена суспільства. В підлітковому віці відбуваються глибокі зміни, які впливають на особистісний розвиток індивіда. Такі зміни стосуються фізичної зрілості організму, стосунків підлітка з батьками, іншими дорослими людьми та однолітками. Зразки міжособистісного сприймання, яким користуються підлітки, здійснюючи оцінку оточуючих людей, стають більш узагальненими та співвідносяться з ідеалами, нормами та цінностями. У підлітковому віці відбувається активна перебудова стосунків підлітків з дорослими та батьками, що пов'язано саме з прагненням дітей до самостійності та самоствердження. Підлітковий вік є мінливим та непередбачуваним. Не всі батьки психологічно готові сприймати та розуміти зміни, які відбуваються в житті їх дітей. Це призводить до непорозумінь, сімейних сварок та конфліктів.

Метою статті є є виявлення психологічних особливостей взаємин між батьками та підлітками, аналіз причин виникнення конфліктів у сімейному середовищі й визначення ефективних шляхів гармонізації спілкування між поколіннями.

Аналіз досліджень і публікацій. Питаннями дослідження впливу стилів сімейного виховання на психічний розвиток підлітків присвячені дослідження Ю. Азарова, О. Бодальова, І. Бушай, Л. Вассермана, Л. Виноградової, Є. Ейдеміллер, Г. Захарової,Т. Зеленської, В. Казанської, Р. Кайл, Є. Калюжної, С. Кузікової, П. Лесгафта, А. Личко, В. Меньшутіна, В. Століна, Д. Фельдштейна, Е. Фромма, Г. Ушакова, У. Юстицкіса та інших.

Виклад основного матеріалу. Практично кожна людина стає батьком у певний момент. Багато факторів впливають на готовність до батьківства, усвідомлення себе батьком і способи виховання дітей. Якість виховання та усвідомлене виконання батьківських обов'язків впливають на суспільство, сім'ю та психічне здоров'я наступних поколінь. Насамперед батьки відповідають за народження, виховання та забезпечення психічного, фізичного та соціального благополуччя дітей. Таким чином, психологічні та соціальні проблеми батьківства є головним предметом наукових і практичних досліджень.

Батьківство є життєвим призначенням, станом і соціально-психологічною функцією. Характер батьківства проявляється в потомстві, яке гарантує особисте щастя людини. Сьогоднішнє батьківство можна назвати майбутнім суспільством. Велика кількість спеціальної та наукової літератури, як у вітчизняній, так і у зарубіжній літературі, присвячена дослідженню сім'ї як виховного інституту. Ці дослідження досліджують різні характеристики сім'ї, оцінюють роль батьків у вихованні дітей, досліджують взаємини дітей та батьків, знаходять стилі та методи сімейного виховання та багато іншого (Д. Вольф, В. Дружинін, І. Кон, М. Лісіна та ін.). Батьки приділяють значно меншу кількість уваги розвитку своїх дітей у сім'ї, незважаючи на значний науковий інтерес. Крім того, для того, щоб краще зрозуміти дитячо-батьківські стосунки та їхні взаємозв'язки, важливо розглянути сім'ю як з боку дитини, так і з боку батьків.

Вивчаючи феномен батьківства, варто розглянути, як він пов'язаний із сімейною структурою. Загальноприйнятий погляд на сім'ю передбачає, що в ній є діти, крім подружньої пари. Сім'я є унікальною історичною системою відносин між подружжям, батьками та дітьми. З цієї точки зору батьківство можна розглядати як підсистему сімейної системи та розглядати як відносно автономну форму освіти.

Таким чином, батьківство визначається як соціально-психологічний феномен, який складається з набору знань, уявлень і поглядів на себе як батька, які реалізуються у всіх проявах поведінкової складової батьківства. Воно охоплює подружжя, які вирішили змінити своє життя.

Родина має складну внутрішню структуру, оскільки це багатофункціональний комплексний соціальний інститут. Тим не менш, саме механізми батьківства забезпечують

виконання його основних завдань: народження, утримання та соціалізацію дитини. Як наслідок сучасних змін у інституті родини, існує широке різноманіття різних типів і форм родинних об'єднань. Це значна особливість батьківства в різних родинах. Родини відрізняються за способом виконання батьківських обов'язків [2]: за типом поселення: сільські та міські; за кількістю дітей: однодітні та багатодітні; і за структурою: прості та складні, багато поколінь. Однобатьківські родини, реструктуровані родини, дистанційні родини є результатом модернізації шлюбно-сімейної поведінки населення.

Необхідно зауважити, що існують деякі протиріччя між свободою вибору стилю життя, плюралізацією форм шлюбу та родини та потребою суспільства створити комфортні умови соціалізації підростаючого покоління, які забезпечує традиційний інститут батьківства. Для вирішення цього конфлікту потрібно змінити інститут батьківства на основі сучасних гуманістичних принципів любові та поваги до кожної дитини та відповідального ставлення до неї незалежно від шлюбних стосунків батьків, тобто на принципах відповідального батьківства. Це не означає повертатися до більш старих форм шлюбно-сімейних стосунків.

На межі тисячоліть, коли людство знаходиться на абсолютно новому етапі розвитку, який засновується на постіндустріальних основах технологічної та соціальної організації, здійснюється істотна трансформація суспільних інститутів, у тому числі інституту сім'ї.

Сім'я представляє собою багатоаспектне соціальне утворення, яке об'єднує в собі основи соціальної організації, соціального інституту, малої соціальної групи та соціальної структури [1]. Дослідження родини як соціального інституту розкриває її зв'язок з іншими соціальними інститутами та соціально-демографічними процесами. Саме це і виступає базою для того, щоб розуміти причини її сучасних перетворень. В родина, як багатофункціональному соціальному інституті існує складна внутрішня інституційна архітектоніка, яку доречно представити у вигляді поєднання внутрішніх системно-структурних інститутів та їх зв'язків.

Батьківство – це соціальна, історично обумовлена форма стосунків, що впорядковує біологічний процес продовження людського роду. Інститут батьківства підпорядковує стосунки між дітьми та батьками, суспільством та батьками та визначає права і обов'язки батьків з утримання і виховання дітей. Неможливо досліджувати батьківство без дослідження родини, його положення у системі сімейних відносин. Родина як комплексний інститут поєднує інститут шлюбу, інститут батьківства і інститут спорідненості.

В. Медкова зазначає, що шлюб – це інститут, який регулює стосунки між жінкою та чоловіком, визначає їхні обов'язки та права стосовно один одного та їх дітей [1].

Кожен із зазначених інститутів регулює правила, норми, механізми, поведінки у певній сфері, однак саме їх поєднання дає змогу виконати весь комплекс функцій сім'ї, робить її головним осередком суспільства. Хоча більшість дослідників (А. Волков, Л. Чуйко тощо) схиляються до думки, що ядром сім'ї є шлюб, необхідно розуміти, що найважливіші функції родини (народження, виховання, утримання дітей) реалізуються лише через батьківство. Саме механізми батьківства дають змогу народжувати, розвивати, соціалізувати дитину, і саме через це родина виступає первинним осередком відтворення населення, основним осередком соціокультурного та фізичного відтворення поколінь.

Механізми-відносини батьківства розвиваються та діють через гендерні механізми, розподілення обов'язків та прав батьків, рівновагу їх сімейних ролей. Обмін діяльністю жінкою та чоловіком для того, щоб забезпечити умови розвитку дитини є важливою умовою для реалізації функцій батьківства. Батьківство, як і інститут сім'ї загалом, представляє собою поєднання неформальних та формальних правил та норм стосунків між дітьми та батьками. Неформальні правила та норми батьківства регулюють його емоціональні, психологічні, певні фізичні аспекти, та є вкрай важливими, тому що базуються на природному компоненті емоціональної та фізичної взаємодії батьків і дітей. Щодо формальних правил та норм, то з розвитком людства вони змінювалися під впливом обмеженості ресурсів, байдужістю до маленьких дітей [2], до сучасного дитячого центризму суспільства.

Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення

Родина як головний інститут суспільства характеризується переважною стабільністю та не має жорсткої залежності від соціально-економічної моделі соціуму, проте навіть вона поступово трансформується у відповідності до внутрішньої логіки свого розвитку.

Відправною точкою змін, які виникли в інституті сім'ї стало зниження рівня народжуваності в умовах формування нового виду демографічної рівноваги. Зниження рівня дитячої смертності сприяло появі передумов для обмеження родиною кількості народжуваних дітей. Це не лише вплинуло на розмір родини, але й вплинуло на повний комплекс стосунків батьків та дітей. Виникли нові умови для того, щоб перебудувати весь комплекс стосунків в родині, у тому числі інститутів спорідненості та шлюбу [3].

На сучасні зміни інституту сім'ї та шлюбу існує багато різних думок. Модернізація інституту шлюбу, включаючи різноманітність його форм, нестійкість і високу ймовірність повторного шлюбу, призводить до поширення нових типів шлюбів. Раніше ці види шлюбів з'являлися через негативні зовнішні фактори, такі як війна та високий рівень смертності, а не через свідомий вибір особистості. Сім'ї з одним з батьків, сім'ї з дистанційним шлюбом У таких родинах умови виконання функцій батьківства значно відрізняються від традиційних родин з чоловіком та жінкою, що викликає багато проблем і неоднозначні думки. Варто зазначити, що різні форми сімей, розміри та структури об'єднань завжди впливають на особливості розвитку дитини та системи взаємостосунків між батьками та дітьми. Міські та сільські родини, багатодітні та однодітні, прості та багатопоколінні, родини з різними рівнями освіти, соціальним і професійним статусом тощо є прикладами значних відмінностей у виконанні функції батьківства [4].

Аналіз процесів, що намітилися в останні роки в Україні також зачіпають шлюбносімейні відносини, дозволяє говорити про те, що відбувається перехід до нових форм і моделей шлюбу та сім'ї. У цьому суспільстві спостерігається явне протиріччя. З одного боку, визнано неминуча цінність сім'ї для життя та розвитку кожної людини, важливість сім'ї в житті суспільства та держави, забезпечення стабільності та прогресу. З іншого боку, відзначається виникнення нової системи цінностей на тлі деідеологізації суспільства та освіти, домінування індивідуально-особистих цінностей над сімейногруповими, відбувається девальвація специфічних функцій сім'ї. Одночасно втратили привабливість сімейний спосіб життя і сімейні ролі, і зріс престиж професійної кар'єри. Орієнтація людини на особистий успіх і досягнення, можливість досягти індивідуальних цілей, крім сім'ї, послабили посередницьку роль сім'ї у взаєминах особистості та суспільства.

У сучасних умовах стало проблематичним саме існування інституту сім'ї: сучасна сім'я бідна за своїми соціальними цілями, безпорадна у функціональному відношенні, відчуває нестачу психолого-педагогічної культури.

Слід погодитися з тим, що складна соціально-психологічна ситуація, яка існує в шлюбно-сімейному житті суспільства, свідчить про те, що внутрішні суперечності, які є в подружніх відносинах вже не мають приватного або індивідуального характеру окремих подружніх феноменів, а мають спільні історичні та психологічні закономірності, оскільки багато в чому є наслідком змін соціальних структур та життєвих умов суспільства [5].

Психологи відзначають, що у сучасної молоді не сформовано бажання та вміння виконувати комплекс обов'язків, які передбачає соціальна роль сім'янина, слабко розвинене почуття відповідальності, зате дуже розвинене прагнення отримати задоволення, звідси і гедоністичне ставлення до шлюбу, коли від нього чекають лише приємного, а при зустрічі з першими проблемами легко йдуть на розрив відносин.

У багатьох сім'ях високий рівень взаємної агресії, відзначаються випадки кримінального та некримінального насильства. Щороку в сімейних скандалах гинуть або одержують каліцтва різної тяжкості від рук родичів та близьких людей тисячі людей. Насильство батьків породжує насильство дітей. Виходить замкнене коло: старше покоління виробляє у дитини ставлення до сімейного насильства як до норми, що він потім переносить у створену сім'ю.

Розвиток родини та батьківства в України здійснюється у відповідності до закономірностей цивілізації, проте він має свої особливості. Економічна криза, складність

сучасного етапу розвитку українського суспільства, невирішеність великої кількості соціально-економічних проблем істотно ускладнюють життєдіяльність та розвиток родини, створюють негативні умови для реалізації батьківства, викликають ланцюг негативних явищ та тенденцій.

Недостатній рівень економічного забезпечення населення сучасної України, несприятливий рівень соціально-економічного середовища негативно впливають на систему стосунків між батьками та діти, руйнуючи специфіку батьківства у різних типах родин, висвітлюючи негативні моменти та підвищуючи існуючі ризики.

В останні роки держава активізувала роботу соціальних служб з такими родинами, забезпечуючи їм соціально-економічними, психологічними та інформаційними послугами. Працівники соціальних установ здійснюють систематичний соціальний супровід з метою забезпечення безпечного середовища для дитини. Також почали отримувати дієву допомогу сім'ї з дітьми, які опинились у складних життєвих ситуаціях. Це стало чудовим засобом профілактики відторгнення дитини з родини, що сприяло поступовому зменшенню в країні кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [3].

Сім'я має важливе значення для життя та розвитку кожної людини, має велике значення в житті суспільства та держави, у вихованні підростаючого покоління. Найважливіше мати здорову, міцну, дружну та благополучну сім'ю.

Висновки. В підлітковому періоді в психологічному розвитку багатьох підлітків настає ключовий момент, що відомий під назвою «підліткової кризи». Зовні такий період проявляється в грубості і негативній поведінці дитини, її бажання діяти наперекір всім вимогам з боку дорослих тощо. Зовнішні фактори полягають у постійному контролі з боку дорослих, в залежності та опіки, від яких підліток усіма силами прагне звільнитися, вважаючи себе достатньо дорослою, щоб самостійно приймати рішення та діяти на свій розсуд. Внутрішні чинники полягають у звичках і рисах характеру, які заважають юнаку здійснити задумане (внутрішні заборони, звичка підкорятися дорослим та ін.).

Дуже важливо, щоб батьки розуміли всю важливість підліткового періоду та намагалися залагоджувати конфліктні ситуації та розуміти своїх дітей. Для переходу в доросле життя підліток повинен пройти певні етапи відокремлення від сім'ї і тоді він стане особистістю, що вже сформувалася, з певними життєвими установками і системою цінностей. Тому кожен батько повинен розуміти, наскільки важлива його роль у житті підлітка і як важливо брати безпосередню участь у його житті та прислухатися до його думки.

Отримані результати дослідження продемонстрували, що у родинах з гіперконтролем, симбіотичними відносинами, інфантилізацією дитини при її оцінюванні занижуються позитивні якості та перебільшуються негативні. Це призводить до почуття провини (високі значення показника за шкалою «самообвинувачення») у підлітків і до невпевненості у своїх діях та вчинках, недооцінці своїх можливостей. У підлітка формується система уявлень про себе, в основі якої не лише спотворена оцінка своїх якостей, а й невпевненість у правильності цих оцінок. В групі підлітків з несприятливими для особистісного розвитку дитячо-батьківськими відносинами у їхніх сім'ях відсоток підлітків з неадекватним рівнем домагань (завищеним чи заниженим) та непомірною розбіжністю між рівнем домагань та самооцінкою значно вищий, ніж у групі підлітків зі сприятливими для особистісного розвитку дитячо-батьківськими відносинами. Це говорить про те, що неадекватні вимоги батьків щодо підлітка

Бібліографічний список

1. Алєксєєнко Т. Ф. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Український соціум. К., 2018. С. 63-67.
2. Вітюк, Н. Р. До проблеми конфліктності батьківсько-дитячої взаємодії в період підліткової кризи. Збірник наукових-праць: філософія, соціологія, психологія.-Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ. 2007. С. 79-88.
3. Головінський І. Педагогічна психологія. Навчальний посібник для вищої школи. К.: Аконіт. – 287 с., 2003
4. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. ПосібникКиїв. МАУП,2007 92 с
5. Трофімов Ю. Л. Психологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Либідь. – 558 с., 200

ІВАСИК МИРОСЛАВА ПЕТРІВНА
Здобувач 2-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE ORIGIN OF ANXIETY DISORDERS

Анотація*:* У статті розглядаються психологічні детермінанти виникнення тривожних розладів, що є актуальною проблемою сучасної психіатрії та психотерапії. Основна увага приділяється аналізу факторів, які сприяють розвитку тривожних станів, таких як генетичні передумови, персональні особливості, стиль мислення, сімейна ситуація та стресові впливи. У статті обговорюються сучасні психологічні теорії, які пояснюють механізми формування тривожних розладів, а також наводяться дослідження, що демонструють взаємозв'язок між психологічними факторами та виникненням тривожних станів. Заключна частина статті присвячена практичним рекомендаціям для психотерапевтів та медичних працівників з діагностики та лікування тривожних розладів, що базуються на висвітленні основних психологічних механізмів цього патологічного явища.

Ключові слова**:** *тривожні розлади, психологічні детермінанти, стрес, психотерапія, психіатрія, особистість, генетика, механізми формування.*

Abstract: The article examines the psychological determinants of the emergence of anxiety disorders, which is a pressing problem of modern psychiatry and psychotherapy. The main attention is paid to the analysis of factors that contribute to the development of anxiety states, such as genetic predispositions, personal characteristics, thinking style, family situation and stressful influences. The article discusses modern psychological theories that explain the mechanisms of the formation of anxiety disorders, and also presents studies that demonstrate the relationship between psychological factors and the emergence of anxiety states. The final part of the article is devoted to practical recommendations for psychotherapists and medical professionals on the diagnosis and treatment of anxiety disorders, based on the clarification of the main psychological mechanisms of this pathological phenomenon.

Keywords*: anxiety disorders, psychological determinants, stress, psychotherapy, psychiatry, personality, genetics, formation mechanisms.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Тривожність є однією з найпоширеніших форм психологічних розладів, яка має значний вплив на життя індивіда, його здатність до адаптації та професійної діяльності. У сучасному світі, зростаючий рівень стресових чинників лише посилює актуальність вивчення детермінант, що спричиняють виникнення тривожних станів.

Дослідження психологічних механізмів розвитку тривожних розладів важливе не тільки для розуміння сутності цього феномену, але й для розробки ефективних методів його профілактики та лікування. Вивчення даної проблеми дозволяє виявити ключові фактори, які можуть стати тригерами для розвитку тривожності, а також створити основу для подальшого вдосконалення психотерапевтичних підходів до роботи з людьми, що страждають на тривожні розлади. Важливість дослідження пов'язана як з його теоретичною значущістю для розвитку психотерапії, так і з практичними завданнями, пов'язаними із зниженням рівня тривожності в різних соціальних групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останніх десятиліть проблема тривожних розладів активно вивчалася як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Ч.Д.

Спілберг, Ю.Л. Ханін та А.М. Прихожан досліджували вплив тривожності на реалізацію знань та професійну діяльність особистості, виявивши, що високий рівень тривожності значно знижує ефективність діяльності. Психоаналітичні концепції К. Хорні, З. Фрейда, Е. Еріксона, а також інші дослідники, такі як К. Юнг, А. Адлер та Е. Формм, розглянули внутрішні механізми психологічного захисту та їх роль у формуванні тривожних розладів.

Незважаючи на суттєвий прогрес у дослідженні даної проблеми, невирішеними залишаються питання індивідуальних особливостей розвитку тривожних розладів у молодих людей, зокрема студентів, що робить актуальним подальше вивчення психологічних детермінант цих розладів.

Метою дослідження є вивчення психологічних детермінант виникнення тривожних розладів у молодих людей, зокрема студентів, та розробка рекомендацій для зниження їх рівня. Дане дослідження спрямоване на поглиблення розуміння механізмів, що сприяють розвитку тривожності, а також на впровадження нових наукових підходів до профілактики та корекції цих розладів.

Виклад матеріалу дослідження та його основні результати. Вивчення феномену тривожності є однією з ключових тем у сучасній психології, оскільки цей стан може значно впливати на психічне здоров'я та поведінку індивіда. Причини виникнення тривожності мають багатогранну природу і можуть бути обумовлені як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Незважаючи на те, що основою як страху, так і тривоги є єдиний нейропсихічний механізм, сучасні дослідження наголошують на необхідності їх розрізнення. Страх розглядається як об'єктивна реакція на конкретну загрозу, тоді як тривога є більш загальною та суб'єктивною відповіддю на потенційну небезпеку [14].

Однією з найвідоміших теорій, що пояснює тривожність, є психоаналітичний підхід З. Фрейда, згідно з яким тривога виникає через внутрішній конфлікт між несвідомими імпульсами Id і оцінюючим Super-Ego. Цей конфлікт викликає напругу, коли організм намагається подавити імпульси Id, що призводить до появи невротичної тривожності. Крім того, тривога може виникати через передчуття загрози покарання з боку Super-Ego, що Фрейд називав моральною тривожністю, а також через відчуття реальної небезпеки у навколишньому світі, що він назвав об'єктивною тривожністю [13].

О. Ранк також висунув цікаву теорію щодо причин тривожності, зосереджуючись на психологічній травмі, пов'язаній з моментом народження. Він вважав, що цей первинний досвід викликає високий рівень тривожності, який може проявлятися у дорослому віці під час критичних ситуацій [14]. К. Хорні підкреслює важливість міжособистісних стосунків у виникненні тривожності. Вона запровадила поняття «базальної тривоги», яка виникає через хитке почуття безпеки в міжособистісних взаєминах. Це почуття може супроводжувати людину протягом усього життя, якщо вона відчуває загрозу зі сторони оточення [15, с.18].

Інший дослідник, Г. С. Саліван, зазначав, що тривожність може виникати через страх несхвалення та бути неприйнятим важливим оточенням. За його теорією, цей страх посилюється завдяки емоційній емпатії, що дозволяє індивіду відчувати і передбачати можливі негативні оцінки з боку значимих інших [1, с.18]. З точки зору гуманістичної психології, К. Роджерс пояснює тривожність як результат конфлікту між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Тривожність виникає тоді, коли актуальний досвід індивіда неконгруентний з його «Я-концепцією», тобто існує розрив між тим, яким людина є насправді, і тим, якою вона прагне бути [9, с.18].

У контексті дослідження феномену тривожності, вітчизняні вчені пропонують розглядати низку причин, які сприяють її виникненню. Згідно з фізіологічною концепцією І. П. Павлова, однією з основних причин тривожності є особливості нервової системи, які можуть обумовлювати схильність до підвищеної чутливості та реактивності на зовнішні подразники. Відповідно до цієї концепції, тривожність є наслідком дисбалансу між збудженням та гальмуванням у центральній нервовій системі [9]. Ще одним важливим чинником є темперамент, який, за концепцією В. С. Мерліна, визначає загальну емоційну реактивність людини. Темперамент як природжена властивість психіки може сприяти

формуванню підвищеної тривожності у певних осіб, залежно від їх біологічних особливостей [9]. Н. Д. Левітов підкреслював, що тривожність також може бути рисою характеру. Згідно з його концепцією, тривожність є стабільною властивістю особистості, яка формується в результаті впливу соціальних і психоемоційних чинників [6].

Ц. П. Короленко вважав тривожність формою адаптації особистості до умов стресу. На його думку, це є клінічним виявом психоемоційної напруги, що виникає у відповідь на стресові ситуації та визначає здатність індивіда ефективно справлятися з труднощами. Психоемоційна напруга у таких випадках може переростати у стійку тривожність, що впливає на загальний емоційний стан людини [13, с.72].

Концепція В. Н. Мясищева пояснює тривожність як результат порушення значимих міжособистісних стосунків. Вона вказує на те, що тривога виникає як наслідок дисгармонії в особистих стосунках, що мають особливе значення для індивіда. Невизначеність або порушення таких стосунків провокують відчуття тривоги та нестабільності [10, с.57].

А.М. Прихожан у своїх дослідженнях розглядає тривожність як системне утворення афективної сфери особистості, яке розвивається в процесі онтогенезу та набуває власної внутрішньої логіки розвитку. Вона спирається на теорію особистісного розвитку Л.І. Божович і культурно-історичну концепцію Л.С. Виготського. При цьому тривожність формується як відповідь на труднощі у реалізації базових потреб та може стати постійною мотиваційною силою особистості, що спонукає до подальших дій [7, с.31].

Згідно з концепцією А.М. Прихожан, тривожність може виконувати важливу мотиваційну функцію у житті людини. Стійка тривожність, як один з ведучих особистісних утворень, може надавати значну рушійну силу, впливаючи на поведінку та рішення індивіда. Ця тривожність стає постійним супутником особистості, визначаючи її реакції на навколишній світ та способи подолання труднощів [11, с.50].

Л. І. Божович підкреслювала, що тривожність може бути наслідком порушень у процесі формування самооцінки. Вона зазначала, що потреба у стійкій та задовольняючій особистість самооцінці є однією з основних причин виникнення тривожності. Коли «Я-концепція» особистості формується з протилежних компонентів, це призводить до конфліктів між ними та незадоволення базових потреб, що, в свою чергу, спричиняє тривожність [7].

Згідно з теорією Ч. Д. Спілбергера, тривожність поділяється на два основні види: особистісну та ситуативну (реактивну). Особистісна тривожність є характерною рисою певної особистості, яка сприймає навіть об'єктивно безпечні обставини як потенційно небезпечні. Це є стабільною властивістю особистості, яка відображає її постійний стан занепокоєння та схильність сприймати ситуації через призму страху та тривоги. Відповідно, цей вид тривожності вважається індивідуальною характеристикою, яка притаманна певній особистості [12, с.51].

На противагу цьому, ситуативна тривожність виникає як тимчасова реакція на конкретну загрозливу ситуацію. Вона активується тоді, коли людина зіштовхується з реальними загрозами, що можуть негативно вплинути на її благополуччя або існування. Ситуативна тривожність є короткочасною і зникає після усунення загрози. Вона виконує адаптаційну функцію, допомагаючи особистості мобілізувати ресурси для подолання стресової ситуації [12, с.51].

Крім того, у психології виокремлюють дві основні форми тривожності: відкрита та прихована. Відкрита тривожність являє собою свідому тривогу, яка відчувається та чітко проявляється у поведінці людини. Вона може виражатися через стан занепокоєння, нервозність, страх або інші поведінкові ознаки, що свідчать про емоційну нестабільність особистості. Відкрита тривожність є очевидною для самої людини та її оточення, і часто виникає у відповідь на ситуації, які сприймаються як небезпечні [5, с.46].

Прихована тривожність, у свою чергу, є менш помітною, оскільки особистість може неусвідомлювати своєї тривоги. Вона проявляється через непрямі форми поведінки, коли людина може вдаватися до психологічних захисних механізмів для уникнення усвідомлення

загроз або власних емоційних переживань. Цей вид тривожності може проявлятися у двох різних формах: через неадекватний спокій або через поведінкові патерни, що приховують внутрішнє занепокоєння. Людина, яка відчуває приховану тривожність, може виглядати надмірно спокійною або навіть байдужою до реальних проблем, заперечуючи їх існування або витісняючи їх зі свідомості [5, с.46].

Одна з форм прихованої тривожності, яка заслуговує на особливу увагу, називається «неадекватний спокій». У такому стані людина, приховуючи тривогу від себе та свого оточення, несвідомо розробляє захисні механізми, які допомагають їй уникати усвідомлення реальних загроз або власних внутрішніх переживань. Цей феномен характерний тим, що людина демонструє зовнішній спокій, тоді як насправді вона відчуває значну внутрішню тривогу. Такий «спокій» може слугувати тимчасовим зниженням психологічної напруги, особливо у тих випадках, коли тривога досягає небезпечного рівня, що загрожує психічному та фізичному здоров'ю [8, с.15]. Дані форми тривожності також часто спостерігаються у дітей, де вони можуть чергуватися між відкритою тривогою та станом неадекватного спокою. У дітей неадекватний спокій може виступати як тимчасовий механізм захисту від надмірного психоемоційного напруження, дозволяючи дитині відновитися після інтенсивних переживань тривоги [8, с.15].

Дослідження причин виникнення тривожності у особистості є важливою задачею для психологів, оскільки передумовами розвитку тривожності часто є стосунки з батьками в ранньому дитинстві та особливості нервової системи. Особистостям з тривожністю притаманний певний тип нервової системи, що характеризується підвищеною сенситивністю. Однак не всі діти з підвищеною чутливістю нервової системи розвивають тривожність у майбутньому, навіть за наявності відповідних передумов. Багато що залежить від якості стосунків з батьками та способів їх взаємодії. У більшості випадків саме ці взаємини відіграють ключову роль у формуванні тривожності з дитинства. Стосунки з найближчим оточенням, насамперед з батьками, є визначальним чинником, оскільки через них дитина засвоює моделі поведінки та взаємодії зі світом. Ці моделі згодом проектуються на різні аспекти життя, такі як соціальні стосунки, навчання, робота та дружба. Отже, важливим аспектом вивчення причин тривожності є аналіз досвіду дитинства, що формує фундаментальні стратегії спілкування і сприйняття реальності.

Виникнення страхів у дітей є складним процесом, на який впливають різні зовнішні та внутрішні чинники. Дослідження показують, що певні обставини у сімейному середовищі можуть сприяти розвитку страхів та тривожності у дітей. Одним із таких чинників є наявність страхів у батьків, зокрема у матерів. Якщо батьки самі схильні до тривожності, вони часто несвідомо передають ці почуття своїм дітям. Це відбувається через взаємодію та поведінкові моделі, які дитина засвоює на ранніх етапах розвитку [4].

Підвищена тривожність у стосунках з дитиною, гіперопіка з боку батьків, надмірна принциповість і велика кількість заборон також сприяють формуванню тривожної поведінки у дитини. Коли батьки часто обмежують дитину, забороняючи їй певні дії або постійно залякують можливими небезпеками, це може призвести до розвитку страхів. Дитина починає сприймати світ як місце, повне загроз, що викликає постійне відчуття небезпеки

Конфлікти у сім'ї є ще одним важливим фактором, що сприяє появі страхів у дітей. Діти, які часто стають свідками конфліктів між батьками, можуть почуватися невпевнено і незахищено, що сприяє виникненню страхів та тривожності. Наслідування страхів ровесників, вплив засобів масової інформації та використання агресивних іграшок у грі також можуть посилювати ці почуття у дітей [4].

Існує пряма кореляція між кількістю страхів у дітей та тривожністю їхніх батьків, особливо матерів. Мати, яка постійно знаходиться у стані тривоги, намагаючись захистити дитину від потенційних загроз, несвідомо передає цю тривогу своїй дитині. Діти, спостерігаючи за поведінкою матері, починають копіювати її реакції на навколишні загрози, що призводить до розвитку власних страхів. Така дитина схильна до повторення поведінкових сценаріїв матері, які закладаються у її свідомості як механізм захисту.

Посилюють тривожність і завищені вимоги з боку значущих дорослих. Постійні вимоги, що перевищують можливості дитини, створюють ситуацію хронічного неуспіху, що породжує почуття невпевненості та страху перед майбутніми випробуваннями. Одним із найважливіших чинників виникнення тривожності є також постійні докори, які викликають у дитини почуття провини. У таких сім'ях дитина часто боїться зробити помилку, оскільки це може викликати невдоволення або засудження з боку батьків. Значним впливом на розвиток тривожності є стриманість батьків у вираженні власних почуттів у поєднанні з численними застереженнями. Діти, які відчувають нестачу емоційної підтримки або теплої взаємодії з батьками, можуть почуватися ізольованими та невпевненими, що сприяє розвитку страхів та тривожності [4].

Згідно з дослідженнями психолога М.О. Кузьміної, існує кілька основних чинників тривожності, що виникають у результаті специфічних умов сімейного середовища. Одним із таких чинників є традиціоналізм у сімейних стосунках, який базується на суворих ролях і обов'язках, що диктують поведінку та взаємодію між членами сім'ї. У таких сім'ях взаємини будуються за принципом «повинен» та «зобов’язаний». Це створює атмосферу вимушеності та відсутності емоційної гнучкості, що провокує зростання тривожності. Постійне відчуття обов'язку й неможливість висловлювати власні почуття або бажання підсилює емоційний дискомфорт і тривожний фон у стосунках [1, с.49]. Ще одним важливим фактором є наявність у сім'ї прямих погроз або відкритих посилів до особистості. Часто у таких сім'ях можна почути висловлювання на зразок: «зараз же іди й зроби», або «якщо ти не зробиш цього, то я...». Такі висловлювання призводять до постійного відчуття тиску та залежності від авторитарних вимог. Психологічна напруга зростає, що сприяє виникненню тривожних переживань.

Недовіра з боку батьків є ще одним важливим фактором, який може спричинити підвищену тривожність. Це виявляється у контролі особистого простору: перевірка особистих речей, читання листування або вказівки щодо вибору соціальних контактів. Недовіра породжує відчуття контролю й обмеження свободи, що сприяє зниженню самооцінки та підвищенню тривожності. Важливу роль у розвитку тривожності відіграє віддаленість батьків. Коли батьки часто подорожують або відвідують заходи без участі особистості, це створює відчуття самотності та емоційної ізоляції. Відсутність можливості поділитися власними проблемами або отримати підтримку призводить до формування почуття покинутості, що сприяє розвитку тривожності та невпевненості у взаємодії з оточенням [1, с.49].

Непослідовна поведінка батьків також є серйозним чинником, що спричиняє тривожність. Якщо реакції та дії батьків є непередбачуваними та залежать від їхнього настрою, це породжує у людини стан невизначеності. Постійна зміна поведінкових моделей батьків змушує особистість пристосовуватися до їхніх вимог, що викликає відчуття безпорадності та залежності від зовнішніх обставин. У таких умовах людина не може передбачити, як правильно діяти, що формує емоційну нестабільність і тривожність [3, с.54]. Ще одним чинником є ситуація суперництва та конкуренції. Якщо особистість опиняється у постійній боротьбі за досягнення найкращих результатів, це створює відчуття тривоги через можливість невдачі. Постійне прагнення до успіху за будь-яку ціну та страх перед поразкою викликають психологічний стрес і сприяють зростанню тривожності.

Нарешті, ситуація підвищеної відповідальності, коли особистість стикається з надмірними очікуваннями з боку важливих дорослих або інших значущих осіб, також є важливим фактором. Постійний страх не виправдати цих очікувань і страх бути відкинутою або знехтуваною через невдачу формує уявлення про себе як про недостатньо компетентну. У такій ситуації психіка намагається захистити людину від стресу шляхом втечі у світ фантазій, де вона може вирішувати свої конфлікти та знаходити задоволення від нереалізованих мрій і потреб [2].

Зазвичай, люди, які відчувають тривожність, не обговорюють свої проблеми з оточенням через низку причин, зазначених вище, і часто приховують їх наявність. Важливо

розуміти, що якщо людина не говорить про свої проблеми або запевняє, що нічого не боїться, це не завжди свідчить про відсутність проблем. Навпаки, це може бути проявом тривожності, яку людина не хоче визнавати або показувати іншим, щоб не виглядати вразливою або слабкою, а також щоб уникнути зізнання собі у наявності труднощів. Отже, проблема тривожності часто має свої корені у ранніх взаємодіях з близьким оточенням, що стає причиною її виникнення та розвитку в подальшому житті.

Таким чином, різні психологічні школи пропонують різні пояснення феномену тривожності, що підкреслює складність і багатогранність цього стану. Однак усі ці підходи спільно вказують на те, що тривожність є результатом конфліктів, як внутрішніх, так і зовнішніх, що виникають у процесі взаємодії індивіда з власними психологічними станами та навколишнім середовищем.

Висновки. Дослідження причин виникнення тривожності у людей вказує на важливість сімейного оточення та взаємин із батьками. Підвищена чутливість нервової системи особистості, традиціоналізм у стосунках, недовіра та гіперопіка з боку батьків можуть стати основними чинниками, що призводять до розвитку тривожності. Взаємодія дитини з батьками формує її уявлення про світ і впливає на стосунки з іншими людьми, створюючи моделі поведінки, що можуть зберігатися протягом життя.

Крім того, тривожність може проявлятися у приховуванні своїх проблем і почуттів, що є відповіддю на страх зізнатися у вразливості. Важливо усвідомлювати, що тривожні люди можуть не відкриватися щодо своїх переживань, що не свідчить про відсутність проблем. Таким чином, для розуміння тривожності особистості важливо враховувати її корені, які часто ведуть до дитинства і сімейних стосунків.

Бібліографічний список

1. Ахмедов Т. І. Психологічні проблеми тривожності. Медична психологія. Харківська медична академія післядипломної освіти. 2005. 8 с.
2. Елліс Х. С., Ешбрук П. В. Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять. Афект, пізнання та соціальна поведінка. Ред. К. Фідлер, Дж. Форгас. Торонто: Хогрефе. 1988. С. 25–43.
3. Імедадзе І. В. Тривожність як фактор навчання в дошкільному віці. Психологічні послідовності. Тбілісі: Мецнісреба. 1960. С. 54–57.
4. Кирьянова О. Н. Причини виникнення високого рівня тривожності у дітей дошкільного віку. К.: 2011. С. 23–25.
5. Коломенський Я. Л. Психологія особистих взаємин у дитячому колективі. Харків. 1969. 54 с.
6. Левитов Н. В. Питання психології характеру. К.: Сучасний гуманітарний університет. 2009. 293 с.
7. Левитов Н. Д. Про психічні стани людини. К.: Просвітництво. 1964. 332 с.
8. Макшанцева Л. В. Тривожність і можливості її зниження у дітей. Психологічна наука і освіта. 1988. № 2. С. 15.
9. Мерлін В.С. Нарис теорії темпераменту. 2-ге вид. К. 1973. 302 с.
10. Мясищев В. Н. Психологія відносин. К.: Просвіта. 2011. 400 с.
11. Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2000. 304 с.
12. Спілбергер Ч. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги. Тривога і тривожність: хрестоматія; уклад. В. М. Астапов. К.: 2008. С. 85–99.
13. Фрейд З. Введення у психоаналіз. Лекції; пер. підгот. М. Р. Ярошевський. К.: Наука. 1989. 455 с.
14. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942. Т. 14. 35 с.
15. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Переклад з французької С. Т. Большакова. Харків. 2006. 78 с.

КРАВЧУК ВАСИЛИНА БОГДАНІВНА
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ГУМЕНЮК АНДРІЙ ІГОРОВИЧ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
ТЕРПЕЦЬКИЙ ПАВЛО ЮРІЙОВИЧ
здобувач 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту
Університету «Україна»
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT INFLUENCE THE DEVELOPMENT OF DEVIANT BEHAVIOR

Анотація. У статті розглянуто основні психологічні фактори, що впливають на формування девіантної поведінки особистості. Проаналізовано вплив сімейного середовища, соціального оточення, емоційно-вольової сфери, самооцінки та особливостей сприймання на становлення девіантних проявів у підлітковому віці. Окрему увагу приділено ролі дезадаптації, низького рівня самоконтролю та дефіциту позитивних соціальних моделей поведінки. Визначено основні напрями психологічної профілактики та корекції девіантної поведінки, спрямовані на розвиток соціально прийнятних форм самовираження й адаптації особистості..

Ключові слова: *девіантна поведінка, психологічні фактори, підлітковий вік, соціальне середовище, сімейні стосунки, самооцінка, дезадаптація, профілактика, корекція, соціалізація.*

Abstract: The article examines the main psychological factors influencing the development of deviant behavior. The influence of family environment, social surroundings, emotional and volitional sphere, self-esteem, and perception features on the formation of deviant manifestations in adolescence is analyzed. Special attention is given to the role of maladaptation, low self-control, and the lack of positive social behavior models. The main directions of psychological prevention and correction of deviant behavior are defined, aimed at developing socially acceptable forms of self-expression and personal adaptation.

Key words: *deviant behavior, psychological factors, adolescence, social environment, family relationships, self-esteem, maladaptation, prevention, correction, socialization.*

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік описують як час бурі та стресу, щоб проілюструвати, що це особливо важкий період для підлітка, а також для тих, хто їх оточує. Ця складність виявляється в різних сферах життя. Наприклад, в цей час підлітки починають чинити опір авторитету дорослих і проявляють більше бунтів. Вони також починають проявляти більш мінливі емоції, ніж у дитинстві, і частішають перепади настрою. Викликає велике занепокоєння про те, що підлітки мають вищий рівень безрозсудності, порушення норм і асоціальної поведінки, ніж діти або дорослі. Девіантність – це порушення соціальної норми. Як правило, «девіантність» розглядається в негативному світлі, але у відхилення є багато «позитивних» сторін.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення та аналіз психологічних факторів, що зумовлюють розвиток девіантної поведінки, а також виявлення особливостей їх

прояву у підлітковому віці з метою розробки ефективних шляхів профілактики та корекції дезадаптивних форм поведінки.

Виклад основного матеріалу. Актуальність проблеми девіантної поведінки зумовлена зростанням рівня соціальної дезадаптації серед підлітків та молоді, що часто проявляється у вигляді агресивності, правопорушень, втеч із дому, вживання психоактивних речовин, інтернет-залежності тощо. Сучасні соціально-економічні умови, трансформація цінностей, дефіцит позитивних зразків поведінки та ослаблення сімейних зв'язків створюють передумови для формування девіантних форм поведінки.

Психологічне вивчення цієї проблеми дає можливість не лише виявити чинники ризику, а й розробити ефективні стратегії профілактики та психокорекційної роботи.

Девіантна поведінка розглядається як система вчинків, що відхиляються від соціальних норм і призводять до негативних наслідків для особистості та суспільства. У психологічному контексті вона є проявом порушення адаптаційних механізмів, емоційної нестабільності, внутрішніх конфліктів та недостатньої соціальної зрілості.

Сім'я є базовим інститутом соціалізації, у межах якого формуються основи моральних орієнтацій і моделей поведінки. Неповні сім'ї, емоційна холодність, надмірна опіка або авторитарний стиль виховання часто сприяють розвитку в підлітка агресивності, протестних форм поведінки або байдужості до соціальних норм. Відсутність позитивного емоційного контакту з батьками підвищує ризик девіантних проявів.

Підліток, який не знаходить підтримки в родині, часто шукає її серед однолітків, де девіантні групи можуть стати альтернативним джерелом визнання. Вплив негативного мікросоціуму, асоціальних компаній, а також інтернет-середовища створює умови для наслідування небажаних моделей поведінки.

Школи часто розглядають як важливий контекст для розвитку поведінки підлітків, оскільки підлітки проводять більшу частину свого часу в школі. Одним з аспектів шкільного контексту, який може мати значний вплив на поведінку учня, є сприйняття та почуття щодо шкільного соціального середовища. Для опису цих уявлень і почуттів використовується ряд термінів, таких як шкільний клімат, зв'язок зі школою та шкільні зв'язки.

У літературі зазначено, що «шкільний клімат» включає уявлення учнями про міжособистісні та процедурні виміри шкільного життя. Шкільний клімат – це поєднання поглядів, переконань, цінностей і норм, які лежать в основі діяльності школи. Шкільний клімат мотивується тим, як дорослі в школі моделюють і забезпечують ці погляди, переконання, цінності та норми. У школах із позитивним шкільним кліматом дорослі моделюють поведінку, яка породжує відчуття приналежності, наприклад, вивчаючи імена учнів і називаючи їх по імені.

Дорослі, які виявляють справжню турботу про учнів і постійно використовують позитивне підкріплення, а також шанобливо реагують на негативну поведінку, також зміцнюють клімат. Як зазначалося раніше, позитивний шкільний клімат — це такий, за якого дорослі в школі моделюють поведінку, що породжує відчуття приналежності. Тому якість стосунків учня з його вчителем може сприяти позитивному чи негативному досвіду для учня та вплинути на потенційні результати. Позитивні вчителі - стосунки з дітьми надають дітям позитивну підтримку, необхідну для участі в навчальній діяльності та орієнтування в різноманітних компетенціях, необхідних у шкільному середовищі.

Позитивні стосунки між учнями та вчителями були пов'язані з успішною адаптацією дітей до школи, академічними досягненнями та шкільними симпатіями. З іншого боку, негативні стосунки між учнями та вчителями в початковій школі призводять до таких результатів, як низька академічна успішність та низький зв'язок зі школою.

Коли підлітки переходять до середньої школи, вони зазвичай повідомляють про зниження зв'язку з вчителями; однак якість стосунків між студентом і викладачем продовжує залишатися важливим фактором для позитивних результатів учнів. Зокрема, література говорить про те, що позитивні стосунки підлітків з учителями пов'язані з рядом здорових результатів, таких як просоціальна поведінка, залучення до школи та приналежність до школи.

Крім того, Вентцель виявив, що поведінка вчителя, що свідчить про негативні стосунки між учнями та вчителем, пов’язана з безвідповідальною поведінкою учнів. Ці дані свідчать про те, що студенти, які мають позитивні стосунки з вчителями, більш схильні до просоціальної поведінки, а отже, менш схильні до неадаптивної, ризикованої поведінки.

Однак важливо зазначити, що хоча невідповідність між вимогами та індивідуальними потребами може призвести до емоційних і поведінкових труднощів, є багато ранніх підлітків, у яких ці проблеми не розвиваються. Результати можуть відрізнятися через реакцію людини на контекстні впливи. Наприклад, шкільний клімат може відігравати роль модератора. Тобто уявлення про якісний шкільний клімат може захистити підлітків від будь-яких проблем.

Підсумовуючи, шкільний клімат — це всеосяжна конструкція, яка відноситься до установок, переконань, цінностей і норм, які лежать в основі діяльності школи. І це сприйняття може впливати на людину як позитивним, так і негативним чином. Наприклад, ті люди, які мають позитивне відчуття шкільного клімату, відчувають, що вчителі їм допоможуть, шкільні правила дотримуються справедливо, а вчителі поважають їх думки та побоювання. Іншими словами, студент відчував би повагу. Важливою частиною конструкту шкільного клімату є почуття приналежності, яке використовується для опису почуття учня приналежності або прийняття до школи і, зокрема, включає почуття учня щодо того, чи включені вони до шкільної спільноти.

Почуття приналежності – це конструкція, яка використовувалася для опису того, наскільки учні відчувають себе особисто прийнятими, включеними та підтриманими в школі. Вважається, що почуття приналежності учня є важливою частиною загальної конструкції шкільного клімату. Було висловлено припущення, що відсутність в учнів почуття належності до школи має наслідки, які можуть включати участь у девіантній поведінці. Наприклад, були дослідження, які вказують на те, що почуття приналежності може бути пов’язане з членством у групі, ризиком відселення студентів та академічними досягненнями. Бернетт і Уолц прийшли до висновку, що проблеми, пов'язані з бандами, посилюються, коли учні не мають відчуття приналежності до своєї школи. Файн вказав, що результати тематичних досліджень показали, що почуття приналежності є прямою причиною кидання середньої школи.

У шкільному соціальному середовищі розвивається почуття приналежності до школи. Наприклад, дослідження постійно показують, що малі середні школи перебувають у кращому становищі, ніж великі школи, щоб створити сильне відчуття приналежності. Відвідування малих шкіл призвело до кращого залучення студентів, кращих міжособистісних стосунків та легшого керування індивідуальними та спільними практиками. У таких середовищах, де виховується почуття причетності, дорослі виявляють справжню турботу про учнів і знайомі з ними, сприяючи створенню позитивного шкільного клімату.

Взаємодія, яку мають студенти в їхньому соціальному середовищі, відіграє важливу роль у соціалізації студента, його нормах і прагненнях щодо їхнього майбутнього. Наприклад, вплив однолітків можна продемонструвати у формі шкільних норм, так що, якщо шкільною нормою є вступати до коледжу, студент також очікує вступити до коледжу.

Коли підлітки набувають автономії в ранньому підлітковому віці і починають зосереджувати свою увагу на стосунках за межами сім’ї, вони починають більше покладатися на однолітків як на соціальний вплив, які визначають важливі рішення. У підлітковому віці люди починають проводити більше часу з друзями, а не з родиною. У середньому підлітки проводять приблизно 50% свого часу з однолітками і 20% з батьками, припускаючи, що однолітки можуть мати більший соціальний вплив через розширення можливостей. У результаті однолітки підлітка мають більше можливостей, ніж батьки, повідомити про прийнятність девіантної поведінки. З огляду на збільшення можливостей, було припущено, що в підлітковому віці молодь збільшить свою залежність від однолітків як соціального впливу і зменшить свою залежність від батьків.

Соціальний вплив однолітків причетний до багатьох описів ризику підлітками, оскільки більшість ризикованої поведінки, в яку входять підлітки, як-от правопорушення, вживання психоактивних речовин і необережне водіння, відбувається в компанії однолітків.

Ілюстрація цього збільшення опори на однолітків є в кримінологічній літературі. Існують деякі докази того, що, коли деякі підлітки беруть участь у девіантних вчинках, таких як вживання наркотиків/алкоголю, вони роблять це зі своїми однолітками. На відміну від дорослих, які зазвичай роблять це поодинці, підлітки здійснюють девіантні дії в супроводі одного або кількох однолітків. Крім того, дослідження показує, що середній підліток, швидше за все, повідомляє про друзів, які вживають наркотики. Наприклад, національне шкільне опитування показало, що 76% учнів 8-го класу та 92% учнів 10-го класу повідомили, що у них є друзі, які вживають алкоголь. Враховуючи ці цифри, важливо додатково вивчити вплив однолітків на вживання психоактивних речовин підлітками та ризикову поведінку.

Очевидно, що норми та цінності, встановлені однолітками, можуть мати негативний або позитивний вплив на шкільний клімат, впливаючи на сприйняття, переконання та очікування учнів щодо себе, їхньої поведінки та майбутнього.

Для того, щоб передбачити виникнення та збереження ризикованої поведінки, важливо також вивчити ті фактори, які буферують або зменшують ризик девіантної поведінки. Ці позитивні впливи були визначені як захисні фактори, або «ті фактори, які знижують ймовірність проблемної поведінки», опосередковуючи ефект впливу на участь у девіантній поведінці. Фактори захисту також були визначені як індивідуальні або екологічні фактори (наприклад, особливості учнів та школи), які зменшують вплив стресових життєвих подій; підвищити здатність особистості уникати ризиків; і сприяти розвитку соціальної та емоційної компетентності в усіх аспектах життя. Ці захисні фактори зараз вимірюються федеральними, державними та громадськими планувальниками профілактики в їхніх оцінках профілактичних потреб, щоб більш адекватно оцінити змінні, що опосередковують девіантну поведінку підлітків.

Щоб ще більше посилити зв’язок між почуттям приналежності та зниженням рівня ризикованої поведінки, прихильність підлітка до школи, як частина шкільних зв’язків, також була визначена як змінна величина, яка може допомогти запобігти або відстрочити вживання алкоголю підлітками. Прихильність особистості до школи постійно ідентифікується як захисний фактор. Сильна прихильність до школи характеризується прихильністю до звичайних академічних та соціальних зусиль у школі, прихильністю до про-соціальних однолітків, прихильністю до вчителів та іншого шкільного персоналу, а також вірою у встановлені просоціальні норми

Висновки. Девіантна поведінка є результатом комплексного впливу сімейних, соціальних і внутрішньоособистісних факторів. Найвразливішим періодом її формування є підлітковий вік, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості та прагнення до самостійності. Профілактика девіантних проявів має бути спрямована на гармонізацію сімейних стосунків, розвиток емоційного інтелекту та самоконтролю. Комплексний психолого-педагогічний підхід є ключовим чинником у запобіганні та подоланні девіантної поведінки.

Бібліографічний список

1. Максименко С. Д. Загальна психологія: підруч. для студентів ВНЗ. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
2. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї: Навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
3. Дубровіна І. Психологія для всіх. Видавництво «Факт». Київ, 2009.

КРАВЧУК Д. В.
здобувач вищої освіти економічного факультету
КЗВО "Вінницька академія безперервної освіти"
Науковий керівник: Васюк Катерина Миколаївна
канд. психол. н., доцент, доцент
Україна, м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ШЛЮБІ

FEATURES OF FORMATION OF ADEQUATE SELF-ESTEEM IN MARRIAGE

Анотація. У статті досліджено особливості формування адекватної самооцінки у шлюбі, враховуючи психологічні, соціальні та міжособистісні чинники. Автор аналізує взаємозв'язок між рівнем самооцінки партнерів та якістю подружніх стосунків, звертаючи увагу на вплив спільного вирішення конфліктів, емоційної підтримки та взаєморозуміння. Висвітлено ключові аспекти, що сприяють гармонійному розвитку самооцінки, такі як повага, відкритість і взаємна підтримка в парі. Розглянуто також ризики деструктивного впливу дисбалансу в самооцінці на стабільність шлюбу. Стаття містить практичні рекомендації для психологів, які працюють із подружніми парами, з метою сприяння гармонійному розвитку самооцінки та покращення стосунків.

Ключові слова: *адекватна самооцінка, емоційна підтримка, психологічна адаптація, самооцінка у шлюбі, взаєморозуміння в парі, взаємоповага партнерів.*

Abstract: The article examines the peculiarities of forming adequate self-esteem in marriage, taking into account psychological, social and interpersonal factors. The author analyses the relationship between the level of self-esteem of partners and the quality of marital relations, paying attention to the impact of joint conflict resolution, emotional support and mutual understanding. The author highlights key aspects that contribute to the harmonious development of self-esteem, such as respect, openness and mutual support in a couple. The risks of the destructive impact of an imbalance in self-esteem on the stability of a marriage are also considered. The article contains practical recommendations for psychologists working with married couples in order to promote the harmonious development of self-esteem and improve relationships.

Key words: *adequate self-esteem, emotional support, psychological adaptation, self-esteem in marriage, mutual understanding in a couple, mutual respect of partners.*

Актуальність теми дослідження. Формування адекватної самооцінки у шлюбі є важливим чинником, що впливає на якість подружніх стосунків, емоційний стан партнерів та стабільність сімейного життя. У сучасних умовах зростання соціальної напруги, високої динаміки змін та індивідуалізації суспільства, проблема взаєморозуміння у шлюбі набуває все більшого значення. Неправильне формування самооцінки може призводити до конфліктів, емоційного виснаження та навіть розриву стосунків.

Дослідження цієї теми дозволяє краще зрозуміти механізми впливу самооцінки на комунікацію між партнерами, сприяти розвитку гармонійних стосунків у подружньому житті та надавати ефективні рекомендації для сімейної психології. Зростаюча кількість звернень до спеціалістів у галузі сімейної психотерапії свідчить про необхідність комплексного вивчення цієї проблеми для підтримки здорового функціонування сімейних систем.

Мета дослідження. Теоретично та емпірично дослідити особливості формування самооцінки у шлюбі.

Виходячи з поставленої мети маємо такі **цілі:**

1. Проаналізувати основні чинники, що впливають на формування адекватної самооцінки у шлюбі.
2. Визначити зв’язок між рівнем самооцінки партнерів та якістю подружніх стосунків.

3. Описати механізми впливу взаємоповаги, підтримки та відкритості на розвиток гармонійної самооцінки в подружньому житті.

4. Вивчити вплив деструктивних факторів, таких як нерівномірність самооцінки партнерів, на стабільність шлюбу.

5. Розробити практичні рекомендації для психологів та подружніх пар, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки та покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі.

6. Підкреслити важливість роботи з самооцінкою у межах сімейної психології як засобу профілактики конфліктів та емоційного виснаження.

Розробка теми у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Зокрема, питання сім'ї та шлюб у психологічному вимірі розглядали такі автори: Н. І. Чепелєва, Т. М. Титаренко, О. А. Донченко, Дж. Готтман, Н. Акерман та інші, самооцінки та особистісного розвитку: Г. С. Костюк, Т. М. Титаренко, О. А. Донченко, К. Роджерс, А. Бандура, В. Джеймс та інші; формування самооцінки в соціальних контекстах: Г. С. Костюк, Е. Еріксон, А. Бандура та інші; конфліктології та комунікації у шлюбі: Н. І. Чепелєва, О. А. Донченко, Дж. Готтман, Е. Віллард, Н. Акерман та інші.

Виклад основного матеріалу. Шлюб є одним із фундаментальних соціальних інститутів, який забезпечує базові потреби людини у соціалізації, емоційній підтримці та стабільності. В історичному контексті шлюб виступав не лише способом організації спільного життя, а й засобом інтеграції особистості у соціальну спільноту, підкріплюючи її соціальний статус та формуючи моральні цінності. Сьогодні, у швидкозмінному суспільстві, значення шлюбу залишається вагомим, проте акценти зсунулися на важливість емоційної гармонії, підтримки партнерів та їхньої особистісної самореалізації.

Гармонійні подружні стосунки є основою для формування позитивного психологічного клімату в сім'ї. Як зазначає Н. І. Чепелєва, емоційна стабільність, яку партнери забезпечують одне одному, сприяє їхньому особистісному зростанню та задоволеності життям [5, с. 383]. Т. М. Титаренко додає, що шлюб часто стає ключовим середовищем для подолання життєвих криз і розвитку адаптивності особистості [3].

Одним із важливих факторів, що впливають на якість шлюбу, є адекватна самооцінка обох партнерів. Як вважає Карл Роджерс, самооцінка — це основа, яка визначає, наскільки людина здатна брати участь у здорових, відкритих і довірливих стосунках [4, с. 114]. За його теорією, самооцінка формується через взаємодію з іншими людьми, а шлюб є особливим середовищем, де цей процес набуває своєї унікальної динаміки.

Ерік Еріксон, зі свого боку, наголошував на впливі соціального контексту на розвиток самооцінки, зокрема через рольові очікування та взаємозалежність між партнерами [2]. У шлюбі партнери постійно обмінюються не лише емоційною підтримкою, але й несвідомими оцінками одне одного, які впливають на їхнє сприйняття себе. Такий взаємний вплив може стати як джерелом розвитку і зміцнення особистості, так і причиною її деструкції у разі нерівноваги або конфліктів.

Шлюб також створює специфічне середовище для роботи над особистісними недоліками, формування довіри та відчуття підтримки. Проте, як зазначають дослідження Джона Готтмана, неадекватна самооцінка одного або обох партнерів може створювати значні бар'єри для емоційної близькості, підвищуючи ризики конфліктів та нерозуміння [6].

У цьому контексті метою даної статті є аналіз особливостей формування адекватної самооцінки у шлюбі, вивчення механізмів її розвитку та визначення впливу цього чинника на міжособистісну взаємодію подружжя. Особливий акцент робиться на розумінні того, як шлюб може слугувати платформою для самореалізації партнерів або, навпаки, стати середовищем, що погіршує їхній психологічний стан у разі деструктивної взаємодії.

Ця стаття спирається на роботи провідних вітчизняних і зарубіжних учених, таких як Г. С. Костюк, Н. І. Чепелєва, Т. М. Титаренко, Карл Роджерс, Ерік Еріксон та Джон Готтман, які розкривають психологічні аспекти самооцінки та її вплив на подружні стосунки. Їхній теоретичний і практичний внесок дозволяє окреслити нові підходи до аналізу проблематики

та запропонувати ефективні шляхи вирішення актуальних питань гармонізації шлюбних взаємин.

Формування адекватної самооцінки у шлюбі залежить від кількох ключових чинників. Важливу роль відіграють особистісні характеристики кожного з партнерів, такі як впевненість у собі, здатність до рефлексії та відкритість до конструктивного діалогу. Якщо людина змалечку отримувала позитивне підкріплення від родини, це сприяє здоровій самооцінці, яка переноситься і в шлюбні стосунки. Проте негативний досвід у минулих стосунках або родинне середовище, де домінували критика чи знецінення, можуть стати причиною низької самооцінки, що створює напруження у подружніх взаєминах [4].

Додатково впливає взаємодія партнерів: підтримка, повага та емоційна близькість у шлюбі здатні підсилити самооцінку кожного. Важливо, щоб партнери визнавали цінність один одного, адже зневажливе ставлення або ігнорування можуть зруйнувати впевненість [6]. Також значущими є соціальні та культурні фактори: суспільні уявлення про роль у шлюбі, очікування та гендерні стереотипи нерідко впливають на самовідчуття людини у стосунках.

Також слід зазначити, що рівень самооцінки партнерів безпосередньо пов'язаний із якістю подружніх стосунків. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай мають гармонійніші стосунки, оскільки вони готові йти на компроміси, поважають один одного і не бояться обговорювати проблеми [2]. Натомість низька самооцінка може призводити до ревнощів, надмірної залежності від партнера чи уникання конфліктів, що створює нерівновагу у шлюбі. Висока самооцінка обох партнерів сприяє емоційній стабільності, довірі та задоволенню від подружніх взаємин.

Взаємоповага, підтримка та відкритість є фундаментальними механізмами, які сприяють формуванню гармонійної самооцінки в подружньому житті. Взаємоповага дозволяє кожному з партнерів почуватися важливим, почутим і визнаним у стосунках. Коли партнери цінують думки, емоції та потреби одне одного, це створює відчуття безпеки й рівноправності, що зміцнює впевненість у власних силах. Підтримка, в свою чергу, допомагає партнерам переживати життєві труднощі та досягати цілей, знаючи, що їхній вибір та зусилля визнаються й схвалюються. Емоційна та практична підтримка сприяє зміцненню самооцінки, оскільки людина відчуває, що її досягнення і проблеми є важливими для партнера. Відкритість у спілкуванні формує довіру та допомагає уникати непорозумінь, а також дозволяє обговорювати теми, які впливають на самооцінку, наприклад, переживання або невпевненість [6].

Деструктивні фактори, зокрема нерівномірність самооцінки партнерів, можуть мати серйозний негативний вплив на стабільність шлюбу. Коли один із партнерів має надто низьку самооцінку, це може призводити до емоційної залежності, ревнощів, страху втрати або уникання конфліктів. У таких випадках партнер із вищою самооцінкою нерідко бере на себе більшу частину відповідальності за стосунки, що створює дисбаланс і може викликати в нього втому або роздратування [1, с. 49]. Водночас, надмірно висока самооцінка одного з партнерів іноді призводить до проявів егоїзму, нехтування почуттями іншого та навіть маніпуляцій. Така нерівність часто стає джерелом напруги, втрати довіри і погіршення емоційної близькості.

Для гармонійного розвитку подружніх стосунків важливо, щоб партнери були готові працювати над собою та підтримувати одне одного у зміцненні здорової самооцінки. Взаємоповага, підтримка та відкритість допомагають створити міцний фундамент для подолання деструктивних впливів і сприяють формуванню стабільних і щасливих стосунків [4, с. 69].

Тобто, робота із самооцінкою та покращенням міжособистісної взаємодії у шлюбі потребує конкретних практичних заходів, спрямованих на підтримку як індивідуального, так і спільного розвитку партнерів. Психологи можуть запропонувати такі рекомендації:

1. Практики саморефлексії та особистісного розвитку. Рекомендується вести особистий щоденник для аналізу власних думок, емоцій і реакцій. Це допоможе усвідомити власні сильні сторони, зони розвитку та виклики, які можуть впливати на самооцінку.

2. Вправи на розвиток емпатії та активного слухання. Партнери можуть тренувати вміння слухати один одного без перебивань і оцінювання, що дозволяє краще розуміти емоційний стан іншого.

3. Практика вдячності. Партнери щоденно можуть ділитися одним або кількома моментами, за які вони вдячні один одному. Це створює позитивний емоційний фон у стосунках і зміцнює відчуття важливості кожного.

4. Робота із самооцінкою через позитивні афірмації та зміцнення впевненості. Психологи можуть навчати партнерів технік самопідтримки, наприклад, повторення позитивних тверджень або створення «карти досягнень», що візуалізує їхні успіхи.

5. Впровадження сімейних ритуалів. Регулярні спільні вечері, прогулянки, перегляд фільмів чи планування відпусток створюють відчуття стабільності й зміцнюють емоційний зв'язок.

6. Групові чи парні тренінги. Участь у психологічних семінарах або тренінгах для пар дозволяє поглибити знання про побудову стосунків і здобути нові навички, наприклад, управління конфліктами.

7. Розробка спільних цілей та планів. Психологи можуть рекомендувати парам разом визначити, до чого вони прагнуть у стосунках чи в житті загалом. Наприклад, це може бути покращення житлових умов, виховання дітей або спільне хобі.

8. Ментальне та фізичне благополуччя. Заняття спортом, йога, медитація або навіть спільна прогулянка можуть позитивно впливати як на самооцінку, так і на рівень енергії та емоційного здоров'я партнерів.

9. Звернення до психолога для індивідуальної та парної роботи. Якщо у когось із партнерів спостерігається низька самооцінка або сильні емоційні переживання, варто звернутися за професійною допомогою, щоб уникнути негативного впливу на стосунки.

10. Розвиток самостійності та особистого простору. Хоча спільність у шлюбі важлива, психологи радять заохочувати особистий розвиток кожного з партнерів. Це може бути нове хобі, навчання чи окремі соціальні активності, які допоможуть кожному почуватися впевненішим і повноціннішим.

Розвиток адекватної самооцінки та покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі є важливим завданням як для подружніх пар, так і для психологів. У межах сімейної психології робота із самооцінкою виступає ефективним засобом профілактики конфліктів та запобігання емоційному виснаженню. Психологи мають сприяти створенню атмосфери довіри у парі, де кожен із партнерів може відкрито говорити про свої потреби, почуття та переживання без страху осуду. Практика взаємної підтримки та визнання досягнень один одного допомагає зміцнити впевненість у власних силах та зменшує напруження у стосунках [4].

Для подружніх пар важливо навчитися правильно висловлювати свої емоції, зокрема обговорювати негативні почуття без звинувачень чи критики. Це дозволяє уникнути накопичення невдоволення та сприяє вирішенню конфліктів на ранніх стадіях [1]. Психологічна робота з подружжям має також включати розвиток навичок активного слухання та емпатії, що є ключовими для покращення взаєморозуміння. Партнери повинні розвивати здатність визнавати свої помилки та конструктивно реагувати на критику, що допомагає зберегти емоційну рівновагу у шлюбі.

Висновки. Узагальнюючи викладений матеріал, можна зробити висновок, що формування адекватної самооцінки є ключовим чинником стабільності та гармонійності подружніх стосунків. Самооцінка впливає не лише на емоційний стан партнерів, але й на якість їхньої взаємодії, здатність до співпраці, довіри та вирішення конфліктів. У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамікою змін і соціальною напругою, особливо важливо приділяти увагу розвитку взаємоповаги, підтримки та відкритості у стосунках, які є фундаментом для формування здорової самооцінки.

Дослідження показало, що низька самооцінка одного або обох партнерів може стати джерелом конфліктів, емоційного виснаження та дисбалансу у шлюбі. Водночас адекватна самооцінка сприяє емоційній стабільності, самореалізації та довірі, що зміцнює подружні

взаємини. Для подолання деструктивних факторів і запобігання емоційним кризам необхідно впроваджувати комплексні заходи, зокрема розвиток рефлексії, емпатії, вдячності, а також впровадження сімейних ритуалів і підтримку індивідуального зростання кожного партнера.

Робота із самооцінкою у межах сімейної психології є важливим інструментом профілактики конфліктів та емоційного виснаження, сприяючи створенню гармонійного середовища для особистісного та спільного розвитку. Психологи, працюючи з подружніми парами, можуть допомогти не лише подолати існуючі труднощі, але й побудувати довготривалі, стабільні й щасливі стосунки.

Бібліографічний список

1. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 1. С. 47-51.
2. Теорії розвитку особистості Еріка Еріксона: вісім стадій розвитку особистості. URL: https://www.alife.com.ua/teoriyi-rozvytku-osobystosti-erika-eriksona-visim-stadij-rozvytku-osobystosti/ (дата звернення: 20.11.2024)
3. Титаренко Т. М. Випробування кризою: Навчальний посібник. Київ: Одіссея, 2021.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: Навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с.
5. Galushko S. M., Chepeleva N. I., Kramchenkova V. O., Pidchasov E. V. Family as a subject of psychological research. The 2nd International scientific and practical conference "European scientific discussions" (December 26-28, 2020). Rome, 2020. P. 380-386.
6. John M. Gottman, Nan Silver The seven principles for making marriage work. New York: Harmony Books, 2015. 320 p.

КУЗЬМІНА НАТАЛІЯ АНДРІЇВНА
здобувачка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Магістр»
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»
*Науковий керівник: **НАЙЧУК ВІКТОРІЯ ВІТАЛІЇВНА** к.пед.н., професор*
кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна».
м.Вінниця

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КЛІЄНТООРІЄНТОВАНОГО БІЗНЕСУ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A TOOL FOR ENHANCING THE EFFECTIVENESS OF CUSTOMER-ORIENTED BUSINESS

***Анотація*:** У сучасному конкурентному середовищі ефективне управління взаємовідносинами з клієнтами є комерційним аспектом для досягнення успіху будь-якого бізнесу. Одним із потужних інструментів підвищення ефективності клієнтоорієнтованого бізнесу є розвиток емоційного інтелекту (EI). Емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також виявляти емпатію та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. Важливим аспектом є його вплив на побудову довірливих і взаємовигідних стосунків з клієнтами, що в свою чергу сприяє покращенню взаємодії, підвищенню рівня задоволеності клієнтів. Як наслідок, це призводить до більш ефективної роботи всього підприємства.

Дана робота присвячена дослідженню розвитку емоційного інтелекту у співробітників компанії, розглянуто механізм впливу на ефективність обслуговування клієнтів, доведено, що покращуючи комунікацію, поліпшується процес вирішення конфліктів та створюється позитивний клієнтський досвід. Окремо увага приділяється методам та інструментам розвитку емоційного інтелекту, таким як тренінг, коучинг та саморозвиток, що сприяють зростанню емоційної компетентності співробітників. А також розглянуто взаємозв'язок між емоційним інтелектом і ключовими економічними показниками.

Загальним висновком є те, що високий рівень емоційного інтелекту співробітників дозволяє не лише ефективно взаємодіяти з клієнтами, але й створювати довготривалі партнерські стосунки, що сприяє підвищенню ефективності бізнесу та досягненню сталого розвитку в умовах швидкого розвитку.

Ключові слова: *емоційний інтелект, психологія, емпатія, соціальні навички взаємодії, клієнтоорієнтованість, власні емоції, управління емоціями.*

Abstract: In today's competitive environment, effective customer relationship management is a commercial aspect for the success of any business. One of the powerful tools for improving the efficiency of customer-oriented business is the development of emotional intelligence (EI). Emotional intelligence includes the ability to recognize, understand, and regulate one's own emotions, as well as to show empathy and interact effectively with the emotions of others. An important aspect is its impact on building trusting and mutually beneficial relationships with customers, which in turn contributes to improved interaction and customer satisfaction. As a result, it leads to more efficient operation of the entire enterprise.

This paper is devoted to the study of the development of emotional intelligence in company employees, the mechanism of influence on the effectiveness of customer service, and the proof that by improving communication, the process of conflict resolution is improved and a positive customer experience is created. Particular attention is paid to methods and tools for developing emotional intelligence, such as training, coaching and self-development, which contribute to the growth of employees' emotional competence. It also examines the relationship between emotional intelligence and key economic indicators.

The general conclusion is that a high level of emotional intelligence of employees allows not only to interact effectively with customers, but also to create long-term partnerships, which contributes to the efficiency of business.

Keywords: *emotional intelligence, psychology, empathy, social interaction skills, customer focus, own emotions, emotion management.*

***Актуальність дослідження**:* У сучасному бізнес-середовищі, яке характеризується високою конкуренцією, швидкими темпами змін та глобалізацією, компанії, орієнтовані на клієнта, прямують шляхом до постійного вдосконалення своїх підходів до взаємодії з клієнтами. У цих умовах традиційні методи обслуговування споживачів вже не є достатніми для забезпечення високої якості обслуговування та створення довготривалих відносин. Водночас значення емоційного інтелекту (EI) як складової роботи та успіху працівників в бізнес спільноті стрімко зростає.

Емоційний інтелект, що включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції свої та інших людей, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших, стає інструментом для покращення взаємодії між працівниками компанії та її клієнтами. Розвиток емоційного інтелекту серед співробітників компанії сприяє підвищенню рівня емоційної компетентності, що дозволяє не лише ефективно розуміти й реагувати на потреби та емоції споживачів, але й створювати для них емоційно комфортний і запам'ятовуваний досвід. Це, у свою чергу, має прямий вплив на рівень клієнтської лояльності, задоволення та прихильності до бренду. Крім того, розвиток емоційного інтелекту співробітників покращує внутрішньо організаційну атмосферу, знижує рівень стресу і конфліктів у колективі, що у кінцевому результаті також позитивно відображується на якості послуг.

Метою роботи є визначення процесу впливу емоційного інтелекту на ефективність клієнтоорієнтованого бізнесу та наочній демонстрацію можливості застосуванні цього інструменту для досягнення вищого рівня задоволеності клієнтів і зміцнення своєї позиції на ринку. Емоційний інтелект охоплює декілька основних компонентів: самосвідомість – здатність розпізнавати свої емоції та їх вплив на поведінку; саморегуляція – контроль за емоційними реакціями, здатність залишатися спокійним та адекватно реагувати в складних ситуаціях; мотивація – внутрішня здатність досягати цілей, незважаючи на труднощі; емпатія – розуміння емоцій інших людей та здатність відповідати на їхні потреби; соціальні навички

– здатність будувати та підтримувати ефективні взаємини, зокрема в команді чи з клієнтами. Кожен із цих компонентів є важливим для ефективної взаємодії з клієнтами та забезпечення високого рівня обслуговування.

Актуальність дослідження справді обґрунтована. Роль емоційного інтелекту у підвищенні ефективності клієнтоорієнтованих стратегій є ключовою, оскільки він дозволяє краще розуміти потреби клієнтів, будувати довгострокові відносини та створювати унікальний досвід для споживачів. Це сприяє підвищенню економічної ефективності, поліпшенню конкурентоспроможності підприємства та закріпленню його позицій у бізнес-середовищі.

Аналізуючи останні дослідження та публікації з проблеми емоційного інтелекту (EI), можна відзначити, що його вивчення стало важливим напрямом у психології, соціології та бізнес-дослідженнях. Одним із найвідоміших авторів, які популяризували концепцію EI, є **Деніел Голман.** Його визначення EI та пов'язані концепції стали основою для багатьох подальших наукових праць. Голман вважає, що емоційний інтелект є важливим для традиційного показника інтелекту (IQ) у досягненні успіху в житті, зокрема в професійному середовищі.

Сучасні дослідження показують, що емоційний інтелект має прямий вплив на ефективність клієнтоорієнтованих бізнес-процесів. Публікації останніх років підкреслюють значимість емоційного інтелекту для покращення комунікацій з клієнтами. Дослідження, проведені рядом науковців, демонструють, що емоційний інтелект співробітників має ключове значення для розпізнавання потреб клієнтів, їх емоційного стану та коригування поведінки співробітників. Наприклад, здатність емпатійно реагувати на стрес клієнта або на його невдоволення та невдалі бізнес рішення [9].

Дослідження **Келда Дженсена,** підтверджують, що емоційний інтелект (EI) у працівників значно підвищує ефективність роботи як на індивідуальному, так і на командному рівнях. Зокрема, Дженсен у своїх наукових працях зазначав, що емоційний інтелект у працівників підвищує ефективність командної роботи, знижує рівень стресу та конфліктів на робочому місці, що, у свою чергу, позитивно впливає на взаємодію з клієнтами. Це має прямий ефект на зростання задоволення клієнтів та формування позитивного іміджу корпорації.

Дослідження **Марка Бартона** підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту (EI) серед персоналу безпосередньо впливає на ключові показники ефективності компанії. Високий рівень EI в організації сприяє створенню позитивного середовища, в якому працівники не тільки ефективно виконують свої завдання, але й допомагають організації досягати стратегічних цілей.

Термін «емоційний інтелект» (EI) був введений в науковий обіг Пітером Саловей і Джоном Майєром у 1990-х роках і отримав широку популярність завдяки роботам Деніела Гоулмана.[4] Емоційний інтелект означає здатність розпізнавати та розуміти емоції — як свої, так і інших людей — а також ефективно використовувати цю інформацію для побудови міжособистісних стосунків. Іншим значущим аспектом, який висвітлюється у дослідженні, є здатність емоційного інтелекту знизити рівень конфліктів у колективі та покращити міжособистісні стосунки. Вміння розпізнавати та регулювати не тільки власні емоції, але й емоції інших людей є джерелом ефективної комунікації, що допоможе уникнути недорозумінь і конфліктів.

Співробітники з високим рівнем емоційного інтелекту є більш чутливими до настроїв і потреб інших людей, тому здатні оперативно виявляти всі конфлікти та знаходити шляхи їх вирішення на ранніх етапах. Це дозволяє зменшити негативний вплив внутрішніх конфліктів на робочий процес, що, у свою чергу, позитивно впливає на ефективність роботи всього колективу.

Іншу новаторську модель емоційного інтелекту було представлено у 1980-х роках ізраїльським психологом Ровеном Бар-Он [5]. Дослідник запропонував новаторську модель емоційного інтелекту, яка значно відрізняється від класичних підходів і додала важливі аспекти до розуміння того, як люди. взаємодіють зі своїми емоціями та емоціями іншими. Його

концепція була з першими спробами зрозуміти, як емоції можуть бути не тільки перешкодою для досягнення успіху, але й інструментом ефективного соціального функціонування та досягнення особистісного і професійного розвитку. Бар-Он поважав, що емоційний інтелект є не лише сукупністю когнітивних здібностей або традиційного інтелекту, а скорочує набір специфічних емоційних компетенцій, які дозволяють людям ефективно керувати своїми емоціями, розпізнавати емоції інших та використовувати цю інформацію для досягнення своїх цілей.[5] Його модель підкреслює важливість як внутрішньої саморегуляції, так і взаємодії з іншими людьми. Комплексна модель емоційного інтелекту, запропонована Ровеном Бар-Оном, складається з п'яти основних компонентів, які взаємодіють між собою:

1. Знання та розуміння власних емоцій (Self-awareness). Першим і завершеним етапом є здатність особи виявляти та усвідомлювати свої емоції. Бар-Он вважав, що здатність розпізнавати власні емоції — це основа емоційної компетентності. Коли людина розуміє, що відчуває, це дає їй можливість краще контролювати свої пропозиції та приймати зважені рішення. Пізнання власних емоцій не означає лише знання того, що саме ми відчуваємо, а й розуміння причин цих емоцій та їхнього впливу на нашу поведінку.
2. Управління емоціями або емоційна регуляція. Бар-Он наголошує на важливості здатності не лише усвідомлювати свої емоції, але й ефективно ними керувати. Це означає, що людина повинна вміти контролювати емоційні реакції, щоб вони не стали перешкодою для досягнення цілей. Управління емоціями включає як саморегуляцію, так і здатність адаптувати свою поведінку залежно від контексту, зменшуючи негативний вплив стресу або зберігаючи позитивну мотивацію в складних ситуаціях [5].
3. Мотивація по Бар-Ону виділяє значимість внутрішньої мотивації як компонента емоційного інтелекту. За концепцією, емоційна розвинена особистість здатна використовувати свої емоції для досягнення цілей, а також підтримувати високу мотивацію навіть у складних ресурсах. Мотивація, на думку Бар-Онона, має бути лише пов'язана з емоційними переживаннями, і саме емоції допомагають людям рухатися вперед, долати труднощі і проявляти стійкість.
4. Розпізнавання емоцій інших людей (Empathy). Бар-Он підкреслює важливість емпатії, як здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Це не просто теоретичне розуміння того, що інші переживають, але й здатність відчувати емоційні стани інших осіб на рівні середнього переживання. Емпатія є критично важливою для встановлення здорових міжособистісних відносин, оскільки вона дозволяє людям краще реагувати на потреби та емоції інших, сприяючи більш ефективній взаємодії.
5. Управління відносинами (Social skills). Останнім компонентом моделі Бар-Онона є здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми на основі емоційного розуміння. Це включає в себе вміння управляти соціальними взаємодіями, вирішувати конфлікти, працювати в команді, а також вміння впливати на інших людей, не використовуючи агресію чи маніпуляції.

Розвинуті соціальні навички допомагають встановити довготривалі позитивні стосунки, що є основою ефективної роботи в колективі та досягнення професійного успіху.

Новаторський підхід Бар-Онона полягає в тому, що він був одним із перших, хто пропонував не лише розглядати емоційний інтелект як набір розумових здібностей, але й вивчати його як набір емоційних компетенцій, які людина може розвивати протягом життя. Його модель враховує не тільки розумові, але й емоційні процеси, які дозволяють людям досягти успіху в міжособистісних відносинах і на професійному рівні досягти небувалих висот[5].

Емоційний інтелект (EI) відіграє ключову роль у клієнтоорієнтованому бізнесі, оскільки допомагає будувати довготривалі та взаємовигідні стосунки з клієнтами. У сучасному конкурентному середовищі клієнти все більше цінують не тільки якість продукту чи послуги, а й той рівень уваги та турботи, який вони отримують під час взаємодії з компанією. Емоційний інтелект допомагає працівникам відчувати потреби клієнтів на

глибшому рівні, надаючи можливість створювати емоційно приємний досвід обслуговування. Працівники з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще контролювати власні емоції, не піддаючись стресу у складних ситуаціях, наприклад, під час взаємодії зі складними або незадоволеними клієнтами. Вони можуть реагувати з емпатією та знаходити шляхи до компромісу, що сприяє зменшенню конфліктів та підвищенню задоволеності клієнтів.

Важливим фактором лояльності кілєнтів є наявність емоційного зв'язку. Клієнти, які відчувають, що їх розуміють і з ними добре поводяться, частіше повертаються до тієї самої компанії і рекомендують її іншим. Що і визначає в майбутньому успішність компанії та її фінансові показники. Емпатія, як один з ключових аспектів емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у побудові цих емоційних зв'язків. Клієнти, які відчувають, що працівник розуміє їхні потреби та переживання, схильні формувати позитивні асоціації з компанією, готові витрачати свої кошти, кожного разу коли потребують конкретну послугу або товар цієї компанії. В умовах високою конкуренції на ринку, це є вагомий фактор для процвітання фірми [6].

Робота з клієнтами може бути емоційно виснажливою, особливо в умовах високого тиску або конфліктних ситуацій. Працівники з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються з емоційним навантаженням, що сприяє зниженню ризику професійного вигорання.

Здатність керувати власними емоціями та розуміти емоції інших також допомагає створювати позитивну робочу атмосферу, яка підтримує командну взаємодію та підвищує ефективність роботи [7].

Тренінги з емоційного інтелекту: бізнес-компанії можуть підвищити ефективність своїх працівників, пропонуючи їм спеціальні тренінги для впровадження стратегій підвищення емоційного інтелекту в компанії. Ці програми можуть включати навчання навичкам емпатії, саморегуляції, ефективного спілкування та управління стресом.[8]

Крім того, особистий коучинг або наставництво є ефективним способом розвитку емоційного інтелекту на індивідуальному рівні. Ментори можуть допомогти працівникам краще усвідомлювати свої емоції та реакції, а також навчитися краще взаємодіяти з клієнтами [10].

Ще одна важлива частина: формування культури емоційної підтримки. Створення робочої атмосфери, де заохочується підтримка між колегами та емоційне благополуччя, сприяє розвитку емоційного інтелекту у працівників. Це може включати регулярні зустрічі з обговоренням складних ситуацій та обмін досвідом.

За результатами досліджень, працівники з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати у взаємодії з клієнтами. Їхні клієнти частіше залишаються задоволеними, менше скаржаться та висловлюють позитивні відгуки про обслуговування. Крім того, у компаніях, де проводяться тренінги з емоційного інтелекту, спостерігається зниження рівня стресу та вигорання серед персоналу, що також позитивно впливає на загальну ефективність бізнесу [3].

Висновок. Отже, інвестування в розвиток емоційного інтелекту в організації слід розглядати як стратегічний крок, який носить як короткострокові, такі довгострокові вигоди для бізнесу. Розвиток емоційного інтелекту створює культуру емоційної чутливості та гнучкості в бізнес-середовищі, що стає особливо популярним у сучасному ринковому середовищі, де клієнтоорієнтованість є одним із ключових факторів успіху.

Емоційний інтелект працівникам краще вирішувати конфлікти, реагувати на критику, працювати з ефективними типами клієнтів, що в підсумку розвитку довготривалих та продуктивних стосунків із клієнтами.

Емоційний інтелект є ефективним елементом успішної взаємодії з клієнтами в клієнтоорієнтованому бізнесі. Здатність співробітників розуміти та ефективно реагувати на емоційні потреби клієнтів, не тільки покращує досвід обслуговування, але й формує лояльність клієнтів, підвищуючи рівень їхньої задоволеності.

Дослідження показують, що компанії, які інвестують у розвиток емоційного інтелекту працівників, створюють культуру емоційної чутливості та гнучкості в бізнес-середовищі, що стає особливо популярною у сучасному ринковому середовищі, де клієнтоорієнтованість є одним із ключових факторів успіху. Емоційний інтелект допомагає та сприяє працівникам у вирішенні конфліктів, демонструє неконфліктні механізми реагування на критику, демонструє як краще працювати з ефективними типами клієнтів, що в підсумку сприяє розвитку довготривалих та продуктивних стосунків із клієнтами.

Отже, інвестування в розвиток емоційного інтелекту в організації слід розглядати як стратегічний крок, який носить як короткострокові, такі довгострокові вигоди для бізнесу. Високий рівень емоційного інтелекту (EI) співробітників здатний стати ключовою перевагою компанії, що забезпечує стійку позицію на конкурентному ринку та підтримує стабільний розвиток організації.

Бібліографічний список

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Віват. 2018. 512 с.
2. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Онлайн опитувальник. URL: https://www.eztests.xyz/tests/schutte_sreit/ (Дата звернення 17.12.2024).
3. Гаврилюк А.М. Емоційний інтелект і лідерство. URL: https://web.archive.org/web/20140322093041/http://www.academy.gov.ua/ej/ej6/txts/07gamslu.htm (Дата звернення: 17. 12. 2024)
4. Kets de Vries, M.F.R. The Leadership Mystique: A User's Manual for the Human Enterprise. Pearson FT Press, 2001. 352 p.
5. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997
6. Davis M.H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44, №1. P. 113–126.
7. Batson C.D., Fultz J., Schoenrade P.A. Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. Journal of Personality. 1987. Vol. 55, №1. P. 19–39.
8. Вітмор Дж. Навчання продуктивності: зростання людського потенціалу та мети. Лондон: Nicholas Brealey Publishing, 1996.
9. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence, 2005. URL: http://www.unh.edu/emotionalintelligence. (Дата звернення 16.12.2024.

ЛЄСНІЧЕНКО НІНА ПАВЛІВНА
доктор філософії, доцент, завідувач кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
МАКАРЕНКО ОЛЕНА СЕРГІЇВНА
Здобувач 2-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК УМОВИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

ADVERSE LIFE EVENTS AS SHAPING FACTORS IN PERSONALITY DEVELOPMENT

Анотація. У статті розкрито поняття складних життєвих обставин, описано їх психологічний зміст та основні характеристики. Підкреслюється важливість внутрішніх ресурсів та їх значення для реалізації особистісного розвитку. Важкі життєві обставини є основним механізмом психологічної трансформації особистості, здатним реорганізувати життєву сферу і привести до нового якісного розвитку.

Показано провідну роль у формуванні життєстійкості особистості. Проаналізовано значення феномену життєстійкості. Показано основну психологічну роль життєстійкості у забезпеченні ефективної життєдіяльності особистості. Зокрема, показано її основні функції,

такі як формування почуття внутрішньої єдності, позитивного само ставлення та здатності до вибору конструктивних життєвих стратегій.

У статті описано складний взаємозв'язок між складних складними життєвими обставинами та життєстійкістю особистості та зазначено, що життєстійкість визначається ефективним вирішенням життєвих ситуацій, а також забезпеченням внутрішніх ресурсів, необхідних для їх подолання

Ключові слова: *життєві ситуації, складні життєві обставини, життєстійкість, особистість, розвиток.*

Summary. The article explores the concept of challenging life circumstances and their impact on personal development. It delves into the psychological underpinnings of these situations, highlighting the importance of internal resources for personal growth. Difficult life events are posited as a primary mechanism for psychological transformation, capable of reorganizing life domains and leading to qualitative development. The paper emphasizes the pivotal role of resilience in shaping personality. The concept of resilience is analyzed, outlining its key structural components and levels of existence. The primary psychological role of resilience in ensuring effective personal functioning is demonstrated, including its functions in fostering a sense of internal unity, positive self-concept, and the ability to adopt constructive life strategies. The article describes the complex interplay between challenging life circumstances and personal resilience, suggesting that resilience is determined by the effective resolution of life challenges and the provision of internal resources necessary to overcome them. Resilience is defined as the capacity acquired through the experience of challenging life situations, enabling individuals to not only cope with adversity but also achieve inner balance and a renewed perspective on life. It not only helps to develop resilience in crisis situations but also promotes a high level of social activity and fosters a positive outlook on life.

Key words: *life situations**,** difficult life situations, resilience, personality, development.*

Постановка проблеми. Сучасна епоха характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, невпевненості в завтрашньому дні та загальним прискоренням ритму існування. Такий стрімкий розвиток людства ставить перед людиною нові вимоги та накладає на неї додатковий тягар. Для того, щоб адаптуватися до цих стресів та успішно самореалізуватися, людині необхідно розвивати навички вирішення проблем, набувати якостей та особистісних характеристик, які дають змогу ефективно самореалізуватися та володіти власною поведінкою в усіх життєвих ситуаціях.

Тому вміння вивчати особливості поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях, виявляти її внутрішній потенціал, адекватно реагувати на поставлені виклики та визначати власний життєвий шлях зробить значний внесок у розвиток сучасного суспільства, покращить його загальне психологічне благополуччя та підвищить життєстійкість кожної окремої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковцями були проведені дослідження, щодо психологічних характеристик складних життєвих обставин, особистісних аспектів та психологічних особливостей копінг-стратегій їх подолання, взаємодії особистості та ситуацій , саморозвитку особистості (Вілліамс П.Г., Д. Дж. Вібе, Горбач С., Єрмаков І. Г., Маннапова Е.Р., Титаренко Т.М., Сміт), психологічної ролі важких життєвих обставин у розвитку життєстійкості (С.Мадді, R. J. Ganellen). Також широко досліджувалися функціональні можливості особистості у складних життєвих умовах (Сердюк Л.З., Ленгле А.) та особливості формування життєстійкості (G. E. Moss, R. Delahaye, A. V. Gillard).

Однак, незважаючи на таке широке розмаїття досліджень, багато тем залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, важливим є визначення чинників, які допомагають особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси у складних життєвих ситуаціях, долати негативні впливи зовнішнього середовища та ефективно самореалізовуватися.

Метою статті є визначення характеристик складних життєвих обставин, як ключових умов формування життєстійкості особистості.

Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення

Виклад основного матеріалу. Життя людини – це постійний рух, в якому кожна ситуація є результатом взаємодії внутрішнього світу індивіда та зовнішніх обставин. Ці ситуації формуються під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів, а також залежать від особистих потреб і цінностей індивіда. Ситуації не лише впливають на людину, але й формуються під дією її активності, створюючи унікальний життєвий шлях. Життєві ситуації – це своєрідні миттєвості, які відбивають взаємодію внутрішніх переживань людини з зовнішнім світом. Вони формуються під впливом різноманітних факторів і визначають подальший напрямок життєвого шляху. Існує два типи життєвої ситуації: зовнішні, об'єктивні життєві стани та внутрішні, суб'єктивні життєві стани. Вони функціонують на свідомому і несвідомому рівнях та існують об'єктивно, але людина їх не усвідомлює. Життєві ситуація визначається, з одного боку, минулими подіями в житті людини, а з іншого-стабільними умовами, характерними для теперішнього періоду її життя. Життєві ситуації визначають процес усвідомлення сенсу свого життя.

Таким чином, життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних кризових ситуацій, які можуть трансформувати життя, надати йому сенсу, зробити його більш повним і осмисленим. Життєві ситуації вимагають гнучкого реагування, яке можна поділити на рутинні та складні. Протягом життя кожна людина стикається зі складними обставинами в різних сферах свого існування, які є невід'ємною частиною її розвитку і мають потенціал змінити її сприйняття навколишнього світу [2, с.119].

На думку С. Горбач, складні життєві обставини можуть як зруйнувати особистість, так і стати джерелом її розвитку. Все залежить від того, наскільки людина готова до змін і чи здатна вона перетворити негативний досвід на позитивний [1, с.95]. Загалом під складною життєвою обставиною розуміють критичну ситуацію з високим ступенем невизначеності для людини. Складна життєва обставини - це насамперед ситуація, що погіршує умови життя людини, яка може бути лише суб'єктивно складною. Виникнення складної життєвої обставини зумовлене поєднанням зовнішніх обставин ситуації та особистісних характеристик людини.

Варто зазначити, що складні ситуації спричиняються не лише негативними та екстремальними подіями, але й можуть створювати важливі для людини переживання, так що реалізація однієї життєвої потреби часто перешкоджає реалізації інших життєвих потреб, що, в свою чергу, створює труднощі . Складні життєві обставини унеможливлюють вирішення проблем за допомогою звичних моделей поведінки і вимагають змін для повноцінного функціонування. Це вимагає підвищеної соціальної активності та пошуку нових стратегій для їх подолання. Люди активно шукають найкращі засоби для досягнення ефективних результатів [3, с.185].

Тому значна частина складних життєвих обставин, в яких опиняється людина, призводить до того, що вони стають постійним супутником життя. Втім, навіть надзвичайно складні обставини, які можуть травмувати людину, можуть мати на неї трансформаційний вплив. Це змінює особистість людини. Індивідуальні відмінності відіграють важливу роль у реагуванні на складні життєві обставини та потенційно стресові події. Головними серед таких індивідуальних відмінностей є внутрішні ресурси, які визначають рівень життєстійкості людини і роблять її витривалою та стійкою до потенційно небезпечних наслідків стресу. Тому, складні життєві обставини, хоча й викликають труднощі, є своєрідним трампліном для розвитку особистості.

У складних життєвих обставинах люди спочатку зосереджуються на своїх головних емоціях – страхах та емоційному стресі, спричиненому майбутньою невпевненістю та поточними труднощами. Потім вони глобально переосмислюють все, що для них важливо. Це починається з глибокої оцінки конкретної життєвої ситуації, її значення і того, що важливо для людини. Потім контекст ситуації порівнюється з первинними емоціями, викликаними цією ситуацією. Це найважливіший етап у роботі зі складними життєвими обставинами. У той час як пасивна особистість зберігає лише початкові почуття і враження, які викликали напругу і обурення, активна особистість вступає у "внутрішній діалог", формуючи нові почуття, позиції і нове розуміння обставин.

Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення

Складні життєві обставини дають можливість ефективно відповідати на нові виклики, досягати самореалізації та особистісного розвитку. Вони формують психологічне підґрунтя для життєвої творчості та дають змогу краще зрозуміти свій життєвий шлях, власні цінності та життєві установки. Наприклад, А. Маслоу стверджує, що найважливішим досвідом у житті людей, які досягли само актуалізації, є трагедія ,яка змушує їх по-іншому подивитися на життя і змінити своє сприйняття світу [5].

Складні життєві обставини актуалізують внутрішні ресурси людини, мотивують і надають їй сили для досягнення поставлених цілей. Це важлива умова життя людини. Тому складні життєві ситуації створюють рушійну силу для осмислених життєвих процесів. Ця рушійна сила включає в себе потребу в особистісних змінах, переході на новий етап розвитку, пошуку нової ідентичності, переосмисленні свого життєвого шляху та побудові нового бачення життя.

Особистості здатні адаптуватися до несприятливих ситуацій, зокрема, завдяки створенню механізмів наполегливості та креативності. Здатністі приймати нестандартні та креативні рішення, що дозволяють долати складні життєві обставини, що супроводжується розвиненою свідомістю та високим рівнем особистісних цінностей і смислів. Найважливішою складовою процесу самотворення особистості є світогляд, що формується в різних сферах життєдіяльності, в тому числі і в складних життєвих .

Людина виступає суб'єктом, протиставляючи себе ситуації, а життєва ситуація стає об'єктом її рефлексії, що визначає контекст її сприйняття і впорядковує загальну картину світу. Життєві події викликають різні реакції в індивідів залежно від їхньої психологічної обробки різних життєвих обставин і структурують реальність відповідно до глибини проблеми. Якщо людина продовжує обирати звичні способи реагування у складних життєвих обставинах через бажання комфорту та безпеки, її стосунки зі світом з часом стають розмитими, і вона потрапляє в життєву позицію, яка характеризується відчуттям безпорадності. На противагу цьому, вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання складних життєвих обставин свідчить про сміливість, мужність, надихає людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню уявлень про світ, кращому розумінню своїх стосунків зі світом, спонукає до життєтворчості [4, с.75].

Конструктивне сприйняття складних життєвих обставин часто залежить від позитивного самоставлення та особистої віри у власну здатність долати труднощі та досягати цілей. Це, в свою чергу, впливає на загальну життєву стратегію людини, долаючи обмеження, додаючи наполегливості та визначаючи не лише характер життєвих викликів, але й подальший життєвий шлях. Тому що, суб'єкт визначає ситуацію, пристосовується до неї і змінюється під її впливом.

Цей конкретний досвід переживання складних життєвих обставин уможливлює психічне самопроектування, розвиток індивідуальності та створення унікальних смислів, що є системоутворюючим фактором подальшого розвитку. Досвід подолання складних ситуацій мотивує розвиток і забезпечує ефективні стратегії його реалізації. Розвиток широкого спектру ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій є передумовою ефективної життєдіяльності людини, консолідації особистості, забезпечення психічного і фізичного здоров'я та формування життєстійкості. Основним механізмом тут є бажання вирішити ситуацію і впоратися з нею, а не уникати і втекти від негативних емоцій. Таким чином, складні життєві обставини - це ситуації, які людина переживає як перешкоди на шляху реалізації та досягнення своїх цілей, але вони також можуть бути пережиті як приховані ресурси та можливості для реалізації своїх цілей. Опора на приховані ресурси може бути активною або пасивною. Розкриття потенціалу людини до подолання труднощів відбувається тому, що архетипне поле особистості містить певну психічну енергію, яка є джерелом спонтанної творчості. Частина цієї психічної енергії спрямована на асиміляцію впливів навколишнього середовища, а інша частина - на реалізацію свого покликання.

Феноменологія, що відображає різні аспекти потенціалу особистості, в різних підходах у зарубіжній та вітчизняній психології представлена такими поняттями, як життєстійкість.

Життєстійкість дає змогу виявити оптимальний потенціал індивіда для особистісного розвитку, виконує функції саморегуляції та самоконтролю, стабілізує внутрішню цілісність особистості та сприяє перетворенню складних життєвих обставин на нові можливості для особистісного розвитку.

На думку С. Мадді, життєстійкість - це система мислення про себе і світ, яка допомагає запобігати виникненню внутрішнього стресу і долати стрес у складних життєвих ситуаціях [10, с.106].

Життєстійкість трансформує два компоненти сприйняття: вона знижує оцінку загрози й збільшує очікування успішного подолання труднощів. Життєстійкість пов'язана з вибором стратегії подолання складних життєвих ситуацій [11, с.238].

Таким чином, життєстійкість - це сукупність особистісних характеристик, які виступають ресурсом і підтримкою перед обличчям стресових життєвих подій та зменшують виснажливий вплив складних життєвих обставин. Життєстійкість є важливим критерієм формування соціально-психологічної адаптації. Вона є важливим критерієм соціальної та психологічної адаптації і відіграє важливу роль у розвитку та самореалізації особистості. Вона є важливим чинником самореалізації особистості. Життєстійкість завжди готує людину до конструктивної перебудови своєї поведінки. Тому люди, які потрапляють у складні життєві обставини, не лише успішно вирішують їх, а й формують нові моделі поведінки, зростають як особистість і стають активними творцями власного життя.

Висновок. Таким чином, складні життєві обставини є основним психологічним механізмом трансформації особистості та головним тригером внутрішніх змін. Вони дають можливість переосмислити власне існування та виробити нову позицію щодо власного життя. Це реорганізує життєвий простір і призводить до нового якісного розвитку особистості. Переживання складних життєвих обставин дозволяє людині переосмислити свої цінності, знайти особистий сенс і краще пізнати себе. Вони формують нові психічні характеристики, зміцнюють емоційну сферу, розвивають когнітивну сферу, інтегрують новий досвід і надають якісно нових рис поведінки особистості. Вони загартовують волю, заспокоюють психіку і розширюють можливості для особистісного розвитку. Складні життєві обставини є психологічними регуляторами, які допомагають формувати нові риси особистості, встановлювати конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, ефективно приводять до нових досягнень. Складні життєві обставини не лише уможливлюють особистісне зростання, а й розкривають індивідуальність людини через унікальний досвід вирішення проблем.

Таким чином, переживання складних життєвих обставин може допомогти людям зцілити свій біль і страждання та підвищити їхню життєстійкість. В результаті вони можуть долати перешкоди, знаходити свої сильні сторони в будь-якій ситуації, отримувати задоволення та ефективно будувати своє життя, досягати відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, а також розвивати творчий потенціал та відповідальне ставлення до свого життєвого шляху.

Життєстійкість визначається ефективним вирішенням складних життєвих обставин і зумовлена процесом самоусвідомлення, що базується на пошуку необхідних внутрішніх ресурсів. Життєстійкість з'являється в переломні моменти внутрішніх конфліктів і забезпечує інсайт. Розвинути життєстійкість можуть лише сильні люди, які подолали життєві виклики. Життєстійкість дає людям можливість сміливо приймати випробування долі, незважаючи на невизначеність майбутнього, веде до нових досягнень і сприяє формуванню сприятливої самооцінки, позитивного образу "Я" та конструктивному зростанню. Отже, для повноцінного розвитку життєстійкості людині необхідно пережити складні життєві обставини, знайти необхідні ресурси для їх вирішення, сформувати відповідний світогляд і мати бажання рухатися вперед. Таким чином, кожна складна життєва обставина - це чудова нагода стати кращим, мотивувати до зростання, знайти ресурси для трансформації, здобути психологічну стабільність та допомогти розкрити свій потенціал.

Бібліографічний список

1. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1. С. 94-103.
2. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219с.
4. Маннапова Е. Р Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78.
5. Маслоу А. «Мотивація і особистість» URL: https://samoosvita.in.ua/abraham-maslou-motyvatsiya-i-osobystist-korotkyj-zmist-knygy https://samoosvita.in.ua/abraham-maslou-motyvatsiya-i-osobystist-korotkyj-zmist-knygy/.
6. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
7. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
9. Bandura A. Self-effficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review, 1977. № 84. С. 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191/
10. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal, - 1999. - № 51, 2. - P. 106–117.
11. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. Journal of Behavioral Medicine. 1992. № 15. P. 237-255. https://doi.org/10.1007/BF00845354

"

ЛІСОГОРСЬКИЙ ДЕНИС ІГОРОВИЧ
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛЕНИЧ ВІКТОРІЯ ПЕТРІВНА
старший викладач кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна
ПЕТРУК РОМАН ОЛЕКСАНДРОВИЧ
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
СКІБИЦЬКИЙ ЄВГЕН ЕДУАРДОВИЧ
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL STATES IN MILITARY PERSONNEL UNDER WARTIME CONDITIONS

Анотація. У статті досліджуються психологічні особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах війни. Розкрито вплив екстремальних ситуацій, бойового стресу, страху, тривожності та емоційного виснаження на психічний стан особистості. Проаналізовано механізми психологічної адаптації, фактори стійкості до стресу та роль

емоційного інтелекту у подоланні психотравмуючих наслідків. Визначено основні напрями психологічної допомоги та підтримки військовослужбовців для збереження їхнього ментального здоров'я та бойової ефективності.

Ключові слова: *емоційні стани, військовослужбовці, бойовий стрес, тривожність, психологічна адаптація, емоційне виснаження, стресостійкість, психологічна підтримка, війна, ментальне здоров'я.*

Summary. The article examines the psychological characteristics of emotional states in military personnel under wartime conditions. The influence of extreme situations, combat stress, fear, anxiety, and emotional exhaustion on the mental state of an individual is revealed. The mechanisms of psychological adaptation, factors of stress resilience, and the role of emotional intelligence in overcoming traumatic experiences are analyzed. The main directions of psychological assistance and support for military personnel are identified to maintain their mental health and combat effectiveness**.**

Key words: *emotional states, military personnel, combat stress, anxiety, psychological adaptation, emotional exhaustion, stress resilience, psychological support, war, mental health.*

Постановка проблеми. Науковий інтерес до психологічного потенціалу особистості військовослужбовців серед вітчизняних дослідників розпочався ще до повномасштабного вторгнення російських військ в Україну у лютому 2022 року. Очевидно, поштовхом для нього слід вважати початок загострення військово-політичної ситуації на сході держави у 2014 році. З тих пір у дослідницькому просторі навіть при поверхневому погляді відчутно збільшилася кількість робіт, присвячених зазначеній тематиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості емоційних порушень військовослужбовців є однією із важливих тем сьогодення, зокрема, було досліджено загальний потенціал особистості військовослужбовців (Алещенко В. І.); динаміку ціннісно-смислових особливостей військових в залежності від досвіду участі у бойових діях (Журавльова Л.П., Кротюк К.М.); стильову специфіку їхньої поведінкової регуляції (Іванова О. А.); моральнопсихологічний стан військовослужбовців (Мась Н. М.). Вивчалася психологічна готовність мобілізованих в контексті досвіду військової служби (Нікітенко Г. О.); аналізувалися особливості психологічної роботи з військовими, що мають посттравматичний стресовий розлад (Ніколаєнко С. О.); психофізіологічні особливості військовослужбовців (Пашковський С. М.); їхні емоційні особливості при постстресовій психологічній дезадаптації (Харченко А.О.) тощо.

Мета статті: актуалізувати проблему дослідження особливостей емоційних порушень військовослужбовців та запропонувати можливі методи для роботи з емоційними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. Щодо досліджень емоційної сфери військовослужбовців, - з певною умовністю їх усіх можна називати сучасними, оскільки наукова історія вивчення даної проблематики не є значною. Окремі моменти досліджень емоційної сфери військових вперше зустрічаються наприкінці дев'ятнадцятого століття, коли Г. Оппенгейм, спостерігаючи за учасниками бойових дій, запропонував поняття травматичного неврозу. Значна активізація наукового інтересу до зазначеної проблематики відбулася із настанням Першої світової війни, коли військові медики все частіше почали відзначати порушення в бійців, які не мали фізичних ушкоджень: безпричинний тремор, значні проблеми зі сном, судоми тощо. Зацікавившись такими особливостями, К. С. Майерс ретельно дослідив їх, окресливши розлади поняттями «Військового неврозу» та «Снарядного шоку». Варто сказати, що від початку науковець припускав, що розлади можуть бути спричинені тиском, що утворюється від розривів боєприпасів, - тобто, міркував над проблемою виключно у фізіологічному вимірі. Проте згодом дослідник переглянув цю концепцію, визнавши що психологічний чинник тут є первинним; і К. С. Майерс запропонував дві гіпотези, які б могли пояснити це: 1) військові, які отримали зазначені розлади, можливо, мали їх до бойових дій; або ж вони мали певну схильність до них, - а небезпека війни виступила як чинник, що дозволив цьому «розкритися»; 2) самі по собі бойові дії є феноменом,

що спричиняє травматизацію ментального здоров'я військових, і лише його інтенсивність, а не психологічні особливості бійців, є визначальними у набутті розладів. Остаточно визначитися з тим, яка з гіпотез має більше шансів на підтвердження, на той час дослідникові не вдалося.

Аналізуючи найбільш сучасні дослідження, з огляду на той контингент військових, який досліджуватиметься в рамках нашої роботи, далі ми зосередимо увагу на розробках вітчизняних науковців.Так, А.О. Харченко, досліджуючи учасників АТО, особливу увагу звернув на відмінності в їхній емоційній сфері, в залежності від наявності посттравматичного стресу [1].

Зокрема, за наявності ПТСР у військових відзначається деструктивна конатованість радості (горем) та здивування (страхом та презирством); недиференційованістю стенічної та астенічної негативної емоційності; домінуванні таких базових емоцій, як гнів, сором, горе та страх. Крім того, дослідник показав, що емоційна сфера учасників бойових дій має свою унікальну структуру, що проявляється у відносній автономності таких складових, як астенічні емоції негативного плану; емоції позитивного плану; моральність емоцій та структура, утворена внаслідок «злипання» негативних емоцій.

А.В. Шиделко говорить про те, що взагалі стрес, спричинений участю військових у бойових діях, є абсолютною нормою, хоча й він може мати вкрай негативні наслідки: емоційне вигоряння, погіршення емоційного стану, емоційна замкненість, виразна травматизація емоційної сфери. Дуже цінним з позиції задач нашого дослідження є те, що емоційна сфера військових досліджувалася не тільки в контексті безпосередньої участі у бойових діях. Зокрема, Т. В. Макота емпірично вивела два можливих емоційних профілі, що можуть бути притаманні військовослужбовцям: емоційно стійкий (врівноваженість, стабільність, помірність в емоційному реагуванні) та емоційно нестійкий (виразна емоційна лабільність, тривожність, чутливість). При цьому дослідницею було встановлено, що носіїв стабільного профілю серед військових виявляється лише одна третина. Також авторка довела, що приналежність до носія певного профілю військовому визначає його психологічні особливості і поза емоційною сферою, - зокрема, саморозкриття, соціальну взаємодію, схильність до соматичних порушень тощо. Н.М. Мась визначає емоційний компонент особистості військових як вкрай важливу складову військово-професійних характеристик, що разом з характеристиками мотиваційними при супроводі об'єктивних факторів зовнішніх умов утворює розроблену дослідницею двовимірну модель морально-психологічного стану військовослужбовців [2].

Г. Нікітенко, досліджуючи мобілізованих військовослужбовців, дійшла висновку, що дана категорія осіб, не маючи досвіду воєнної служби, відрізняється чергуванням інертності і нестабільності емоційних станів (аж до мимовільної імпульсивності), збудливістю, емоційною виснаженістю. Проте, із набуттям досвіду, згідно з даними Г. Нікітенко, в умовах контрактної служби без участі у бойових зіткненнях зазначені прояви нестабільності поступово зникають. Тобто, від початку сама по собі військова служба може вносити дисбаланс в емоційну сферу особистості, але поступово за умови відсутності реальної небезпеки зазначена особистість здатна емоційно адаптуватися до умов цієї діяльності. В.І. Алещенко звертає увагу на те, що емоційний компонент є одним з визначальних у кожній складовій психологічного потенціалу особистості військовослужбовця: в індивідуально-особистісній це – емоційно-мотиваційна установка на військову діяльність; в міжперсональній це – емоційна спрямованість; у надперсональній – груповий настрій; і в психоергономічній – сталі емоційні характеристики [4].

Отже, зазначимо, що специфіка військової діяльності проявляється на всьому спектрі емоційної сфери особистості, - і даний факт є справедливим, незалежно від участі у бойових діях та строку військової служби (хоча, останні фактори є визначальними з позиції змістовної специфіки емоційної сфери військових). То ж, при плануванні нашого подальшого дослідження, враховуючи даний факти і результати проведеного теоретичного аналізу,

обов’язково мають бути враховані такі емоційні феномени, як: диференційні емоції, психічні та емоційні стани, емоційне вигоряння та здатність рефлексувати емоції.

Знаходження на війні можна віднести саме до тієї екстремальної ситуації, коли військовослужбовець знаходиться в найсильнішому стресі психоемоційного характеру, при цьому долаючи його певними вольовими зусиллями. Все це обходиться досить високою ціною. Так майже в усіх хто приймав безпосередню участь в бойових діях неминуче простежуються відповідні зміни у психічному та фізичному стані. Міжнародна статистика свідчить, що кожен п'ятий учасник бойових при відсутності фізичних ушкоджень страждає відповідною нервовими психічними розладами, а з поміж ранених та покалічених – кожен третій. Проте це тільки певна частина «айсберга», що безпосередньо утворюється після певних впливів екстремального змісту. Головними проблемами військових є демонстративність поведінки (50%), страх (57%), підозрілість (75,5%) та агресивність (58,5%). До їхніх основних особливостей поведінки можна віднести певну конфліктність в сім'ї, з колегами по роботі, родичами, зловживання наркотиками та алкоголем, спалахи гніву [1].

Для всіх учасників бойових дій характерними також є емоційна відособленість та емоційна напруженість, підвищена агресивність і дратівливість, безпричинні спалахи гніву, напади тривоги і страху. Відмічаються повторювані досить яскраві нічні кошмари та сни бойових ситуацій, певні нав'язливі спогади про події психотравмуючого змісту, які супроводжуються досить важкими переживаннями, раптові емоційні сплески з «поверненням» в ситуації психотравмуючого змісту. Досить часто також присутні відповідні думки про самогубство, що в других випадках завершуються реальною реалізацією відносини.

Усі дані прояви, що вчені назвали стресовими посттравматичними розладами, засвідчують про існування в учасників бойових дій відповідного посттравматичного синдрому. Власне сам синдром посттравматичних стресових розладів – це певне міжнародне найменування.

В реальному житті фізичне напруження здійснює функцію захисту (захищає свідомість), і не можна повністю «прибирати» психологічний захист, до тієї пори поки не зменшиться загальна інтенсивність всіх переживань. В момент коли це відбудеться, фізичне напруження зникне саме по собі [2].

1. Перебільшене реагування – при самій найменшій несподіванці особистість робить досить стрімкі швидкі рухи (падає на землю, коли чує звук літака, який досить низько пролітає, приймає бойову позу різко обертаючись, коли, якась інша людина наближається до неї з-за спини, здригається раптово, кидається бігти, кричить голосно [3].
2. Емоційне притуплення. Велика кількість ветеранів безпосередньо скаржаться на те, що з після травмуючих подій їм стало досить важко відчувати значну кількість відповідних почуттів. Частково чи повністю втрачається відповідна здатність до проявів емоцій. Досить важче стає встановлювати дружні та близькі зв'язки з оточуючими, недоступними виявляються любов, радість, грайливість, творчий підйом та спонтанність.
3. Агресивність виявляється у відповідному прагненні розв’язувати проблеми з використанням активної грубої сили. Досить часто, це відноситься силового фізичного впливу, однак також зустрічається емоційна, психічна та вербальна агресивність. Тобто, людина більш схильна використовувати силовий тиск на оточуючих людей кожного разу, коли прагне домогтися власного, навіть коли дана ціль не являється життєво важливою.
4. Порушення концентрації уваги та пам'яті з’являються саме тоді, коли виникає відповідна необхідність безпосередньо щось згадати чи зосередитися, принаймні, при деяких умовах. В певні життєві моменти концентрація здатна бути чудовою, проте варто виникнути певному чиннику стресу, як відповідна людина безпосередньо втрачає власну здатність зосередитися [3].
5. депресія в стані посттравматичного стресу досягає безпросвітних та найтемніших глибин відчаю людини, в ситуації коли здається, що все марно та безглуздо. Характерним для депресії є апатія, нервове виснаження та негативне відношення до життя.

Висновки Емоційна сфера є феноменом, що характеризується вкрай складною організацією. До неї, окрім самих емоцій, включаються почуття як емоційні відношення особистості, емоційні властивості, тон, стани, готовність емоційного характеру, емоційне самопізнання та духовні переживання. З огляду на це, емоційна сфера вимагає чіткого врахування впливів різної природи на неї, зокрема, тих, що зумовлюються ситуацією військової діяльності і бойових дій.

Особливості реалізації військової діяльності мають вплив на всі аспекти емоційної сфери особистості. Було встановлено, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо. Під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку.

Були встановлені основні психологічні симптоми військовослужбовців при посттравматичних стресових порушеннях: занадто велика збудливість; перебільшене реагування; емоційне притуплення; агресивність; порушення концентрації уваги та пам'яті; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання лікарськими та наркотичними речовинами; непрохані спогади; галюцинаційні переживання та проблеми із засипанням; виникаючі думки про самогубство; «провина за те, що вижив».

Бібліографічний список

1. Шайхлісламов, З. Р., & Ковтун, А. С. (2023). Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 142-145.Гульбс О.А. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Наука та інноватика: вітчизняний і світовий досвід: Збірник матеріалів V Круглого столу, Черкаси, 16 травня 2019 р. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019.
2. Бабак О. В. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців / О. В. Бабак // Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : *матер. IV міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.) / за заг. ред. проф. М. Р. Аракеляна. - Одеса : НУ «ОЮА», 2024. - С. 11-14.
3. Блінов О. А. Інтегративна методика управління стресом (IMУС-IMSM) у госпітальній практиці надання психологічної допомоги учасникам бойових дій / О. А. Блінов // Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя : *Матер. Міжнар. наук.-практич.конфер.,* (м. Одеса,14-15 вересня 2023 р.). – Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. – С. 39-42.

ОЛІЙНИК ЛЮДМИЛА ГРИГОРІВНА
доцент кафедри психології
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
ОЛЬХОВАТА ІННА ІВАНІВНА
Здобувач 1-го курсу магістерського ступеню
Спеціальність 053 "Психологія"
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету "Україна"
м.Вінниця

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ – СУЧАСНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ ПРОФЕСІОНАЛІВ

EMOTIONAL BURNOUT – A MODERN CHALLENGE FOR PROFESSIONALS

Анотація. У статті розглядається феномен емоційного вигорання як одного з ключових викликів сучасного професійного життя. Проаналізовано основні причини, прояви та наслідки цього явища, визначено індивідуальні та організаційні чинники, що сприяють його розвитку. Особливу увагу приділено питанням профілактики та стратегіям подолання емоційного виснаження серед працівників різних сфер діяльності. Зроблено висновок, що формування професійної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та створення підтримувального середовища в колективі є основними шляхами запобігання вигоранню.

Ключові слова: *емоційне вигорання, професійний стрес, психічне здоров'я, профілактика, професійна стійкість.*

Summary. The article examines the phenomenon of emotional burnout as one of the key challenges of modern professional life. The main causes, manifestations and consequences of this phenomenon are analyzed, individual and organizational factors contributing to its development are identified. Special attention is paid to the issues of prevention and strategies for overcoming emotional exhaustion among employees in various fields of activity. It is concluded that the formation of professional resilience, the development of self-regulation skills and the creation of a supportive environment in the team are the main ways to prevent burnout**.**

Key words: *emotional burnout, professional stress, mental health, prevention, professional resilience.*

Постановка проблеми. Емоційне вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства. В умовах постійного інформаційного навантаження, високих професійних вимог і зростання конкуренції багато фахівців стикаються з хронічною втомою, апатією та втратою мотивації. Це явище має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір, оскільки впливає на ефективність роботи, міжособистісні стосунки, а також на психологічне благополуччя суспільства в цілому. Усвідомлення природи емоційного вигорання та розроблення ефективних механізмів його профілактики є необхідною умовою збереження професійного потенціалу особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного вигорання активно досліджується у психологічній науці з 1970-х років. Термін «емоційне вигорання» вперше був введений Г. Фройденбергером (Freudenberger, 1974), який описав його як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим стресом. Подальші дослідження К. Маслач і С. Джексон (Maslach & Jackson, 1981) визначили структуру феномену, виділивши три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень.

Значний внесок у вивчення вигорання зробили В. Шауфелі, М. Лейтер, А. Пайнз, які розкрили механізми впливу організаційного середовища та особистісних особливостей на розвиток цього стану. Модель професійного вигорання у контексті співвідношення вимог і ресурсів праці запропонували А. Баккер і Е. Демерути (2007). В українській науковій літературі питанням психологічних аспектів вигорання присвячені роботи Л. Вовк, Н. Степанюк, І. Клименко, які акцентують увагу на необхідності психопрофілактичних заходів і розвитку емоційної компетентності фахівців.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання є результатом тривалого впливу стресу, коли внутрішні ресурси людини не відповідають вимогам середовища. Основними чинниками його виникнення є організаційні, особистісні та соціальні фактори.

Організаційні причини включають перевантаження завданнями, невизначеність ролі, тривалі робочі години, відсутність підтримки та зворотного зв'язку від керівництва. Особистісні чинники охоплюють перфекціонізм, завищені очікування, надмірну відповідальність, труднощі у встановленні меж між роботою та особистим життям. Соціальні фактори — конфлікти в колективі, відсутність підтримки з боку сім'ї чи друзів — посилюють ризик вигорання.

Прояви емоційного вигорання є комплексними. На емоційному рівні - це відчуття втоми, апатії, роздратування, зниження інтересу до роботи. На фізичному - порушення сну, головні болі, часті застуди, підвищена дратівливість. На поведінковому - уникання професійних контактів, зниження продуктивності, розвиток шкідливих звичок.

Наслідки емоційного вигорання мають багатовимірний характер. Вони стосуються не лише індивідуального здоров'я, а й організаційної ефективності. Для працівника це ризик депресивних і тривожних розладів, зниження самооцінки, втрати сенсу діяльності. Для організації - підвищення плинності кадрів, погіршення командної взаємодії, зниження продуктивності.

Профілактика і подолання вигорання передбачає системний підхід. На індивідуальному рівні важливими є розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, тайм-менеджменту, формування здорових звичок. Практики релаксації, фізична активність, медитація, регулярний відпочинок допомагають знижувати рівень стресу.

На організаційному рівні ефективними є створення підтримувального середовища, гнучкий розподіл навантаження, розвиток культури визнання досягнень і відкритого спілкування. Важливо, щоб керівництво стимулювало працівників до саморозвитку та забезпечувало психологічну підтримку.

Висновки. Емоційне вигорання є серйозним викликом сучасного професійного життя. Його профілактика має бути пріоритетом як для особистості, так і для організації. Своєчасне розпізнавання симптомів, розвиток навичок емоційної стійкості, формування підтримувального робочого середовища сприяють збереженню психічного здоров'я, підвищенню ефективності та задоволеності працею. Турбота про власні ресурси та усвідомлене ставлення до професійної діяльності стають ключовими складовими успішного і гармонійного життя.

Бібліографічний список

1. Freudenberger H. Staff burnout // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, №1. – P. 159–165.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2, №2. – P. 99–113.
3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.
4. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14, №3. – P. 204–220.
5. Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. – New York : Free Press, 1988. – 246 p.
6. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 22, №3. – P. 309–328.
7. Leiter M. P., Maslach C. Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience // Burnout Research. – 2016. – Vol. 3, №4. – P. 89–100.
8. Halbesleben J. R. B., Buckley M. R. Burnout in organizational life // Journal of Management. – 2004. – Vol. 30, №6. – P. 859–879.
9. Вовк Л. І., Степанюк Н. М. Психологічні аспекти професійного вигорання // Психологія праці. – 2019. – №2(34). – С. 45–52.
10. Клименко І. М. Сучасні стратегії профілактики емоційного вигорання у професійній діяльності // Практична психологія: теорія і практика. – 2021. – №1(12). – С. 33–42.

ПЕЧОЛАТ О.В.
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький інститут Університету «Україна»,
АЛІФАНОВ Д. Г.
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький інститут Університету «Україна»,
науковий керівник: к.пед.н., проф. ***Заброцький М.М****.*
м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE CREATIVITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Анотація: У статті охарактеризовано та проаналізовано основні складові і чинники комунікативної креативності. До їх складу науковці відносять такі чинники, як інтелектуальні (соціальний та емоційний інтелект), суто креативнісні (вербальна креативність, соціальна креативність та емоційна креативність) та низка регулятивних чинників (саморегуляція та самоконтроль, діалогічний стиль спілкування, мотивація афіліації, комунікативні та організаторські здібності та рольова компетентність).

Ключові слова: комунікативність, комунікативна креативність, соціальний та емоційний інтелект, рольова компетентність.

Abstract: The article describes and analyzes the main components and factors of communicative creativity. Scientists include such factors as intellectual (social and emotional intelligence), purely creative (verbal creativity, social creativity and emotional creativity) and a number of regulatory factors (self-regulation and self-control, dialogical communication style, affiliation motivation, communicative and organizational abilities and role competence).

Key words: communicativeness, communicative creativity, social and emotional intelligence, role competence..

Актуальність теми. Актуальність розробки даної проблеми зумовлена стрімкими перетвореннями та змінами, що відбуваються у сучасному суспільстві, трансформацією цінностей й стосунків між людьми. Недостатній рівень розвитку комунікативних якостей, наявність внутрішньо особистісних конфліктів, невміння повноцінно інтегруватися у суспільстві, неспроможність вирішувати конфлікти, встановлювати взаємостосунки з іншими, викликають низку особистісних психологічних проблем. Особливо гостро ці проблеми виявляються у соціономічних професіях (вчитель, вихователь, психолог, менеджер), де одним з провідних аспектів професійної діяльності виступає взаємодія у сфері «людина-людина». У таких умовах зростають вимоги до особистості професіонала; до тих її властивостей, що забезпечують успішність спілкування; до її соціальної зрілості, що характеризується не тільки розвиненими комунікативними якостями, а й мірою відповідальності людини за події власного життя, конструктивністю соціальної поведінки, саморегуляцією тощо.

Нині педагогічні заклади вищої освіти повинні забезпечити формування і розвиток інтелектуальної, творчої та ініціативної особистості, здатної жити у принципово нових умовах, реалізовувати себе в житті, бути успішною і сприяти прогресу суспільства. Сучасному фахівцеві необхідно володіти культурою україномовного спілкування, навичками роботи з інформацією для професійного зростання, тобто володіти комунікативною креативністю.

Що стосується комунікативної креативності, то в сучасній психологічній науці цей феномен розглядається як цілісна система психологічних властивостей особистості, що забезпечує творчий характер спілкування і комунікативної активності. Комунікативна креативність представлена сукупністю когнітивних, мотиваційних, емоційних, морально-духовних характеристик особистості та поведінки [2, 3, 8].

Враховуючи сучасні тенденції психологічної науки стосовно становлення творчо обдарованої особистості, питання розвитку комунікативної креативності набувають пріоритетного значення. Вивченням проблеми розвитку комунікативної креативності у вітчизняній та зарубіжній науці займалися Р.Бєлоусова, Коломієць Л.І., Шахов В.І., Лапшина І.О.,І.Мартинюк, В.Моляко, А.Антошків, С.Шандрук, Л.Карамушка, О.Саннікова, Мельник І.М., Дж.Гілфорд, П.Саловей, Дж.Майер та ін. В роботах цих учених комунікативна креативність характеризується як компонентна структура, яка є складовою розвитку творчих можливостей особистості.

Вивчення комунікативної креативності як інтегральної властивості особистості, її структури було здійснено О.Саннікової та Р. Білоусовою [8]. Автори визначили психологічну сутність феномену комунікативної креативності, спираючись на констинуально-ієрархічну концепцію структури особистості та її властивостей.

Такий підхід дозволив розглядати комунікативну креативність як складну властивість особистості, представлену сукупністю різнорівневих компонентів, що характеризують творчий потенціал, виявляються в спілкуванні та забезпечують його успішність [3].

Саме тому ми вважаємо актуальним дослідження розвитку комунікативної креативності майбутніх психологів.

Мета статті – проаналізувати та охарактеризувати особливості розвитку та становлення комунікативної креативності студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна креативність є особливою якістю творчої особистості у ситуаціях соціальної взаємодії. А.Голованова визначає комунікативну креативність як здатність індивіда нестандартно та ефективно вирішувати проблеми через посилення комунікативного чинника, вміння відкрити принципово нові або вдосконалені рішення для розв'язання комунікативного завдання. Комунікативна креативність надає нестандартні та ефективні новітні можливості для розв'язання проблем через посилення комунікативного чинника [1]. Комунікативна креативність є здатністю до соціального мислення.

На думку Т.Осипової, комунікативна креативність – це творча здатність пластично та адекватно змінити досвід спілкування, а також створювати нові цілі, оригінальні засоби та методи взаємодії, зокрема виходячи за межі бар'єрів, стереотипів, установок, принципів і звички.

Н.Алексєєва зазначила, що комунікативна креативність уможливлює створення та використання нових, оригінальних, нестандартних способів та засобів спілкування, що забезпечують результативне, швидке та творче вирішення комунікативної ситуації [1].

Важливими критеріями комунікативної креативності є «вміння вирішувати завдання, що виникають у процесі міжособистісної комунікації, знаходити вихід зі складної, іноді конфліктної ситуації спілкування, докладати різні тактики поведінки для досягнення конкретно поставлених цілей, з метою зміни творчого рівня спілкування та із використанням методів проблемних ситуацій» [1].

Як зазначає С.Скворцова, в організації творчої комунікативної діяльності важливими є цілі спілкування, зокрема: «встановлення контактів між учасниками діалогу; обмін комунікативними повідомленнями; спонукання активності партнера у спілкуванні, спрямованої на реалізацію взаємовигідних вчинків; координація як узгодження сумісної діяльності; усвідомлення смислу намірів, установок партнера у спілкуванні; вплив на емоції, наміри, поведінку, думки; встановлення соціальних стосунків у системі ділового спілкування; переконання партнера, вирішення конфліктів» [1].

Л.Коломієць до критеріїв комунікативної креативності відносить легкість створення великої кількості варіантів поведінки, тобто вміння продукувати різні варіанти реагування у ситуаціях міжособистісної взаємодії; гнучкість зміни тактики реагування у спілкуванні, вміння своєчасно змінювати прийоми і тактику соціальної поведінки; оригінальність у створенні нестандартних способів вирішення ситуацій спілкування, вміння розв'язувати нові незвичайні форми соціально-комунікативних ситуацій.

В.Шахов структурними компонентами комунікативної креативності визначає «легкість у спілкуванні, здатність до самопрезентації, тенденцію до незалежності у спілкуванні, емоційна стійкість в конфліктних ситуаціях, схильність до маніпулювання у спілкуванні, комунікативна експресивність та компетентність».

Т.Баришева до структури комунікативного симптомокомплексу креативності відносить «здатність до співпраці та мотивування до творчості інших, здатність акумулювати творчий досвід у спілкуванні» [1].

А.Голованова до психологічних чинників комунікативної креативності відносить та толерантність до невизначеності, мотивацію самореалізації, спеціальні соціальні знання та навички, виражені у володінні різними способами, техніками, каналами соціального зв'язку, обізнаність про соціальні механізми сприйняття, інтеракції і комунікації [1].

Крім того, до чинників комунікативної креативності доцільно відносити низку інтелектуальних якостей (вербального, соціального та емоційного інтелекту), характеристики творчості (різні види креативності) та деякі регуляторні характеристик особистості. Комунікативна креативність виявляється у розвитку творчості під час спілкування і визначається такими комунікативними цілями, як встановлення соціальних контактів; обмін комунікативними повідомленнями; мотивація діяльності партнера у спілкуванні; координація сумісної діяльності; розуміння почуттів та намірів партнера; вплив на емоції, наміри, рішення,

думки партнера; встановлення відносин у системі ділового спілкування; переконання партнера; розв'язання конфліктів [11].

О.Власова зазначає, що «комунікативна компетентність особистості передбачає здатність людини до самостимуляції та самокорекції не лише поведінки, а й власних переживань у спілкуванні. На думку авторки, комунікативна компетентність володіє потенціалом впливу на інших, проявляється у специфічних здатностях адекватно сприймати та розуміти соціальні об'єкти, прогнозувати динаміку розгортання соціальної ситуації та встановлювати її причини, що по суті залежить від рівня соціального інтелекту» [2].

О.Бодальовим виділено соціальний інтелект як «інтегративні соціально-пізнавальні властивості особистості, а також сукупність інших психологічних утворень, що уможливлюють успішність комунікації, зокрема комунікативні здібності проявляти активність, володіти ініціативою у спілкуванні, адекватно та своєчасно реагувати на стан партнера, прогнозувати специфіку його подальшої активності, здійснювати об'єктивний прогноз причин настання подій, наслідків розгортання ситуації, створювати та реалізовувати власну індивідуальну програму спілкування».

Визначаючи високу значущість соціального інтелекту у розвитку комунікативної креативності, слід звернути увагу на те, що емоційний інтелект також є не менш важливим чинником її розвитку. На думку Д.Майєра, П.Саловея, міжособистісний емоційний інтелект забезпечує налаштуванння на інших людей, навчанню до співчувати, сприяє «спонуканню інших до тих чи інших дій, полегшує процес спілкування» [12].

Поряд з інтелектуальними чинниками розвитку комунікативної креативності істотними є і суто творчі (креативнісні). Зокрема вербальна креативність як здатність до створення інноваційного продукту у вербальній формі [7] є чинником розвитку комунікативної креативності. Вербальна креативність взаємозумовлена із рефлексією спілкування та соціальної взаємодії [1].

За визначенням О.Власової, соціальна креативність пов'язана із «розвинутими соціально-аналітичними та соціально-моделюючими здібностями, які знаходяться у певній ієрархічній залежності, а соціально-креативний потенціал індивіда є здатністю до узгодження позиції сторін, проблематизації й діалектичного синтезу елементів соціальної ситуації. Здатність моделювати соціальні ситуації та вирішувати соціальні проблеми тут виступають чинниками розвитку комунікативної креативності особистості» [2].

Окрім соціальної креативності важливою детермінантною розвитку комунікативної креативності є емоційна креативність, яка за Дж.Еверілом є «здатністю до створення емоційних синдромів, творчого впливу на їх зміст і структуру» [10].

Емоційні переживання при високій емоційній креативності характеризуються: автентичністю, оскільки у них відображається індивідуальність автора емоції; ефективністю, тобто емоції служать розв'язанню певних життєвих завдань, сприяють досягненню цілей; новизною, а отже емоції відрізняються від нормативних, тобто стандартних емоцій «середньої» людини.

Н.Діомідова продемонструвала «позитивні зв'язки емоційної креативності із емоційним та соціальним інтелектом». Авторкою доведено, що емоційна креативність у студентів передбачає вищу обізнаність в емоціях та значеннях, що надаються емоційному життю, виражену здатність до використання своїх емоції у спілкуванні і діяльності, більш багатий емоційний досвід, вищу здатність переживати різні емоції, більшу щирість у прояві та усвідомленні своїх емоцій [4].

Окремою групою детермінант комунікативної креативності є регулятивні особливості особистості, зокрема комунікативні характеристики темпераменту (комунікативні ергічність, пластичність, швидкість, емоційність), здатність до саморегуляції та самоконтролю у спілкуванні, мотивація афіліації як прагнення бути частиною групи, належати до інших, комунікативні та організаторські здатності та схильності, рефлексивність та рольова компонентність.

Комунікативний самоконтроль є здатністю до оцінки власних дій, психічних процесів та станів у спілкуванні. Самоконтроль у спілкуванні передбачає наявність еталона у формі суб'єктивних уявлень або критеріїв та можливість отримати уявлення про контрольовані дії та стани у процесі спілкування. Прояв та розвиток самоконтролю зумовлені вимогами суспільства до соціальної поведінки людини [1].

О.Поляковою було визначено позитивну роль самоконтролю у професійній підготовці психологів, зокрема високого рівня позиції «дорослого» та уміння презентувати інформацію, достатнього володіння синергійним комунікативним стилем, демократичного стиля спілкування, здатності до самоуправління у спілкуванні. Подані властивості позитивно позначаються на ефективному вирішенні нестандартних та складних комунікативних ситуацій, а відтак комунікативний самоконтроль є значущою детермінантою розвитку комунікативної креативності особистості [1].

Поліфункціональність професійної діяльності психолога вимагає не лише підвищення рівня його теоретичної підготовленості, а створення умов для практичної орієнтованості освітнього процесу для професійного становлення майбутніх фахівців-практиків.

Як зазначає Н.Чепелєва, традиційна система навчання не забезпечує повне формування професіонала-психолога, «спроможного на високому рівні реалізувати різноманітні обов'язки, які виникають у його практичній діяльності» [9].

Як зазначає Б.Хомуленко, «професіоналізація майбутніх психологів передбачає, передусім розвиток структурних компонентів їх професійної спрямованості, а саме: пізнавального, що передбачає засвоєння професійно необхідної інформації; поведінкового, що передбачає розвиток системи соціальних установок у професійній діяльності, які визначають моделі поведінки (ролі) в роботі з дітьми та дорослими; емоційного, що передбачає певні переживання у процесі виконуваної професійної діяльності; ціннісного, що містить прийняті цінності, цілі життєдіяльності сформовані через рефлексію, усвідомлення їх суб'єктивної значущості» [30].

Н.Іванцова підкреслює важливість комунікативних якостей (компетенцій) особистості психолога, а саме: уміння розуміти інших людей і психологічно коректно впливати на них. До «комунікативних якостей можна віднести: привабливість, тактовність, ввічливість, уміння слухати, чути й розуміти іншу людину, емпатія, творчість і креативність, комунікативна компетентність, рефлексія, діалогізм, соціальний інтелект, емоційна стійкість, аутентичність, відкритість, теплота, несуперечлива, позитивна Я-концепція» [5]. Усі перераховані якості складають основу для комунікативної компетентності і креативності педагога.

Поняття «комунікативна компетентність» було використано В.Шаховим і трактувалося, як здатність встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими за наявності внутрішніх знань і умінь.

Довідникова література, яка відображає загальноприйнятий рівень інтеграції сучасних підходів до визначення тих чи інших понять, інтерпретує компетентність як знання та досвід у певній галузі. Наш аналіз цього поняття буде здійснюватися у рамках психологічних теорій, де компетентність у спілкуванні розуміється як чинник комунікативної креативності.

За визначенням Л.Матяш-Заяц комунікативна компетентність - це «психологічна характеристика людини, як особистості, яка проявляється в його спілкуванні з людьми або «здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з людьми». До складу так розуміється комунікативної компетентності включається сукупність знань, умінь і навичок, які забезпечують успішне протікання комунікативних процесів у людини».

Ю.Ємельянов визначає комунікативну компетентність як життєвий досвід особистості, прояв творчості у вирішенні проблем у спілкування, загальну ерудованість. Комунікативна компетентність, на його думку, завжди формується у соціальному середовищі.

Комунікативна компетентність, за Ю.Ємельяновим, є певним поєднанням якостей особистості: виконання обраних для себе соціальних ролей, вміння швидко адаптуватися у мінливому комунікативному середовищі, володіння вербальними та невербальними засобами

комунікації, здатність організовувати і керувати «міжособистісним простором» у процесі ініціативного і активного спілкування з людьми.

І.Зотова теж займалася дослідження комунікативної компетентності, яка зокрема визначає комунікативну креативність особистості. Вона стверджувала, що комунікативна компетентність поєднує у собі такі складові, як когнітивну, мотиваційну та поведінкову.

До когнітивної складової І.Зотова відносить спеціальні психологічні знання про багатогранність міжособистісної взаємодії, а також здібності та характеристику комунікативного потенціалу особистості.

Мотиваційна складова включає бажання та потребу вступати у контакти, які носять позитивне забарвлення, також це смислові установки на успіх у партнерській взаємодії.

Поведінковий компонент включає найефективніші моделі міжособистісних контактів, а також контроль поведінки у комунікативній взаємодії.

Особливого значення у питанні професіоналізації майбутнього психолога є аналіз структури його професійної компетентності. Н.Пов'якель професійну компетентність психолога визначає як «інтегральну характеристику професіоналізму, що виступає мірилом професіоналізму і визначальним фактором, від якого залежить успіх в реалізації не тільки соціальних, але й виключно життєдіяльносних функцій спеціаліста» [6].

Л.Долинською, С.Максименком компетентність розглядається як «адекватна обізнаність особистості в собі й психологічному потенціалі з метою реального й ефективного використання отриманих знань для розв'язання проблем».

Ю.Паскевською компетентність розглядається в якості сукупності таких компонентів: смислового як адекватності осмислення ситуації; проблемно-практичного як адекватності розпізнавання ситуації, здатність до постановки й ефективне виконання цілей, завдань; комунікативного як адекватності мовлення у ситуаціях певного контексту та з приводу цих ситуацій із врахуванням відповідних культурних зразків мовленнєвої взаємодії.

Таким чином, комунікативна компетентність постає як структурний феномен, що містить психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні, які у свою чергу зумовлені властивостями нервової системи, генетичними властивостями, індивідуальними особливостями пізнавальних процесів, особистісними особливостями, індивідуальним стилем діяльності та характером міжособистісних взаємин та є компонентом комунікативної креативності особистості.

Висновки. Отже, комунікативна креативність проявляється у дивергентності мислення у соціальних ситуаціях та проблемах. Комунікативна креативність виявляється у специфічній низці когнітивних, емоційних та мовних характеристик. Саме ці характеристики засновуються на соціальному інтелекті, обізнаності про культуру, соціальні стосунки та традиції і реалізовуються у комунікативних навичках, комунікативній компетентності, здатності до розуміння ставлень та почуттів інших людей (емпатії).

Бібліографічний список

1. Антошків А.В. Комунікативна креативність як чинник розвитку командотворчої компетентності психолога. Тернопіль, 2024. 190 с
2. Власова О. І. Психологічна структура та чинники розвитку соціальних здібностей. К.: Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, 2006. 425 с.
3. Гусак В. М. Особливості спілкування майбутніх психологів з різними рівнями психологічної культури. Габітус : науковий журнал. 2020. Випуск 19. С. 106–110.
4. Діомідова Н. Ю., Кузнєцов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків: Діса плюс, 2017. 189 с.
5. Іванцова Н. Б. Ґенеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.-метод. посібн. К.: Слово, 2013. 344 с.
6. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 259 с.
7. Саврасов М. В. Креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності: метакогнітивний підхід : монографія. Слов'янськ-Тернопіль : ЗУНУ, 2021. 398 с.
8. Саннікова О. П. Страцинська І. А. Комунікативна креативність інтерналів і екстерналів: порівняльна характеристика. Наука і освіта. 2013. №3. С. 149–153.

9. Чепелєва Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога. Основи практичної психології : підручник. К.: Либідь, 1999. С. 242–249
10. Averill J. R. A tale of two snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared. Psychological Inquiry. 2004. № 15. P. 228–233.
11. Mickan S. Characteristics of effective teams: a literature review / Sharon Mickan, Sylvia Rodger. Australian Health Review. 2000. Vol. 23. P. 179- 192.
12. Salovey P., & Mayer J.D. Emotional intelligence : Imagination, cognition, and personality. URL : https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

РОМАНОВА Л.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
Спеціальність 053 «Психологія»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
*Науковий керівник:**ЛЄСНІЧЕНКО Н.П.**, доктор філософії,*
доцент, завідувач кафедри психології
Відкритого міжнародного університету розвитку людини « Україна»
Вінницького соціально – економічного інститутц
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL SELF-HELP AS A PATH TO OVERCOMING IDENTITY CRISIS IN ADULTHOOD

Анотація. Стаття присвячена аналізу психологічної самодопомоги як засобу подолання особистісної кризи у зрілому віці. Розглянуто основні теоретичні підходи до самодопомоги. Досліджено практичні методи самодопомоги та їхню ефективність у контексті особистісної кризи.

Ключові слова: *психологічна самодопомога, особистісна криза, когнітивно-поведінковий підхід, гуманістичний підхід, дорослий вік.*

Annotation. The article analyzes psychological self-help as a tool for overcoming personal crises in adulthood. Key theoretical approaches to self-help, particularly cognitive-behavioral and humanistic approaches, are considered. Practical self-help methods and their effectiveness in the context of personal crises are examined. Contemporary Ukrainian and foreign studies on social, professional, family, and personal factors of crises are highlighted.

Keywords: *psychological self-help, personal crisis, cognitive-behavioral approach, humanistic approach, adulthood.*

Постановка проблеми. Значення подолання особистісної кризи у дорослому віці є актуальним питанням сучасної психології, оскільки цей період життя супроводжується значними соціальними, сімейними та професійними викликами. Доросла особистість стикається із кризами, пов'язаними зі зміною життєвих ролей, соціальних очікувань та особистісних цінностей. На думку багатьох дослідників, криза в дорослому віці може бути пов’язана як із зовнішніми соціальними умовами, так і з внутрішніми конфліктами, викликаними необхідністю переоцінки особистих цілей, ідентичності та життєвих установок [6, с. 100].

Соціальні та професійні зміни, швидкі темпи життя, економічна нестабільність та конкуренція у сфері кар'єри призводять до підвищення рівня стресу та нестабільності. Часто це супроводжується почуттям самотності, тривоги, а також проблемами у міжособистісних стосунках та сімейному житті. Сімейні кризи, такі як розлучення, криза середнього віку, догляд за старіючими батьками та виховання дітей, можуть сприяти виникненню серйозних особистісних переживань. Крім того, професійне вигорання та відчуття втрачених можливостей часто стають каталізатором для розвитку кризових станів у дорослих [6, с. 110].

Сучасні дослідження показують, що самодопомога є важливим та ефективним інструментом подолання кризових станів, оскільки вона дозволяє людині активізувати власні ресурси, навчитися самостійно справлятися з емоційними та психічними труднощами, підвищувати стресостійкість та здатність адаптуватися до нових умов [8, с. 102]. Самодопомога дозволяє розвивати саморефлексію, працювати над власними переконаннями, емоціями та цінностями, що є основою для подолання кризи. Таким чином, ефективне використання методів самодопомоги може сприяти не лише подоланню криз, але й особистісному зростанню та підвищенню якості життя.

Успішне подолання особистісної кризи у дорослому віці є важливою умовою для забезпечення психологічного здоров'я, стійкості та особистісного розвитку людини, що має велике значення в умовах сучасного світу, де рівень стресу та непередбачуваності постійно зростає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен самодопомоги у подоланні особистісних криз досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. До основних підходів належать когнітивно-поведінковий (А. Бек, А. Елліс) [1, с. 75; 3, с. 90], що акцентує на зміні мисленнєвих установок, та гуманістичний (К. Роджерс, А. Маслоу), який фокусується на самоприйнятті та внутрішніх ресурсах [10, с. 120; 7, с. 135]. Українські науковці, зокрема С.Д. Максименко, В.М. Корольчук та Н.В. Чепелєва, досліджували роль внутрішньої стійкості та саморегуляції, підкреслюючи важливість самодопомоги у кризових ситуаціях [8, с. 105; 11, с. 55]. Сучасні дослідження показують, що самодопомога є ефективним інструментом для збереження емоційної стабільності та психічного здоров’я у зрілому віці.

Формулювання цілей. Метою статті є дослідження ролі психологічної самодопомоги у подоланні особистісної кризи в зрілому віці. Стаття акцентує на теоретичному і практичному аналізі самодопомоги як інструменту підтримки психічного здоров’я та подолання криз.

Для досягнення мети визначено три завдання:

Проаналізувати основні підходи до самодопомоги: когнітивно-поведінковий, гуманістичний та інтегративний, і їхній вплив на стійкість до стресу.

Оцінити ефективність практичних методів, таких як когнітивне реструктурування, майндфулнес та техніка «Безпечного місця».

Розробити рекомендації для людей зрілого віку, які допоможуть зберегти емоційну стабільність і адаптуватися до кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Сучасний світ став настільки динамічним і вимогливим, що кожна людина все частіше зустрічається з необхідністю адаптуватися до нових соціальних, економічних та особистих умов. Останнім часом спостерігаються інтенсивний розвиток технологій, динамічні соціальні зміни та високі вимоги до професійної реалізації, які створюють напруженість та потужний тиск, який, в свою чергу, часто стає причиною кризових станів у людей зрілого віку. Такі кризи, як особистісні, соціальні чи професійні, виникають через нездатність людини впоратися зі швидкими змінами, які вимагають від неї гнучкості, адаптивності та постійного самовдосконалення [8, с. 110].

Уникнути криз неможливо, але ефективні методи психологічної самодопомоги дозволяють їх подолати, зберігши емоційну стабільність.

Нижче розглянемо основні техніки самодопомоги, що належать до когнітивно-поведінкового підходу, технік управління стресом та методів роботи з емоціями. Ці техніки показали свою ефективність у подоланні кризових станів та сприяють підтримці психічного благополуччя.

Когнітивно-поведінкові методи є широко застосовуваними техніками для роботи з кризами, оскільки вони дозволяють людині безпосередньо впливати на свої думки та реакції, що виникають під час кризи.

Одним із найважливіших методів є когнітивне реструктурування — процес зміни негативних або ірраціональних думок на більш реалістичні й адаптивні. Цей метод передбачає аналіз автоматичних думок і заміну їх на більш позитивні або нейтральні, що допомагає зменшити тривожність і депресію [1, с.24]. Когнітивне реструктурування також допомагає

розпізнавати деструктивні мисленнєві патерни, які можуть загострювати кризові переживання.

Повторне експонування — ще один ефективний метод, що застосовується для подолання фобій і тривожних станів. Під час експонування людина поступово стикається з ситуаціями або об'єктами, які викликають страх, і вчиться з ними справлятися. Цей метод дозволяє знизити рівень тривожності та зміцнити емоційну стійкість під час кризових станів [3, с. 40].

Техніки управління стресом є важливим елементом самодопомоги, оскільки вони допомагають знизити фізіологічні та емоційні прояви стресу, який часто супроводжує кризові ситуації. Майндфулнес (усвідомленість) є однією з найпопулярніших технік для зниження рівня стресу та тривожності. Практика майндфулнес передбачає фокусування на теперішньому моменті без оцінки та суджень [4, с. 160]. Дослідження Кабат-Зінна показали, що регулярна практика майндфулнес допомагає значно знизити рівень стресу, сприяючи стабілізації емоційного стану та покращенню загального самопочуття [5, с. 32].

Прогресивна м’язова релаксація — це техніка, яка включає поетапне напруження та розслаблення різних груп м’язів для досягнення глибокого розслаблення тіла. У поєднанні з дихальними вправами, такими як глибоке діафрагмальне дихання, цей метод допомагає зменшити фізіологічні симптоми тривоги та стабілізувати емоційний стан. Дослідження свідчать, що такі техніки особливо ефективні під час кризових періодів, оскільки вони дозволяють людині швидко знизити рівень напруги та покращити контроль над емоційними реакціями [5, с. 70].

Методи роботи з емоціями допомагають людині усвідомлювати та керувати своїми емоціями, що є критично важливим у подоланні кризових станів. Ведення щоденника емоцій є однією з найефективніших технік, яка дозволяє людині фіксувати свої емоційні реакції, думки та почуття. Записуючи свої переживання, людина може краще зрозуміти причини кризового стану та виявити емоційні шаблони, що сприяють погіршенню самопочуття. Це, у свою чергу, допомагає знижувати рівень стресу та покращує самоусвідомлення [9, с. 48].

Когнітивний перегляд (reframing) дозволяє людині змінити своє ставлення до ситуації, зосереджуючись на позитивних або нейтральних аспектах, що сприяє зниженню емоційного впливу. Цей метод допомагає зменшити інтенсивність негативних переживань, дозволяючи дивитися на кризу з іншої точки зору, що полегшує її подолання.

Нарешті, техніка «Безпечного місця» є візуалізаційною технікою, яка дозволяє людині уявити місце, де вона відчуває себе безпечно і комфортно. Це сприяє швидкому заспокоєнню та зниженню тривожності в кризових ситуаціях. Дослідження підтверджують, що техніка «Безпечного місця» дозволяє людині швидко стабілізувати емоційний стан та підвищити впевненість у власній здатності контролювати свої реакції [2, с. 37].

Ці методи психологічної самодопомоги мають доведену ефективність у зниженні рівня стресу та тривожності, а також сприяють розвитку особистісної стійкості, що є важливим для подолання кризових станів у дорослому віці.

Результати численних досліджень свідчать про позитивний вплив технік самодопомоги на подолання особистісних криз у дорослому віці. Використання технік самодопомоги дозволяє людям зрілого віку не лише знижувати рівень тривожності, але й суттєво покращувати якість життя, підвищуючи рівень самоусвідомлення та емоційної стійкості. За даними люди, які застосовують самодопомогу під час кризових періодів, демонструють кращу адаптацію до змін, менше схильні до депресивних станів і мають вищий рівень психологічного благополуччя [4, с. 54].

Порівняльний аналіз методів самодопомоги показав, що когнітивно-поведінкові техніки (КПТ) та техніки управління стресом мають найвищий рівень ефективності для подолання криз, особливо пов'язаних з професійними та соціальними викликами. Зокрема, когнітивне реструктурування та аналіз автоматичних думок допомагають людям змінювати негативні установки, що часто стають причиною тривожних станів та депресії. Дослідження

Бека показали, що такі техніки дозволяють людям швидше долати негативне мислення, підвищуючи їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій [1, с. 24].

Дослідження Кабат-Зінна підтверджують, що майндфулнес та інші техніки управління стресом мають високий рівень ефективності у зниженні симптомів тривожності та фізичних проявів стресу. Практика майндфулнес сприяє зосередженню на теперішньому моменті, що допомагає людям зберігати емоційну стабільність і знижувати рівень тривожності під час криз. Результати досліджень показують, що регулярна практика технік усвідомленості позитивно впливає на загальний психічний стан та сприяє кращому управлінню стресом [5, с. 32].

Оцінка ефективності методів роботи з емоціями, таких як щоденник емоцій і техніка «Безпечного місця», показала, що ці техніки допомагають покращити емоційну стабільність під час кризових періодів. Ведення щоденника дозволяє людям краще зрозуміти свої емоційні реакції та знаходити повторювані патерни, що можуть сприяти кризовим переживанням. Дослідження, проведене Пеннебейкером, підтверджує, що запис емоційних переживань сприяє зниженню рівня тривожності та покращує здатність людини до саморефлексії [9, с. 130].

Повторне експонування також показало високу ефективність у подоланні страху та тривожних станів, особливо в контексті професійних та соціальних криз. Під час експонування людина має можливість поступово зменшувати тривожність, зіштовхуючись зі страхітливими ситуаціями, що допомагає краще адаптуватися до стресових умов і підвищити впевненість у власних силах [3, с. 58].

Результати досліджень демонструють, що ефективне застосування цих технік дозволяє дорослим не лише швидко знижувати рівень стресу та тривожності, але й сприяє зміцненню психологічної стійкості. Застосування різних методів самодопомоги, адаптованих до конкретних потреб людини, дозволяє не тільки подолати кризові періоди, але й позитивно впливає на особистісне зростання та покращує якість життя дорослих, що стикаються з кризами.

Висновок. Психологічна самодопомога є одним із найефективніших інструментів для подолання особистісної кризи у зрілому віці. Завдяки використанню методів самодопомоги, люди можуть зберігати психологічну стабільність та емоційну стійкість під час кризових періодів, покращувати свою здатність до адаптації, а також підвищувати рівень психічного благополуччя. Результати досліджень підтверджують, що когнітивно-поведінкові техніки, техніки управління стресом та методи роботи з емоціями мають високий рівень ефективності у зниженні тривожності та стресу, а також у підвищенні рівня самоусвідомлення та емоційної гнучкості [8, с. 180].

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці більш індивідуалізованих програм самодопомоги, що будуть адаптовані до потреб різних вікових груп дорослих. Зокрема, актуальним є створення рекомендацій, які враховують соціально-професійні особливості криз та можливість інтеграції самодопомоги з іншими психологічними інтервенціями. Такі програми можуть включати індивідуалізовані техніки роботи з емоціями та стресом, адаптовані до особливостей і потреб конкретних осіб, що дозволить підвищити їх ефективність у подоланні особистісних криз.

Розвиток самодопомоги як напрямку надає можливість ширшому колу зрілих осіб отримати доступ до ефективних засобів для збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності. Це сприятиме зниженню загального рівня стресу в суспільстві та підвищенню якості життя дорослих, які стикаються з кризами.

Бібліографічний список

1. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади / А. Бек. – Київ: Наукова думка, 2010. – 240 с.
2. Варбан Є.О. Планування у кризових ситуаціях / Є.О. Варбан. – Харків: Основа, 2019. – 190 с.
3. Елліс А. Основи раціонально-емоційної терапії / А. Елліс. – Львів: Світ, 2005. – 300 с.
4. Кабат-Зінн Дж. Уважність як спосіб життя / Дж. Кабат-Зінн. – Харків: Віват, 2018. – 320 с.
5. Кабат-Зінн Дж. Майндфулнес для зниження стресу: Відкриття повного усвідомлення / Дж. Кабат-Зінн. – Київ, 2011. – с. 32.

6. Корольчук М.С., Клименко В.М. Психологічні засади саморегуляції особистості / М.С. Корольчук, В.М. Клименко. – Київ, 2015.
7. Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу. – Київ: Центр навчальної літератури, 2012. – 200 с.
8. Максименко С.Д., Корольчук В.М. Розвиток особистості у кризових ситуаціях / С.Д. Максименко, В.М. Корольчук. – Київ: Видавничий дім, 2015. – 210 с.
9. Пеннебейкер Дж. Емоції та саморефлексія / Дж. Пеннебейкер. – Дніпро: Моноліт, 2020. – 220 с.
10. Роджерс К. Становлення особистості / К. Роджерс. – Київ: Видавництво психології, 2009. – 256 с.
11. Чепелєва Н.В. Психологічні основи подолання криз / Н.В. Чепелєва. – Одеса: Академія, 2

РУДЕНКО ОЛЬГА ОЛЕКСАНДРІВНА
Здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут

САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК КЛЮЧ ДО ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ.

SELF-ACCEPTANCE AND IDENTITY ARE THE KEY TO DEALING WITH A MIDLIFE CRISIS.

Анотація. У цій статті проаналізовано перебіг кризи середини життя в залежності від ідентичності, спадкоємності як складових «Я-концепції», що має прямий вплив на глибину переживання кризи. Розглянути наукові статті, монографії на тему ідентичності в залежності від сприймання «я-суспільство», « я-особистість», «я-спадкоємець» в сенсі спадщини історії , релігії, соціальних історичних фактів, тощо. Порівняні поняття «особистісна ідентичність» та «соціальна ідентичність» на предмет більш значущого впливу на психічну стійкість особистості.

Ключові слова: *криза, криза середнього віку, ідентичність, я-концепція, спадкоємність, самоприйняття.*

Anatation This article analyzes the transition of the mid-life crisis in terms of identity, depression, and warehouse “I-concept”, which has a direct impact on the depth of the experience of the crisis. Look at scientific articles, monographs on the topic of identity in seclusion in the sense of the fall of history, religion, social historical facts, what. The concepts of “special identity” and “social identity” have been updated for a more significant impact on the mental stability of specialness.

Key words: *crisis, crisis of the middle century, identity, self-concept, complacency, self-acceptance.*

Актуальність дослідження. Проаналізувати, як спадкоємність, самосвідомість та ідентичність впливає на перебіг кризи середини життя**.**

Л.С. Виготський у своїх трудах виділив 8 періодів вікових криз. Однією з найбільш глибоких криз – є криза середини життя. Це складний період у житті дорослої людини який припадає на період 35-50 років. В цей період відбувається переосмислення своїх досягнень, цінностей, поставлених раніше цілей. Люди в цей період починають стикатися з внутрішніми конфліктами, тривогою, незадоволеністю своїм життям. Багато хто починає задаватися питанням: «Правильно я проживаю своє життя?», «Який сенс мого життя?», «В чому цінність мого життя?». Важливим фактором, який має вплив на перебіг цього періоду стає самоприйняття та стійка ідентичність. Вони дають змогу знайти новий сенс життя та помагають подолати кризу.

На появу такого етапу життя, як криза середини життя впливає багато факторів:

- зміна сімейних стосунків. На цей період припадає сепарація дітей, з’являється синдром «спустілого гнізда» ;
- досягнення кар’єрних вершин або переосмислення професійного життя;
- відбувається трансформація світогляду та ідеалів;

- спостерігається зміна фізичного стану людини. Часто трапляється падіння сексуального лібідо, на поверхню стають набуті проблеми зі здоров'ям.
- з'являються почуття вигорання в сімейному житті, в роботі.
- відчувається не задоволення своїми досягненнями при завищених вимогах до себе;

Юнгіанський аналітик Мюррей Стайн в своєї книги «в середині життя» означив, що у цей період відбувається перехід від однієї психологічної ідентичності до іншої, виникає криза духу, й у цій кризі старі «я» втрачаються і виникають нові. Саме перехід від одного «я» до «іншого «я» досліджує автор. М. [5].

В цієї статті кризу середини життя я хочу розглянути під призмою «я –концепції». Я-концепція» чи «Я-образ», це система уявлень індивіда про себе, рефлексивна частина особистості. Ці уявлення про себе обізнані та мають відносну стійкість. Психологи Абрахам Маслоу та Карл Роджерс розвинули ідею Я-концепції на Заході. На думку Роджерса, кожна людина прагне досягти «ідеального Я». Він вважав, що особистість, при умовах виховання у здоровому оточені, яка базується на принципах справжності, прияняття та емпатії, самоактуалізується тоді, коли доводить собі, що вона достатньо здатна досягти своїх цілей і бажань, та здатна повністю розкрити свій потенціал. При цьому відсутність стосунків з людьми, які мають здорову особистість, зупиняють особистість від росту «як дерево без сонячного світла і води» . До того ж К. Роджерс висунув гіпотезу, по те що психологічно здорові люди активно відходять від ролей, які їм створили оточуючи, а формують своє власне уявлення про себе. Невротичні люди на думку Роджерса мають Я-концепції, які не відповідають їхньому досвіду. Ті люди бояться прийняти як дійсний свій власний досвід, тому спотворюють вигадану роль, щоб захистити себе або отримати схвалення від інших. [6].

Мета дослідження: виявлення залежності перебігу кризи середини життя у людей, від ідентичності, спадкоємності, що пов'язана з самоприйняттям.

Аналіз останніх досліджень і публікації. В статті розглянемо основне поняття «ідентичність», як чинник, який має позитивний вплив на стійкість до зовнішніх та внутрішніх конфлікив, як механізм захисту психологічного стану.

Ідентичність це багатозначний життєвий і загальнонауковий термін, що виражає ідею постійності, тотожності, спадкоємності індивіда і його самосвідомості. У науках про людину поняття ідентичність має три головні модальності. Розглянемо дві, які належать до психології людини:

1. Соціальна ідентичність це переживання і усвідомлення своєї приналежності до тих чи інших соціальних груп і спільнот.

2. Особиста ідентичність чи самоідентичність (Self-identity) це єдність і спадкоємність життєдіяльності, цілей, мотивів і смисложиттєвих установок особистості, яка усвідомлює себе суб'єктом діяльності.

Самоідентичність виявляється не стільки в поведінці суб'єкта і реакціях на нього інших людей, скільки в його здатності підтримувати і продовжувати якийсь наратив, історію власного «Я», що зберігає свою цілісність, незважаючи на зміну окремих її компонентів. [10].

Вплив ідентичності на перебіг кризи середини життя вивчали багато науковців та психологів таких як Л.О. Гресь, Стайн М. В, Фоменко К. І, Віктор Франкл, та ін. Вивчаючи та аналізуючи вітчизняні та зарубіжні статті Л. О. Гресь визначила основні ознаки переживання кризи середини життя особистості

Першою ознакою Л. Гресь розглянула динаміку індивідуальних життєвих цінностей, по-друге вона визначила, що переосмислення життєвих цінності відбувається з звільненням від ілюзій, переоцінки мрій через стримання амбіцій і погодження їх із реальною дійсністю.

Другою ознакою Л. Гресь позначила, що під час переживання кризи середини життя у людини з'являється нове сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього.

Третьою ознакою переживання кризи середини життя виступають зміни в емоційній сфері дорослої людини. Вона відмітила привілейність негативного настрою над позитивним і стійким зниженням інтересу до більшості подій сьогодення [3].

Роблячи висновки з роботи Л. Гресь криза середини життя більш відчутно проявляється коли з'являються «нові сприйняття», тобто при більш статичних уявленнях про себе та оточення, стійкої ідентичності проява кризи середини життя проходять менш виражено.
В науковий статті Шевченко З.В. розглядається криза ідентичності групи населення України. Вона , по словам авторки, виникла завдяки тому, що люди, яким сьогодні 40-50 років відповідають віку, що можуть переживати кризу «середини життя» народилися в радянському союзі та поняття «спадкоємність» та «ідентичність» були змінені. [8]. Також в науковій роботі доктора психологічних наук Блинової О. Є. також освітлюється тема соціально-психологічних проблем, котрі постають на шляху індивідуальної та масової свідомості завдяки «ломки» стереотипів, краху ідеалів, зміни системи цінностей.
Система цінностей, як вважає авторка, характеризується появою нового набору затребуваних суспільством ціннісних орієнтацій, новою ієрархією цінностей

В науковій статі Блінової О.Є є висловлювання, що кожна людина протягом життя входить до багатьох груп, усвідомлює себе членом різних спільнот, результатом ідентифікації з якими стає формування численних ідентичностей (наприклад, етнічна, соціокультурна, економічна, професійна, сімейна тощо), актуальність і значущість яких варіюються залежно від особливостей часу й ситуації. Втрата ідентифікації або суттєве зниження значущості певного виду соціальної ідентичності для людини з феноменологічного погляду виявляється як втрата здатності поводитися таким чином, щоб реакції зовнішнього світу відповідали намірам та очікуванням, оскільки особистість здійснює самоідентифікацію з тими соціальними стереотипами, які існують у груповій культурі [1].

Американсько-німецький психолог Ерік Гомбургер Еріксон порівнював «ідентичність» з психосоціальною тотожністю. Він вважав що це дозволяє особистості приймати себе у всьому багатстві своїх відносин з навколишнім світом. Ідентичність визначає систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, потреб, тотожність соціальних ролей з відповідними формами поведінки.

Розвиток особистості відбувається завдяки включенню його в різні соціальні спільноти (націю, соціальний клас, професійну групу тощо) пов'язуючи свого своє життя з цими сферами нерозривно. Умова психічного здоров'я за думкою автора – ідентичність. Якщо вона не відбувається, людина не знаходить свого місця в суспільстві, не знаходить себе та виявляється "втраченою".[7].

В монографії М.А. Козловця на тему «Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації» розглянуте соціальна ідентиність, яка включає:

1) історична територія як рідний край;
2) спільні міфи та історична пам'ять;
3) спільна масова, громадянська культура;
4) єдині юридичні права та обов'язки для всіх членів суспільства;
5) спільна економіка з можливістю пересуватися в межах національної території [4]

Дослідниця проблем національної ідентичності доктор історичних наук, професор Л. Нагорна виділяє такі функції соціальної ідентичності:

- пізнавальну (когнітивну), котра містить певні етнічні стереотипи і уявлення про характер міжетнічних комунікацій, формуючи сприйняття зовнішнього світу, почуття єдиного громадянства, патріотизму, розуміння національних інтересів;
- комунікативну (інтеграційну, нормативну), яка забезпечує відповідний ступінь гомогенності і згуртованості соціуму, визначає способи соціальної взаємодії між його членами і механізми соціалізації індивідів. Водночас за її допомогою встановлюється психологічна комунікативна дистанція, що визначає взаємини з іншими спільнотами, створює загальновизнані регулятори міжкультурної комунікативної поведінки;
- емоційну функцію – створює відчуття спільності інтересів, захищеності від ударів долі, причетності до високих культурних цінностей;

• компенсаторну функцію, яка виявляється в певному відшкодуванні втрат, що виникають у процесі стандартизації, виконання індивідом анонімно-казенних функцій, формальних соціальних ролей;

• ідеологічну функцію, котра виникає одночасно з появою націоналізму як ідеології і створює не лише відчуття причетності до історичної долі групи, а й можливості змінювати її. Вона ж забезпечує певний ступінь соціального консенсусу;

• інструментальну функцію, призначення якої полягає у створенні механізму закріплення у свідомості позитивної ідентичності, налаштованості на пріоритет власних цінностей і традицій перед усіма іншими, виховання самоповаги [9].

Польський і британський вчений, спеціаліст в області соціальної психології А. Таджфел, який розробив теорію соціальної ідентичності розглядає питання приналежності людини до соціальних груп, як соціальну ідентичність. Він ставить соціальну ідентичність вище за ідентичністю людини, як особистості. Цю концепцію розкриває у своїх роботах А. Таджфел як ту частину індивідуальної Я-концепції, яка походить від знань індивіда про свою приналежність до соціальної групи або груп разом з ціннісними та емоційними проявами цієї приналежності. Тобто ідентичність є когнітивно-мотиваційний аспект Я-концепції. Знання про своє місце в соціальному середовищі супроводжується і деяким прийняттям її цінностей. Основою самоідентифікації по Теджфілу є самоповага.

Самоповага – центральна ланка та мотив Я-концепції. Я-концепція важлива частина самосвідомості людини та головне в особистості. Неусвідомлені уявлення, при розвинутої самоповаги до себе узгоджені і не суперечать усвідомлюваним властивостям. Я-концепція – стійке, несуперечливе, внутрішньоузгоджене й зафіксоване в словесних визначеннях уявлення людини про саму себе. Ця концепція виконує важливі функції у житті цілого покоління: сприяє інтерпретації й мотивації нового досвіду, забезпечує внутрішню узгодженість знань людини про саму себе. Термін «Я» багатогранний. В це поняття входять тілесні відчуття, образ тіла; протяжність («Я» – мої думки, мої речі, моя група, моя релігія тощо), самототожність («Я» – триваюча цілісність). Своє «Я» має зв'язок між минулим та майбутнім.

3. Фройд ввів поняття сили «Я». Сила «Я» – це ступінь особистої свободи від відчуття провини, ригідності, тривоги. Сильна воля людини з'являється у особистості з сильним характером, сильною волею. Сильне «Я» це сильна особистість, що характеризується здатністю людини до самоорганізації й самореалізації, до психічної витривалісті і відчутті власної гідності, а також людина, що має значний соціальний потенціал.

Існують деякі індикатори сили «Я», це:

- толерантність до зовнішніх погроз;
- толерантність до психологічного дискомфорту;
- свобода від паніки;
- боротьба з відчуттям провини (здатність до компромісів);
- здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів;
- рівновага ригідності й піддатливості;
- контроль і планування;
- адекватна самоповага.

Слабке «Я» вимушене розвивати психологічний захист, що збільшує неадекватність сприйняття оточенням поведінки людини. До поняття сильного «Я» входить самоповага. Самоповага закладена в ранньому дитинстві, це узагальнена характеристика, її складно змінити. Синонім до самоповаги – відчуття власної гідності.

До «Я-концепції» можна включити поняття «гармонії». Гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспектах. Ці аспекти можна поділити на такі аспекти, як:

1. Гармонія в духовному сенсі цього слова. Це дає відчуття духовного благополуччя – усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури, відчуття причетності до духовної культури суспільства. Особистість розуміє сутність, усвідомлює сенс життя, уявляє своє призначення.

2. Соціальне благополуччя – це причетність до соціального суспільства, тотожність вимогам суспільства, задоволеність особистості своїм соціальним статусом та актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Сюди входить задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні.
3. Вітальне (тілесне) благополуччя – стосується задоволенням фізичного почуття, прийняття своєї тілесності, відчуття здоров'я, гарний фізичний тонус, що задовольняє індивіда,.

Гармонію можна розглянути, як рівновагу між окремими опорами стійкості, рівності їхньої значущості, узгодженістю між ними. Душевну рівновагу ми розуміємо і як рівновагу віри у свої сили, в себе, й у сили оточення. Саме, це рівновага між силою причини, яка впливає, і силою відгуку. [2].

Австрійський психіатр, психолог, філософ та невролог, який був в'язнем в нацистському концентраційному таборі - Франкл Віктор бачив багато мудрості в словах Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може винести будь-яке як». В своєї книги « Людина в пошуках справжнього сенсу життя» Франкл висуває теорію про т,е що між подіями, які випали на долю людини, і її ставлення до них лежить вільна воля. Інакше кажучи, ми самі вибираємо, як відноситись до свого життя і оточуючого світу. Сучасна психіатрія й досі спирається на тези, виведені Франклом, і визнає величезний внесок в пошук сенсу і мотивацію людського існування. Ось основні тези цієї книги, які розкривають те, що людина, у якої розвинуте поняття «Я-концепція», а це людина яка вважається ідентичною, знає свої корені, свою тотожність, а також пов'язану з вищеперерахованими термінами гідність: «Життя ніколи не буває нестерпним через обставини, а лише через відсутність сенсу і мети». «Людина не просто існує, але завжди вирішує, яким буде її існування, ким вона стане наступної миті». «Сенс життя – наповнювати його сенсом».

Види ідентичності включають:

- Особистісну ідентичність
- Гендерну ідентичність
- Соціальну ідентичність
- Статеву ідентичність
- Етнічну ідентичність
- Ідентичність членства
- Самооцінка та уявлення про власну цінність
- Культурні, релігійні та етнічні ідентифікації
- Професійні та особисті цілі
- Особистісні риси, такі як темперамент, характер та інше.

Ідентичність: основа особистісної стабільності.

Ідентичність – це уявлення про власного "Я", яке формується на основі життєвого досвіду, переконань, цінностей і прагнень. Ідентичність дозволяє усвідомити свою цілісність . Стійка ідентичність створює внутрішню гармонію і допомагає людині орієнтуватися у життєвих викликах . Людина з розвиненою ідентичністю може прийняти свої сильні та слабкі сторони, зберігати емоційну рівновагу, чітко визначити свої життєві цілі та пріоритети. Оскільки люди з високою ідентичністю мають низький рівень тривожності - вони впевнені у своїх рішеннях, внутрішньо стабільні та. Така людина легше адаптується до змін, що є особливо важливим у період кризи середини життя.

Існує протилежне поняття ідентичності – псевдоідентичність. Іншими словами псевдоідентичність це ілюзія стабільності.

Псевдоідентичність виникає, коли людина створює образ, який не відповідає її справжнім цінностям і бажанням. Це відбувається, коли особистість орієнтується переважно на суспільні очікування або соціальні стандарти, зовнішні оцінки,. Наприклад, людина може підтримувати стосунки або будувати кар'єру, які суперечать її істинним потребам або яка не приносить їй задоволення, лише для того, щоб відповідати суспільним нормам.

Хоча псевдоідентичність створює ілюзію стабільності, у період кризи середини життя ця конструкція часто руйнується. Людина починає відчувати невдоволеність і розгубленість, внутрішній конфлікт, що значно ускладнює подолання кризи.

Ще одне протилежне ідентичності поняття – це не ідентичність.

Не ідентичність: відсутність цілісного "Я". Не ідентичність – це стан, коли людина не має чіткого уявлення про свої цінності та життєві цілі та себе . Її "Я" є розмитим і невизначеним. Така особистість зазвичай діє хаотично, не керується власними переконаннями, діє залежно від зовнішніх обставин.

Люди з не ідентичністю часто відчувають емоційну нестабільність високу тривожність, і нездатність знаходити сенс у своїх діях. У період кризи середини життя вони можуть зіткнутися з втратою мотивації та навіть депресією та дезорієнтацією.

Ідентичність можна порівняти з терміном самоприйняття , яка допомагає в подоланні кризи середини життя.

Самоприйняття – це здатність приймати себе такими, якими ми є, зі своїми недоліками, сильними сторонами, успіхами та помилками. Це не означає пасивного ставлення до життя чи відмови від змін, а, навпаки, передбачає чесне усвідомлення своїх бажань і можливостей та потреб.

Самоприйняття є важливим фактором у подоланні кризи середини життя, оскільки воно допомагає людині:

1. Зменшити внутрішні конфлікти. Прийняття своїх помилок і недоліків, знижує рівень самокритики та сприяє емоційній стабільності;

2. Осмислити життєвий досвід. Людина здатна побачити свої провали та досягнення та як частину особистісного розвитку.

3. Розкрити губристичну мотивацію. Це прагнення до гармонії та самореалізації з собою, що є ключовим у подоланні кризи.

Губристична мотивація: рушійна сила змін.

Губристична мотивація – це внутрішнє прагнення людини до самоздійснення та досягнення гармонії із собою і світом, прагнення до власного розвитку. У період кризи середини життя вона стимулює людину знаходити нові сенси, переосмислювати свої життєві цілі, й реалізовувати свій потенціал.

Саме губристична мотивація допомагає людині, яка приймає себе і має стійку ідентичність, бачити кризу не як проблему, а як можливість для зростання. Вона спрямовує особистість до нових цілей, що відповідають її істинним прагненням.

Розглянемо тривожність при кризі середини життя у людей з розвинутою ідентичністю:

Люди з розвиненою ідентичністю мають низький рівень тривожності, здатність до рефлексії й уміння адаптуватися до змін. Такі люди бачать кризу як можливість для оновлення свого життя і переосмислення його.

На противагу їм, люди з псевдоідентичністю або неідентичністю стикаються з сильними внутрішніми конфліктами, втратою сенсу і тривожністю. Вони часто відчувають розчарування у своїх досягненнях і мають труднощі з визначенням майбутніх цілей.

Висновки.

Криза середини життя є важливим природним етапом особистісного розвитку. Вона може бути як джерелом стресу, так і відкриває можливості для зростання. Стійка ідентичність, самоприйняття та губристична мотивація є ключовими факторами, які допомагають людині подолати цей період.

Розвинена ідентичність покращує адаптацію до життєвих змін, сприяє зниженню тривожності і дозволяє бачити кризу як шанс для розвитку.

Самоприйняття забезпечує внутрішню гармонію, а губристична мотивація дає сили рухатися вперед, шукаючи нові сенси та цілі. Людина, яка працює над цими аспектами відкриває для себе нові горизонти та успішно долає кризу.

Бібліографічний список

1. Блинова, О. Є. Криза ідентичності як мотиваційна основа міграційної поведінки [Текст] / О. Є. Блинова // Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. – Вип.16, част.2. – С. 24-32
2. М.Й. Варій «Центр учбової літератури» Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. 2008. С. 20-21
3. Л.О. Гресь Особливості орієнтацій, що переживає кризу середини життя/Л.О. Гресь//Науковий вісник Миколаївського національного університетут імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип.. 2.12. – С.63-67. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_14
4. М.А. Козловець Монографія «Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації». Житомир Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 59-61.
5. Роджерс, Карл Р. «Теорія терапії, особистості та міжособистісних стосунків, розроблена в системі, орієнтованій на клієнта». Психологія: історія однієї науки, вип. 3 , під редакцією Зігмунда Коха, McGraw-Hill. 1959. С. 184-256.
6. Р. В. Павелків. Вікова психологія. Київ. Кондор. 2015. 469стор.
7. Шевченко З.В. Криза ідентичності, як конструктивний прояв індивідуалізму: //Вісник Черкаського університету. Серія: Філософія. 2007. Вип.106. С. 37-46.
8. Політичний менеджмент №2 2003р. Політичний менеджмент : наук. журнал / Голов. ред. Ю. Ж. Шайгородський. 2003.–№2. С160
9. Вікіпедія [Електронний ресурс] https://uk.wikipedia.org/wiki/ідентичність (психологія)

СІМАКОВА АНАСТАСІЯ АДАХАМІВНА
здобувачка 2 курсу магістратури
спеціальності Психологія
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
*Науковий керівник: **НАЙЧУК В.В.,** канд.психол.н.,доц.*
Вінницького соціально-економічнного інституту
Університету «Україна»

ФОРМУВАННННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МІДЛ-МЕНЕДЖЕРІВ В КОМПАНІЯХ

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN MIDDLE MANAGERS IN COMPANIES

Анотація. В статті досліджується формування психологічної стійкості мідл-менеджерів у контексті їх професійної діяльності. Основна мета – проаналізувати вплив трьох основних факторів: взаємодії з керівництвом, комунікації з колегами та специфіки робочих умов на психологічний стан фахівця. У роботі розглядаються ключові аспекти, які сприяють розвитку психологічної стійкості, такі як підтримка з боку керівництва, наявність позитивного мікроклімату в колективі та адаптація до стресових ситуацій.

Результати дослідження можуть бути корисними для підвищення ефективності роботи мідл-менеджерів шляхом оптимізації їх соціально-психологічного середовища, що дозволяє знизити рівень стресу та підвищ.

***Ключові слова**: Психологічна стійкість, мідл-менеджер, робочий мікроклімат, контакти з колегами, стресостійкість, психологічний стан. робоче середовище, професійна діяльність, ефективність роботи.*

Abstract. The article examines the formation of psychological resilience of middle managers in the context of their professional activity. The main goal is to analyse the influence of three main factors: interaction with management, communication with colleagues and specific working conditions on the psychological state of a specialist. The paper examines key aspects that contribute to the development of psychological resilience, such as support from management, a positive microclimate in the team, and adaptation to stressful situations. The results of the study can be useful for improving the efficiency of middle managers by optimising their social and psychological environment, which reduces the level of stress and increases the level of resilience.

Keywords: *Psychological stability, middle manager, working microclimate, contacts with colleagues, stress resistance, psychological state. working environment, professional activity, work efficiency.*

Актуальність дослідження: У сучасних умовах швидких змін і високі вимоги до продуктивності середнього управлінського персоналу (мідл-менеджери) стикаються з постійним психологічним навантаженням. Вони є ключовою ланкою, що пов’язує стратегічні цілі керівництва з операційною діяльністю команди, тож їхній психологічний стан допомагає на ефективність роботи всього колективу. Розуміння факторів, що сприяють розвитку психологічної стійкості у мідл-менеджерів, допоможуть покращити їх здатність долати стреси, підтримувати емоційну стабільність та ефективно реагувати на виклики робочого середовища.

Мета дослідження - виявити, як взаємодія з керівництвом, комунікація з колегами та особливості роботи впливають на психологічну стійкість мідл-менеджерів і можливість підходу для її підвищення.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, яка досягає здатності людини протистояти труднощам, збереження і контроль у стресових ситуаціях. Для мідл-менеджерів, що забезпечує проміжну роль між вищим керівництвом і підлеглими, психологічна стійкість стає визначальним фактором успішності та професійного зростання. Фахівці не тільки впроваджують стратегії керівництва, але й часто страждають від ефективності діяльності команди, розв'язання конфліктів і підтримки робочого мікроклімату, що безпосередньо впливає на психологічний стан як самого менеджера, так і його команди.

Поняття психологічної стійкості і стресостійкості в професійній діяльності. Психологічна стійкість охоплює здатність підтримувати емоційну стабільність, продуктивність і здатність до адекватних дій у важких умовах. Вона нерозривно пов'язана зі стресостійкістю — здатністю ефективно долати стресові ситуації, які часто виконуються в процесі професійної діяльності. Для мідл-менеджерів, які досягаються з високим рівнем відповідальності та численними вимогами, ця якість є критично високою. Психологічна стійкість дозволяє їм ефективно розв'язувати проблеми, зберігати спокій у кризових ситуаціях і приймати виважені рішення.

Мідл-менеджери та їх роль у професійній діяльності. Мідл-менеджери починають ключову роль у реалізації стратегій компанії, виконуючи функції зв'язку між вищим керівництвом і співробітниками. Вони забезпечують виконання операційних завдань, контролюють результати та підтримують комунікацію в команді. Однак ця позиція часто супроводжується значним стресом, хоча вони мають відповідати за продуктивність і якість роботи підлеглими, а також підтримують постійний зв'язок із керівництвом. В умовах високого навантаження і стресу здатність до емоційної саморегуляції і витримки є необхідною для збереження ефективності роботи.

Робочий мікроклімат та контакти з колегами. Робочий мікроклімат, або атмосфера, що формується в колективі, істотно впливає на психологічний стан мідл-менеджерів та їхню здатність зберегти стійкість до стресу. Позитивний мікроклімат забезпечує підтримку з боку колег, сприяє зменшенню негативного впливу стресу та покращенню формування психологічної стійкості. Контакти з колегами, засновані на довірі, взаємній підтримці та повазі, можуть легше адаптуватися до складних ситуацій і знаходити емоційну підтримку в процесі виконання щоденних обов’язків.

Робоче середовище і його вплив на психологічний стан. Робоче середовище включає умови праці, фізичні та психологічні аспекти робочої атмосфери, які суттєво впливають на психологічний стан співробітників. Для мідл-менеджерів робоче середовище забезпечується не лише фізичними умовами, але й стилем управління, підтримкою керівництва та рівнем автономії у виконанні завдань. Зручне робоче середовище зменшує рівень стресу і підвищення продуктивності, тоді як несприятливі умови, навпаки, можуть призвести до зниження психологічної стійкості та зростання рівня стресу.

Ефективність роботи як результат психологічної стійкості. Ефективність роботи мідл-менеджера значною мірою залежить від його здатності до захисту психологічної стійкості. Вона успішно менеджер впорається зі складними завданнями, чи здатний він зберегти мотивацію і продуктивність, а також чи зможе підтримати позитивний настрій у команді. Психологічна стійкість є не лише особистісною рисою, а й професійним інструментом, що впливає на загальні результати діяльності компанії. Мідл-менеджери, що володіють високою психологічною стійкістю, здатні долати труднощі з мінімальним впливом на продуктивність і створювати сприятливу атмосферу для колективу.

Методи оцінки психологічної стійкості. Вимірювання психологічної стійкості серед мідл-менеджерів можна здійснити за допомогою тесту SCL-9-NR, що дозволяє оцінити загальний психологічний стан і рівень стресу в респондентів. Цей тест включає різні показники, які відображають рівень тривожності, емоційного напруження та загального самопочуття, що є основними показниками для оцінки стійкості до стресу.

Тест SCL-9-NR (Symptom Checklist-9 Non-Retracted) — це скорочена версія більш розгорнутого дослідника SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), який був розроблений у 1970-х роках Леонардом Дерогатісом (Leonard R. Derogatis), американським психологом. SCL-90-R, на основі створеного SCL-9-NR, спочатку був створений для клінічної оцінки та вимірювання психологічних симптомів, таких як тривожність, депресія, психотичні та соматичні симптоми, і є одним із найбільш вживаних інструментів для психологічного спостереження та моніторингу. матеріального стану.

SCL-9-NR являє собою скорочену версію, яка охоплює дев'ять ключових симптомів, що дозволяє швидко оцінити загальний психологічний стан людини. Модифікація цього тесту була розроблена для більшого, зокрема, корпоративного середовища, що дозволяє ефективно виміряти основні психологічні фактори, не вимагаючи великої кількості часу на поповнення. Ця коротка версія тесту стала популярною в дослідженнях, які стосуються психологічного завантаження та стресу на робочому місці.

Підготовка плану дій, які мають допомогти компаніям вплинути на якісне формування психологічної стійкості менеджерів середньої ланки

Рекомендації для компаній щодо розвитку психологічної стійкості у менеджерів середньої ланки:

1. Організація навчальних програм та тренінгів
    - Впровадження тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції.
    - Навчання технікам управління стресом, зокрема методам релаксації, дихальних вправ, тайм-менеджменту.

Тренінги та навчальні програми дозволяють розвинути у менеджерів навички саморегуляції, управління стресом і емоціями. За даними Кобаси (1979), розвиток компонентів психологічної стійкості, таких як контроль, виклик і відданість, позитивно впливає на здатність адаптуватися до стресових умов. Компанія, яка інвестує в навчання, отримає менеджерів, здатних ефективно працювати навіть у кризових ситуаціях, що підвищує продуктивність і зменшує ризик вигоряння.

2. Підтримка з боку керівництва
    - Забезпечення регулярного зворотного зв’язку від вищого керівництва, включаючи визнання досягнень та конструктивну критику.
    - Проведення індивідуальних бесід для виявлення потреб та проблем менеджерів.

Дослідження Сміта та Джонсона (2015) показують, що менеджери, які отримують підтримку від керівництва, мають вищий рівень емоційної стабільності та стійкості до стресу. Підтримка створює відчуття безпеки та довіри, що знижує рівень тривожності. Керівництво, яке проявляє турботу та забезпечує зворотний зв'язок, створює сприятливе середовище для роботи, що призводить до кращого виконання завдань і зниження плинності кадрів.

3. Розвиток корпоративної культури
    - Створення середовища, де заохочується взаємопідтримка та командна робота.

- Формування культури відкритого спілкування, де менеджери можуть висловлювати свої труднощі без страху осуду.

Корпоративна культура, що заохочує взаємодопомогу, командну роботу та відкриту комунікацію, сприяє створенню відчуття належності та соціальної підтримки. Як показує дослідження Савченко (2020), ці фактори є ключовими для психологічної стійкості. Інвестиції в корпоративну культуру дозволяють створити згуртовані команди, де менеджери отримують емоційну підтримку, що знижує рівень стресу і підвищує ефективність роботи.

4. Запровадження програм менторства та коучингу
    - Призначення більш досвідчених наставників для підтримки менеджерів середньої ланки.
    - Використання професійного коучингу для розвитку стійкості, самосвідомості та лідерських навичок.

Менторство та коучинг допомагають менеджерам отримати індивідуальну підтримку та поради від досвідчених колег. Дослідження Брайсона (2010) демонструють, що такі програми розвивають резилієнтність, підвищують упевненість у собі та здатність справлятися зі стресом. Компанія, яка впроваджує такі програми, отримує більш впевнених у собі менеджерів, здатних приймати складні рішення та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

5. Баланс робочого та особистого часу
    - Забезпечення гнучкого графіка роботи та можливості дистанційної роботи.
    - Організація заходів для зняття робочого напруження, таких як корпоративні відпочинки, спортивні активності або програми добробуту (well-being programs).

Згідно з дослідженням Грін (2014), гнучкі графіки та політика work-life balance позитивно впливають на рівень задоволеності працівників та їхню здатність відновлювати емоційні ресурси. Компанії, які підтримують баланс роботи та особистого життя, зменшують ризик вигоряння серед менеджерів і забезпечують їхню довгострокову ефективність.

Висновки. Формування психологічної стійкості мідл-менеджерів є елементом успішного функціонування сучасних компаній. Мідл-менеджери знаходяться в центрі управлінської структури, забезпечуючи зв'язок між стратегічними цілями керівництва та виконання операційних завдань командою. Уміння підтримувати нервову стабільність, долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень продуктивності — критично важливо для якості фахівців такого рівня, оскільки вони впливають на загальну атмосферу в колективі та ефективність його роботи.

Робоче середовище та якість комунікації, зокрема стосунки з керівництвом і підтримкою колег, також впливають на психологічний стан мідл-менеджерів. Сприятливий мікроклімат, відкрита комунікація та конструктивний зворотний зв'язок зі стороною керівництва не лише підвищують рівень задоволеності менеджерів, а й сприяють зниженню стресу, що позитивно впливає на їхню роботу та стабільність команди в цілому.

Для компаній важливо звертати увагу на психологічну стійкість своїх мідл-менеджерів і створювати умови, які сприяють розвитку цієї якості. Від цього залежить як злагоджена взаємодія в середині команди, так і загальна продуктивність організації. Проведення оцінок, таких як тест SCL-9-NR, завдяки цьому вчасно виявить проблеми в психологічному стані працівників, що є ефективним підходом до створення здорового робочого середовища.

Бібліографічний список

1. Коннор, К.М., Девідсон, JRT (2003). Розробка нової шкали стійкості: шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). *Депресія та тривога, 18* (2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
2. Лутанс, Ф., Юссеф, К. М., і Аволіо, Б. Дж. (2007). *Психологічний капітал: розвиток людської конкурентоспроможності.* Oxford University Press.
3. Широм А. (2003). Вигорання на роботі: огляд. У JC Quick & LE Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (стор. 245-264). Американська психологічна асоціація.
4. Hobfoll, SE (1989). Збереження ресурсів: нова спроба концептуалізації стресу. *Американський психолог, 44* (3), 513-524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513

5. Флетчер, Д., і Саркар, М. (2013). Психологічна стійкість: огляд і критика визначень, понять і теорії. *Європейський психолог, 18* (1), 12-23. doi:10.1027/1016-9040/a000124

6. Карасек Р. і Теорелл Т. (1990). *Здорова робота: стрес, продуктивність і реконструкція трудового життя.* Основні книги.

7. Баккер, А. Б., і Демеруті, Е. (2007). Модель «Попит на роботу – ресурси»: сучасний рівень. *Журнал управлінської психології, 22* (3), 309-328. doi:10.1108/02683940710733115

СЛОБОДЯНЮК М. О.
здобувач другого курсу магістратури
спеціальності «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна»
СОРОКОПУД Ю. Ю.
Здобувачка 1-го курсу спеціальності 053 « Психологія»
освітнього ступеня « Магістр»
Відкритий міжнародний університет розвитку людини « Україна»
Вінницький соціально – економічний інститут
*Науковий керівник: **ЗАБРОЦЬКИЙ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ***
к. пед.н., професор, професор кафедри психології
Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна»
м.Вінниця

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ

FACTORS INFLUENCE ON STUDENTS' SELF-REALIZATION

Анотація. Дослідження присвячено вивченню факторів, що впливають на процес самореалізації студентів, зокрема внутрішніх факторів, таких як мотивація, самооцінка, а також від зовнішніх умов, таких як підтримка оточення і наявність можливостей для самовираження.

Ключові слова: *самореалізація, студенти, психологічні аспекти, мотивація, соціальні фактори, особистісний розвиток.*

Abstract. The study is devoted to the study of factors that influence the process of self-realization of students, in particular internal factors, such as motivation, self-esteem, as well as external conditions, such as support from the environment and the availability of opportunities for self-expression.

Keywords: *self-realization, students, psychological aspects, motivation, social factors, personal development*

Постановка проблеми. Проблема полягає в тому, що багато студентів стикаються з труднощами у процесі самореалізації, що може бути пов'язано з недостатнім розумінням психологічних аспектів цього процесу. Особливо це стосується студентів, які перебувають у стані внутрішніх конфліктів, низької самооцінки чи недостатньої мотивації для досягнення своїх цілей. Серед таких факторів можуть бути труднощі в адаптації до навчального середовища, стреси, пов'язані з вимогами академічної діяльності, а також соціально-психологічні бар'єри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень та публікацій з теми факторів впливу на самореалізацію студентів показує значний інтерес до вивчення психологічних, соціальних та мотиваційних аспектів цього процесу. У роботах Н.О. Бондаренко (2023) та О.В. Іванової (2022) висвітлено роль смисложиттєвих орієнтацій і психологічних особливостей, які впливають на здатність студентів до самореалізації в умовах навчання. Н.О. Кордунова та І.М. Грицюк (2024) досліджують психічні процеси становлення зрілості у студентів, підкреслюючи важливість особистісного розвитку для самореалізації. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості, які описані в монографії Л.З. Сердюка та інших (2018), також є важливими для розуміння механізмів самореалізації студентів, оскільки вони допомагають розкрити внутрішні ресурси особистості. В

дослідженнях О. Пустомитенко та О. Авраменка (2023), а також О. Хуртенко і О. Кобця (2024) наголошено на важливості емоційного інтелекту та ціннісного самосприйняття як факторів, що сприяють соціальній самореалізації молоді. Чистякова М.І. (2021) фокусується на мотивації до саморозвитку та самоосвіти, які є важливими елементами самореалізації студентів. Яковицька Л.С. (2021) досліджує особливості самореалізації студентів технічних спеціальностей, підкреслюючи вплив професійної орієнтації. Робота Маслоу (1971) залишається основоположною для розуміння мотиваційних аспектів самореалізації в контексті потреб людини.

Постановка завдання. Завданням дослідження є вивчення факторів, що впливають на процес самореалізації студентів, зокрема психологічних, соціальних та мотиваційних аспектів, які визначають успішність цього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самореалізація є важливою складовою особистісного розвитку кожної людини, особливо в період студентства, коли формується не лише професійна ідентичність, а й життєві орієнтири. Психологічні аспекти цього процесу мають суттєве значення для визначення ефективності самореалізації, оскільки внутрішні переживання, мотивація, самооцінка, а також психологічна готовність до самовираження значною мірою впливають на успішність досягнення особистих і професійних цілей.

Самореалізація студентів залежить від різноманітних внутрішніх і зовнішніх факторів. Ці фактори можуть як сприяти, так і перешкоджати досягненню повного розкриття особистісного потенціалу студентів, їх професійній та особистій реалізації. Розуміння цих факторів є важливим для ефективної підтримки студентської молоді у процесі становлення їхнього особистісного і професійного зростання (табл. 1).

Таблиця 1 – Фактори впливу на самореалізацію студентів

Фактори, що сприяють самореалізації	Фактори, що перешкоджають самореалізації
1. Високий рівень мотивації та цілеспрямованість	1. Низький рівень самооцінки та відсутність впевненості
2. Підтримка з боку сім'ї, друзів та викладачів	2. Сильний стрес та психологічний тиск
3. Можливість для самовираження через творчі та наукові проекти	3. Відсутність ресурсів (фінансових, матеріальних)
4. Наявність чітких життєвих цілей та планів	4. Відсутність можливості для професійного зростання
5. Розвиток навичок самоменеджменту та організації часу	5. Погане фізичне здоров'я або хронічні хвороби
6. Підвищення рівня самоосвіти та здобуття нових знань	6. Соціальна ізоляція або відсутність комунікацій

Складено автором за даними [2, с. 93]

Згідно табл. 1, можна зробити висновок, що самореалізація студентів значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів, таких як мотивація, чіткі цілі та підтримка оточення. Однак зовнішні обставини, такі як стрес, фінансові труднощі та здоров'я, можуть значно ускладнити цей процес. Важливо створити сприятливі умови для розвитку студентів, аби мінімізувати негативні фактори і забезпечити їхній повний потенціал.

Згідно тверджень дослідниці М. І. Чистякової: «мотиви самореалізації – це внутрішні спонукання, які стимулюють людину до повного розкриття свого потенціалу, набуття нових знань, навичок і досягнення особистісних цілей» [8, с. 59]. На думку дослідниці, вони є важливим чинником у розвитку особистості та реалізації її внутрішнього потенціалу. На нашу думку, особливо значущим серед цих мотивів є мотив досягнення, що виражається в прагненні

досягти успіху та ефективно вирішувати поставлені завдання. Він тісно пов’язаний із бажанням відповідати високим критеріям та здобувати визнання.

На формування й розвиток мотивів самореалізації впливають як зовнішні, так і внутрішні мотиви, рис. 1.



Рис.1. Зовнішні та внутрішні мотиви самореалізації

Складено автором за даними [6, с. 138]

Згідно рис.1 бачимо, що самореалізація є складним процесом, в якому внутрішні та зовнішні мотиви взаємодіють, створюючи динамічну систему, що сприяє розвитку та досягненню особистих цілей. На нашу думку, внутрішні та зовнішні мотиви можуть бути взаємопов'язаними та доповнювати один одного. Наприклад, досягнення внутрішнього задоволення від самореалізації може стимулювати зовнішні результати, такі як успіх у кар'єрі або визнання в суспільстві. Однак, якщо зовнішні мотиви домінують, це може призвести до дисгармонії всередині особистості, якщо вони не відповідають її внутрішнім прагненням та цінностям.

Слід зазначити, що механізмом самореалізації є власна діяльність, тобто їх осмисленість цілей і цінностей самореалізації. Зовнішні умови самореалізації сприяють оптимальній реалізації особистісного потенціалу учня. У межах навчального закладу зовнішні умови можуть виражатися у формі психологічного супроводу учнів, соціально-педагогічного захисту, психолого-педагогічної корекції індивідуального розвитку, стимулювання соціальних контактів, реалізації адаптаційної програми, організації дозвілля. Складність забезпечення сприятливих внутрішніх і зовнішніх умов для ефективної самореалізації полягає в їх збалансованому і гармонійному поєднанні. Іншими словами, вони функціонують у нерозривному взаємозв'язку, не існують і не можуть повною мірою забезпечити повноцінну самореалізацію особистості учня у відриві один від одного.

Водночас дослідників Н. О. Кордунова та І.М. Грицюк: «мотивація до самореалізації спирається на внутрішнє бажання виразити себе, свою індивідуальність через творчість» [3, с. 79]. На нашу думку, в даному випадку важливим аспектом самореалізації є взаємозв'язок між внутрішнім світом людини та соціальним середовищем. Людина може розвиватися та реалізовувати свої потенціали тільки в тому випадку, якщо її підтримують зовнішні умови: родина, колеги, навчальний процес або професійне середовище. Водночас якщо ці умови сприяють особистісному зростанню, людина починає відчувати себе більш впевнено і готовою до досягнення своїх цілей.

Процес самореалізації студентів багато в чому залежить від їх соціального середовища. Людина не існує у вакуумі — її становлення, розвиток і досягнення значною мірою визначаються взаємодією з іншими людьми [5, с. 42].

Соціальна підтримка включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу, яку людина отримує від оточуючих. Для студентів це можуть бути друзі, родина, викладачі, одногрупники та навіть ширші соціальні мережі. Емоційна підтримка допомагає студентам долати труднощі та зберігати психологічну стійкість, інформаційна підтримка — здобувати знання й орієнтуватися у складному світі, а практична допомога сприяє вирішенню повсякденних проблем. Наприклад, студент, який переживає стрес через складний іспит, може отримати емоційну підтримку від друга у формі розмови, поради від викладача, як краще підготуватися, або практичну допомогу від одногрупника, який ділиться своїми конспектами. Така взаємодія не лише знижує рівень стресу, а й зміцнює впевненість у своїх силах.

Колектив, у якому знаходиться студент, також значною мірою впливає на процес його самореалізації. Доброзичливе й згуртоване середовище мотивує досягати кращих результатів, розвивати навички спілкування, лідерства та співпраці. У колективі студент може виявити свої сильні сторони, отримати зворотний зв'язок і знайти нові можливості для розвитку [9, с. 221].

Освітнє середовище відіграє одну з ключових ролей у процесі самореалізації студентів. Це простір, у якому молода людина формує свої знання, вміння, навички та визначає життєві орієнтири. Успішна самореалізація залежить від якості освітнього процесу, доступу до ресурсів, підтримки з боку викладачів та атмосфери у навчальному закладі [4, с. 128].

Викладачі, які виступають не лише як джерела знань, але й як наставники, допомагають студентам усвідомити їхні сильні сторони, виявляти інтереси та ставити амбітні цілі. Зокрема, підтримка зі сторони педагогів у формі наставництва чи індивідуальних консультацій може стати каталізатором для відкриття нових горизонтів [1, с. 59].

Висновки. Процес самореалізації студентів залежить від численних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Високий рівень мотивації, підтримка з боку оточення та чітко визначені життєві цілі значно сприяють цьому процесу, забезпечуючи студентам можливості для розвитку та самовираження. Однак на шляху до самореалізації можуть виникати перешкоди у вигляді низької самооцінки, стресу, відсутності ресурсів та соціальної ізоляції, які негативно впливають на студентську молодь. Важливим аспектом є створення умов для розвитку внутрішньої мотивації та надання психологічної підтримки, що дозволяє студентам долати труднощі і досягати успіху в професійному та особистісному розвитку.

Бібліографічний список

1. Бондаренко Н.О. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *International Science Journal of Education & Linguistics.* 2023. Т. 2. №. 1. С. 49-61.
2. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2022. С. 93-94.
3. Кордунова Н. О., Грицюк, І. М. Психологічні особливості становлення зрілості студентів. *Психологічні студії.* 2024. № 1. С. 75–80.
4. Просенюк Я. Дослідження професійної самореалізації сучасної людини. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи». Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 126-130.

5. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: моногр. / під ред. Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С.49-52.

6. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості у наукових дослідженнях. *Вісник Науководослідної лабораторії інклюзивної педагогіки.* Вип. 9 : Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика : матеріали 9-ої Всеукр. наук.- практ. конф. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2023. С. 137-139.

7. Хуртенко О., Кобець О. Психологічні особливості емоційного інтелекту різних категорій молоді як чинника їхньої соціальної самореалізації. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. С. 173-180.

8. Чистякова М.І. Формування мотивації студентів до саморозвитку та самоосвіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. №. 20. С. 57-60.

9. Яковицька Л.С. Особливості процесу самореалізації студентської молоді технічних вишів. Матеріали XV міжнародної науково-технічної конференції *«АВІА-2021»*. К.: НАУ, 2021 С. 220-233.

10. Maslow, A.H. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press, 1971. XI, 423 p

СОТНІКОВА ГАЛИНА
здобувачка 2 курсу магістратури
спеціальності Психологія
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
МИНДРУ ІРИНА ВАСИЛІВНА
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальності Психологія
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна
ПЕТРИКОВЕЦЬ ВАЛЕНТИНА ОЛЕКСАНДРІВНА
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальності Психологія
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна
СУШКО ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальності Психологія
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна
*Науковий керівник: **НАЙЧУК В.В.,** канд.психол.н.,доц.*
Вінницького соціально-економічнного інституту
Університету «Україна»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЛЮДЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING NEGATIVE EMOTIONAL STATES BY PEOPLE WITH DISABILITIES

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості переживання негативних емоційних станів людьми з інвалідністю. Досліджуються такі емоційні стани, як тривожність, депресія, фрустрація та агресія, їх вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Проаналізовано чинники, що сприяють виникненню цих станів, зокрема фізичні обмеження, соціальна ізоляція та стигматизація. Наголошено на важливості адаптаційних механізмів, таких як соціальна підтримка, арт-терапія та психологічна реабілітація, для зниження рівня емоційного напруження та покращення якості життя людей з інвалідністю. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та реабілітації.

Ключові слова*: психологічні особливості, негативні емоційні стани, тривожність, депресія, фрустрація, агресія, люди з інвалідністю, соціальна підтримка, психологічна реабілітація.*

Abstract. The article examines the psychological characteristics of experiencing negative emotional states by people with disabilities. Emotional states such as anxiety, depression, frustration, and aggression, as well as their impact on mental health and social adaptation, are analyzed. Factors contributing to the emergence of these states, including physical limitations, social isolation, and stigmatization, are explored. The importance of adaptive mechanisms, such as social support, art therapy, and psychological rehabilitation, in reducing emotional tension and improving the quality of life for people with disabilities is emphasized. The findings of the study may be useful for professionals in the fields of psychology, social work, and rehabilitation.

Keywords: *psychological characteristics, negative emotional states, anxiety, depression, frustration, aggression, people with disabilities, social support, psychological rehabilitatio.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі в суспільстві дослідження емоційного стану людей з інвалідністю є важливим. Люди з інвалідністю часто стикаються з численними психологічними труднощами, такими як почуття ізоляції, відчуття неповноцінності, страх або тривога, пов'язані з фізичними та соціальними обмеженнями. Розуміння цих переживань дає змогу розробляти підтримувальні програми та практики, що сприяють поліпшенню їх емоційного стану і загальної якості життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Проблеми що стосуються психологічних особливостей переживання негативних емоційних станів людьми з інвалідністю опрацьовували в своїх роботах В. Гаврилькевич та О. Фірстова, І. О. Цілінко, А. А. Хрустовський та М. Д. Прищак, В. А. Оверчук та Ю. В. Кушнір, Т. М. Титаренко, О. М. Кокун, В. О. Рожков, Н. О. Сайко,

О. І. Купрєєва.

В. А. Оверчук та Ю. В. Кушнір підкреслюють важливість переходу до біопсихосоціальної моделі інвалідності. зазначають, що дискримінація з боку суспільства призводить до фізичних та соціальних бар'єрів, які обмежують особистий вибір людини з інвалідністю, наголошують на необхідності врахування особистісних психологічних проблем, які перешкоджають нормальним відносинам з оточенням та негативно впливають на працездатність і світосприйняття осіб з інвалідністю.

В. Гаврилькевич та О. Фірстова досліджують різні емоційні стани особистості, підкреслюючи важливість розпізнавання та розуміння механізмів їх виникнення для ефективного надання психологічної допомоги.

О. І. Купрєєва розглядає проблему психолого-педагогічного супроводу студентів з інвалідністю, підкреслює важливість забезпечення успішного особистісного розвитку студентів з функціональними обмеженнями та надання їм професійної психологічної підтримки для подолання можливих негативних наслідків хвороби.

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до розуміння та підтримки людей з інвалідністю, враховуючи їхні психологічні особливості та емоційні стани

Формулювання цілей. **Мета статті -** проаналізувати проблему психологічних особливостей переживання негативних емоційних станів людьми з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу. Емоційний стан людини з інвалідністю може сильно впливати на розвиток депресії, тривожних розладів, фрустрації та агресивності. Раннє виявлення таких тенденцій дає змогу своєчасно втрутитися та попередити розвиток більш серйозних психічних проблем.

Люди з інвалідністю часто стикаються з проблемами інтеграції в суспільство, що може спричинити відчуття самотності та соціального відчуження. Дослідження емоційних станів дозволяє краще розуміти їхні потреби та розробляти стратегії, які сприятимуть соціалізації та адаптації в суспільстві.

Емоційна стабільність є основою для розвитку навичок адаптації до нових умов життя та набуття більшої самостійності. Дослідження в цій сфері дозволяють виявляти методи, які допомагають людям з інвалідністю ефективніше адаптуватися до повсякденних викликів[4].

Дослідження емоційного стану людей з інвалідністю дозволяє розробляти специфічні підходи та методи психологічної допомоги, які враховують особливості кожної групи інвалідності. Це може включати арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи, які допомагають поліпшити емоційне здоров'я.

Розуміння емоційного стану людей з інвалідністю важливе не тільки для них самих, але і для родин та близьких. Це дозволяє членам сім'ї краще зрозуміти переживання їхніх близьких, підтримувати їх та адаптуватися до змін, пов'язаних із доглядом та емоційною підтримкою[4].

Таким чином, дослідження емоційного стану людей з інвалідністю є ключовим для забезпечення їхнього благополуччя, підтримки психічного здоров'я, соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

Переживання негативних емоцій людьми з інвалідністю мають низку специфічних психологічних особливостей, які відрізняються від емоційних реакцій людей без фізичних чи психічних обмежень. Ці особливості зумовлені як об'єктивними чинниками (обмеженнями, пов'язаними з інвалідністю), так і суб'єктивними (переживанням власної унікальності та обмеженості в порівнянні з іншими).

Специфікою емоційного стану та основними психологічними особливостями є:

1. Посилене відчуття тривоги та страху. Люди з інвалідністю часто стикаються з підвищеною тривожністю, пов'язаною з фізичними обмеженнями, майбутніми перспективами, соціальною адаптацією та невизначеністю. Страх за своє майбутнє, здоров'я і залежність від інших може викликати постійне занепокоєння, яке в разі відсутності належної підтримки може перерости в хронічну тривогу [3].

2. Фрустрація через обмеження та неможливість виконувати певні дії. Фізичні та соціальні обмеження можуть викликати у людей з інвалідністю відчуття безпорадності та фрустрації. Це особливо характерно для тих, хто втратив працездатність чи мобільність, адже їм доводиться стикатися з бар'єрами у щоденній діяльності та усвідомлювати свої обмежені можливості.

3. Схильність до депресивних станів. Постійне відчуття ізоляції, відчуження та соціальних бар'єрів сприяє розвитку депресивних станів. Депресія може виникати внаслідок відчуття самотності, неможливості реалізувати себе професійно або через відсутність соціальної підтримки. Такі стани можуть посилюватися в умовах постійної залежності від інших людей чи у разі відсутності фінансової незалежності.

4. Підвищена чутливість до соціального сприйняття. Люди з інвалідністю часто надто чутливі до ставлення інших. Вони можуть відчувати себе неповноцінними або вразливими через сприйняття суспільства, зіштовхуючись з упередженнями чи стереотипами. Це може породжувати відчуття меншовартості, образу або навіть агресивну реакцію у відповідь [3].

5. Переживання агресії та негативізму. Виникнення агресії або негативізму може бути реакцією на незадоволені потреби чи обмеження, які заважають досягненню цілей. Агресія може бути спрямована як на оточуючих, так і на себе (самозвинувачення), особливо у випадках, коли людина звинувачує себе у своїх обмеженнях чи вважає себе тягарем для інших.

6. Потреба у контролі та підтримці самооцінки. Люди з інвалідністю часто прагнуть зберегти контроль над власним життям, навіть в умовах обмежених можливостей. Це спричиняє необхідність підтримки їхньої самооцінки та розвитку впевненості у власних силах. Без належної підтримки самооцінка може знижуватися, що веде до самоізоляції та ще більшого поглиблення негативних емоцій.

7. Емоційна залежність від підтримки близьких. Багато людей з інвалідністю відчувають сильну потребу в емоційній підтримці з боку сім'ї та друзів. Їх емоційний стан часто залежить від якості міжособистісних відносин. Позитивна підтримка здатна пом'якшити негативні емоції, тоді як відсутність такої підтримки може погіршувати емоційний стан та сприяти розвитку депресії і самотності.

8. Роль адаптивних механізмів у подоланні негативних емоцій. Люди з інвалідністю часто мають адаптивні механізми подолання емоційних труднощів. Це може включати релігійні або філософські переконання, залучення до творчої діяльності (арт-терапія) або спорт. Такі механізми допомагають знижувати рівень стресу, поліпшувати настрій та сприяють емоційній стабільності [2].

Загалом, негативні емоційні стани людей з інвалідністю відображають специфіку їх фізичного та соціального положення і підсилюються соціальними стереотипами, ізоляцією та особистісними установками. Важливо підтримувати їх, надаючи психологічну допомогу, створюючи адаптаційні програми та забезпечую чувати соціальну підтримку, що допоможе покращити їх емоційний стан та інтеграцію у суспільство.

Вивчення емоційних станів людей з інвалідністю привертає значну увагу дослідників у сфері психології. Наукова література виділяє декілька ключових аспектів у дослідженні цієї теми: вплив фізичних та психічних обмежень на емоційний стан, адаптивні механізми, а також соціальні фактори, що впливають на психічне здоров'я.

Емоційні стани людей з інвалідністю можна класифікувати за рівнями інтенсивності та специфікою переживання [1]. Основними негативними емоціями, які зазвичай спостерігаються в осіб з інвалідністю, є:

Тривожність - виникає через невизначеність майбутнього, фізичні обмеження та соціальні бар’єри. У літературі зазначається, що тривожність серед людей з інвалідністю часто пов’язана з потребою у зовнішній підтримці та страхом втратити незалежність

Депресивні стани - люди з інвалідністю можуть страждати від депресії внаслідок соціальної ізоляції, втрати звичних ролей у суспільстві та відчуття власної неповноцінності. Стани серед таких людей виникають частіше у разі відсутності соціальної підтримки та доступу до психологічної допомоги.

Фрустрація виникає як реакція на неможливість реалізувати свої потреби та цілі через фізичні чи соціальні обмеження. Література вказує, що фрустрація може призводити до агресивної поведінки або відчуття безпорадності [1].

Агресивність серед людей з інвалідністю може бути спрямована на захист від соціального неприйняття або відчуття відторгнення. Агресивні прояви можуть бути способом компенсації почуття меншовартості.

Інвалідність значно впливає на психіку особистості, формуючи її ставлення до себе, до оточуючих та до світу в цілому. Психологічними наслідками, пов’язаними з інвалідністю є зниження самооцінки, порушення соціальної адаптації, залежність від оточення.

Люди з інвалідністю часто відчувають себе менш вартісними, особливо через стереотипи та упередження з боку суспільства. Це може призводити до розвитку депресивних настроїв та уникання соціальної активності.

Інвалідність може призвести до соціальної ізоляції, особливо у випадках, коли людина обмежена у пересуванні чи спілкуванні. Відсутність контактів з оточуючими підсилює негативні емоційні стани, такі як самотність, розчарування та почуття безпорадності.

Люди з інвалідністю можуть бути емоційно та фізично залежними від близьких та соціальних служб, що викликає почуття невпевненості та підвищену тривожність.

Загалом, враховуючи велику кількість негативних аспектів сучасності підвищується необхідність розуміння специфічних емоційних станів людей з інвалідністю що обумовлює необхідність розробки ефективних програм підтримки та адаптації. Розробка програм, орієнтованих на підвищення самооцінки, зниження тривожності та соціальну інтеграцію, допоможе покращити якість життя та емоційне благополуччя людей з інвалідністю.

Для подолання негативних емоційних станів люди з інвалідністю часто вдаються до адаптивних механізмів, таких як участь у творчій діяльності (арт-терапія) чи релігійна підтримка. Ці механізми допомагають підтримувати психічну рівновагу та знижувати рівень стресу.

Адаптація до інвалідності та пов'язаних із нею викликів є складним процесом, що вимагає психологічної гнучкості та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Психологічні

механізми адаптації та підтримки допомагають людям з інвалідністю справлятися з емоційними труднощами, зберігати психічне здоров'я та підвищувати якість життя [5].

Когнітивне переосмислення – це процес, у якому людина змінює своє ставлення до обставин, сприймає ситуацію з нової, позитивної перспективи. Когнітивне переосмислення допомагає людям з інвалідністю не зосереджуватись на негативних аспектах своєї ситуації, а шукати в ній можливості для розвитку, наприклад, у сфері творчості чи соціальних контактів. Людина може почати розглядати інвалідність як стимул для самовдосконалення, набуття нових навичок чи пошуку альтернативних шляхів самореалізації.

Емоційна підтримка з боку соціального оточення - сім’я, друзі та соціальні працівники відіграють важливу роль у забезпеченні емоційної підтримки. Відчуття приналежності до спільноти та емоційної підтримки допомагає людині з інвалідністю почуватися захищеною, прийнятою та цінною. Регулярні зустрічі з близькими, участь у групах підтримки для людей з інвалідністю та відчуття підтримки з боку друзів можуть значно знизити рівень тривожності та депресії.

Використання творчих методів терапії - арт-терапія, музикотерапія та інші творчі методи є важливими інструментами для вираження та обробки емоцій. Творчість допомагає людині висловлювати свої почуття, знижувати рівень стресу та отримувати позитивні емоції. Це також може слугувати альтернативним способом комунікації, якщо у людини є обмеження у вербальній взаємодії. Малювання, написання віршів або участь у музичних гуртках можуть зменшити емоційне напруження та підвищити самооцінку.

Формування соціальних зв’язків і підтримки - соціальна інтеграція та підтримка є важливими чинниками для психічного благополуччя. Встановлення соціальних зв’язків допомагає людині з інвалідністю відчути себе частиною суспільства, отримувати позитивний зворотний зв'язок і знаходити ресурси для подолання емоційних труднощів. Відвідування груп підтримки, залучення до волонтерської роботи або громадських заходів сприяє інтеграції та зменшує відчуття ізоляції [5].

Релігійна або духовна підтримка - для багатьох людей релігія чи духовність є джерелом сили та надії. Віра може надати сенс і надію в складних життєвих обставинах, допомогти справлятися з болем та розчаруванням, а також підтримувати емоційний баланс. Регулярні відвідування релігійних обрядів або медитаційна практика допомагають людині знайти гармонію з собою та прийняти свою ситуацію.

Розвиток самодостатності та автономії - навчання новим навичкам і розвиток здатності виконувати щоденні завдання самостійно сприяє підвищенню впевненості у собі. Самостійність допомагає зменшити залежність від інших та підвищує відчуття контролю над власним життям. Вивчення нових навичок або освоєння адаптаційних засобів для виконання побутових задач допомагає людині почуватися більш незалежною.

Психологічні механізми адаптації та підтримки допомагають людям з інвалідністю зберігати емоційну стабільність, зміцнювати психічне здоров'я та адаптуватися до нових умов життя. Використання соціальної підтримки, навичок саморегуляції, творчих методів та релігійної віри дозволяє зменшити негативний вплив стресу та полегшити процес інтеграції в суспільство. Ці механізми також можуть бути основою для розробки програм психологічної допомоги та соціальної підтримки для людей з інвалідністю.

Висновки. Дослідження психологічних особливостей переживання негативних емоційних станів людьми з інвалідністю [1] показує, що вони стикаються з численними емоційними труднощами, такими як тривожність, депресія, фрустрація, агресія та почуття самотності. Ці стани можуть значно погіршувати якість їхнього життя та ускладнювати процес соціальної адаптації. Фізичні та соціальні обмеження, негативні стереотипи та відсутність доступу до належної підтримки підсилюють негативний вплив інвалідності на психічне здоров'я.

Водночас ефективні механізми адаптації, такі як когнітивне переосмислення, емоційна підтримка близьких, розвиток навичок самоконтролю, використання творчих методів терапії, релігійна підтримка та соціальна інтеграція, допомагають людям з інвалідністю справлятися з

емоційними труднощами. Завдяки цим механізмам вони можуть зберігати емоційну рівновагу, розвивати самодостатність та підвищувати самооцінку.

Для підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя людей з інвалідністю необхідно розробляти та впроваджувати комплексні програми психологічної допомоги, спрямовані на соціальну інтеграцію, розвиток адаптаційних навичок і зменшення емоційного напруження. Такі програми допоможуть не лише покращити якість життя людей з інвалідністю, але й сприяти їхній активній участі у житті суспільства, створюючи більш інклюзивне та підтримуюче середовище для всіх.

Бібліографічний список

1.Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену *Психологічні травелоги*. 2023. № 2. 41-51

2. Купрєєва О. І.. «Особливості психологічної допомоги в системі психологічного супроводу студентів з інвалідністю», «*Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами»* 2007р., Т4. №6.226-234

3. Цілінко І. О. «Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості.*Молодий вчений.* 2015. 161-164

4. Оверчук В. А та Кушнір Ю. В. Психологічні проблеми інвалідності: моделі та способи розв'язання. 2019 http://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/1248/1/126-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-240-1-10-20200301.pdf

5. Хрустовський А. А. , Прищак М. Д. «Вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини». 2023 http://ir.lib.vntu.edu.ua//handle/123456789/41308

СЯО ШЕН'ЮЙ
здобувач спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Доктор філософії»,
Західноукраїнський національний
університет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF OVERCOMING THE NEGATIVE CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Анотація. Стаття присвячена методології подолання факторів ризику виникнення депресії, тривожності, суїцидальних настроїв та інших розладів ментального здоровя при пандемії, що розгортається на тлі соціальної ізоляції, високого ступеня захворюваності на COVID-19 або страху захворіти на нього. Показано, що психологічні наслідки цього постають нагальною проблемою психологічної допомоги та реабілітації різним верствам населення внаслідок пандемії COVID-19. Вибір оптимального напряму і методу реабілітації залежить від міри важкості стану людини і передбачає психотерапевтичні методи, вживання медикаментозних препаратів, зміну способу життя та інші додаткові методи. Досвід зарубіжних програм з подолання негативних наслідків пандемії на ментальне здоровя має особливий інтерес для аналізу, що і визначило предмет даного дослідження.

У статті аналізуються теоретичні та практичні підходи до подолання негативних наслідків пандемії на ментальне здоровя населення. У статті показано, що подолання негативних наслідків пандемії на ментальне здоровя населення має бути полівекторним та охоплювати усі можливі інтервенції збоку медичного персоналу, соціальних робітників, психологів та педагогів.

Ключові слова*: пандемія, COVID-19, ментальне здоровя, депресія, програми психокорекції.*

Abstract. The article is devoted to the methodology of overcoming risk factors for depression, anxiety, suicidal thoughts and other mental health disorders during a pandemic, which is unfolding against the background of social isolation, high incidence of COVID-19 or fear of contracting it. It is shown that the psychological consequences of this become an urgent problem of psychological assistance and rehabilitation for different segments of the population as a result of the COVID-19 pandemic. The choice of the optimal direction and method of rehabilitation depends on the severity of the person's condition and involves psychotherapeutic methods, the use of medications, lifestyle changes and other additional methods. The experience of foreign programs to overcome the negative consequences of the pandemic on mental health is of particular interest for analysis, which determined the subject of this study.

The article analyzes theoretical and practical approaches to overcoming the negative consequences of the pandemic on the mental health of the population. The article shows that overcoming the negative consequences of the pandemic on the mental health of the population should be multi-vector and include all possible interventions from the side of medical personnel, social workers, psychologists and teachers.

Keywords: *pandemic, COVID-19, mental health, depression, psychocorrection programs.*

Актуальність дослідження. Зважаючи на фактори ризику виникнення депресії, тривожності, суїцидальних настроїв та інших розладів ментального здоровя при пандемії, що розгортається на тлі соціальної ізоляції, високого ступеня захворюваності на COVID-19 або страху захворіти на нього, психологічні наслідки цього постають нагальною проблемою психологічної допомоги та реабілітації різним верствам населення внаслідок пандемії COVID-19. Вибір оптимального напряму і методу реабілітації залежить від міри важкості стану людини і передбачає психотерапевтичні методи, вживання медикаментозних препаратів, зміну способу життя та інші додаткові методи. Досвід зарубіжних програм з подолання негативних наслідків пандемії на ментальне здоровя має особливий інтерес для аналізу, що і визначило предмет даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми. Серед закордонних та українських дослідників, які активно вивчали та застосовували різні програми з подолання негативних наслідків пандемії були: Дж. Джанг, Л. Дуань, М. Марценюк, Л. Пізано, К. Снайдер інші.

Метою даної статті є аналіз методів та програм психокорекції і терапії ментального здоровя постраждалих від негативних наслідків пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги під час спалаху нової коронавірусної хвороби (COVID-19) охоплюють три напрямки: загальні моделі і стратегії надання психологічної допомоги на рівні держави, певного відомства чи інституції; конкретні психологічні методи (нові чи адаптовані) для роботи з населенням; психологічні рекомендації із самодопомоги та допомоги близьким, у тому числі дітям.

Аналіз запропонованих моделей і методів показав їхні ключові орієнтири:

Доступність: в умовах карантину чи ізоляції через хворобу на перший план виходить віддалена робота через мобільні додатки або телефон, яку забезпечують психологи, психіатри, волонтери від імені певних організацій, включаючи в першу чергу заклади охорони здоров’я, що робить цю послугу доступною ще й у фінансовому плані;

Неперервність: для тих, хто вже був у процесі психологічної, психотерапевтичної, психіатричної допомоги забезпечуються максимальна можливість продовжити її отримання;

Фокусованість: нові звернення розглядаються як такі, що потребують швидкого втручання, сфокусованого на конкретних переживаннях і можливих рішеннях;

Міждисциплінарність: виражений акцент на спільній роботі різних відомств та сфер послуг населенню, що дозволяє переспрямовувати лікарю до психолога, психологу до психіатра чи до соціальної служби;

Освітній характер втручань: багато інтервенцій полягають у психологічній просвіті населення і пропозиціях конкретних дій, рішень, способів опанувати ситуацію, які можна використовувати самостійно. Поза сумнівом, і це прямо відзначають деякі наведені автори [2], вказані орієнтири неможливо зараз реалізувати повною мірою, оскільки пандемія COVID-19 стала неочікуваним випробуванням навіть для найбільш підготовлених психологічних служб. Проте, варто відзначити, що ці орієнтири є досить доцільними і можуть використовуватися для розробки української моделі надання психологічної допомоги населенню під час поширення нової коронавірусної хвороби та карантину.

Моделі роботи самих психологів із дітьми через відео-зв'язок на сьогодні поки не представлені, хоча фахівці повідомляють, що починають отримувати такий досвід. Наприклад, H. David після двох тижнів роботи онлайн із обдарованими дітьми відзначає 5 основних труднощів: стурбованість пацієнтів щодо своїх старших терапевтів; труднощі самих юних пацієнтів при переході на відеолікування; технічні збої: колизв'язок перерваний, голос розмивається тощо; вторгнення менших сиблінгів у розмову; сама нова ідентичність спеціаліста «Я - онлайн-терапевт» [1].

Об'єднуючи виділені напрямки, фахівці з центру вивчення травматичного стресу [4] опублікували на своєму веб-сайті каталог наукових статей, звітів, практичних до-повідей і рекомендацій під загальною назвою Corona-virus and Emerging Infectious Disease Outbreaks Response (2020). Його розроблено для надавачів психологічної допомоги і працівників сфери психічного здоров'я, сімей на карантині, представників громад, куди включено рекомендації щодо COVID-19 від Центру контролю а профілактики захворювань (CDC), Центру зловживання наркотиками та психічного здоров'я

Університет Буенос Айресу (Аргентина) підготував роздаткові інформаційні бюлетені щодо очікуваних психологічних станів та думок при пандемії COVID-19 із відповідними рекомендаціями (Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia COVID-19, 2020). Слід відзначити, що бюлетень укладено із дуже м'якими і ненав'язливими формулюваннями, на кшталт «Через це може з'явитися страх <чого-небудь> і це нормально», «Можуть з'являтися думки про <що-небудь> і викликати <такі> чи <такі> реакції». Так, в бюлетені вказано, що у зв'язку із ситуацією невизначеності та тривогою людина може переживати: страх: захворіти, заразити близьких, зіткнутися з наслідками зараження для здоров'я (включаючи смерть), браку ресурсів та через відсутність запасів для покриття базових потреб; страх здатен викликати функціональні (наприклад, творчість, тренування, навчання) чи дисфункціональні реакції (наприклад, нав'язливий перегляд новин); розчарування: пов'язане з втратою свободи і труднощами здійснення важливих подій; вимушено потребує терплячості і винайдення нових звичок; гнів: через несправедливість ситуації, що часто виражається у звинуваченні когось конкретного (уряду, який спізнився з заходами; безвідповідальних людей довкола, що не дотримуються карантину чи користуються вигодами з нього); гнів створює ризик власної безвідповідальної поведінки, включаючи порушення карантину, судові позови, тож потребує врахування власної безпеки і подачі скраг через офіційні канали, наприклад ЗМІ;амбівалетність: олегшення від можливості перебування вдома, що проявляється разом зі страхом, розчаруванням чи гнівом; дезорганізація: через неможливість відтворювати свою повсякденну рутину і втрату контролю; варто пам'ятати, що у психіки є здатність до реогранізації, і дати собі час на це; нудьга: через зменшення можливості розділити час з іншими у ізоляції, для цього зараз можуть стати в нагоді засоби дистанційного зв'язку та пам'ять про те, що це тимчасово;смуток: ерез злам звичного повсякденного життя, що може посилюватися через ізоляцію та повторний контакт з негативними новинами; важливо говорити про це з близькими вдома чи засобами зв'язку і пам'ятати, що власні зусилля у дотриманні правил карантину дозволять йому закінчитися якнайшвидше; відчуття самотності: особливо посилюється у тих, хто живе один, може бути пов'язаним також зі страхом опинитися насамоті з хворобою; важливо встановити нові способи зв'язку з іншими (навіть з тими, з ким зазвичай не спілкувалися: сусідами, продавцями тощо), оскільки вони зараз теж усамітнені; відчуття ув'язнення: ізоляція може змусити почуватися замкнутими і

переповненими; пам'ятаючи про тимчасовий характер цієї ситуації та можливість проведення деяких відкладених домашніх справ, важливо використовувати час на відпочинок та продуктивні речі; тривога: почуття невизначеності може також провокувати бажання втекти від реальності; в такому разі важливо спробувати дотримуватися розпорядку дня, спланувати, що робити протягом дня, відокремити час для відпочинку [3].

Висновки

Подолання негативних наслідків пандемії на ментальне здоровя населення має бути полівекторним та охоплювати усі можливі інтервенції збоку медичного персоналу, соціальних робітників, психологів та педагогів.

Бібліографічний список

1. David, H. On-line treatment of gifted child in corona time. Date of access April, 04, 2020. Available at https:// giftedassessmentinsights.com/2020/04/02/on-line-treatment-ofgifted-children/
2. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry. 2020 Apr;7(4):300-302. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0. Epub 2020 Feb 19.
3. Pisano, L., Cerniglia L. «Trauma pandemia». Gli effetti psicologici del coronavirus sulla vita dei bambini di eta compresa tra i 4 e i 10 anni: gli esiti della ricerca. Report su un'indagine esplorativa. IFOS, 2020. 60 p.
4. Snyder, C. R. Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. Journal of Counseling & Development, 73, 1995. 355-360. DOI: https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

ТАРАН МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА
здобувач навчаотно-наукового інституту права
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м.Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ЮРИДИЧНОЇ СФЕРИ ТА СТРУКТУРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF A LEGAL SPECIALIST AND THE STRUCTURE OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE

Анотація. У даній стаття розкриває теоретико-методологічні аспекти особливостей професійної діяльності фахівця юридичної сфери та структура його професійної компетентності.

Ключові слова *професійна діяльність, особистість, людина, юридична сфера*

Summary. This article reveals the theoretical and methodological aspects of the features of the professional activity of a legal specialist and the structure of his professional competence.

Key words: *professional activity, personality, person, legal sphere*

Постановка проблеми. На даний час в Україні проводяться реформи в усіх сферах суспільства, в тому числі – і в судовій системі. Ефективна судова система ґрунтується на принципах незалежності, доступності, верховенства права, справедливості й професіоналізму юристів різних спеціалізацій. На цьому історичному і політичному фоні неабиякої актуальності набуває питання становлення професійної компетентності майбутніх працівників правової і судової систем Української держави. Від майбутніх юристів багато в чому буде залежати, якою саме стане Україна в ході реформування – корумпованою та відсталою, чи правовою і сучасною.

Виклад основного матеріалу. Особливості та характеристики, специфіка професійної діяльності юристів тощо досліджені в роботах багатьох авторів (В.Л.Васильєв [6], Н.О.Євдокимова [15], А.Е.Жалинський [16], В.В.Романов [81], М.М.Сілкін [94] та ін.). Аналіз публікацій дозволяє зробити висновки, що професійна діяльність юриста супроводжується виконанням різних дій, таких як: спілкування з громадянином, який звернувся за допомогою;

юридичне консультування; профілактична бесіда; адміністративний аналіз правопорушення; в ході проведення розшукувальних операцій – опитування, допит, очна ставка та ін. В кожній із наведених дій відображені особливості професійної діяльності юриста.

Дії юриста можуть бути домінувальними і специфічними. Домінувальні дії пов'язані з основними завданнями; у юридичній діяльності – це різні форми реалізації юристом своїх повноважень і обов'язків відповідно до правових законів в межах своєї компетенції. Для юристів – співробітників правоохоронних органів – специфічними слідчими діями є: огляд місця події, допит, очна ставка, слідчий експеримент та ін., оперативно-розшукові дії, профілактичні дії, дії, спрямовані на забезпечення громадської безпеки та ін. Ці дії є нормативно зумовленими, і володіння ними є обов'язковим для відповідних фахівців правоохоронних органів [6; 21; 25; 77].

Проте, не дивлячись на те, що професійні юридичні дії виконуються усіма, хто працює за даною спеціальністю, слід зауважити, що деякі юристи обмежуються лише формально-нормативними, процедурними діями, а інші застосовують допоміжні дії, що створюють сприятливі умови для виконання домінувальних процедур. Так, допит може вестися у чіткій відповідності до процедури, обмежуючись тільки виконанням того, що саме передбачено кримінально-процесуальним кодексом, а може доповнюватися вивченням психологічних особливостей допитуваного, спостереженням за його психічним станом, встановленням психологічного контакту, правомірним психологічним впливом та ін. Очевидним є те, що в другому випадку результат допиту буде значно кращим [34].

Отже, володіння юристами психологічними прийомами, що приймають суто юридичний характер для працівника правоохоронних органів, є настільки ж необхідним, наскільки і вміння відповідно до процедури виконувати слідчі, оперативно-розшукові та інші нормативні дії. Неабиякий внесок у вивчення психологічних особливостей юридичної діяльності зробили В.Л.Васильєв [10], А.Е.Жалинський [15; 16], М.І.Єнікеєв [24], М.М.Сілкін [29], Ю.В.Чуфаровський [49] та ін.

Аналіз психологічних особливостей становлення професійної компетентності передбачає розгляд самого поняття «юридична діяльність». Так, Б.І.Пугинський [75] під юридичною діяльністю пропонує розуміти сукупність дій держави через її органи, певні організації та громадян з метою створення та реалізації юридичних норм, використання різноманітних правових важелів, які допоможуть розв'язати політичні та економіко-соціальні завдання.

Здійснивши ряд емпіричних досліджень юридичної діяльності, В.М.Карташов [58] розуміє її як таку, що однозначно опосередкована правом, а саме як трудову, управлінську, державно-політичну діяльність компетентних органів, яка спрямована на виконання суспільних завдань і функцій (створення законів, здійснення правосуддя, конкретизацію права тощо) та задоволення, тим самим, як загально соціальних, так й індивідуальних потреб та інтересів громадян.

Юридичну діяльність В.В.Романов [81] визначає як різновид державної служби, з притаманними цій діяльності специфічними особливостями: правовою регламентацією (нормативністю) професійної поведінки, прийнятих рішень; владним, обов'язковим характером професійних повноважень посадових осіб правоохоронних органів; екстремальним характером правоохоронної діяльності юристів, особливо – працівників суду, прокуратури, податкової служби, поліції і т.п.; нестандартним, творчим характером праці; процесуальною самостійністю, персональною (для багатьох – підвищеною) відповідальністю юристів державно-правових структур.

Таким чином, в психологічній літературі юридична діяльність переважно розглядається як жорстке, регламентоване виконання усіма зобов'язаними щодо цієї діяльності особами встановлених законом процедур. У зв'язку з цим, цікавим видається підхід, запропонований А.Е.Жалинським [15; 16]. На думку науковця, поняття «професійна діяльність юриста» має обов'язково відображати суб'єктність діяльності, і, разом з тим, юридична діяльність має здійснювати за певними законами. У змісті цього підходу можна побачити суттєве протиріччя

між «суб'єктністю» та «регламентованістю», вихід із якого А.Е.Жалинський [15; 16] пропонує шукати саме в професійній компетентності та професійній культурі юриста.

При цьому А.Е.Жалинський вказує на те, що засоби юридичної діяльності – досить різноманітні, і класифікувати їх важко. Так, А.Е.Жалинський виділяє п'ять груп засобів, за допомогою яких здійснюється юридична діяльність: процедурні, змістові, образні, управлінські та технічні тощо.

Досліджуючи можливості розвитку професійно важливих якостей юристів, А.М.Бражнікова [5] зазначає, що завдання професійної діяльності юриста формулюються на основі правового підходу, які передбачають формування достатньо повного уявлення про те, що повинен робити юрист, які матеріали він має підготувати і в яких ситуаціях, кому вони повинні бути надані для ознайомлення, якими мають бути результати юридичної діяльності тощо.

Правові завдання професійної юридичної діяльності також формуються на основі здійснення фахівцем аналітичних дій, передбачають здійснення певних алгоритмів діяльності, які, в свою чергу, включають в себе: уявлення про цілі, які юрист має досягнути; розуміння способів досягнення цих цілей; окреслення умов реалізації етапів розв'язання певної проблеми.

Серед правових задач М.М.Сілкін [94] виділяє: правотворчі або задачі, які забезпечують усунення прогалин існуючого законодавства; задачі, спрямовані на конкретизацію правових норм стосовно заздалегідь визначених цілей; правоорганізаційні задачі, спрямовані на розкриття певних імпліцитних ресурсів, необхідних для реалізації потрібних цілей; задачі, які фасилітують реалізацію та організаційне забезпечення діяльності, що здійснюється; легітимаційні задачі, що обґрунтовують необхідність прийняття правових рішень та їхню ефективність тощо.

Слід зазначити, що основним завданням психології юридичної діяльності А.М.Бражнікова [5], як й інші науковці, вважає виявлення раціональних співвідношень між суб'єктністю прийнятих рішень і вимогами, що продиктовані професією юриста.

Для нашого дослідження, а саме для побудови моделі професійної компетентності юриста, слід проаналізувати зміст структурних компонентів юридичної діяльності. Як зазначає В.В.Романов [81], характерним для всіх видів юридичної діяльності є те, що її основні структурні елементи притаманні і слідчій, і прокурорській, і судовій, і правоохоронній діяльностям. Так, В.В.Романов [81], виділяє чотири основних підструктури юридичної діяльності: пізнавально-прогностичну (когнітивну), організаційно-управлінську, виховну та комунікативну. Однак, вказує науковець, залежно від особливостей того чи іншого виду діяльності, значущість кожної окремо взятої підструктури дещо змінюється.

Пізнавально-прогностичну (когнітивну) підструктуру юридичної діяльності В.В.Романов [81] характеризує як процес пізнання, який має місце у розслідуванні злочинів, вивченні причин вчинення правопорушення, у розробці рекомендацій щодо усунення цих причин, у процесі розв'язання цивільно-правових спорів.

Відмінною рисою когнітивного процесу, який здійснюється представниками юридичних спеціальностей (слідчий, суддя, адвокат та ін.), зазначає В.В.Романов [81], є те, що юрист в якості базових об'єктів пізнання розглядає події минулого. При цьому, як правило, ці події супроводжуються важливими процесами сьогодення, аналізуючи які, слідчий або суддя виявляють їхній зв'язок з минулими фактами, і за цими зв'язками ретроспективно визначаються особливості події, що мала місце в минулому. Разом з тим, В.В.Романов [81] звертає увагу на те, що, якщо пізнавальній діяльності слідчого більшою мірою притаманні характеристики безпосереднього візуального пізнання об'єктів, то суддя і адвокат найчастіше досліджують ті обставини, які вже встановив слідчий, лише перевіряючи їх.

Важливою складовою пізнавальної підструктури юридичної діяльності А.В.Дулов [18] вважає прогнозування, тобто антиципацію перебігу й результатів діяльності, а також особливості планування майбутніх дій. Ще однією відмінною характеристикою пізнавальної підструктури діяльності юриста вважається фіксація у певній процесуальній формі

результатів, які було одержано, тобто виконання регламентованих, документально зафіксованих дій, за допомогою яких можна впевнитися в правильності отриманих результатів і прийнятих рішень.

Аналізуючи характер пізнавальних процесів, що мають місце в діяльності юристів, В.В.Романов [81] виокремлює деякі характерні особливості: чітку законодавчу регламентацію процесу пізнання (як самої процедури пізнання, так й фіксацію її плину і результатів); ретроспективний характер процесу пізнання, об'єктом вивчення якого є не тільки реальні події, а й події минулого; негативний характер об'єктів пізнання у вигляді результатів злочинної діяльності; уявне моделювання подій минулого, послідовність процесу пізнання; доказово-засвідчувальний характер процесу пізнання з фіксацією результатів пізнання з урахуванням доказових фактів; дефіцит, невпорядкованість, різноманітність отриманої інформації (дезінформації); протидія зацікавлених осіб процесу об'єктивного встановлення істини; примусовий характер методів пізнання, які застосовуються із використанням владних повноважень; емоційно-вольові характеристики ситуації, вплив стрес-факторів, які нерідко викликають надлишкову емоційно-психічну напругу, зокрема, суспільний резонанс щодо професійної діяльності працівників правоохоронних органів та її результатів.

Наступним підструктурним елементом юридичної діяльності, виокремленим В.В.Романовим [81], є організаційно-управлінський. Науковець стверджує, що від правильного розв'язання організаційних питань, що виконують домінувальну роль в діяльності юристів, багато в чому залежить ефективність їхньої професійної діяльності. Уміння працювати з людьми – найважливіша якість, яка має бути сформована у кожного юриста. Особливе значення ця якість має для юриста, що також займає керівну посаду, який крім встановлення офіційних і міжособистісних контактів повинен ефективно, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей підлеглих, розподіляти між ними обов'язки, координувати і контролювати хід виконання ними службових доручень тощо. Тому багатьом юристам, особливо управлінської ланки, крім глибоких професійних знань і досвіду слід мати організаторські якості, такі, як активність, винахідливість, уміння виділяти головне, рішучість, самостійність, відповідальність за свої вчинки, вміння прогнозувати наслідки прийнятих рішень тощо [100].

Наголошуючи на значенні комунікативного аспекту і специфічності професійного юридичного спілкування, В.Л.Васильєв [6] зазначає, що комунікативний компонент в діяльності юристів є одним з домінувальних. Слідчий, в першу чергу, повинен мати неабиякі здібності до переконання співрозмовника, адже фахівець, як правило, проводить бесіду в особливо важких, нерідко – екстремальних умовах. Визначаючи комунікативну діяльність як одну з найважливіших сторін юридичної професії, В.Л.Васильєв [6] виділяє в ній: разові або постійні, що здійснюються в межах правової процедури або довільно, індивідуальні чи колективні, безпосередні або опосередковані контакти юриста з іншими фізичними особами з метою здійснення своїх професійних обов'язків.

Також однією з особливостей професійної діяльності юриста є широка представленість різних професій в юридичній сфері: слідчі, прокурори, судді, адвокати, юрисконсульти, нотаріуси, а також їхні помічники та секретарі, які також мають юридичну освіту.

Проаналізувавши наукову літературу, узагальнимо основні характеристики юридичної діяльності:

- по-перше, юридичні професії відрізняються надзвичайним різноманіттям завдань, які розв'язуються, а найбільш узагальнено можна окреслити їх як розпізнавання відхилень у соціальній поведінці людей і прийняття юристом відповідних рішень, які є істотними для долі індивіда;
- по-друге, юридична діяльність, що вирізняється складністю та різноманітність, цілковито піддається правовому регулюванню. Плануючи власну діяльність, юрист подумки зіставляє майбутні дії з нормами законодавства, які регламентують ці дії;

- по-третє, діяльність фахівців багатьох юридичних професій припускає наявність у суб'єкта цієї діяльності особливих владних повноважень, прав та обов'язків застосовувати владу від імені закону.

У психологічних дослідженнях визначені особливості професійної діяльності юриста.

1. Неабиякий рівень відповідальності юридичної діяльності (у зовнішньому аспекті – перед кимось – і у внутрішньому – перед самим собою). Від порад і рішень юристів залежать долі людей, їх майнові і немайнові відносини, стабільність економіки, інтереси суб'єктів, і, нарешті, – порядок на вулиці і безпека громадян. Помилки юристів (незаконний арешт, неправильне рішення суду, бездіяльність у ситуації, що вимагає втручання, нерозумна поведінка) можуть негативно позначитися на стані законності і правопорядку, на благополуччі членів суспільства.

2. Потенційна конфліктність діяльності юристів, що нерідко призводить до стану когнітивного дисонансу фахівця. Відомо, що юристи та їхня професійна діяльність постійно знаходяться під тиском різних суспільних сил та інтересів.

Індивідуальна робота юриста, діяльність судової системи, правоохоронних відомств, функціонування національної спільноти юристів знаходяться в певному конфлікті із суспільним оточенням. В ідеалі суспільство прагне до правової держави та законності, але постійно в ньому виявляються і сили, які протидіють цьому.

Громадяни бажають ефективної роботи юристів: повного розкриття злочинів, швидкого правосуддя, доступності юридичної допомоги, і, в той же час, прагнуть захистити свої реальні або уявні права, чим намагаються обмежувати повноваження юристів. Усе це породжує неабиякі протиріччя між соціальними, особистісними інтересами і особливостями професійної діяльність юристів, що вимагає компромісу. Адвокатура, правові служби, відображуючи публічні інтереси, спрямовані на захист, передусім, приватних інтересів. Традиційна побудова кримінального та цивільного процесів також експлікують їхню суперечливість і, отже, – не абиякі протиріччя у юридичній діяльності.

3. Престижність юридичної діяльності. Ця особливість юридичної професії має дві сторони. Юристи, як правило, мають неабияке визнання в своєму соціальному оточенні. Про діяльність юристів говорять, зазвичай, з повагою. У той же час, як окремі громадяни, такі суспільство досить упереджено ставляться до юристів. Їхня праця не завжди оплачується відповідно витраченим нервовим і фізичним зусиллям.

Поведінку юристів аналізують досить ретельно та щільно оцінюють. Помилки юристів, як правило, викликають сувору, іноді навіть несправедливу критику.

4. Інтелектуальна привабливість роботи юристів. Професійна діяльність нерідко викликає у юристів досить сильне самозадоволення. Вона мотивує фахівця шукати істину, досягати успіху, бути кращим, вміти розв'язати задачу, навіть у дуже складних соціальних умовах. Як і в будь-якій іншій професійній діяльності, одні фахівці готують себе до труднощів, стійко витримують повсякденні нервові стреси, страхи. Для інших юристів розв'язання складних інтелектуальних задач може виявитися доволі неприємною стороною професії. Але все ж таки у більшості випадків володіння професійними знаннями, вміння застосувати їх на практиці, знайти вихід із складної ситуації приносять юристу радість, дозволяють йому відчувати себе потрібним, корисним, справжнім професіоналом.

5. Колективність професійної діяльності юристів. На перший погляд діяльність юриста є індивідуальною. Юрист самостійно готує всі необхідні матеріали, особисто приймає рішення. У всякому разі, значну частину процесуальних документів, позовних заяв, клопотань, консультацій, висновків здійснює один юрист, навіть якщо він і не підписує документи особисто. Насправді ж юристи, яку б посаду вони не займали, залежать від інших фахівців. По-перше, вони працюють у правовій галузі, і результати їхньої діяльності забезпечуються діяльністю різних відомств. По-друге, рішення, зокрема, суду визначаються діяльністю адвокатів, юрисконсультів; вирок суду – слідчими, прокурорами. Тому непрофесійність чи неефективність однієї ланки системи або певної ділянки професійної діяльності юриста досить

негативно впливатиме і на індивідуальну професійну діяльність фахівця, і на професійну сферу діяльності в цілому [89].

В якості базових функцій професійної компетентності юриста Н.В.Львова [24] виокремлює аксіологічну, гносеологічну, конструктивну, соціально-комунікативну, рефлексивну тощо. Аксіологічна функція наголошує на юридичній діяльності як такій, у якій актуалізується ціннісне ставлення до особистості, закону, держави і відбувається усвідомлення суб'єктом прагнення щодо досягнення таких цінностей, як гуманність, правда, справедливість, відповідальність; також формується система мотивів, що експлікується в усвідомленому професійному самовизначенні юриста.

Гносеологічна функція спрямована на пізнання юридичної та правової діяльності як об'єкта реалізації правових норм, забезпечення правопорядку в різних сферах життя як суспільства, так і окремої особистості; на вивчення конкретних знань, що стосуються системи правоохоронних та судових органів; на усвідомлення юристом себе як суб'єкта професійної діяльності; на можливість виявляти, описувати та розв'язувати проблеми, які виникають, з позицій досягнень сучасної юриспруденції [67].

Конструктивна функція зорієнтована на планування та організацію юристом своєї діяльності з метою здійснення та захисту прав і свобод громадян, організацію роботи з нормативно-правовими документами; оволодіння практичними прийомами застосування правових норм у процесі розв'язання конкретної юридичної ситуації; складання юридичних документів тощо.

Соціально-комунікативна функція актуалізує особливості професійної юридичної етики та психології ділового спілкування з урахуванням норм державного і міжнародного права, наголошує на соціальних й особистих правах громадян.

Рефлексивна функція забезпечує осмислення і аналіз юристом результатів своєї діяльності, вході якої здійснюється не тільки оцінка та переоцінка своїх дій, але й виявляється здатність до реконструкції складнощів і виявлення їхніх причин [24].

Багато авторів виокремлюють інформаційну функцію юристів, а саме володіння фахівцями певними інформаційними технологіями, розуміння особливостей їх використання, здатність до критичного ставлення до інформації та реклами, які розповсюджуються у ЗМІ. Сучасний юрист-професіонал має володіти комп'ютерними технологіями збору, зберігання, обробки та використання інформації у сфері юридичної діяльності.

Так, науковець виокремлює наступні компетенції в структурі професійної компетентності фахівця юридичної сфери діяльності:

1. Спеціальна компетенція, яка є системою психологічного, морального і діяльнісного станів фахівця, що відображають рівень набутих спеціалістом знань, навичок, досвіду, інформаційної компетенції та інших властивостей в юридичній сфері діяльності. Ця компетенція фасилітує становлення професійної спрямованості особистості, розвиток систем професійних знань, умінь і навичок, що сприяють набуттю досвіду розв'язання типових професійних задач.

2. Інтелектуальна компетенція – особливий тип організації знань, система базових інтелектуальних якостей особистості, таких як ініціатива, здатність до творчості, саморегуляції, унікальності, що забезпечує можливість прийняття юристом ефективних рішень у професійній діяльності (у тому числі – й в екстремальних умовах). Інтелектуальна компетенція співробітників правоохоронних органів впливає на успішність реалізації їх професійної діяльності.

3. Комунікативна компетенція є формою інтеграційного пристосування і функціональної спрямованості поведінки юриста, заснована на сукупності навичок (найнижчий рівень розвитку комунікативної компетенції) і умінь (середній рівень комунікативної компетенції) спілкування. Комунікативна компетенція є умовою здійснення успішної юридичної діяльності співробітника правоохоронних органів в екстремальних та штатних ситуаціях.

4. Психолого-педагогічна компетенція, що полягає в розвиткові здатностей активно впливати на процес розвитку і саморозвитку соціально-ціннісних характеристик особистості (рефлексивність, гнучкість, емпатичність, товариськість, здатність до співпраці, емоційна стійкість та ін.), що дозволяють юристу виконувати соціально-ціннісні та професійні функції в суспільстві [50; 83; 97].

На нашу думку, всі існуючі в психологічній літературі моделі професійної компетентності юриста не є цілісними, адже включають певні підструктурні елементи, що відображують чи то діяльнісні характеристики професійної компетентності, чи то особистісні якості фахівця, чи то інтелектуальні характеристики індивіда. Тому в наступному розділі дисертації запропонуємо власну структуру професійної компетентності юриста, яка буде враховувати всі характеристики та особливості професійної діяльності юриста, та вміщувати базові, ключові компоненти, підструктури, компетенції тощо, які висвітлюватимуть професійну компетентність юриста цілісно та ґрунтовно.

Бібліографічний список

1. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивнийпідхід) : [монографія] / В.І. Барко. – К. : Нікацентр, 2009. – 448 с.
2. Галаган В.І. Правові та криміналістичні проблеми вдосконалення кримінально-процесуальної діяльності (на матеріалах органів внутрішніх справ України) [Текст] : Дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.09 / В.І. Галаган ; Національна академія внутрішніхсправУкраїни. – К., 2020. – 515 с.
3. Гусарев С.Д. Юридична деонтологія (Основи юридичної діяльності) : [навч. посіб.] / С.Д. Гусарев, О.Д. Тихомиров. – 2-гевид., перероб. – К. : Знання, 2018. – 655 с.
4. Еволюція етосу юриста в Україні (історичний та соціально-психологічний нарис) [Текст] / В.О. Лозовой, В.О. Рум'янов, Л.В. Анучина та ін. – Х. : Право, 2011. – 264 с.

ТИМОШЕНКО Т.В.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
ШИТА Є.М.
здобувач 2-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПЕРЕБІГУ

FAMILY CONFLICTS AND THEIR CHARACTERISTICS

Анотація. У статті розглядаються основні причини, форми та психологічні особливості сімейних конфліктів. Проаналізовано типові моделі поведінки учасників конфліктних ситуацій, емоційні реакції та механізми захисту, що впливають на розвиток і розв'язання суперечностей у сім'ї. Визначено фактори, які сприяють виникненню конфліктів між подружжям, батьками та дітьми, а також окреслено ефективні шляхи гармонізації сімейних відносин. Результати дослідження можуть бути корисними психологам, соціальним працівникам і педагогам у практиці подолання сімейних криз.

Ключові слова: *сімейні конфлікти, подружні стосунки, міжособистісна взаємодія, причини конфліктів, психологічні механізми, гармонізація стосунків, сімейна динаміка, емоційна напруга.*

Summary. The article examines the main causes, forms, and psychological characteristics of family conflicts. Typical behavior patterns of participants in conflict situations, emotional reactions, and defense mechanisms affecting the development and resolution of family disagreements are analyzed. The factors contributing to conflicts between spouses, parents, and children are identified, and effective ways to harmonize family relationships are outlined. The research results may be useful for psychologists, social workers, and educators in addressing family crises.

Key words: *family conflicts, marital relationships, interpersonal interaction, causes of conflicts, psychological mechanisms, relationship harmonization, family dynamics, emotional tension.*

Постановка проблеми. У всіх сферах людського життя є можливість виникнення конфлікту. Конфлікт зазвичай з'являється на ґрунті щоденних розбіжностей інтересів учасників комунікації. Через ці розбіжності виникають протистояння і суперництво, що в свою чергу порушує особистий або між особистий спокій, емоційну рівновагу та призводить до ще більшого розгортання і загострення протистояння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема конфліктів, зокрема, сімейних конфліктів розглядалась представниками різних психологічних напрямків: В. Агєєвом, А. Адлером, А. Анцуповим, А. Бассом, А. Бузник, В. Васильєвим, А. Гірник, І. Голодом, Н. Гришиною, Т. Драгуновою, Т. Дуткевич, В. Кушнірюк, В. Ласьковою, К. Лоренцо, Г. Ложкіним, Л. Матяш-Заяц, Н. Міллером, Дж. Морено, М. Новіковим, Н. Пов'якель, В. Сисенко, А. Шипіловим, А. Шмельовим, М. Пірен, З. Фрейдом, К. Юнгом, Н. Юркевичем, Є. Юрківським.

Мета: теоретично дослідити та проаналізувати особливості перебігу сімейних конфліктів та розглянути кваліфікації сімейних конфліктів

Виклад основного матеріалу. Сімейні конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї. Важливим є з'ясування питання про умови стабільності подружніх відносин, забезпечення яких дозволяє водночас попереджувати сімейні конфлікти.

Умови стабільності подружніх стосунків:

- взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування може бути питання: «На що і чому ти витратив(ла) таку суму грошей?»;
- сумісність різних рівнів – фізіологічна;
- ділова (спрацьованість);
- психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання);
- ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова;
- зацікавленість один одним;
- привабливість (симпатія), впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Характеристики партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів.

У нещасливих шлюбах у подружжя виникають емоційна неврівноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів [1, с. 109].

Сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні таких конфліктів.

Конфліктна сім'я – це сім'я в якій відбувається постійне протиборство між подружжям, яке породжує сильні і тривалі негативні емоційні стани. Проте, шлюб може зберігатися завдяки іншим факторам, зокрема, компромісному розв'язанню конфліктів.

1. Перш за все, сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Найважливішою особливістю сімейних відносин є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функцій

сім'ї:репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, рекреативної (взаємодопомога, підтримка здоров'я, організація дозвілля і відпочинку), комунікативної і регулятивної.

2. Сімейні конфлікти відрізняються своїми причинами. І найважливішими з них є:

- обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї;
- ненормативна поведінка одного або декількох членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія і т. д.);
- наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреби одного з членів сім'ї (з його точки зору);
- авторитарний, жорсткий тип взаємостосунків, що склалися в сім'ї;
- наявність важко вирішуваних матеріальних проблем;
- авторитарне втручання родичів у подружні відносини;
- сексуальна дисгармонія партнерів у шлюбі й ін. [1, с. 106].

Аналізуючи причин сімейних конфліктів важливо враховувати соціальні чинники мікро- і макросередовища. До чинників мікросередовища слід віднести: погіршення матеріального положення сім'ї, надмірну зайнятість одного або обох на роботі; неможливість нормального працевлаштування подружжя або інших членів сім'ї; тривала відсутність житла; відсутність можливості влаштувати дітей до дитячої установи й ін.

3. Особливості сімейних конфліктів виявляються в їх динаміці, а також у формах протікання. Динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрите протиборство, розвиток відкритого протиборства, вирішення конфлікту й емоційне переживання конфлікту). Але сімейні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного з етапів, формами протиборства (докори, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування і т. п.), а також і способами їх подолання (примирення, досягнення згоди, полагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення й ін.)
4. Істотною особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати важкі соціальні наслідки. Нерідко вони закінчуються трагічно. Дуже часто призводять до різних захворювань членів сім'ї. Особливо важкі наслідки сімейні конфлікти мають для дітей [1, с. 107].

Класифікація конфліктів на ґрунті незадоволених потреб подружжя:

1. Конфлікти, суперечки, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності і значущості свого «Я», порушення почуття гідності з боку іншого партнера, його зневажливе, неповажне ставлення.
2. Конфлікти, суперечки, психічні напруги на базі незадоволених сексуальних потреб одного або обох із подружжя.
3. Психічні напруги, депресії, конфлікти, сварки через незадоволену потребу одного або обох із подружжя в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, розуміння гумору, подарунків.
4. Конфлікти, сварки, пов'язані з пристрастю одного з подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор та інших гіпертрофованих потреб, що призводить до неекономних і неефективних, а часом і марних витрат коштів родини.
5. Фінансові розбіжності, шо виникають на основі перебільшених потреб одного з подружжя в розподілі бюджету, утримання сім'ї, внеску кожного з партнерів у матеріальне забезпечення сім'ї.
6. Конфлікти. сварки. незлагоди через незадоволення потреб подружжя в харчуванні, одязі, в облаштуванні домашнього вогнища тощо.

7. Конфлікти у зв'язку з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці. у співпраці з питань поділу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми.
8. Конфлікти, суперечки, сварки на грунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку та дозвілля через розбіжності в хобі [3. с. 111].

У ході вивчення проблеми сімейного конфлікту Т. О. Кругла [1] виділяє основні причини його початку, до яких належать:

- наміри змінити партнера. Як це не дивно, але ті, від кого ми вимагаємо змін, зовсім не хочуть бути глиною, з якої можна зліпити все, що завгодно. У них є свої переконання, уявлення про правила сімейного життя, цінності, на які вони спираються;
- егоїзм;
- ревнощі;
- невміння спілкуватися один з одним. Непорозуміння як результат небажання вести діалог;
- обмеження свободи дій, самовираження членів сім'ї;
- незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й розуміння);
- побутова невлаштованість;
- зрада;
- неповага один до одного;
- різні погляди на сімейне життя;
- невідповідність темпераментів;
- шкідливі звички одного з подружжя та пов'язані з ними наслідки; небажання допомагати один одному;
- матеріальні проблеми, які складно вирішити;
- розбіжності в духовних інтересах [2].

Об'єктивними причинами подружньої дисгармонії виступають кризи розвитку сім'ї. Вирізняють кризи закономірні, які залежні від тривалості існування сім'ї, які виявляються з більшою чи меншою гостротою у всіх сім'ях. Інший різновид сімейних криз має необов'язковий характер і залежить від індивідуальної історії існування сім'ї. Причини таких криз: вікові особливості партнерів, різкі зміни обставин життя, потрясіння (переїзд, хвороба, зменшення бюджету, смерть, народження дитини). При аналізі сімейних конфліктів, особливо подружніх, важливо враховувати закономірні кризові періоди в розвитку сім'ї. їх періодизація має наступний вигляд [1, с. 111].

Перший кризовий період у розвитку сім'ї спостерігається на першому році подружнього життя. В цей період відбувається адаптація подружжя один до одного. Вірогідність розлучень у цей період складає до 30% від загального числа шлюбів.

Другий кризовий період пов'язаний з появою дітей. Народження дитини для багатьох сімей є серйозним випробуванням. У подружжя з'являються нові нелегкі обов'язки по догляду дитини, її вихованню. У зв'язку з цим у них істотно обмежуються можливості для професійного зростання, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їх батьків з питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може привести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин.

Третій період кризи сім'ї збігається з середнім подружнім піком (10-15 років спільного життя), який характеризується насиченістю один одним, появою дефіциту почуттів.

Четвертий період кризи сім'ї настає після 18-24 років подружнього життя. Основна причина сімейної кризи в цей пов'язана з емоційною залежністю дружини, що посилюється переживаннями з приводу можливих зрад чоловіка [1, с. 112].

П'ятий період кризи в основному з'являється, коли чоловік і жінка у віці 45-50 років. Це пов'язано з тим, що їх діти йдуть від них, які хочуть стати незалежними, що викликає у подружжя почуття порожнечі – «синдром порожнього гнізда».

Шоста криза впливає на подружжя старше 60 років. Це може бути пов'язано з відсутністю почуття необхідності та важливості, що змушує людей похилого віку прагнути до втручання та нав’язування себе дітям чи онукам.

Дослідники виокремлюють також:

Кризу першого року. Як стверджують психологи, перша криза молодої сім’ї після року або двох років спільног життя. «Ефект блискавки», коли швидко спалахує пристрасть і швидко згасає. Партнери перестають піклуватися про себе та одне одного, їм не вистачає романтизму та винахідливості в організації спільного часу.

Кризу трьох років. Трирічна криза є найчастішою кризою, яку кожна друга пара в світі переживає. Партнери більше не сповідують себе, інтерес до сексу зменшується, бракує захоплення, активності та прихильності, що запам'ятовується з попередніх років. Рутинна «нормальність» і повсякденне життя збільшують бажання «спробувати щось інше, з іншою людиною», якщо є можливість, вони часто приходить до зради, що, безумовно, припиняє стосунки. Через три роки сварки також набагато частіші, а незначні непорозуміння стають серйозними проблемами. Партнери сперечаються інтенсивно, голосно і болісно, торкаючись табу.

Кризу семи років. Часто подружжя не долає кризу першого і третього року, а пережити кризу сьомого року стає надзвичайно важко. Це часто пов'язано з «кризою після пологів». Партнерам не вистачає часу для себе - так багато займаються домашніми справами, сім'єю і роботою, що для себе не мають достатньо енергії. Вони починають жити поруч один з одним, а неразом. Криза семи років також пов'язано зі зміною характеру і пріоритетів в житті. У віці 23 років ми думаємо і відчуваємо себе по-іншому, ніж через сім років. У віці 30 років людина стає думати по-іншому, також змінюються цінності, змінюються наші плани на майбутнє, а також ми загострити певні риси особистості (як позитивні, так і негативні).

Конфліктні ситуації мають свої особливості для різних стадій розвитку сім'ї. Найсуттєвіша роль конфлікту в період формування сім'ї, коли чоловік і дружина тільки починають пристосовуватись (звикати) одне до одного. Саме на цьому етапі важливо визначити причини конфліктних ситуацій, способи і шляхи їх розв'язання.

Висновки. Тож, конфлікти виникають в будь-яких сферах життєдіяльності людини, а особливо в сімейному житті. Сімейні конфлікти – це певне протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно направлених мотивів і поглядів. Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при попередженні і подоланні таких конфліктів.

Періодичні сімейних конфліктів є важливим показником стабільності шлюбу. У нестабільних подружніх відносинах виявляються систематичні зіткнення, сварки, емоційна напруга, що є основою несприятливого прогнозу щодо перспектив збереження і розвитку сім'ї.

Бібліографічний список

1. Бондаровська, В. Стадії розвитку сім ї. Види сімейних конфліктів. // Психологічна допомога сім ї / Упоряд. Т. Гончаренко. П86 Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина. Київ, 2005. С. 12–15.
2. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2006. 320 с.
3. Конфліктологія : підручник / за ред. Г. В. Гребенькова. Магнолія. Львів, 2011. 229 с.
4. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт : причини виникнення, попередження, врегулювання : веб-сайт. URL ojs.tdmu.edu.ua (дата звернення: 19.11.2020).
5. Шевчишена О. В. Психологічні чинники виникнення та профілактика конфліктів у молодій сім’ї : автореф. дис. … канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2009. 22 с.

ТИЩУК О.В.
здобувач 1-го курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія»
Вінницький соціально-економічний інститут
Університету «Україна»
м.Вінниця

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ-СИРІТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE IN ADOLESCENT ORPHANS

Анотація. У статті проаналізовано особливості феномену емоційної прив'язаності як чинника їх самоставлення, розглянута сутність та прояви емоційної прив'язаності. Здійснено теоретико-емпіричний аналіз впливу емоційної прив'язаності на само ставлення та самооцінку підлітків.

Ключові слова: *Емоційна прив'язаність, тип прив'язаності, депривація, само ставлення, емоції*

Summary. The article analyzes the peculiarities of the phenomenon of emotional attachment as a factor in their identification, considers the essence and manifestations of emotional attachment. A theoretical-empirical analysis of the influence of emotional attachment on the attitude and self-esteem of teenagers was carried out.

Key words: Emotional attachment, type of attachment, deprivation, attitude itself, emotions.

Мета: здійснити теоретичний аналіз та теоретично дослідити особливості емоційної прив'язаності, особливості самоставлення, самооцінки.

Аналіз досліджень та публікацій: У теорії прив'язаності термін «прив'язаність» підрозуміває як «підвид емоційного зв'язку, в якому почуття безпеки людини пов'язано з відносинами». Первинний досвід взаємин і безпеки немовля отримує через матір. Головною метою формування емоційного зв'язку між дитиною і матір'ю є передача дитині відчуття захищеності і безпеки. Науково-методологічною базою дослідження стали праці таких дослідників: Дж.Боулби, М. Ейнсворт, Мері Мейн, Диксон, Ньюфелд, РоджерсАналіз останніх досліджень і публікацій.

Виклад основного матеріалу. Прив'язаність – це емоційний зв'язок, сформований у перший рік життя між дитиною і значущим дорослим на основі чутливості реагування дорослого до сигналів дитини, а також базуючись на частоті та тривалості їхньої взаємодії. Цей зв'язок представляє собою емоційну основу життя людини.

Тип прив'язаності – це певний тип взаємозв'язку, який визначається особливостями емоційного зв'язку між дитиною й дорослим, як чутливістю реагування дорослого до сигналів дитини, також близькістю та характером взаємодії. Важливе значення у формуванні надійної прив'язаності, має якість батьківського догляду, стосунки в родині, саме вони пов'язують дитину з іншими людьми і тим самим дозволяють формувати ідентичність особистості. Дітям просто необхідно відчувати і переживати прив'язаність. Від неї залежить їх почуття безпеки, емпатії, власної гідності, здатності контролювати емоції. Кожна людина від народження має потребу в близькості. Це відкриття належить британському психоаналітикові Джону Боулбі – творцеві «теорії прив'язаності» (англ. Attachment theory).

Емоційні зв'язки зі значущими людьми є основою життєвих сил для кожної людини. Самоставлення переважно формується в сім'ї, психологічний клімат якої стає середовищем найближчого соціального оточення. Наслідки негативних форм прояву виховних впливів надзвичайно небезпечні та можуть позначитися не лише на успішності процесу соціалізації, а й на психічному здоров'ї взагалі.

В своїх роботах М. Ейнсворт вказує на те, що сприятливе фізичне середовище не компенсує брак любові та емоційного контакту з боку значимого дорослого . Саме тому

ключовим пунктом у дослідженні дитячобатьківських стосунків (через призму прив'язаності) є взаємодія таких ключових факторів як: стосунки батька й матері між собою, ставлення батьків до своїх батьків.

В своїх роботах Г. Ньюфелд стверджує, що результатом втрати прив'язаності до батьків стає втрата контексту для здорового розвитку особистості. М. Д. Ейнсворт вказує, що навіть короткий деприваційний досвід, який проходить без видимих наслідків, залишає хоча б один прихований наслідок, а саме підвищену «уразливість» у разі повторного виникнення подібного досвіду чи іншої несприятливої життєвої ситуації. К. Роджерс визначає самоприйняття і самооцінку як дві складові самоставлення, яке складається з двох підсистем: самооціночну та емоційну. О. Камінська виділила основні характеристики самоставлення: структурні, а саме: самоповага, очікування аутосимпатія, позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння. Для підлітка властиве прагнення до подолання своїх недоліків, у зв'язку з яким виникає самовиховання.

Отже, уявлення дитини про себе починають складатися в процесі взаємодії з батьками, однолітками, вчителями. Саме батьки служать основним джерелом задоволення провідних потреб дитини, і її емоційна прив'язаність до них породжує своєрідну залежність самосвідомості від батьківського ставлення та наявного в батька образу дитини, і саме в сім'ї закладається основа для сприятливого або несприятливого розвитку самоставлення дитини.

Емоція - це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Є прості та складні емоції. Прості емоції - переживання задоволення від їжі, втоми, болю бадьорості. Ці базові емоції властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в житті людини перетворилися на складні емоції і почуття. Ознакою складних емоцій є те, що вони виникають у результаті усвідомлення об'єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

Емоціям властива полярність. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття за різних обставин можуть виявлятися протилежно: "радість - горе ", "любов - ненависть", "симпатія - антипатія", "задоволення - незадоволення". Полярні переживання мають явно виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя та діяльності викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють стенічні емоції і почуття - ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та астенічні - ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Характерною особливістю емоцій є те, що вони захоплюють особистість загалом. Здійснюючи майже блискавичну інтеграцію, тобто об'єднання в єдине ціле всіх функції організму, емоції сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм, завдяки цьому вони мають універсальне значення для життя організму. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, - емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Встановлено, що емоції, а саме довготривалі негативні емоції (страх, переживання болю тощо), відіграють вирішальну роль у розвитку так знаних неврогенних захворювань, вважає відомий фізіолог П.К.Анохін.

З оволодінням експресивними способами виразу емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виразу переживань, уміння їх розпізнавати. Разом з цим розвивається уміння користуватися ними з метою впливати на інших. Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань, емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може викликати або астенічну реакцію - скутість, шок, або ж реакцію стенічну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Потреба в прив'язаності – базова емоція всіх ссавців. Саме завдяки прив'язаності своїх дітей, ми можемо ефективно виконувати батьківські функції. Прив'язаність існує для того, щоб полегшити стан залежності. Хтось піклується, про когось піклуються. При'язаність

робить цю залежність приємною і легкою. Для того, щоб мозок дитини нормально розвивався, вона повинна перебувати в стані залежності, в стані спокою. Коли дитина знає, що про неї піклуються, що її приймають просто за те, що вона вже є – вона може спокійно досліджувати свій внутрішній світ.

Прив'язаність існує на декількох рівнях:

1. Почуття
2. Наслідування
3. Приналежність, лояльність
4. Відчуття важливості для іншого
5. Любов
6. Відчуття, що тебе знають.

Якщо все йде за «природним» планом і один з батьків знаходиться в позиції дорослого, а дитина підлегла, тоді дитина нормально розвивається, і різні рівні прив'язаності дозволяють їй, врешті-решт, стати незалежною, при цьому не втративши своєї прив'заності. Коли дитина не прив'язана до нас, чи прив'язана недостатньо сильно, то бути її батьками дуже важко. І тоді, ми думаємо, що бути батьками складно через те, що ми чогось не вміємо, не знаємо. У багатьох батьків опускаються руки від безсилля і вони самоусуваються від виховання дітей задовго до того, як ті перестають відчувати в них потребу. При цьому помітна тенденція до «омолодження» дітей, яких батьки характеризують як так, котрих «неможливо виховати» – якщо раніше так характеризували підлітків, то тепер все частіше мають на увазі зовсім маленьких дітей, для яких навіть термін придумали – «індиго». При нестачі природної сили впливати на дітей ми починаємо використовувати силові методи, шукаємо способи психологічного і фізичного тиску. Різниця між природною силою, яку дає нам прив'язаність, і штучними способами тиску величезна. Якщо є прив'язаність, то нам не потрібно всім показувати свою силу і ресурси, тоді для дитини послух – природній стан, який не принижує її гідність. Дитина не капітулює, а дослухається до авторитету, а ми ПІКЛУЄМОСЯ при дитину, а не утверджуємо свою владу над нею.

Дорослим необхідно працювати для того, щоб отримати прив'язаність дитини, щоб потім ця прив'язаність працювала на них. Шість рівнів прив'язаності Якщо все відбувається за задуманим природою планом, то в перші шість років життя дитини розвиває здатність прив'язуватися на різних рівнях.

Перший рівень – з народження – через відчуття. Для дитини це означає перебувати у фізичному контакті з людьми, які для неї важливі, відчувати їх запах, бачити їх.

На другому році життя у дитини розвивається здатність прив'язуватися за допомогою «схожості». Дитина імітує тих, кого любить, намагається бути схожою на них поведінкою, інтонаціями, уподобаннями.

На третьому році розвивається здатність прив'язуватися через приналежність і вірність. Це бажання бути на тому ж боці, бажання володіти («моя мама»). З'являються ревнощі. Перераховані вище рівні прив'язаності не є глибокими, не є надто чутливими і вразливими і можуть існувати за поверхневих прив'язаностей – наприклад, в бандах, чи компаніях однолітків.

На четвертому році у дитини з'являється бажання побачити власну значущість в житті людини, яку вона любить. Діти стають м'якшими, поступливішими, шукають підтвердження власної значущості для нас.

На п'ятому році життя дитина починає любити. Вона віддає вам своє серце. Якщо раніше дитина казала «люблю маму» більше імітуючи інших, то тепер вона дійсно ЛЮБИТЬ, співає пісні про любов і малює сердечка. Це прив'язаність через емоції, це час, коли дитина фізично готова розлучатися з тими, хто для неї дорогий, без суттєвої втрати для своєї психіки.

І, нарешті, останній рівень прив'язаності – коли тебе знають. Дитина починає ділитися своїми секретами, щоб ми її краще розуміли, щоб бути ближчою до нас. Це психологічна прив'язаність. Це найглибший рівень прив'язаності, проте і найбільш вразливий. Не кожен дорослий має досвід подібної прив'язаності.

Прив’язаність — це глибокий емоційний зв’язок, який призводить до взаємного обміну комфортом, турботою та радістю. Концепція прив’язаності бере свої теоретичні витоки з ідей Фройда про любов, але саме Джон Боулбі часто вважається початківцем теорії прив’язаності.

Боулбі провів дослідження прив’язаності, визначивши її як “міцний психологічний зв’язок між людьми”. Він погоджувався з психоаналітичною точкою зору, що досвід раннього дитинства відіграє значну роль у формуванні майбутнього розвитку та поведінки людини.

Наші початкові стилі прив’язаності формуються протягом наших наймолодших років зі стосунків між немовлям і тим, хто за ним доглядає. Боулбі також вважав, що прив’язаність відіграє важливу роль в еволюції, сприяючи виживанню людини. Він стверджував: “Схильність до формування сильних емоційних зв’язків з певними особами є базовою частиною людської природи”.

В результаті питання відносин дітей з батьками та іншими значущими дорослими стало для Боулбі особистим, важливим і цікавим.

Він почав вивчати психологію, працював в прогресивних інтернатах з важкими підлітками, потім став лікарем, а пізніше – психоаналітиком.

І незабаром опинився в опозиції до ортодоксів психоаналізу. Спираючись на вчення Фрейда, вони вважали, що проблеми пацієнтів майже завжди є внутрішніми, тоді як власний досвід змушував Боулбі вірити, що проблеми багатьох його пацієнтів були викликані зовнішніми причинами – їх реально існуючими відносинами з іншими людьми.

Продовжуючи працювати з дітьми та підлітками із порушеннями психіки, Боулбі дійшов висновку, що розрив або відсутність емоційного зв’язку з батьками або іншими значущими дорослими можуть перешкоджати здоровому емоційному і соціальному розвитку дитини, приводячи до відчудження та озлобленості.

Однак теорії Боулбі бракувало емпірично підтверджених доказів. Психолог-дослідник з Канади Мері Ейнсворт, допоміг йому в цьому . Ейнсворт розробила простий, але хитромудрий експеримент, який досі вважається одним з найбільш важливих і переламних в історії всієї психології.

Експеримент був названий “Незнайома ситуація”. Суть його дуже проста: мати з дитиною віком до трьох років запрошується в незнайоме приміщення. Через кілька хвилин з’являється співробітник, а мати йде – малюк залишається один на один з незнайомим йому дорослим. Через три хвилини мати повертається.

Більшість дітей, природно, засмучується, коли бачать, що мати залишає приміщення: вони починають плакати, жбурляти іграшки, неспокійно обертатися з боку в бік.

А в момент возз’єднання дитини з матір’ю і проявляється одна з трьох моделей поведінки, і ці моделі визначають тип емоційного зв’язку, що склався між малюком і матір’ю.

Числені дослідження виявили закономірність – у життєрадісних діток, які швидко заспокоюються, легко йдуть на контакт зі своїми мамами, коли ті повертаються до кімнати, і потім продовжують досліджувати навколишній простір, мами зазвичай теплі і чуйні.

У дітей, які продовжують нервувати, демонструють ворожість і вимогливість або відчайдушно чіпляються за матір, коли та повертається, мами, частіше за все, емоційно непослідовні. Вони то пестять дитину, то відштовхують її від себе.

І третя група – діти, які не виявляють ні радості, ні смутку чи гніву і залишаються байдуже відстороненими – це діти емоційно холодних матерів.

Боулбі і Ейнсворт визначили ці емоційні стратегії, або типи прив’язаності дітей, як надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий відповідно.

Боулбі і Ейнсворт прийшли до висновку, що діти встановлюють зі своїми батьками три види прив’язаності. Однак те ж саме вірно і для дорослих. Базовий тип прив’язаності людини формується в дитинстві і впливає в подальшому на все її життя.

Надійний тип прив’язаності – оптимальний варіант – формується природним чином, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди здатні відгукнутися на наш заклик.

Ми вчимося звертатись за розрадою і підтримкою, коли вони нам потрібні, із впевненістю, що майже напевно її отримаємо.

Однак деякі з нас були прив'язані в дитинстві до людей, ставлення яких до нас було непередбачуваним, непослідовним, зневажливим і навіть жорстоким. В результаті у нас сформувався один з двох так званих ненадійних типів прив'язаності – тривожно-амбівалентний або уникаючий, який автоматично включається, коли ми (або партнер) починаємо потребувати близькості.

При тривожно-амбівалентному типі нас в нестандартній ситуації починають накривати емоції; ми схильні непокоїтись, що нас кинуть, і тому звично шукаємо підтверджень і вимагаємо доказів любові.

При уникаючому типі ми, схильні гасити і ховати свої емоції, щоб захиститися і не стати вразливими або залежними від інших. Ми заперечуємо власну потребу в прив'язаності і намагаємося уникати справжньої близькості. Інші люди для нас – джерело небезпеки, а не спокою і комфорту.

Тип прив'язаності безпосередньо пов'язаний з тим, як ми бачимо себе та інших. Ці ментальні моделі визначають, як ми регулюємо свої емоції, чого чекаємо від відносин і як трактуємо будь-які дії партнера; вони ж закладають поведінкові шаблони.

Люди з надійним типом прив'язаності, як правило, вважають себе гідними і такими, що заслуговують любові, а оточуючих – надійними і гідними довіри. Вони вірять в свої відносини і готові вчитися їх вибудовувати.

Висновок: Наші прив'язаності – це дуже вразлива, ранима, нічим не захищена територія. Основними причинами емоційного болю є розлука (або її очікування), сором, відчуття незахищеності. Якщо дитина постійно відчуває емоційний біль, то її серце по трохи кам'яніє, і дитина вже не може прив'язуватися на більш глибоких рівнях. Для того, щоб бути глибоко прив'язаною до батьків, дитина повинна відчувати повну захищеність, безпеку. Захисне відчуження – це один з найпоширеніших наслідків емоційного болю в прив'язаності. Якщо під час близьких стосунків з кимось, ми постійно відчуваємо нестерпний емоційний біль, то мозок може перекрутити наші інстинкти прив'язаності, і ми будемо чинити опір там, де повинні б були шукати близькість. Відповіддю на проблему розлуки може бути тільки посилення прив'язаності. Дитина не може бути занадто прив'язана. Дитина може відчувати себе невпевнено в своїй прив'язаності, бути прив'язаною поверхнево, але ніколи не забагато.

Бібліографічний список

1. Психологія / За ред. Г.С.Костюка. - Київ: Радянська школа, 1988.3
2. Госпіталізм.(н.д.). Міжнародний словник психоаналізу.
https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/hospitalism.
3. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Вища учбова школа, 2000.
4. Шпіц, Р. (1950). Актуальність безпосереднього спостереження за немовлятами. Психоаналітичне дослідження дитини, 5 (1), 66—73.
5. Теорія прив'язаності, Енні Чен Київ: Видавництво науковий світ, 2023.

ХЕ ТІН
здобувач спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «Доктор філософії»,
Західноукраїнський національний
Університет

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВЕРБАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE VERBAL CREATIVITY OF THE SUBJECT OF ACTIVITY

Анотація. Стаття присвячена розгляду вербальної креативності суб'єкта професійної та навчально-професійної діяльності. Під вербальною креативністю, як сутнісною

характеристикою суб'єкта розуміється вмотивована здатність до інноваційної мовленнєвої діяльності, що детермінується низкою нелінійних, багаторівневих особистісних характеристик людини, що творить.

У статті аналізуються теоретичні та практичні підходи до вербальної креативності, а також до її регулятивних характеристик. Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю студента спрямована на взаємодію із оточуючим середовищем, з метою задоволення власних освітніх та професійних потреб, доцільно визначити креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності. Креативність суб'єкта начально-професійної діяльності детермінується низкою чинників, зокрема мотиваційно-особистісними, когнітивно-операційними, зовнішніми психолого-педагогічними, утім роль регулятивних чинників у її становленні залишається маловивченою у сучасній психології.

***Ключові слова**: креативність, вербальна креативність, навчально-професійна діяльність, професійна діяльність, суб'єкт.*

Abstract. The article is devoted to the consideration of verbal creativity of the subject of professional and initial professional activity. Under verbal creativity, as an essential characteristic of the subject, there is a motivation for innovative mental activity, which is determined by low non-linear, rich in special characteristics of a person who can create. The article analyzes theoretical and practical approaches to verbal creativity, as well as to its regulatory characteristics. Initial professional activity and the student's primary activity is aimed at interaction with the foreign environment, in order to satisfy the general public and professional needs, to the fullest extent creativity of the subject of initial professional activity. The creativity of the subject of initial professional activity is determined by low officials, defined by motivational-specific, cognitive-operational, external psychological-pedagogical, and thus the role Regulatory officials have become deprived of little experience in modern psychology.

***Key words:** creativity, verbal creativity, initial-professional activity, professional activity, subject.*

Актуальність дослідження. Актуальність розробки проблеми вербальної креативності студентів та фахівців збумовлена суто науковими інтересами, що полягають у класифікації, систематизації наявних психологічних підходів та теорій творчості; необхідністю розробки та обгрунтування концептуальної моделі вербальної креативності у структурі суб'єкта навчально-професійної та професійної діяльності, що враховує особливості її професійної детермінації, передусім з боку психологічних чинників регулятивної природи. Якщо ж врахувати те, що метакогнітивна регуляція має велике значення в усвідомленні, детермінації та характеристиці різних видів та рівнів діяльності суб'єкта загалом, для забезпечення ефективності такої діяльності, то стає логічним та зрозумілим фундаментальний характер даної проблеми у структурі сучасної психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми. Психологічні особливості та механізми креативності сучасного студентства, закономірності її прояву розглядаються у численних роботах вітчизняних та закордонних дослідників (О. М. Воронін, О. А. Кривопишина, Є. М. Левченко, В. І. Носков, Є. В. Фролова, Н. В. Хазратова, О. М. Харцій, О. С. Шило; Ч. Ву, Р. Мілграм, М. Сарзанія, Є. Хонга), водночас суттєво бракує цілісного, системного та ґрунтовного погляду на креативність студента вищого начального закладу як майбутнього фахівця, що являє собою втілення молодої еліти нації, носія її культурних, духовних та інтелектуальних скарбів, як людини, що вже завтра буде визначати майбутнє України, економічне та соціальне благополуччя кожного з нас.

Попри достатньо високу освітленість проблематики саморегуляції навчально-професійної та професійної діяльності у сучасних психологічних дослідженнях (А. Большакова, Е. Десі, Т.І. Доцевич, Р. Коннел, С. Кузікова, М. Кузнєцов, В.І. Моросанова, В. Олефір, Н. Підбуцька, Д. Райан, К. Фоменко, С. Шандрук, О. Щербакова, Т. Щербань) питання про регуляцію розвитку вербальної креативності студентів залишається маловивченим.

Метою даної статті є поглиблений аналіз вербальної креативності та її регулятивних чинників.

Виклад основного матеріалу. Під вербальною креативністю, як сутнісною характеристикою суб'єкта розуміється вмотивована здатність до інноваційної мовленнєвої діяльності, що детермінується низкою нелінійних, багаторівневих особистісних характеристик людини, що творить. Вербальна креативність суб'єкта начально-професійної та професійної діяльності детермінується низкою чинників, зокрема мотиваційно-особистісними (особистісна креативність, внутрішня мотивація, самооцінка, комунікативність, емпатія), когнітивно-операційнми (рівень розвитку інтелекту, стиль мислення, професійна компетентність), зовнішніми (формування внутрішньої мотиваційної готовності до творчої професійної діяльності, підвищення рівня професійних і загальних знань, оволодіння новітніми технологіями, набуття навичок практичної діяльності, користування евристичними прийомами, уникнення остраху критики з боку оточуючих, надситуативна активність у ситуаціях суб'єктивної проблемності) [3; 4].

Саме використання сучасних психологічних концепцій креативності особистості, автором однієї з яких є С. Д. Максименко, дасть змогу дивитися на вербальну креативність з позицій системності та генезису, як того вимагають основні принципи психологічної науки. Адже вербальна креативність є саме тим явищем, яке по-перше відрізняє одну людини від іншої, по-друге має пряме відношення до успішності творчої діяльності, по-третє може пояснити швидкість та легкість творчих звершень людини. У системі сучасних вітчизняних психологічних уявлень креативність розуміється переважно як незвідна до інтелекту функція цілісної особистості, яка залежить від комплексу її психологічних характеристик, рівень творчої обдарованості, здібностей до творчості [1].

С. Д. Максименко розглядає креативність як один з принципів побудови генетико-моделюючого методу дослідження особистості, підкреслюючи при цьому, що вже сама по собі особистість є результатом та продуктом творчості і має величезний креативний потенціал. Вважається, що креативність доцільно розглядати у якості глибинної, первісної і абсолютно природної ознаки особистості та вищої форми активності [1].

Структуру креативності та її психологічні компоненти у різні часи та у різних системах понять розглядали у своїх численних роботах вітчизняні та закордонні дослідники. Дж. Гілфорд виділяв у складі креативності здібність до знаходження та постановки проблеми; здібність до генерування значної кількості ідей; гнучкість – здібність продукувати різноманітні ідеї; оригінальність – здібність до нестандартної відповіді на подразники; здібність вдосконалювати об'єкт, додаючи деталі; здібність розв'язувати проблеми, тобто здібність до аналізу і синтезу. У концепції С. Медніка йдеться про те, що до структури креативності входять як сама проблема та мисленєвий пошук, що йде у межах семантичного простору особистості, відповідно конвергентне мислення відводиться функція композиції наявних елементів семантичного простору особистості та її емпірична перевірка на істинність [5].

Креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності переважна більшість дослідників (М. Кашапов, К. Кречетніков, С. Ситнік, С. Шандрук) найчастіше пов'язує із професійною творчою індивідуальність та самореалізацією, творчий стилем професійної діяльності, творчо-конструктивна функція особистості професіонала та його саморозвитком, науково-дослідною активністю майбутнього фахівця. До структури креативності майбутнього фахівця включають компонент творчих професійних здібностей та творчої спрямованості, когнітивний компонент, операційно-діяльнісний та мотиваційно-вольовий компонент [2].

Суб'єкту навчально-професійної діяльності притаманна розвинена та структурована психічна регуляція на об'єктивному рівні, аналіз якої дозволяє виділити такі її складові, як внутрішньоособистісна регуляція, інтелектуальна регуляція, ціннісно-мотиваційна регуляція, ціннісно-смислова регуляція, ціннісно-цільова регуляція, рефлексивно-ціннісна регуляція, емоційна регуляція, вольова регуляція, соціокультурна регуляція, соціально-професійна регуляція тощо. Метарівень регуляції суб'єкта навчально-професійної діяльності передбачає

наявність особливих метапроцесів, що відрізняються від інших регуляційних механізмів людини розмаїттям операційних характеристик та включають процесуальна складову, що характеризується процесами метамоніторингу та метаконтролю. Дослідження метамнемічних властивостей людини доцільно здійснювати шляхом всебічного вивчення, аналізу та інтерпретації притаманних суб'єкту метамнемічних суджень – про легкість засвоєння, про легкість розпізнавання, про вивчення, про почуття вивчення, про впевненість у відтворенні тощо (Т. Довгалюк, Т.І. Доцевич, Р.В. Каламаж, І. Пасічник, Т. Хомуленко). Вивчення ролі психічної регуляції у функціонуванні та розвитку креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності є новою проблемою у психології та вимагає окремого теоретико-методологічного та емпіричного вивчення [2].

Висновки:

У сучасній світовій та вітчизняній психологічній науці теоретично обґрунтовано та емпірично верифіковано значну кількість концепцій креативності, узагальнюючи які можна констатувати, що креативність є сутнісною характеристикою суб'єкта, вмотивованою здатністю до інноваційної діяльності, що детермінується низкою нелінійних, багаторівневих особистісних характеристик людини, що творить. Розуміючи навчально-професійну діяльність як провідну діяльність студента, що є активністю суб'єкта, спрямованою на взаємодію із оточуючим середовищем, з метою задоволення власних освітніх та професійних потреб, доцільно визначити креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності як таку що пов'язана із професійною творчою індивідуальністю та самореалізацією, творчим стилем професійної діяльності, і виконує творчо-конструктивну функцію саморозвитку особистості професіонала, забезпечує науково-дослідну активність майбутнього фахівця. Креативність суб'єкта начально-професійної діяльності детермінується низкою чинників, зокрема мотиваційно-особистісними, когнітивно-операційними, зовнішніми психолого-педагогічними, утім роль регулятивних чинників у її становленні залишається маловивченою у сучасній психології.

Бібліографічний список

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Наук. монографія. Київ : Вид-во ТОВ «КММ, 2006. 256 с.
2. Саврасов М. В. Креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності: метакогнітивний підхід. Слов'янськ, ЗУНУ. 2021. 398 с.
3. Фоменко К. І., Большакова А. М. Психологічна Т-гра «Креативність». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Випуск 63. С. 164-180.
4. Фоменко К. І., Саврасов М. В. Психотехнології розвитку креативності: майстерня тренера. Навчально-методичний посібник. Харків. 2021. 126 с.
5. Шандрук С. К. Роль креативності та творчих здібностей у професійному становленні майбутніх практичних психологів. Науковий огляд. 2015. № 6 (16). С. 134-144.

ХОМЕНКО А.Л.
студент 2 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький інститут Університету «Україна»,
ГАВРИЛЮК О.В.
студент 1 курсу магістратури
спеціальності «Психологія»,
Вінницький інститут Університету «Україна»,
м.Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF RISK BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Анотація. У статті було виділено основні проблеми мотивації ризику й, відповідно, ризикової поведінки, суб'єктивного сприймання ризику, ситуативної регуляції ризику та реакції в критичних ризикових ситуаціях. Також, проаналізовано психо-фізіологічні чинники, що визначають поведінку підлітка, а саме, особливості його характеру, темпераменту, зокрема, схильність до ризику, а також певні здібності, навички і звичайно, спадковість.

Проаналізовано погляди вчених на проблему девіантної та ризикової поведінки серед дітей, підлітків і молоді, визначено фактори, які впливають на процес дезадаптації молодого покоління.

Ключові слова: підлітковий вік, ризик, ризикова поведінка, чинники ризикової поведінки, адаптація.

Abstracts. The article highlighted the main problems of risk motivation and, accordingly, risk behavior, subjective risk perception, situational risk regulation and reaction in critical risk situations. Also, psycho-physiological factors that determine the behavior of a teenager are analyzed, namely, features of his character, temperament, in particular, propensity to risk, as well as certain abilities, skills and, of course, heredity. The views of scientists on the problem of deviant and risky behavior among children, adolescents and young people were analyzed, and the factors affecting the process of maladjustment of the young generation were determined.

Key words*:* adolescence, risk, risky behavior, factors of risky behavior, adaptation.

Постановка проблеми. Усі події, які відбуваються в світі, на планеті, в країні поставили перед людством складну проблему виживання в екстремальних умовах як у буквальному, так і у фігуральному контексті. Потребу в безпеці на сьогоднішній день можна окреслити як надзвичайно актуальну і важливу, звичайно, після фізіологічних потреб людини, тому одним із завдань сучасної освіти є формування стійкої мотивації дітей до дотримання безпечного способу життя та певних норм поведінки задля збереження власного життя та здоров'я. Механізми формування та усвідомлення такої мотивації не витримують фрагментарності, поспіху, тиску, «мозаїчності» та непрофесійності. Для цього потрібне системне, систематичне та індивідуалізоване усвідомлення кожним підлітком необхідності безпечної поведінки, розуміння ним практичного значення здобутих знань, умінь, навичок із безпеки життєдіяльності.

Останнім часом констатується збільшення кількості проявів ризикової поведінки серед неповнолітніх і молоді, хоч у багатьох випадках порушення норм неповнолітніми не становлять суспільної небезпеки, але ці дії можуть бути небезпечними і, в разі відсутності своєчасного реагування вихователів і суспільства, можуть призвести до деформації особистості. Тому вивчення феномену та дослідження причин ризикової поведінки підлітків груп ризику, розробка програм попередження та психокорекції ризикової поведінки набувають все більшої актуальності як в Україні, так і в усьому світі.

Серед психо-фізіологічних чинників, що визначають поведінку підлітка, є особливості його характеру, темпераменту, зокрема, схильність до ризику, а також певні здібності, навички і звичайно, спадковість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми. Проблеми безпечної та ризикової поведінки в ситуаціях, що є небезпечними для життя, прийняття правильного рішення знайшли своє відображення в дослідженнях Л.Василенко, Т.Воронцова, В.Гірної, Л.Горяної, І. Топорова, Л.Сидорчук, М.Сулла, О.Шиленко, Р.Васильєвої та інших [3].

Проблеми вивчення найбільш значущих чинників виникнення ризику стосовно діяльності людини висвітлено в роботах Г.Айзенка, О.Вдовиченко, Ю.Козелецького, Т.Корнілової, К.Кумбіса та ін. [3; 4].

У роботах зазначених дослідників підкреслюється, що характерною особливістю ризику є невизначеність моменту його виникнення, характер розвитку та наслідків, а також наявність дефіциту часу і недостатність надходження інформації.

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на велику кількість робіт присвячених ризику, виділення його елементів (схильність до ризику, готовність до ризику, ризикованість тощо) не зовсім чіткі та прозорі.

Розвиток психології прийняття рішень і концепцій сприймання та реалізації ризику в поведінкових стратегіях призвело до структурування багатьох областей дослідження і вивчення. Було показано, що на «ризикову поведінку» можуть діяти як мінімум чотири групи

факторів: характер задачі, завдань; ситуативна взаємодія; особистісні характеристики; вплив міжгрупових взаємодій [2].

Також було виділено основні проблеми мотивації ризику й, відповідно, ризикової поведінки, суб'єктивного сприймання ризику, ситуативної регуляції ризику та реакції в критичних ризикових ситуаціях. Ці проблеми вивчалися в контексті вивчення поведінки азартних гравців казино, на прикладі інвестувань в ризикові проекти, таким чином, спостерігали і вивчали мотивацію такої поведінки, а також поведінкові манери в таких ситуаціях, реакції та прояви ризику в поведінці [3, 8].

У свідомості більшості ризик дій пов'язується в першу чергу з можливістю втрати чогось одного і отримання чогось іншого (заради чого людина і може зважуватися і рішуче йти вперед, навіть знаючи, що є великий відсоток невдалих прогнозів). Звідси й виникає поняття «прагматичного ризику», коли суб'єкт ризикує чимось, будь то гроші або репутація при взаємодії з соціумом, для досягнення мети, оскільки такий суб'єкт має виражену мотивацію відповідних дій. Тобто механізм прагматичного ризику пов'язує прагматичну мотивацію з досягненням мети [4].

Отже, під ризиковою поведінкою в контексті соціальних взаємин особистості розуміється:

- вчинок, або ж дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві (соціальній групі) нормам, правилам і очікуванням;
- соціальне явище, що виражається у відносно масових і стійких формах людської діяльності, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві нормам і очікуванням [7].

Основні дослідження полягають в розробці й використанні методик визначення особистісного чинника ризику та типу поведінки в залежності від рівня сформованості та прояву ризику в конкретних ситуаціях. Тема ризику і ризикової підліткової поведінки є надзвичайно актуальною на сьогодні, проте, не зважаючи на значну кількість публікацій, які в більшій мірі є суперечливими, питання ризикової поведінки підлітків, взаємозв'язку схильності до ризику підлітків та способами їхнього реагування і логічність прийняття рішень в небезпечних ситуаціях потребує додаткового дослідження, що і стало напрямком нашого дослідження.

У зв'язку зі складністю, нечіткістю у визначеннях та різноманітністю термінологічного апарату дослідження, ми вважаємо доцільним уточнити такі поняття, як «поведінка», «безпечна поведінка», «підлітковий вік», «ризик», «ризикова поведінка», «девіантна поведінка» .

Отже, поняття «поведінка» має в науці ряд визначень. В словнику сучасної української мови поняття «поведінка» визначається як сукупність чиїх-небудь дій і вчинків; спосіб життя; уміння поводити себе відповідно до встановлених правил. Відповідно до філософських джерел поведінка це – «властива живим істотам взаємодія з навколишнім середовищем, опосередкована їх зовнішньою (рухливою) та внутрішньою (психічною) активністю» [5].

Даний термін визначає як діяльність окремих індивідуумів так і соціальних спільнот. В сучасному педагогічно-психологічному аспекті поведінка людини – «це соціально обумовлена діяльність з відповідними природними передумовами».

Щодо терміну «безпечна поведінка», то С. Гвоздій розуміє його, як своєрідну активність, яка не несе в собі небезпеки, захищає людину від небезпеки; не завдає шкоди особистості й природі [3].

В контексті нашого дослідження безпечна поведінка – це сукупність вчинків, які характеризують загальне ставлення людини до власної безпеки, життя і здоров'я, до безпеки, життя і здоров'я оточуючих, екологічно безпечного природного середовища.

Відповідно до досліджень, ризик може оцінюватись як спрямованість на мету, досягнення якої інколи пов'язано з фізичною небезпекою. Ризик варто розглядати як здійснення альтернативного вибору в ситуації невизначеності. Ризик у розумінні усвідомленої можливості небезпеки; ймовірності очікування небезпеки в зоні перебування людини може

бути пов’язаний із сміливим ініціативним вчинком. Сподіванням щастя, успіху, позитивного результату; можливість збитків також може бути розглянуто як варіант визначення можливого ризику [9].

Проаналізувавши літературу, ми з’ясували, що багато дослідників проблем анормальної згідно прийнятих норм поведінки у підлітків практично не розмежовують такі поняття, як «девіантна поведінка» та «ризикова поведінка», хоча поняття «девіантна поведінка» – набагато ширше і включає в себе більш вужче поняття «ризикової поведінки».

Ризикова або ж девіантна поведінка визначає певні способи поведінки, мислення, діяльності людини, які не відповідають встановленим в даному суспільстві нормам і цінностям (злочинність, проституція, аморальна поведінка, пиятика, алкоголізм, наркоманія, самогубство тощо). У визначенні йдеться про «норми», які регулюють соціальну діяльність, поведінку людей (правові, моральні, етичні) [1].

Ризикова поведінка, схильність до неї є проявом внутрішнього стану особистості, який детермінується такими умовами та факторами [1]:

- відсутність або недостатність позитивного емоційного контакту з батьками, вихователями;
- неповна, неблагополучна сім'я;
- неправильне виховання дітей в сім'ях, відсутність у батьків педагогічних знань.

Основною причиною особливої гостроти ризикової поведінки для підлітків і молоді являється соціальна нерівність, протиріччя між потребами (цінностями, устремліннями) і можливостями їхнього задоволення.

В умовах трансформації українського суспільства молода людина з характерними для неї емоційною нестійкістю, імпульсивністю частіше потрапляє в небезпечні, екстремальні ситуації, які супроводжуються ризикованими діями. Перешкоди, які стають на заваді досягненню життєвих цілей, реалізації мрій і видаються нездоланними, змушують молодих людей боротися, шукати вихід, переосмислювати сенс буття. Саме в підлітковому віці загострюється проблема пошуку сенсу життя, зростає невпевненість в собі, виникають інтимні, особистісні та міжособистісні розлади. Здатність винаходити нове і втілювати нові ідеї в реальність є найважливішою особливістю, що відрізняє людей від тварин. Важливо відзначити, що поняття «ризик» застосовується лише до людської діяльності, оскільки дане поняття показує свідому перевагу вибору людини з ряду альтернатив і тільки при виборі та усвідомленні небезпечності вибору, ми можемо говорити, що він ризикує (пішов на ризик, прийняв ризиковані рішення) [6].

Теоретичне вивчення та аналіз існуючих думок, поглядів, теорій щодо проблеми відхилень у поведінці дасть нам можливість з'ясувати основні причини виникнення поведінки, яка відхиляється від норми, девіантної та ризикової поведінки.

Зупинимося на поглядах учених, які є цінними для розуміння даної проблеми.

Грецькі філософи Демокріт, Платон, Аристотель були переконані в тому, що виховання шляхом переконань має позитивний вплив на розвиток вихованців. Так, Демокріт вважав, що погане оточення негативно впливає на дитину; Платон відзначав, що вихователь повинен завжди пояснювати дитині позитивність і негативність вчинків, оцінювати їх; Аристотель рекомендував вихователям враховувати вікові та індивідуальні особливості дитини і дотримуватися середини при вихованні, щоб запобігти відхиленням в поведінці [1; 4; 6].

Цікавими є думки римського педагога М.Квінтіліана, який у своїй книзі «Про виховання оратора» зазначав, що позитивні задатки слід розвивати, що погані вчинки дітей є результатом неуважності до них педагога [1; 2].

Слушними є педагогічні ідеї мислителя-гуманіста М.Монтеня. Це, насамперед, думка про уміння вихователя розуміти, поважати, знати вихованця; не вживати до нього насильства, виявляти у відносинах з дитиною витримку, вимогливість і доброту [4].

Видатний чеський педагог Я.А.Коменський у своїй «Великій дидактиці» звертався до проблеми відхилень у поведінці дітей. Так, Я. Коменський вважав, що діти не народжуються поганими чи добрими, такими вони стають у результаті виховання. Він акцентував увагу на

тому, що «ласкаве слово», вправляння у хороших вчинках, похвала – найкращі методи виховання [5].

Ж.-Ж.Руссо запропонував метод "природних наслідків", який можна використовувати у вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Якщо дитина зламала стільчик, то не слід поспішати дати їй новий стілець. Нехай вона відчує, як незручно без стільця [2].

І.Песталоцці стверджував, що виховання має починатися з першого дня від народження дитини, а матерів слід навчати методиці виховання.

У своїх працях Р.Оуен «Педагогические идеи» розвиває теорію про те, як формується «поганий», «посередній», «найкращий характер» залежно від середовища, виховання, природи дитини [8].

Цікавими є також погляди Б.Мореля, Ч.Ломброзо, Е.Кречмера щодо причини злочинної поведінки людини.

Ч.Ломброзо висловлював думку, про «природжений тип злочинця». Злочинця, за його теорією, можна впізнати за певними зовнішніми ознаками («атлетична фігура», «низьке скошене чоло», «великі вуха» та ін.). Вчення Ломброзо неодноразово критикувалися [7].

Концепція Е.Кречмера, а також Е.Хьютона, У.Шелдона про те, що відхилення у поведінці можна пояснити спадково-біологічними причинами, а темперамент і характер – типом будови тіла [7].

Ця концепція була визнана методологічно неправильною, оскільки розвиток особистості не зводиться тільки до успадкованих генотипних особливостей.

Сучасні неофройдисти дотримуються основної лінії фройдизму, в якій зазначається, що поведінка людини зумовлена таємничими імпульсами, інстинктами.

Деякі вчені пояснюють відхилення у поведінці неповнолітніх, виходячи із врахування закономірностей людської психіки. Такі ідеї є різновидами «теорії фрустрації». Прихильники теорії вважають, що фрустрація найчастіше призводить до агресії, до різноманітних форм негативної та ризикової поведінки, проте в останні роки з'явилися дослідження, які звертають увагу на вплив середовища на поведінку особистості [1].

Так, американський психотерапевт Д.Легман довів негативність впливів популярних у США коміксів, радіо і телепередач, у яких є насилля, стрілянина, вбивство, ризиковані вчинки та ін., на формування особистості. Він стверджує, що американські діти, які тисячу разів відчували переживання, пов'язані з насильством, яке спостерігали з екранів телевізорів та кінотеатрів, переконані у нормальному виправданні насильницьких дій [8].

Серед основних соціальних факторів, які негативно впливають на формування особистості, дослідники визначають: популяризацію злочинності засобами масової інформації (Е.Шур); незадоволення матеріально-побутових умов як фактор, який впливає на формування асоціативного типу особистості.

Проаналізувавши погляд вчених на проблему девіантної та ризикової поведінки серед дітей, підлітків і молоді, можна визначити фактори, які впливають на процес дезадаптації підлітків і молоді [1]:

- спадковість: психофізична, соціокультурна;
- психолого-педагогічний фактор: дефекти шкільного й сімейного виховання;
- соціальний фактор: соціальні та соціально-економічні умови функціонування суспільства, соціальна діяльність самого індивіда, яка виявляється в активному ставленні до норм і цінностей свого оточення.

Якщо до ризикованості підійти дещо з іншого боку, то ризик можна вважати нормальною поведінкою людини, коли вона свідомо вибирає небезпечну альтернативу і чинить відповідно до своїх внутрішніх відчуттів та «своїх внутрішньо прийнятих норм». Наприклад, участь у бойових діях для захисту Вітчизни.

На думку багатьох фахівців, причини ризикованої поведінки полягають у тому, що людина [5]:

- не усвідомлює ступеня ризику своєї поведінки;

- не має необхідної інформації про можливі наслідки (попередження дорослих або недостатньо ефективні, або молодь взагалі не звертає на них уваги);
- часто недооцінює ймовірність летального випадку, тобто здебільшого вважає себе невразливою;
- зосереджує свою увагу лише на перевазі ризикованих форм поведінки, які дають можливості піднестися в очах однолітків, а також відчуття свободи від заборон.

Дослідники ризикованої поведінки вказують на численні її чинники. Можна виокремити п'ять груп факторів, які детермінують таку поведінку в молодіжному середовищі [1; 3; 4]:

1. Генетика: алкоголізм, тютюнопаління та наркоманія в сім'ї;
2. Соціальне середовище: аномія, матеріальна нерівність, можливості для порушення закону, жебрацтво тощо;
3. Оточуючі та їх поведінка: моделі девіантної поведінки оточуючих, які встановлюють і яких дотримуються дорослі, батьки, друзі, однолітки;
4. Особистість: низька самооцінка, схильність до ризику, особливості характеру, низький рівень усвідомлення, інфантилізм, відсутність чи не усвідомлення життєвої перспективи тощо;
5. Актуальна поведінка особистості: вживання алкоголю чи наркотиків, нерегулярне відвідування школи, слабка шкільна успішність, конфлікти чи проблемні відносини з батьками, вчителями тощо.

Висновок. Отже, під ризиковою поведінкою в контексті соціальних взаємин особистості розуміється: вчинок, або ж дії людини, що не відповідають офіційно встановленим чи фактично сформованим у даному суспільстві (соціальній групі) нормам, правилам і очікуванням.

Бібліографічний список

1. Кошова І. В. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник. – Ніжин: вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2009. – 167 с.
2. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2018. – 198 с.
3. Оржехівська В.М. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. - К.: Знання, 2000. - 264 с.
4. Павелків Р.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. – Рівне: Волин. Обереги, 2019. – 368 с.
5. Скібська Л.І. Конфліктологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2018. – 335.
6. Шадський Ю.Г. Психологія і педагогіка: навчальний посібник. – Луцьк: Магнолія плюс, 2020. – 320 с.
7. Encyclopedia of sociology. Guilford, Connecticut. – 1974. – P. 222.
8. Erikson, E. The problem of ego identity. In G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. – Madison: International Universities Press,1993. – 230 p.
9. Evans R.I. Carl Rogers: The man and his ideas. – New York: Dutton, 2010.

Kelly G. A Theory of Personality. The Psychology of Personal Constructs. New York, 1963. P.