



ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

18–19 листопада 2022 року



Вінниця

УДК 159.9

А 43

Редакційна колегія:

Оверчук В.А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, в. о. завідувача кафедри психології; *Васюк К.М.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Кушнір Ю.В.*, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Сидоренко Ж.В.*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Лапшова Н.С.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології; *Остополець І.Ю.* кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; *Антонюк О.В.*, кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри української мови та історії української і світової літератури.

*Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради
Донецького національного університету
імені Василя Стуса (протокол № 4 від 02 грудня 2022 року)*

А 43

Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 листопада 2022 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. 134 с. [Електронне видання]

У матеріалах II Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» представлено актуальні теоретичні та прикладні дослідження проблем сучасної психології. Збірник адресований науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі практичної психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у психології. Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

УДК 159.9

© Донецький національний університет
імені Василя Стуса, 2022

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

ПСИХОДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Панченко В. О*.

Напружений ритм діяльності, високий рівень вимог до особистості з боку соціуму та недостатній рівень володіння навичками психологічної саморегуляції призводять до порушень в емоційній сфері особистості. Серед них варто відзначити емоційне вигорання особистості. Особи, найбільш схильні до виникнення синдрому емоційного вигорання, здійснюють свою діяльність як правило у соціальній сфері, що передбачає широке коло їх взаємодії з людьми. Емоційне вигорання виникає переважно в професійній діяльності, але через специфіку та напруженість спортивної діяльності також властиве і спортсменам.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (2001), «синдром вигорання (*burnout syndrome*) — це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі й утомою, безсонням, підвищеною

* Здобувач спеціальності «Психологія», Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю або інших психоактивних засобів з метою одержання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності й (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром звичайно розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжалісні виробничі й емоційні вимоги, що відбуваються із-за надмірної відданості людини своїй роботі із супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку» [1].

Метою нашої роботи є психодіагностика індивідуальних особливостей емоційного вигорання спортсменів в юнацькому віці.

Проблема синдрому емоційного вигорання представлена в психологічній літературі у працях В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янової, К. Маслач, Т. І. Ронгінської та інших. Однак, незважаючи на широку доступність науково-популярної літератури з цієї проблеми, спортсмени зазнають труднощів в галузі саморегуляції емоцій та діяльності, що призводить до фізичного і психічного виснаження та до порушень емоційної сфери, зокрема до виникнення стану емоційного вигорання.

В. Бойко, Є. В. Фоміних, О. М. Чікова розглядають емоційне вигорання як механізм захисту психіки, який дозволяє здійснювати регуляцію психічної напруги задля забезпечення психічної стійкості [2; 4]. За В. В. Бойко, емоційне вигорання розглядається як сукупність симптомів і включає до себе прояви стресу. Автор виділяє три фази в формуванні вигорання: напругу, резистенцію та виснаження, які відповідають трьом стадіям розвитку стресу [2].

З метою діагностики індивідуальних особливостей емоційного вигорання спортсменів нами було використано Методику діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона в адаптації Н. Є. Водоп'янової та Методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойко [3]. У дослідженні приймали участь 25 студентів-спортсменів юнацького віку.

Результати емпіричного дослідження за методикою В. В. Бойко показали, що в досліджуваній групі фаза напруги переважно не сформована (72% опитуваних), а у 13% досліджуваних вона знаходиться в стадії формування. У 16% спортсменів стадія напруги є сформованою. Для них є характерним емоційне виснаження, фізична втома внаслідок спортивної діяльності.

Прояви фази резистенції відсутні у переважної більшості спортсменів-юнаків (44%). У 32% досліджуваних фаза резистенції

знаходиться в стадії формування, у 24% спортсменів є сформованою. В осіб з вираженою резистенцією черезмірне емоційне напруження викликає психічне виснаження. У відповідь на нього спрацьовують захисні механізми психіки, які призводять до виникнення байдужості, закритості, емоційної відстороненості від діяльності.

У 64% спортсменів не виявлено сформованості фази виснаження, у 8% опитуваних вона перебуває в стадії формування та у 28% досліджуваних є сформованою. Таким чином, майже у 30% спортсменів виявлено фізичне та психічне виснаження, втому, зниження задоволеності власними досягненнями через здійснення спортивної діяльності.

Методика К. Маслач та С. Джексона дозволяє дати оцінку професійному вигоранню за трьома показниками. За результатами дослідження у 40% спортсменів має місце низький рівень емоційного виснаження. Середній рівень виснаження виявлено у 36%, а високий — у 24% учасників опитування, що проявляється в емоційній відстороненості, зниженні інтенсивності емоційних реакцій, незадоволеності діяльністю та життям, перевагою негативного емоційного фону.

У спортсменів виявлено середні та високі значення за шкалою деперсоналізації (по 40% відповідно), для них характерні емоційна відстороненість, байдужість до діяльності, емоційна нестійкість. У 20% досліджуваних присутній низький рівень деперсоналізації.

Спортсменам юнацького віку властива виражена редукція особистих досягнень (52% досліджуваних). Це виявляється в негативній оцінці своєї особистості та діяльності, низькій включеності до спортивної діяльності та низькій мотивації до діяльності. У другій половини вибірки наявні середній та низький рівні редукції досягнень (по 24% відповідно).

Отже, спортсменам юнацького віку є характерним переважно низький рівень емоційного виснаження, середні та високі показники деперсоналізації, високі значення редукції особистих досягнень, а фази емоційного вигорання -напруга, резистенція та виснаження, які відповідають фазам розвитку стресу, є переважно несформованими. Результати дослідження вказують на необхідність психологічної просвіти спортсменів, навчання їх методам самооцінки показників власної емоційної сфери, а також методам психологічної саморегуляції з метою попередження та подолання проявів емоційного вигорання.

Список використаної літератури:

1. Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників. Формування, профілактика і корекція. К.: Сфера, 2004. 272 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
3. Фетискин Н. П., Козлов В. В, Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.
4. Марковець О. Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. 2001. Вип. 14. 420 с.
5. Голуб О. В. Стрессова стійкість: сутність, теоретичні основи формування. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / ред. С. Д. Максименка. Т. VI, Вип. 7. К., 2004. 384 с.

НАША НЕНАВИСТЬ СЬОГОДНІ — ОТРУТА ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО НАШИХ ДІТЕЙ

Поплавська П. О*.

Події сьогодення: повномасштабна війна в Україні, приносять людям багато болю, горя, страждань, невизначеності, паніки і страху за своє життя та життя близьких. Надмірна ненависть та агресія заповнює людські серця настільки, що для людяності, доброти та світла просто не залишається місця. Ми ненавидимо, ми прагнемо помститися. Кожен з нас вже багато часу, виношує в собі купу зла, яке хотілося б направити на ворога, аби дати йому гідну відсіч. Та чи отримуємо ми бажаний результат?

Насправді, всі ці почуття довготривалого гніву, ненависті та агресії руйнують людину з середини. І не тільки саму людину, яка їх відчуває та виношує в собі, а й всіх рідних, близьких та оточуючих. Якщо дорослі люди все ж таки, відносно вміють справлятися зі своїми почуттями

* Здобувачка спеціальності «Психологія», Одеський інститут ПраТ «ВНЗ «МАУП», Україна

та переробляти їх, то діти, які стають свідками лютої ненависті, являються саме тою «слабкою ланкою», яка у майбутньому може дати зовсім невтішні результати. «Ненависть — складний феномен, який уключає довготривалий комплекс негативних настановлень, мотивів, емоцій і схильностей, спрямованих на предмет, яким може бути як людина чи група людей, так і будь-який неживий об'єкт, процес чи явище (ландшафт, погода, місто, глобалізація, вищі сили і т.п.). У ненависті завжди є свій специфічний предмет, проте іноді він може мати зміщений чи міфологізований характер («Вісь зла», «Вороги Аллаха», «Агенти імперіалізму», «Вороги демократії» і т.п.)» [2].

В сучасному житті діти мають велику схильність повторювати, «віддзеркалювати» поведінку та звички дорослих, більш авторитетних людей. «Діти, як губка, щодня вбирають явні й ледь вловимі прояви батьків, їхні стосунки, манери, світогляд, які значною мірою формують їх дитячу індивідуальність... Навіть батько, який думками й помислами бажає дитині добра, неусвідомлене впливає на неї як позитивним, так і негативним чином» [4]. Тема аналізу наслідування дітьми поведінкових дій дорослих являється актуальною в усі часи. Наші діти — це наше майбутнє. Та що робить особисто кожен з нас для того, аби це «майбутнє» було дійсно якісним та кращим? А особливо зараз, коли в країні війна та розруха, коли кожен день — боротьба, коли люди втрачають самі себе і головне, свою основу — людяність.

Ми всі хочемо миру і зараз і в майбутньому. А чи буде насправді цей мир, якщо діти прямо зараз, зростаючи, вбирають в себе увесь гнів, ненависть та бажання помсти, які сіють та виношують в собі їх батьки та взагалі, майже всі дорослі люди? «Батькам корисно знати, яким чином вони формують особистість дитини, і намагатись по можливості запобігати реплікації небажаних поведінкових звичок, які вони вважають негідними для власних дітей» [4].

Метою даної роботи стане аналіз експерименту із лялькою Бобо: дослідження поведінкових реакцій, тобто дитячих поведінкових патернів та сучасні небезпеки.

Експеримент із лялькою «Бобо» [6] — соціально-психологічний експеримент, проведений Альбертом Бандурою та його колегами Доротеєю Росс та Шейлою Росс (Dorothea Ross, and Sheila A. Ross) у 1961 році. Цей психологічний експеримент проводився у межах розвитку теорії соціального навчання і був спрямований на вивчення впливу

моделей поведінки, побачених людьми з прикладу дій інших, на їх власну поведінку. Зокрема, йшлося про те, як діти навчаються та використовують певні поведінкові патерни.

Метою дослідників було з'ясувати, чи будуть діти в умовах свободи дій та відсутності видимого спостереження повторювати певні агресивні дії, побачивши раніше, як їх роблять дорослі. У більш загальному сенсі — чи проявлятимуться побачені раніше моделі поведінки у нових умовах, у яких немає моделі [3].

В експерименті, проведеному А. Бандурою [5], вивчали особливості наслідування дітьми поведінкових агресивних дій дорослих. Дослідження проводилось у Стенфордському університеті. Дітям у віці 3–5 років продемонстрували агресивне ставлення до ляльки Бобо, великої іграшки, схожої на людину. Дорослий бив ляльку у різні місця, штовхав, сідав на неї верхи. Діти спостерігали це в різний спосіб. Першій групі безпосередньо демонстрували агресивну поведінку, друга дивилася відеозапис, а третій групі показували мультфільм «Кіт Герман», в якому агресивна поведінка була спрямована на персонаж — ляльку Бобо. Діти з контрольної групи не спостерігали агресивних дій взагалі. Після демонстрації моделі поведінки, дітей запрошували до експериментальної кімнати, обладнаної дзеркалом Гезелла, де було багато іграшок і лялька Бобо, яку підбирали відповідно до зросту дітей. Та, з якою грались діти, була менша, ніж та, що була у дорослого. Експериментатори мали на меті поспостерігати, як особливості агресивної поведінки, продемонстровані в різний спосіб, вплинуть на наслідування дітьми цієї поведінки, а також які відмінності будуть у хлопчиків та дівчаток. Перед початком спостережень усіх дітей піддали фрустрації: дозволили погратися з цікавими іграшками, які через деякий час забрали. Основні результати експерименту надійно показали, що діти, які бачили демонстрацію агресивної поведінки (не має значення, в який спосіб), наслідують її [1].

В даному експерименті брало участь 72 дитини: 36 хлопчиків та 36 дівчаток. Усі діти були вихованцями дитячого садка при Стенфордському університеті. Вік дітей був від 37 до 69 місяців, середній вік — 52 місяці [3]. Вчені очікували, що можливо в реальність втіляться такі гіпотези:

Гіпотеза № 1: Досліджувані діти, які спостерігали агресивну поведінку дорослого, відтворюватимуть агресивні дії, подібні до дій-моделі дорослого, і в цьому відношенні відрізнятимуться за поведінкою від піддослідних,

які спостерігали неагресивні моделі поведінки, і від контрольної групи — дітей, яким не демонстрували жодних моделей поведінки.

Діти, які спостерігали агресивну поведінку дорослих стосовно надувної ляльки, демонстрували значно більше самостійних агресивних поведінкових реакцій у порівнянні з групою, що спостерігала неагресивну поведінку дорослого, та контрольною групою, яка не спостерігала жодних моделей.

Ця гіпотеза підтвердилася. Випробувані, що спостерігали агресивну поведінку, дійсно демонстрували агресивну поведінку моделей значно частіше, ніж випробувані в іншій групі.

Гіпотеза № 2: Спостереження за неагресивною поведінкою дорослого призведе до гальмування агресивних реакцій. Хлопчики, які спостерігали неагресивну поведінку, демонстрували значно менше агресивних реакцій, ніж хлопчики з контрольної групи. Досліджувані, які спостерігали неагресивну поведінку, демонстрували значно більше неагресивної гри з лялькою, ніж піддослідні з контрольної групи та групи, що спостерігала агресію. Досліджувані, що спостерігали неагресивну поведінку, проводили вдвічі більше часу в тихих і спокійних іграх, ніж агресивних. Ця гіпотеза підтвердилася. Спостереження за неагресивною поведінкою зазвичай призводило до менш агресивної поведінки, ніж у випробуваних із контрольної групи.

Гіпотеза № 3: Піддослідні діти більшою мірою імітуватимуть поведінку, яку вони спостерігають у дорослої тієї самої статі, як і вони. Діти справді імітували поведінку дорослої своєї статі більше, ніж протилежної. Хлопчики демонстрували більше імітації поведінки моделі чоловіка. Дівчатка демонстрували більше імітації поведінки моделі жінки. Ця гіпотеза підтвердилася. Випробувані зазвичай імітували поведінку дорослої своєї статі більше, ніж протилежної. При цьому і хлопчики, і дівчатка при прояві агресії імітували частіше «чоловічу» поведінку, ніж «жіночу».

Гіпотеза № 4: Хлопчики демонструватимуть агресивнішу поведінку, ніж дівчатка. (Згідно з результатами досліджень Фолс і Сміт в 1956 року, дошкільнята сприймають відмінності у реакції батьків на їхню поведінку, відповідну гендерним стереотипам; тобто батьки заохочують у дітей поведінку, відповідну їх статі, і діти до цього чутливі). Хлопчики частіше, ніж дівчатка імітували фізичну агресію. У проявах вербальної агресії різниці за статтю не виявлено. Хлопчики значно частіше дівчаток грали з іграш-

ковим пістолетом, ніж із розмальовками, іграшковим чайним сервізом та ляльками. Ця гіпотеза також підтвердилася. Хлопчики справді частіше, ніж дівчата демонстрували фізичну агресію [3].

Все те, що зараз коїться в Україні — це зовсім не нормальні обставини. А ненависть, агресія, гнів, бажання помститися — загалом, нормальні реакції на те, що відбувається навколо. Ці почуття дають змогу людині в такій ситуації мобілізуватися та захистити себе. Але, як казав Парацельс: «Отруту від ліків відрізняє лише доза». Такий ж самий принцип діє і з ціми почуттями. Надмірні та неконтрольовані — вони руйнують і калічать як вас, так і ваших дітей, які зростають у ненависті, агресії та бажанні помститися. А сумне те, що згодом діти починають відтворювати всю накопичену лють та побачені моделі поведінки дорослих саме у своєму житті. Поки наша ненависть дійде до ворога, вона встигне отруїти життя нашим дітям.

Також ми всі повинні розуміти, що захист себе та помста — це взагалі різні речі. А «принцип око за око — зробить увесь світ сліпими» — Махатма Ганді.

Список використаної літератури:

1. *Копець Л. В.* Класичні експерименти в психології: підготовчий курс експериментальної психології. Київ, 2010. 283 с.
2. *Кучманіч І. М.* Почуття ненависті як об'єкт психологічного аналізу. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 182–185. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_37
3. Експеримент з лялькою Бобо. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%>
4. Вплив батьків на формування дітей. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/791/>
5. Експеримент А. Бандури. URL: <http://ukrdeti.com/eksperiment-alberta-banduri-lyalka-bobo-tema-vixovannya-ditej-doshkilnogo-viku/>
6. The Bobo doll experiment A. Bandura. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=k-fwJSEBpVo>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Ткачук Л. В.*

Останнім часом в українському суспільстві відбуваються зміни ціннісних пріоритетів, які призвели до трансформації суспільних ідеалів та індивідуальних цінностей. Проблема формування перспектив життя завжди є актуальною, адже життєві цілі, плани та реальна оцінка власних можливостей, ресурсів, визначають уявлення особистості про власне майбутнє, а отже, є важливим фактором особистісного зростання, професійного самовизначення та становлення. Особливу увагу привертає молодь, зокрема студентська, оскільки вона є найбільш динамічною, сенситивною, чутко реагує на соціальні зміни і трансформації в суспільстві, що зумовило актуальність дослідження означеної проблеми та вибору вікової категорії для емпіричного вивчення.

Проведені сучасні соціологічні дослідження демонструють, що за останні роки більшість молодих людей починають переорієнтуватися на матеріальні цінності, відходячи від духовних, які були близькими для наших пращурів. Молодь нашого часу досить сильно приваблюють гроші, заробітки, бізнес, участь у управлінських структурах, займання високих посадових чинів. Проте у деякої частини молодого покоління можна простежити і тенденцію росту духовних пошуків, орієнтації на істинні цінності, у вигляді збільшення інтересу до світової культури, історії своєї сім'ї, народу.

Спрямованість в майбутнє стає основною спрямованістю для молоді людини як для особистості. Людина передбачає своє майбутнє, встановлюючи зв'язок між собою як можливістю досягти перспективи і тим дорослим спеціалістом, яким вона стане. Нарівні з відкриттям свого внутрішнього світу виникає необхідність приймати рішення, пов'язані з майбутньою системою виборів. Гостро стоїть питання про самовираження, будучи принциповим не тільки для вияву свого «Я», але і як одна з важливих умов адекватного і гармонійного розвитку особистості [1].

* Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

Методологічні засади нашого дослідження склали роботи В. Бочелюк, О. Васильченка, І. Главатських, Л. Кoberник, В. Коваленко, О. Кононенко, О. Льошенко, Г. Меднікової, О. Москаленко, В. Панка, Г. Рудь, О. Сазонової, А. Солодкої, Л. Царенок та ін. Всі вони вивчали різноманітні аспекти ціннісних орієнтацій та підкреслювали можливість їх трансформацій і розвитку в процесі індивідуального життя особистості під впливом дії різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. В дослідженнях М. Альохіна [2], М. Бозоян [3], О. Гріньової [4], О. Докукіної [5], С. Митрофанової [6], та ін. доведено, що ціннісні орієнтації особистості можуть значно вплинути на увесь хід життя людини.

Було проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь студенти-психологи у кількості 42 осіб: 40 чоловік жіночої статі та 2 — чоловічої. Експериментальною базою став факультет філології, психології та іноземних мов Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Мета: вивчити особливості ціннісних орієнтацій студентів-психологів.

В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень; бесіди; тестування; методи математичної статистики.

Було використано наступний психодіагностичний інструментарій: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва, який проводився з метою вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості, а саме таких показників як: цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

За допомогою опитувальника термінальних цінностей «ОТеЦ» І. Г. Сеніна визначалося ставлення студентів до таких цінностей як:

- 1) власний престиж, тобто завойовування свого визнання у суспільстві шляхом наслідування конкретним соціальним потребам;
- 2) високе матеріальне положення, тобто звернення до факторів матеріального добробуту як до головної суті існування;
- 3) креативність, тобто реалізація своїх власних можливостей, прагнення змінити оточуючу дійсність;

4) активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація власної соціальної ролі;

5) розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик;

6) досягнення, тобто постановка та рішення конкретних життєвих задач як головних життєвих факторів;

7) духовне задоволення, тобто управління власними моральними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними;

8) збереження Я, тобто перевага власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

Результати аналізу фактичних даних показали, що у студентів-психологів домінує середній рівень сформованості показника усвідомлення життя — 66% (28 осіб). Високий та низький рівні сформованості показника відповідають по 17% вибірки кожен (по 7 осіб загальної сукупної вибірки).

Результати діагностики рівня сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості показали, що високий рівень склали 31% вибірки (13 осіб); середній — 38% вибірки (16 осіб); низький — 31% вибірки (13 осіб).

Наступним етапом роботи було визначення наявності/відсутності зв'язку між рівнем усвідомленості життя студентів — психологів та їх прагненням до підвищення рівня своєї освіченості, розширення кругозору.

Залежно від показника рівня сформованості усвідомлення життя ми виділили 3 групи респондентів. До першої групи віднесли досліджуваних із низьким рівнем усвідомлення життя (в нашому дослідженні це 17% від всієї сукупної вибірки). До другої групи віднесли досліджуваних з середнім рівнем усвідомлення життя (в нашому дослідженні це 66% від всієї сукупної вибірки). До третьої групи віднесли досліджуваних з високим рівнем усвідомлення життя.

Після цього для кожної групи було визначено співвідношення з показниками прагнення до підвищення своєї освіченості.

Узагальнені результати діагностики показали наступне:

- у студентів із низьким рівнем вираженості показника усвідомлення життя, домінує середній та високий рівні сформованості праг-

нення до підвищення своєї освіченості, що відповідають 43% вибірки кожен (3 особи);

- у студентів із середнім рівнем вираженості показника усвідомлення життя, домінує низький рівень сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості, що відповідає 42% вибірки (12 осіб);

- у студентів із високим рівнем вираженості показника усвідомлення життя, домінує середній рівень вираженості сформованості прагнення до підвищення своєї освіченості, що відповідає 71% вибірки (5 осіб).

Подальшого дослідження потребують пошуки методів підвищення рівня освіченості, розширення кругозору серед студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії обдарованої особистості та чинники вибору і побудови проекту життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 30–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_4_7
2. Альохін М. Смислжиттєві цінності та орієнтири сучасної української молоді індустріальних регіонів. Нова парадигма. 2017. Вип. 132. С. 153–162. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nora_2017_132_16
3. Бозоян М. А., Коваленко В. О., Кононенко О. І., Царенко Л. Б. Смислжиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(1). С. 122–133. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3(1)_14)
4. Гріньова О. М. Смислжиттєві орієнтації як чинник особистісно-професійного зростання в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С. 155–161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_25
5. Доукіна О., Журба К. Смислжиттєві кризи та бар'єри сучасних підлітків. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2020. Вип. 24(1). С. 137–

154. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24\(1\)__11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2020_24(1)__11)
6. *Митрофанова С. С.* Смысловиттєві орієнтації психологів, які здобувають другу вищу освіту. *International journal of education and science*. 2019. Vol. 2, No. 4. С. 26. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/intjeds_2019_2_4_16
7. *Козляковський П. А.* Заняття 6. Особистість, мотивація, діяльність, спілкування. Практичні завдання. Дослід 6. 1. Психодіагностика ціннісних орієнтацій (опитувач термінальних цінностей (ОТеЦ) І. Г. Сеніна) С. 174–197. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/39.pdf>

СЕКЦІЯ 2

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ДИНАМІКА САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Боженко В. Г*.

Розбудова державності України, формування гуманного, демократичного суспільства висуває на передній план проблеми, пов'язані з формуванням всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати зміни в суспільстві, проявляти власну активність у суспільному житті. Саме самооцінка та рівень домагань особистості має важливе значення для успішної навчальної діяльності, професійної орієнтації, вибору життєвого шляху та усвідомлення себе в суспільстві [1, с. 113].

Самооцінка — це характеристика особистості власного Я, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Відносячись до ядра особистості, самооцінка є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості 2.

Питання особистісного розвитку студентів у навчальному процесі розглядали та досліджували Н. В'юнова, І. Зима, Н. Зикова, О. Леан, С. Смірнов, Л. Темнова, Ю. Хлоповських, А. Чернишов, Л. Шнайдер, В. Якунін та ін. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо само-

* Асистент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

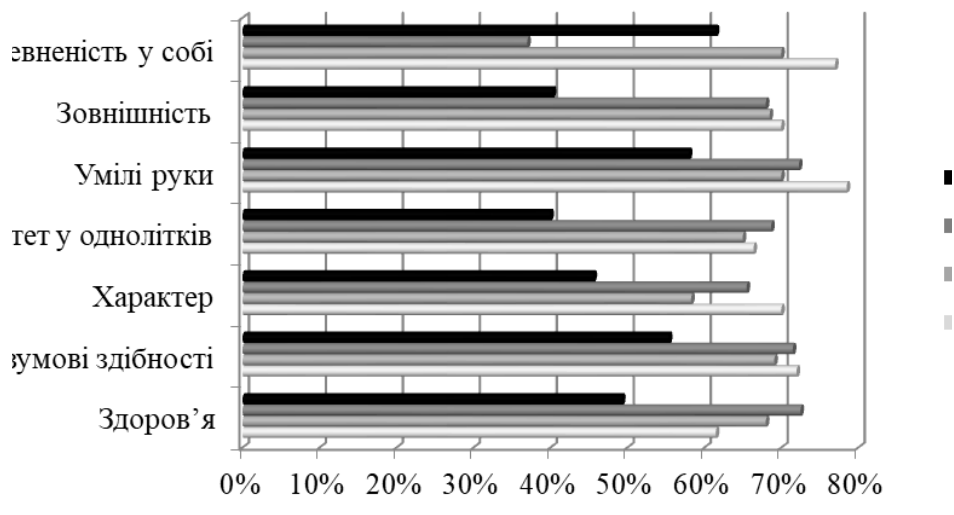
оцінки осіб студентського віку (Д. Бромлей, І. Кон, К. Роджерс, С. Жилін, Г. В. Лозова та ін.) дозволяє розглядати дану складову як одну з ґрунтовних засад в формуванні особистості сучасної людини.

Самооцінка, як характеристика особистості є найбільш популярною та досліджуваною «емоційною» змінною в контексті Я-концепції. Самооцінка — це системоутворюючий елемент Я-концепції, так як образ Я, власне, і виникає на основі усвідомлення оцінок іншими себе як особистості і співвіднесення цих оцінок з власними. Вона постійно розвивається, диференціюється і коригується, так як є одним з базових процесів саморегулювання особистості.

Вивчення самооцінки цікаво і тим, що вона сприяє автономної мотивації діяльності і збільшує її ефективність. Процес її вироблення суперечливий і нерівномірний, так як єдина цілісна самооцінка особистості складається з самооцінок окремих особистісних підсистем з різним рівнем адекватності, зрілості, стійкості і, що особливо важливо, різного ступеня усвідомленості.

Для вивчення особливостей статусу самооцінки та рівня домагань студентам був запропонований тест Дембо-Рубінштейн. Наочно результати представлені на *рисунку 1*.

Рис. 1 Оцінка рівня домагань майбутніх психологів



Звертає на себе увагу, що по шести з семи шкал у студентів 4 курсу рі-

вень домагань нижче, ніж у студентів 1–3 курсів, виняток становить шкала «Впевненість в собі» (61%) і «Уміння багато робити своїми руками, умілі руки» (59%). Решта оцінюваних параметрів коливаються в діапазоні від 47% до 54%. Тобто, у студентів 4 курсу занижений рівень домагань.

А у студентів першого курсу, навпаки, рівень домагань стабільно вище 60% за всіма шкалами (здоров'я, характер, авторитет у однолітків, зовнішність), за трьома шкалами: розумові здібності, впевненість в собі і вміння багато чого робити своїми руками, в цілому, по вибірці вище 70%.

У студентів 2 і 3 курсів показники особистих якостей коливаються в діапазоні від 57% до 75%, то розглядається як щодо реалістичний рівень домагань. Виняток становлять показники за шкалою «впевненість в собі» з низьким рівнем домагань (41%).

Інший параметр, що вивчається даними тестом є рівень самооцінки. Рівень самооцінки (середні дані по групах) вказує на завищену самооцінку, незалежно від курсу навчання. Це вказує на те, що досліджувані студенти перебільшено оцінюють свої переваги, ставлять перед собою занадто високі цілі, порівняно з тими, які вони можуть реально досягти. Почасті у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям.

До здорових якостей такої особистості відносять: гідність та гордість. До не здорових: самолюбство, що перероджуються в зарозумілість, марнославство та егоцентризм.

Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Зокрема незаслужене піднесення і захочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивній оцінці результатів своєї діяльності. Проблемою це буде через відсутність схильності до самоаналізу, а поєднуючись з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю — може привести до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Наслідком може бути втрата почуття необхідної обережності, що негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини.

Завищена самооцінка студентів може бути проявом юнацького максималізму, характерного для цього віку, з одного боку, або низької самокритичності. З іншого боку, може вказувати на спотворення у формуванні особистості — закритість для нового досвіду, нечутливість до своїх помилок, зауважень і оцінок оточуючих. Неготовність або небажання розширювати кругозір побутової і професійний надалі

може стати причиною тривалої адаптації до професійної діяльності і колективу, а також незадоволеністю на робочому місці.

Реалістичність самооцінки, яка визначається як співвідношення між цими двома інтервалами (рівнем домагань і рівнем самооцінки) — має негативні значення за всіма шкалами у студентів усіх курсів.

Цей показник коливається в діапазоні від -15 до -20 . Аналогічні результати отримані в вибірці другокурсників. У респондентів 3 курсу за шкалами: здоров'я, розумові здібності, характер, повторюють профіль результатів студентів 1 і 2 курсів, зі зрушенням вниз по шкалі реалістичності. Різниця починає збільшуватися за шкалами: авторитет у однолітків, уміння робити багато своїми руками, зовнішність і різко знижується до -58 пунктів за шкалою впевненість в собі.

У студентів 4 курсу інтервал між рівнем домагань і самооцінкою найбільший по досліджуваній вибірці. Різниця коливається в діапазоні від -35 до -45 пунктів. Тренд змінюється за шкалами зовнішність (-52) і впевненість у собі (-29). Ці результати визначають також рівень оптимізму досліджуваних, який зростає в міру навчання в навчальному закладі.

Висновки. Аналіз результатів дослідження показав, що рівень самооцінки студентів майбутніх психологів є завищеним не залежно від курсу навчання. Маючи такі результати, ми рекомендуємо студентам звернути увагу на свої показники та в подальшому житті розвивати рефлексію, адекватну самооцінку як основу розвитку, зокрема в своїй майбутній професійній діяльності. Однак, нерозкритими залишились питання, пов'язані з вивченням домінуючих факторів, що впливають на формування самооцінки і рівня домагань у студентському віці. У зв'язку з цим виникає актуальна потреба у розширенні системного вивчення особистісної цілісності в студентський період, коли її індивідуальні, особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики розглядаються в єдності всіх взаємозв'язків.

Список використаної літератури:

1. *Кириченко О. М.* Дослідження самооцінки студентів-психологів. Наука і освіта. № 5. 2016. С. 113–116.
2. *Онуфрієва Л. А.* Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. С. 396–412.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА КОГНІТИВНІ СТИЛІ СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Кузнєцова О. В.*

У сучасній дійсності стрес супроводжує людину протягом усього життя. Уникнути його не вдається, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів.

Студентська молодь, така вікова група, яка і так регулярно піддавалась стресовим чинникам (процес адаптації, сесія, іспити, перездачі і т.д.), наразі, як і інші, стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю та апатію. Не дивлячись на це, вони все ще мають обов'язки, щоб здобути необхідний ступінь. У зв'язку з цим, актуальною проблемою є мінімізація негативного впливу навчального стресу завдяки вивченню стану стресостійкості студентів з огляду на специфіку організації педагогічного процесу.

На даний момент у психології немає єдиного визначення стресостійкості, що є наслідком відсутності єдиного розуміння змісту цього явища. Дослідженням стресостійкості займалося багато відомих вчених: П. Б. Зільберман, Г. Сельє, Ч. Д. Спілбергер, Р. С. Лазарус, Ю. В. Щербатих, А. П. Катунін,, А. Д. Сперанський, Ю. А. Олександрівський та інші. У сучасній науковій літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як: О. О. Баранов, В. М. Писаренко, Т. А. Немчин, Б. Х. Варданян, В. А. Бодров, М. Ю. Денисов, Л. В. Куликов, А. В. Лібіна, Л. О. Китаїв-Смик, С. В. Суботін та ін.

На наш погляд, найбільш повне визначення стресостійкості дає П. Б. Зільберман: стресостійкість — це інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [1].

* Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

Аналіз стресостійкості у студентів перш за все припускає визначення стресогених факторів, які супроводжують їх під час навчальної діяльності.

Особливе місце у житті студента займає стрес, пов'язаний із навчанням у вищому навчальному закладі.

Навчальний стрес — це стан, що характеризується надмірною напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [2].

До найбільш різко вираженої форми навчального стресу можна віднести екзаменаційний стрес.

Екзаменаційний стрес — це форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим фактором [2].

Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу. Проблема стресу показує, що в подібній ситуації найбільш стресогенними є два фактори — ситуація соціального оцінювання та дефіцит часу [1]. При низькій стресостійкості ці чинники можуть призвести до розвитку у студентів дистресу, що негативно позначається на їхньому психологічному здоров'ї, мотивації вчення, рівні самореалізації і, зрештою, на успішності.

Таким чином, стресостійкість студентів — комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності [2].

На думку А. А. Андреевої, дослідження в галузі підвищення стресостійкості студентів — актуальні, оскільки рівень стресостійкості пов'язаний з успішністю навчальної діяльності студентів та їх ставленням до процесу навчання та, як наслідок, впливає на підготовку конкурентно здібних та професійних працівників. М. Л. Хуторян у своїй роботі доводить, що при застосуванні антистресових стратегій перед іспитами значно підвищується стійкість до стресів студентів під час інтелектуальних випробувань [1].

Когнітивні стилі у навчальній діяльності відіграють чималу роль — це індивідуально своєрідний спосіб засвоєння інформації [3].

Когнітивний стиль особистості визначається на основі того, як студент бере до уваги своє оточення, у чому він шукає сенс життя і як він набуває знання.

Когнітивні стилі утворюють деякі типові форми когнітивного реагування, і, будучи характеристикою пізнавальної сфери, розглядаються як прояви особистісної організації в цілому, які не мають прямого відношення до її змісту. Таким чином, студент може вибрати будь-який спосіб переробки інформації, але в певних ситуаціях, що вимагають швидкого реагування, він довільно або мимоволі віддає перевагу тому способу сприйняття та аналізу того, що відбувається, який відповідає його психічним можливостям.

Функції когнітивних стилів у навчальній діяльності [3]: адаптивна, яка полягає у пристосуванні індивідуальності до вимог даної діяльності та соціального середовища; компенсаторна, оскільки формування стилю будується з урахуванням слабких сторін та з опорою на сильні сторони індивідуальності; системоутворююча, що дозволяє, з одного боку, впливати на багато аспектів поведінки людини; самовираження, яка полягає у можливості індивідуальності виразити себе через унікальний спосіб виконання діяльності чи через манеру поведінки.

Когнітивні стилі студентів у пізнавальній, комунікативній, творчій діяльності та їх характеристики розглядаються у роботі Г. А. Берулави, який виділяє теоретичний, активно-діяльнісний та афективний стилі. Відмінними рисами стилів є: спрямованість спілкування, сприйняття інформації, творчість, прояви інтуїції, мотивація, емоційність [3].

Когнітивний стиль полезалежний — полenezалежний часто застосовується у сфері освіти, відбиваючи індивідуальні відмінності студентів у виборчому процесі уваги. Студенти з типом мислення, незалежним від поля, можуть незалежно відокремлювати інформацію від складного середовища та виконувати завдання з дотриманням своїх власних внутрішніх орієнтирів; вони мають більш високі аналітичні здібності і воліють виконувати роботу самостійно. Студенти з полезалежним типом мислення схильні до нерелевантних підказок у складному середовищі і не можуть виділити важливі об'єкти від середовища незалежно. Крім того, цей тип студентів, як правило, підпорядковується авторитету і надає перевагу тому, щоб ним керували під час навчання. В аспекті конструювання знань тип залежних студентів має тенденцію отримувати результати навчання із зовнішньої інформаційної структури та мотивації, у той час як тип незалежних учнів

отримує результати навчання шляхом створення інформаційної структури самостійно [4].

Багато вчених виділяють аналітичність — холістичність, як когнітивний стиль, оскільки пізнавальні стилі є способами сприйняття та обробки інформації. Аналітичність — холістичність у даному ключі розглядається як способи осмислення студентом пізнавальних та соціальних ситуацій. Особливістю холістичного когнітивного стилю є облік контексту, у якому розглядається будь-який об'єкт [4]. Тобто при домінуванні холістичного стилю студентом враховується складна структура взаємозв'язку аналізованих об'єктів і явищ. При аналітичному когнітивному стилі об'єкти і явища розглядаються незалежно один від одного, як самостійні та постійні в часі величини.

Особливе місце у освітньому процесі займає стиль гнучкість — ригідність. За наслідками дослідження Є. В. Біловола, пов'язане з роллю і місцем когнітивних стилів у процесі пізнання, у випробуваних було задіяно 67% психічних процесів. У той час як полезалежність — полenezалежність 44% та імпульсивність — рефлексивність — 33% [3]. Полнос ригідності співвідноситься з низькими показниками продуктивності мимовільного та довільного запам'ятовування, а також з нижчою навчальною успішністю.

Таким чином, на основні теоретичного аналізу було визначено, що такі когнітивні стилі як полезалежність — полenezалежність, аналітичність — холістичність та ригідність — гнучкість мають найбільший вплив на формування стресостійкості у навчальній діяльності, але це потребує детальнішого емпіричного дослідження.

Підсумовуючи можна визначити, що вплив стресу у світі не уникнути, стресогенна обстановка може складатися повсюдно, незалежно від того, у якому просторі (освітньому чи професійному) перебуває особистість. Але разом з тим абсолютно зрозуміло і те, що при системному підході та спеціальній підготовці можна навчитися чинити опір його згубному впливу. Студенти найбільш схильні до впливу стресів і тому формування у них стресостійкості може стати гарантом їх здоров'я, успішності в навчанні та надалі у професійній діяльності.

Дослідження когнітивних стилів має важливе значення у системі психологічного знання, адже когнітивно-стильові показники проявляються в усіх сферах діяльності людини. Актуальність дослідження когнітивних стилів очевидна, оскільки інформація щодо них дає змогу вивчати процесуальні та результативні аспекти діяльності людини, в нашому випадку навчальної, а також прогнозувати і моделювати саму успішність діяльності.

Список використаної літератури:

1. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59–63.
2. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. № 1. С. 80–88.
3. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 лют. 2019 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 33–36.
4. Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 324–327.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Суханова О.О.*

У сучасному, постійно мінливому, динамічному світі на перший план виходить не просто навчання студента предметним знанням, умінням, навичкам, а його особистість, як майбутнього активного діяча, що забезпечує суспільний прогрес.

Саме особистість і індивідуальність людини з притаманними йому характеристиками є результатом освітнього процесу. При цьому виховання особистості полягає, насамперед, у розвитку системи його потреб і мотивів. Характер мотивації навчання і особливості особистості є, по суті, показниками якості освіти.

* Зобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

Мотивація навчальної діяльності — динамічне явище; вона змінюється протягом життя людини і має в кожному віці свою специфіку. Знання мотивів допомагає прогнозувати поведінку і стимулювати потрібну діяльність, а також допомагає уникнути непотрібних помилок.

Дослідження проблематики мотиваційної сфери студентської молоді викликає значний інтерес науковців. Основна маса цих досліджень присвячена вивченню навчальної мотивації і впливу мотивації на успішність навчання студентів у вищих навчальних закладах. Дослідники О. Кочарян, Є. Фролова, В. Павленко, вивчаючи навчальну мотивацію студентів, які отримують вищу освіту за різними напрямками професійної підготовки (технічних і гуманітарних спеціальностей), встановили позитивний зв'язок мотиваційних орієнтацій із успішністю суб'єктів навчання [1]. Питанням психологічних чинників розвитку мотиваційної сфери особистості сучасних студентів та виявлення загальних закономірностей і передумов її розвитку займаються О. Сергеєнкова, Ф. Подшивайлов [2]. Так, І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, К. Левін, Є. П. Халл, Д. Аткінсон, В. Войтко, Р. Гарднер, Дж. Девіс, М. Дригус, А. Дусавицький, В. Ковальов, А. Маслоу, В. Мерлін, О. Скрипченко, Н. Юдіна у своїх працях розглядали суть та закономірності феномену мотивації особистості, її структурні складові та їх взаємозалежність. Психологічні аспекти мотивації досліджували Л. Божович, Дж. Брунер, В. Вілюнас, Ф. Герцберг, В. Климчук, Д. МакКлеланд, А. Реан, С. Рубінштейн, Х. Хекхаузен та інші вчені. Питання мотивації навчання привертало увагу, Д. Ельконіна, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Максименка та інших вчених.

Мотивація визначається як психодинамічна регулятивна система, що організовує діяльність з реалізації певного мотиву, регулює діяльність на шляху створення ставлення та сприйняття особистістю навколишнього світу. Мотивацію розглядають як трансформацію людини та її активності, у ході якої змінюються цінності, смислові та цільові орієнтування [3].

Український дослідник Ф. Подшивайлов [4] вивчає психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості студентів. Він структурував мотиваційні феномени та виділив чотири складові мотиваційної сфери особистості: орієнтаційну, мобілізаційну, актуалізаційну й реалізаційну, які послідовно переходять одна в одну, утворюючи чотириох-

тактний цикл. На думку дослідника, орієнтаційна складова мотиваційної сфери особистості включає систему вроджених задатків, передумов, певних орієнтирів, що забезпечують загальну та диференціальну орієнтацію у зовнішньому середовищі.

Мобілізаційна складова мотиваційної сфери особистості охоплює систему закріплених, розвинених задатків у прижиттєвому досвіді, що відображаються у властивостях характеру, індивідуальному стилі діяльності, у певному сенсі є інструментальним забезпеченням активності особистості.

Актуалізаційна складова мотиваційної сфери особистості містить систему переведення потенцій людини у реальну можливість здійснення через механізми усвідомлення, що спрямовує людину на розвиток, на самомотивацію; у певному сенсі може виступати навчальною мотивацією.

Реалізаційна складова мотиваційної сфери особистості включає систему цінностей, смислів, світоглядних позицій, що реалізують людину як особистість та забезпечують її стійкість у поведінці, вчинках, діяльності [4].

Вищеописана модель дає можливість визначити поняття «мотиваційна сфера особистості» як центр простору особистості, у якому перетинаються всі особистісні властивості, що визначають характер мотиваційних процесів. Мотиваційна сфера визначає спрямованість, забезпечує стійкість, стабільність та цілісність особистості за рахунок регуляції спонукальних сил будь-якої активності людини [4].

Мотивація навчальної діяльності студентів полісистемна, її особливість — наявність декількох значущих детермінант: особистісного розвитку, навчальної діяльності, соціальної взаємодії, професійного становлення. Водночас провідним чинником студентського періоду життя є професійне становлення, що в оптимальному варіанті повинне забезпечувати синхронізацію, взаємокомпенсацію, взаємодоповнення всіх інших детермінант.

Поняття мотивація в психології використовують у двох значеннях: як систему факторів, що обумовлюють поведінку (цілі, інтереси, потреби, мотиви, наміри); як характеристику процесу, що підтримує поведінкову активність.

Розрізняють три групи мотивів:

1) прості, до яких відносять потяги, бажання, хотіння;

- 2) складні, до яких відносять інтереси, схильності, ідеали;
- 3) випадкові, до яких відносять почуття, звички й афекти [5].

У процесі розвитку особистості відбувається перетворення одних мотивів на інші чи стримування одних іншими; на базі одних мотивів формуються інші, виникають суперечності між різними мотивами, змінюється співвідношення доміантних і підпорядкованих мотивів. Мотиваційну сферу студента можна оцінювати за розвиненістю, гнучкістю, структурністю. Що більше різноманітних потреб, мотивів, цілей, то більш розвинена його мотиваційна сфера. Чим різноманітніші способи задоволення потреб, тим гнучкіша мотивація [6].

Проблема мотивації та врахування потреб особистості студента — центральна в дослідженні її властивостей. Мотиваційно-потребова сфера — складне психологічне явище, в якому доміантні мотиви визначають спрямованість особистості. Мотиваційно-особистісний аспект пов'язаний із формуванням навчальних мотивів і особистих якостей майбутнього спеціаліста, ділових цілей, оскільки мотиви й цілі є важливими детермінантами діяльності. Структура мотивів студента, майбутнього фахівця, що формується в період навчання — це стрижень особистості майбутнього спеціаліста [6].

Мотиви навчальної діяльності студентів поділяють на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать: суспільна значущість навчання; професійні мотиви, що відображають значення навчальної діяльності з оволодіння майбутньою професією; пізнавальні, пов'язані з потребою у нових знаннях. Зовнішні мотиви зорієнтовані на цінності, що стосуються позанавчальної діяльності [7]. Залежно від впливу, що його справляють внутрішні і зовнішні мотиви, психологи поділяють студентів на чотири групи: 1) студенти з вираженою професійною та предметною мотивацією; 2) з вираженою професійною, але слабкою предметною мотивацією; 3) лише з предметною мотивацією; 4) без предметної та професійної мотивації.

Як і будь-який інший вид, навчальна мотивація визначається цілим рядом чинників [8]: 1) освітньою системою; 2) освітньою установою; 3) організацією освітнього процесу; 4) специфікою предмета; 5) суб'єктивними особливостями педагога та ін.

Висновок. Мотивація студентської справляє сильний вплив не тільки на її поведінкові особливості, а й, як динамічна характеристика особистості, на структуру особистості людини в цілому, визначає загаль-

ну спрямованість особистості, прагнення людини, її життєвий шлях і, звичайно ж, професійну діяльність (в тому числі й педагогічну), котра є важливою сферою застосування знань про мотивацію. В психології мотивація позначає сукупність зовнішніх і внутрішніх мотивів, які спонукають суб'єкта до активності. В психологічній літературі виділяються різні види мотивів учбової діяльності: так для студентів не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. У цілому мотиваційна сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох обставин.

Список використаної літератури:

1. *Кочарян О. С.* Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Х., Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011. 40 с.
2. *Сергеєнкова О. П.* Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості сучасного студента Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. XII (22). С. 260–276.
3. *Левченко Т. І.* Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності; Монографія. Вінниця: Нова книга, 2011. 448 с.
4. *Подшивайлов Ф. М.* Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: автореф. дис. канд. психол. наук педагогічна та вікова психології; Київський університет імені Бориса Грінченка. К., 2015. 20 с.
5. *Гурова Н. А.* Мотивація студентів до навчання і наукової діяльності Особистість, сім'я та суспільство: питання педагогіки та психології: зб. ст. за матеріалами XLVII Міжнар. наук.-практ. конф. Новосибірськ: СибАК, 2014. № 12 (47). С. 102–105.
6. *Максименко С. Д., Макаренко О. М., Майстренко І. А.* Особливості мотивації в процесі професійної підготовки майбутніх біологів, 2009. С. 40–43.
7. *Льїн Е. П.* Мотивація и мотиви СПб.: Питер, 2008. 512 с.
8. *Безмодна В.* Мотивації навчання як основна складова оволодіння іноземною мовою студентів немовних спеціальностей. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. [гол. ред.: М. Т. Мартинюк]. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2013. Ч. 2. С. 32–37.

СЕКЦІЯ 3

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Бабій В. Б.*

В реаліях нашого життя особливо актуальною є проблема вивчення поведінкової сфери підлітків. Оскільки суспільство розвивається, то можна відстежити і зміни в поведінці людей. Особливо цікавим для нас є вивчення прояву механізмів психологічного захисту у підлітків, адже саме в цей період загострюється криза пубертату, яка проявляється у протиріччі між відчуттям дорослості у юнаків та дівчат та недостатньою психологічною зрілістю та відповідальністю, що є показником цієї дорослості. Все це зумовлює підвищену конфліктність підліткового періоду життя.

У складних процесах формування укладу суспільства значною кількістю людей обираються захисні тактики та стратегії, що спрямують позитивному самосприйняттю та особистому благополуччю.

Розробка теоретичних та практичних аспектів проблеми психологічних захисних механізмів знайшла відображення у працях українських (І. Антоненко, Т. Горобець, Є. Карпенко, М. Кононова, В. Логвиненко, Л. Процик, Ю. Приходько, Т. Яценко та ін.) та зарубіжних вчених (Ж. Бержере, Е. Берн, Х. Келлерман, Х. Конте, Ж. Лапланш, Р. Плутчик, Ж.-Б. Понталіс, А. Фрейд, З. Фрейд та ін.) [2].

Нова соціальна ситуація розвитку особистості у ранньому юнацькому віці обумовлює зміни в індивідуальних особливостях

* *Зобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна*

особистості, внаслідок чого відбувається загострення як внутрішньо особистісних конфліктів так і міжособистісних. У випадку зростання потреби та відсутності умов для її задоволення, поведінка юнаків починає регулюватися механізмами психологічних захистів.

Психологічний захист є системою механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості.

Як відзначає український психолог Т. С. Яценко, основна функція психологічного захисту полягає в недопущенні особистістю до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру [1]. З точки зору американського психолога Т. Шибутані, захищається врешті решт не біологічний організм, а особистість, яка охороняє себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів.

Опції психологічних захистів, можна розглядати і як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу та допомагають зберегти самоповагу в ситуації конфлікту. Але з іншого боку вони не є шляхом вирішення конфліктів, а лише є механізмом збереження психічної рівноваги.

Нова соціальна ситуація розвитку особистості у підлітковому віці обумовлює зміни в індивідуальних особливостях особистості, внаслідок чого відбувається загострення як внутрішньо особистісних конфліктів так і міжособистісних. У випадку зростання потреби та відсутності умов для її задоволення, поведінка юнаків починає регулюватися механізмами психологічних захистів.

Статеві-вікові особливості і динаміка психозахисту відзначені у дослідженні Т. В. Тулупьєвої, в якому констатовано, що рівень інтенсивності функціонування різних механізмів психологічного захисту в підлітковому віці є внутрішньо гетерохронним і неоднаковим [5]. Найінтенсивніше виявляються в цьому віці такі захисні механізми, як проекція і раціоналізація. Водночас у різні періоди старшого підліткового віку спостерігається нерівномірність формування захисних механізмів. Стверджується, що кожному виду психологічного захисту відповідає певний психологічний портрет особистості, що відрізняється специфічними характеристиками.

Складність підліткового періоду підвищує тло конфліктності та стимулює до повсякчасного застосування різноманітних механізмів психологічного захисту старшокласниками.

Аналіз психологічної літератури показує, що відсутність психологічної готовності особистості до подолання психотравмуючих ситуацій виявляє негативний вплив на соціалізацію підлітків у процесі спілкування [1]. Це зумовлює необхідність психологічного навчання старшокласників цього вікового періоду прийомам ефективного психологічного захисту.

З точки зору досліджень О. Ковальової, А. Соловйової, Т. Тулуп'євої, базовий спосіб захисту визначає шаблони комунікативної поведінки підлітків, які можуть бути соціально-бажаними, соціально-нейтральними або соціально-небажаними [5]. Важливим є використання психологічних захисних механізмів у системі ідлітково-батьківських взаємин. Науковці прийшли до висновку, що підліткова система психологічного захисту є гнучкою і має пристосувальний характер, на відміну від захисної поведінки дорослих. Тому досить важливим у взаємодії батьків та підлітків є відпрацювання ефективних та усунення неефективних механізмів психологічного захисту.

Важливим є те, що саме в системі підлітково-батьківських стосунків спостерігається велика кількість конфліктних ситуацій. Відстежуються такі особливості спілкування: протести, незгода з думкою дорослих та сварки, невдоволення своїм статусом серед дорослих [4].

Зовнішні психологічні умови розвитку підлітків спричиняють потребу в новій соціальній ситуації. Основним інститутом соціалізації підлітків все ж таки ще залишається школа, але змінюється мотив взаємодії із соціальним оточенням. Тому, особливу увагу підліток приділяє інтимно-особистісному спілкуванню з ровесниками, вступає у взаємодію з дорослими (вчителями, батьками) [6].

Психологічні особливості спілкування і взаємин підлітків з оточуючими виявляються в наступному [6]:

- в якості провідного мотиву виступає знаходження свого особливого місця серед ровесників, яке б відповідало бажанню підлітка;
- важливою сферою життя підлітків стає комунікація, яка не обмежується лише шкільним середовищем;
- стосунки з рідними та близькими, як і шкільне середовище, відходять на другий план;
- порушення поведінки, сварки, неадекватні реакції є ознакою невдоволення щодо власного статусу й основною причиною застосування механізмів психологічного захисту;
- особливо враховуються побажання товаришів, їх прохання, а також недостатньо толерантні висловлювання;

— оскільки підлітки дуже цінують дружбу, вони знаходяться в стані постійного пошуку друга;

— з'являється зацікавленість хлопців та дівчат протилежною статтю, бажання сподобатись, через що виникає стурбованість щодо власної зовнішності, формуються певні стандарти та ідеали щодо цього.

Таким чином, намагання підлітка отримати від оточення інформацію щодо якісного виходу на новий рівень його функціонування в межах соціального простору спричиняє зміну поведінки ще вчорашньої дитини. В разі виникнення комунікативних проблем у підлітків на цьому етапі соціалізації є можливим використання психологічного захисту.

Висновок. Таким чином, можна стверджувати про те, що потреби в соціалізації підлітків, які зазнають невдач в якісній їх реалізації спричиняють запуск механізмів психологічного захисту. Ці механізми одночасно оберігають особистість від надмірної напруги та непоправних зривів психіки, а з іншого знижують якість комунікативної складової розвитку молодшої людини в процесі її соціалізації.

Список використаної літератури:

1. *Винославська О. В.* Психологія: навчальний посібник. К.: ІНКООС, 2005. URL: http://ebk.net.ua/Book/psychology/vinoslavska_psihologiya.
2. *Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А.* Особливості формування психологічних захисних механізмів у ситуаціях спілкування в дітей підліткового віку. *Psychological journal*. Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2018. Вип. 6(16). С. 52–66.
3. *Кирпенко Т. М.* Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2011. Вип. 14. С. 343–351.
4. *Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О.* Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
5. *Ложкін Г. В.* Конфлікт як форма взаємодії людей. Бібліотека «Школи продажу Деревицького». URL: www.dere.com.ua.
6. *Токарева Н. М.* Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ У ЮНАКІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Короцінська Ю. А*.

Виклики сьогодення ставлять перед юнаком багато складних задач: це і невизначеність щодо майбутнього через пандемію та війну в Україні, це втрати (дому, близьких, мрій та планів), це численні інформаційні атаки та розгойдування свідомості громадян України. Кожне з цих питань вимагає емоційної стійкості, здатності витримувати складні емоціогенні ситуації та зберегти психоемоційний стан у балансі. Це непрості виклики, але особистість юнака вирізняється з-поміж інших вікових періодів психологічною гнучкістю, певним життєвим досвідом, здатністю до саморозвитку.

Головним психологічним новоутворенням юнацького віку є усвідомлення свого місця в суспільстві, прагнення зрозуміти себе і свої можливості, тобто, власна «ідентичність». Юність вважається завершальною стадією персоналізації, коли з'являються рефлексія, життєві плани та готовність до самовизначення [3; 5].

Результатом структуруваного й організованого на попередніх вікових етапах процесу емоційної взаємодії юнака з навколишнім світом є формування емоційної зрілості як інтегрованої особистісної характеристики, що свідчить про високий рівень емоційної саморегуляції. В сучасній науковій літературі поняття регуляції емоцій (емоційної саморегуляції) трактується як сукупності психічних процесів, психологічних механізмів і регуляторних стратегій, які використовуються особою для збереження здатності до продуктивної діяльності в ситуації емоційного навантаження (емоціогенній ситуації), для забезпечення оптимального контролю над спонуканнями і емоціями, для утримання емоційного збудження на оптимальному для неї рівні [1; 2; 8]. Але саморегуляція емоцій — процес дуже складний і тісно переплетений з емоційно-вольовими якостями та когнітивними здібностями особистості. За свідченням сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених,

* Старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

рівень емоційної саморегуляції відображає рівень особистісної організації юнака, його рівень зрілості та самостійності [3; 5; 6].

Розроблена нами модель емоційної саморегуляції юнака відображає взаємозв'язок наступних компонентів.

1. *Мотиваційного* (ієрархія потреб особистості, переважаюча мотивація до успіху чи до уникнення невдач, мотивація для пошуку шляхів керування власними емоціями);

2. *Когнітивного* (емоційна обізнаність, рефлексія та самоаналіз емоцій, усвідомлення емоцій інших);

3. *Поведінкового* (вольові процеси та система емоційного реагування — управління власними емоціями, управління емоціями інших, експресивність).

На наш погляд саме мотивація до саморегуляції юнака є визначальною у формуванні навичок емоційної саморегуляції, адже вона створює потребу пізнавати емоційний світ (як власний, так і світ оточуючих) та скеровує вектор саморозвитку в бік саморегуляції [4].

Мотивація до емоційної саморегуляції — це система внутрішніх та зовнішніх мотивів юнака, які спонукають його до пошуку ефективних шляхів керування власними емоціями, спрямування його особистісного саморозвитку в напрямку доцільності та адекватності власних емоційних проявів шляхом формування емоційної самосвідомості, емоційної компетентності та емоційної зрілості. Тільки якщо юнак бачить сенс у тому аби керувати власними емоціями, він буде готовий розвиватися у цьому напрямку.

Системний розвиток емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку варто розглядати як комплекс методів впливу на емоційну сферу й особистість юнацького віку загалом. Саме з цією метою ми розробили наступний комплекс заходів для розвитку в юнаків мотивації до емоційної саморегуляції.

1. *Тренінг формування мотивації до емоційної саморегуляції*. Ключовими техніками даного тренінгу є: техніки формування внутрішньої мотивації, техніки розвитку мотивації до успіху, прийоми самомотивації, техніка емоційного коучингу, організаційно-діяльнісна гра.

2. *Самостійна робота*, що включає ведення щоденника емоцій, засвоєння та практикування технік саморегуляції емоцій, серед яких варто виділити: техніки когнітивно-поведінкової терапії, техніки м'язової релаксації та майндфулнесс, дихальні техніки, техніки кататимно-імагінативної терапії, арт-терапії.

3. *Просвітницькі заходи для юнаків із залученням фахівців з медицини, бізнесу та відомих особистостей, метою яких є розширення уявлення осіб юнацького віку про вплив емоцій на здоров'я, працездатність і самореалізацію.* Тематика зустрічей: «Фізіологія емоцій», «Вплив емоцій на здоров'я», «Як керування емоціями допомагає досягти успіху?», «Емоційність: перевага чи перешкода?», «Емоції та спорт» тощо. Як наслідок очікується формування стійкої мотивації до емоційної саморегуляції та отримання позитивного підкріплення з цієї теми.

4. *Лекторій для викладачів вузу щодо особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку з метою надання соціально-психологічної підтримки.* Метою такого програмного заходу є сприяння встановленню емоційного контакту викладачів зі студентами, профілактика конфліктів і непорозумінь у системі «викладач-студент» та створення атмосфери довіри й безпеки в стінах вузу. Забезпечення базових емоційних потреб особистості в безпеці та прийнятті сприятиме створенню довірливого середовища й мотивуватиме осіб юнацького віку до саморозвитку. Крім того, це дає змогу викладачам відстежувати емоційний стан студентів і надавати ефективний зворотній зв'язок як самим студентам, так і куратору проекту.

5. *Просвітницькі заходи у форматі «рівний-рівному» для однолітків і студентів молодших курсів з метою актуалізації знань та закріплення практичних навичок емоційної саморегуляції.* Тематика заходів: «Психологія емоцій», «Як долати власні страхи?», «Що робити, коли відчуваєш гнів?», «Приручи емоцію», «У гармонії з собою та оточенням» тощо.

Ключовим напрямком в даній групі заходів ми обрали заходи, спрямовані на формування мотивації до емоційної саморегуляції.

Головними завданнями перерахованих заходів, спрямованих на розвиток мотивації до емоційної саморегуляції юнаків, є:

- актуалізація потреб в саморозвитку та самомотивації;
- підвищення значущості навичок емоційної саморегуляції у житті юнака;
- постановка цілі навчитися регулювати власні емоції та засвоєння чіткого алгоритму дій в емоціогенних ситуаціях;
- актуалізація цінностей та особистих цілей з метою посилення самомотивації до емоційної саморегуляції;
- актуалізація потреб соціального прийняття та зміцнення соціальних зв'язків через емоційну саморегуляцію;

- моделювання юнаками власної емоційної поведінки та розвиток здатності передбачити наслідки своїх дій;
- звільнення від негативних емоцій та опрацювання попереднього негативного досвіду емоційної саморегуляції;
- розширення досвіду конструктивної емоційної взаємодії в осіб юнацького віку;
- отримання та закріплення позитивного досвіду володіння власними емоціями.

Важливо відмітити, що дана програма розвитку мотивації до емоційної саморегуляції орієнтується на психологічні особливості та соціальну ситуацію розвитку юнаків. Також вона є багатоступінчастою, адже дозволяє охопити як психоедукаційний аспект (знання та вміння), так і глибинний — цілі, цінності, мотиви саморозвитку, соціальну взаємодію.

Список використаної літератури:

1. *Гаврилькевич В. К.* Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка. Т. X, част. 5. К.: Главник, 2008. 608 с. С. 108–115.
2. *Зарицька В. В.* Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія». 2010. № 6. С. 33–37.
3. *Кравчук С. Л.* Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 308–325.
4. *Нікітіна. І. В.* Розвиток мотивації студентів. Практикум [Електронний ресурс]: навч. посіб. К.: НУХТ, 2017. 326 с.
5. *Рева О. М.* Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
6. *Чебикін О. Я., Павлова І. Г.* Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. Спецвипуск II: Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє. 2005. № 5–6. С. 180–186.

7. Goleman D. Leadership: The Power of Emotional Intelligence. Bantam Books Inc. 358 p. 2007.
8. Gross, J.J., & Thompson, R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, 3–24. 2007.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Худа М. Б^{*}, Оверчук В. А^{**}.

Статтю присвячено теоретичному аналізу основних підходів щодо визначення сутності психологічного феномену самоствавлення особистості в юнацькому віці. Розглянуто особливості самоствавлення як однієї зі складових категорії самосвідомості. Проаналізовано вплив гендерних стереотипів на формування самоствавлення в юнацькому віці. Розглянуто основні характеристики самоствавлення. Зазначено, що самоствавлення становить собою складний феномен, динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані, різними способами пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Проаналізовано специфіку вивчення феномену самоствавлення у вітчизняній та зарубіжній психології.

У психолого-педагогічній літературі юнацький вік вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості особистості. На думку дослідників, цей процес детермінований внутрішніми закономірностями розвитку та об'єктивними обставинами, у яких відбувається становлення особистості [1]. Однією з найважливіших особливостей соціального і психологічного буття людини є її ставлення до самої себе, до своїх вчинків,

^{*} Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

^{**} Доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

власної особистості, тобто — самоставлення. У самоставленні проявляється складна сукупність психічних процесів і станів, за допомогою яких особистість виокремлює себе з навколишнього світу, формує власне бачення світу, змінює ставлення до свого минулого, сьогодення та майбуття [2, с. 43]. Вчені підкреслюють важливе значення розвитку самоставлення у юнацькому віці, тому важливим є вивчення проблеми самоставлення саме у цей віковий період.

Метою статті є теоретичне вивчення сутності самоставлення в осіб юнацького віку.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема особливостей самоставлення осіб юнацького віку знайшла своє відображення у роботах вітчизняних та закордонних психологів: Р. Бернса, І. Беха, У. Джеймса, К. Роджерса, М. Розенберга, В. Століна, Р. Уайлі, Д. Хатті, К. Хорні. Дослідженню самоставлення у юнацькому віці присвячені роботи Л. Адамової, Є. Євтушенко, О. Камінської, А. Мирошниченко, Т. Слабко, Н. Степанової, О. Чорнобровіної та ін. [1; 3; 5; 6].

Вивчаючи та аналізуючи дослідження юнацького віку відомими психологами, можемо зазначити, що цей вік розпочинається в період з 15–17 і триває приблизно до 23 років.

Юнацький вік відзначається становленням самосвідомості, світогляду, самоставлення, наявністю потреби в громадській активності, формуванням пізнавальних та професійних інтересів. Вчені підкреслюють важливе значення розвитку самоставлення у юнацькому віці, тому важливим є вивчення проблеми самоставлення саме у цей віковий період. [3, с. 42].

Вперше трактування феномену самоставлення у зарубіжній психології було пов'язане з категорією «глобальна самооцінка» як загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну сукупність [4, с. 71]

На думку Р. Бернса, самооцінка відображає ставлення людини до себе, а самоставлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, вчений підводить до висновку, що самоставлення — це емоційний компонент установки на себе [5].

Д. Хатті зазначає, що самоставлення впливає на цілий спектр аспектів поведінки, оскільки особа не сприймає себе й інших людей виключно на основі раціональних здібностей. Зокрема, людина з висо-

ким почуттям власної гідності найчастіше розглядає аспекти свого життя як важливі, вірить в їх реалізацію, її сприймання себе, своїх вчинків цілісніше й усвідомленіше [6, с. 120].

Як зазначає К. Хоменко, дослідження робіт пов'язаних з вивченням проблеми самоствалення особистості дозволяє виявити, що вони опираються на чотири ключових джерела: на теоретичні положення В. Джеймса, психоаналіз, теорії символічного інтеракціонізму і гуманістичну психологію [7, с. 619].

Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоствалення в юнацькому віці представлено в працях К. Хоменко. Авторка зазначає, що ставлення до себе починає ґрунтуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності. Натомість, О. Штепа вважає, що самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін [4, с. 67].

Впливу гендерних стереотипів на формування самоствалення особистості в юнацькому віці значу увагу приділила О. Камінська. Авторка виділила основні характеристики самоствалення серед яких:

— *структурні*: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння;

— *змістові* — модальність, адекватність самоствалення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик;

— *динамічні* — ступінь стабільності та лабільності самоствалення, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самоствалення, які представлені вченою визначають особливості ставлення особистості до себе [8].

Відповідно до тверджень І. Беґа, самоствалення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я» [4, с. 79].

Заслуговує на увагу концепція В. Століна, в якій самоствалення представлено як відображення в свідомості особистісного смислу «Я». За визначенням В. Століна, самоствалення — це певне стійке почуття

на адресу власного «Я», що містить набір специфічних вимірів, що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе [5].

В той же час дослідження В. Століна отримали низку заперечень з боку вітчизняного психолога С. Пантилеєва. Він вважає, що в кожного суб'єкта міра вираження якогось одного із трьох специфічних емоційних модальностей буде різною. С. Пантилеєв у структурі самоставлення виділяє дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну. До оцінної підсистеми відносять «самоповагу», «почуття компетентності», «почуття ефективності»; до емоційно-цінної — «аутосимпатію», «почуття власної гідності», «самоцінність», «самоприйняття» [5].

Отже, проаналізувавши підходи вчених до проблеми самоставлення, можемо зазначити, що дане поняття становить собою складний феномен, динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані, різними способами пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Тим самим самоставлення впливає на ефективність діяльності особистості.

Проведений аналіз проблеми самоставлення в юнацькому віці дає змогу виділити основні його функції, а саме: відображення себе, самовираження та самореалізації, інтракомунікації, саморегуляції та самоконтролю, психологічного захисту, збереження внутрішньої стабільності. Предметом наших подальших досліджень є взаємозв'язок структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького віку.

Список використаної літератури:

1. *Спиця-Орищенко Н.* Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. 2016. С. 57–59.
2. *Васильєва В.* Психологічні особливості самоставлення у юнацькому віці. Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка. 2021. С. 43–48.
3. *Мельничук С.* Психологічні особливості становлення упевненості в собі в юнацькому віці. Science and education. 2017. С. 42–47.
4. *Левницька І. М.* Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Київ, 2021. 269 с.

5. *Радул І. Г.* Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології. Центральнорукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6209-teoretychni-zasady-doslidzhennia-problemy-samostavlennia-v-psykholohii>
6. *Hattie J.* Effects of learning skills interventions on student learning: a meta-analysis. *Review of Educational Research*. 1996. С. 99–136.
7. *Хоменко К. В.* Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 22. С. 611–623.
8. *Камінська О. В.* Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості.. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька акад.»: психологія і педагогіка*, 2015.

СЕКЦІЯ 4

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

Махал Т. Р*., Сидоренко Ж. В**.

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя.

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є «подія, яка її викликає» — така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом («кризова ситуація»). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, й специфічної особистісної схильності, вразливості по відношенню щодо певної події. Таку предиспозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й

* Здобувач спеціальності «Психологія» Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

** к.психол.н., доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів [1].

Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як втрата, провал, неуспіх, причому слід враховувати, що для людини важливими є не втрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний зміст: те, що представляє, наприклад, втрату для одного, може здаватися цілком ординарним і природним для іншого. Компонентом психологічної кризи є також уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді це дефіцит реальний, об'єктивний (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках — уявний, пов'язаний з особливостями психічної діяльності суб'єкта [2].

Крім того, на думку Г. Перрі [3], характерними особливостями життєвої кризи є: почуття неконтрольованості того, що відбувається; несподіваність того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання (від 2 до 6 тижнів); переживання горя; почуття втрати, небезпеки або приниження.

Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Дослідники виокремлюють різну їх кількість.

Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють чотири послідовні фази [1].

1. Первинне наростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем.

2. Подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними.

3. Ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів. Робляться спроби використати не характерні для особистості способи подолання.

4. Якщо все виявляється марним, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги й депресії, відчуттям безпомічності й безнадійності, дезорганізацією поведінки особистості.

Таким чином, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і конфлікт, оскільки суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сміислової діяльності [5].

Проте життєва криза може закінчитися на будь-якій зі стадій, якщо небезпека щезне чи знайдеться рішення. Фази кризи по-різному «проходяться» окремими людьми. При цьому використовуються різні способи виходу з кризової ситуації: метод проб і помилок; переоцінка цінностей; захисні реакції та ін. Також зазначається, що різні «типові» життєві кризи (смерть близької людини, тяжке захворювання, відокремлення від сім'ї, батьків, друзів, різкі зміни соціального статусу тощо) характеризуються своїми, лише їм притаманними ознаками) [3].

Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості.

1. Зміни в емоційній сфері — в почуттях, котрі переживаються по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо).

2. Зміни на пізнавальному рівні — зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя.

3. Зміни в підструктурі досвіду — можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи. Змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змінюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя.

4. Порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта.

5. Зміни в самосвідомості й Я-концепції особистості.

Наслідки життєвої кризи можуть бути різними. Може відбутися фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище індивіда й збільшує ризик виникнення нової кризи і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому (навіть до спроб здійснення суїциду, або патологічної дезадаптації індивіда) [5].

Однак результатом кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже існуючих звичних способів реагування на критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів. Тобто, життєва криза одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання [2].

Таким чином, можна зазначити, що в психологічній науці життєва криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація, котра може виникнути на будь-якому етапі життєвого шляху особистості (в тому числі й в юнацькому віці), і визначається у сукупності подій, переживань, відносин, особливостей поведінки та реабілітації.

Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як життєвої кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

Список використаної літератури

1. *Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування. Частина 1. К.: Главник, 2007. 143 с.
2. *Титаренко Т. М.* Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матер, методол. семінару НАПН України. К., 2016. С. 42–51.
3. *Гленіс П.* Как жить с вашей болью. Пер. с англ. Т. М. Марьютиной. М.: Педагогика-Пресс, 1995. 352 с.
4. *Billings A. G., Moos R. H.* Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *The Journal of Personality and Social Psychology.* 2014. V. 46. P 877–891.
5. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта; МИС: Прогресс, 2006. 352 с.

ДВОФАКТОРНА МОДЕЛЬ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ

Синегуб Ю. А^{*}, Оверчук В. А^{**}.

Самоповага є фундаментальною характеристикою особистості. У вітчизняній психології феномен самоповаги практично не вивчався як самостійна проблема, на відміну від самооцінки, що розроблялася досить активно, зокрема і у студентської молоді такими науков-

^{*} Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна.

^{**} Д.е.н., к. психол.н, професор, професор кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна.

цями, як: І. І. Чеснокова, А. В. Захарова, А. І. Ліпкіна, Л. В. Бороздіна, О. М. Молчанова. В англomовній літературі самоповага особистості активно досліджується, так самоповагу у студентів та дорослих вивчали Р. Баумайстер, Дж. Крокер, К. Мрук та ін. Аналізуючі останні дослідження, ми визначили, що вивчення самоповаги обмежується розглядом її рівня та заходів її стабілізації як детермінанти психологічного добробуту особистості. При цьому проблема засад самоповаги, того, на чому вона змістовно базується, тільки недавно почала систематично вивчатися.

Традиційно самоповага вивчалася у зв'язку з поняттям компетентності, ще У. Джемс розглядав самоповагу як співвідношення цінностей та ідеалів індивіда з його реальною компетентністю в суб'єктивно значущих областях. Інший підхід до самоповаги — це розгляд її з погляду ціннісних, позитивних чи негативних, установок по відношенню до свого «Я», тобто сприйняття себе як доброї та гідної людини або, навпаки, поганої та недостойної [1]. Сучасні дослідники говорять про необхідність урахування обох факторів, вважаючи, що самоповага включає два аспекти: почуття особистої ефективності, яке має своїм джерелом компетентність у тих чи інших областях і пов'язане з діяльністю, а також почуття особистої цінності, яке відображає відповідність суспільним цінностям і пов'язане насамперед з міжособистісною поведінкою. Компетентнісний аспект відображає оцінку індивідом своєї здатності ініціювати дію та доводити її до успішного завершення, він тісно пов'язаний з такими змінними як мотивація, самоефективність та фактичних здібностях. Ціннісний аспект включає оцінку власної особистості в термінах хороший/поганий, правильний/неправильний і тісно пов'язаний з психологічним благополуччям. При цьому описані фактори не є повністю незалежними і взаємозв'язок між ними також дуже важливо враховувати у моделях самоповаги [2]. Розенберг, у своїй концепції, розуміє самоповагу як позитивну чи негативну установку людини по відношенню до самої себе — висока самоповага та низька самоповага (самоприниження) відповідно [3].

Висока самоповага передбачає оцінку особистості себе як «досить хорошої, успішної» — цінної та компетентної. Людина з високою самоповагою почувається гідною, поважає себе за те, що вона є, але не підносить себе і не очікує, що інші нею будуть захоплюватися. Низька самоповага (самоприниження), навпаки, передбачає незадо-

воленість собою, самонеприйняття, відчуття власної безпорадності та некомпетентності. Найбільш точно та чітко розуміння самоповаги, як поєднання переживання власної цінності та компетентності, відображено в інтегративній концепції самоповаги К. Мрука. Він виділяє чотири типи самоповаги: висока, істинна самоповага (заснована рівною мірою на переживанні власної компетентності та гідності), низька самоповага (пов'язана з переживанням власної малоцінності та некомпетентності), самоповага, заснована тільки на цінності (не підкріплена переживанням власної ефективності та компетентності) і самоповага, заснована лише на компетентності (не підкріплена переживанням цінності та особистісної гідності).

Низька самоповага, що виражається у відчутті особистості себе некомпетентною і негідною, з великою ймовірністю проводить людину до пасивності, невпевненості, прагнення за всяку ціну уникнути конфліктів та невдач. Крайня форма низької самоповаги зазвичай зустрічається у людей, які перебувають у клінічній депресії. Аналіз типів самоповаги, пов'язаних з дисбалансом компетентності та цінності, дозволяють зрозуміти, чому часто люди, які демонструють у самозвіті високу самоповагу, на поведінковому рівні виявляють себе як люди, які страждають від невпевненості в собі та низької самоцінності. Так, тип самоповаги, заснований на цінності, породжує спроби заповнити недоліки компетентності в бажаних областях за допомогою низки захисних механізмів, таких як, наприклад, уникнення важких завдань, які можуть спричинити невдачу, або знецінення досягнень інших.

Крайня форма такого типу самоповаги зустрічається у людей, які страждають на нарцисизм. Інший тип — самоповага, заснована на компетентності, пов'язана з тим, що людина, маючи явні досягнення, але, не будучи впевнена у своїй безумовній цінності, не може задовільнитися наявними досягненнями і прагне нових і нових досягнень, часто на шкоду здоров'ю, життєвим радостям, «йдучи по головах». Крайня форма такого типу самоповаги властива людям, які страждають на перфекціонізм або антисоціальним особистостям. Автентичною, справжньою є лише та самоповага, яка включає, з одного боку, позитивне уявлення про себе в цілому (відчуття себе досить гарною, цікавою та приємною людиною), а з іншого — впевненість у власній компетентності, підкріплена реальними навичками, необхідними для успіху у житті. При цьому ціннісний та компетентнісний компоненти самоповаги доповнюють та врівноважують один

одного. Компетентність створює основу для позитивного самовідношення, а цінність виступає буфером, завдяки якому постійне досягнення успіху стає обов'язковою умовою самоповаги. Саме цей тип високої самоповаги пов'язаний зі здатністю конструктивно реагувати на труднощі та невдачі, щастям, ініціативою, відкритістю до нового досвіду, спонтанністю, особистісною стабільністю та відсутністю психопатології [4].

Таким чином, самоповагу можна визначити, як визнання особистістю своєї цінності, своїх умінь та унікальних достоїнств. Оскільки аналіз методичного інструментарію, за допомогою якого є можливим виміряти той чи інший феномен, є важливим джерелом інформації про нього, метою нашої подальшої роботи буде розглянути методики діагностики самоповаги, які найчастіше застосовуються та спрямовані на вимірювання різних її сторін і аспектів.

Список використаної літератури:

1. Epstein S. Cognitive-experiential self-theory. Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford Press. 1990, p 165–192.
2. Mruk C. J. The Psychology of Self-Esteem: A Potential Common Ground for Humanistic Positive Psychology and Positivist Positive Psychology. The Humanistic Psychologist. 2008. V. 36. p. 143–158.
3. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts. Different outcomes. American Sociological Review. 1995. V. 60. p. 141–156.
4. Mruk C. J. Self-Esteem: Research, theory, and practice. New York: Springer. 2006.

СЕКЦІЯ 5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ПІДПРИЄЦІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ

Коновчук І. С.*

Успішний розвиток та процвітання будь-якої країни найбільшою мірою залежить від успішної діяльності її підприємств, з яких близько 95% складають малі підприємства [1], успіх яких в свою чергу залежить від конкурентоспроможності їх засновників. Підприємці — це люди, які здійснюють інноваційну діяльність, створюють нові робочі місця, сплачують податки, заробітну плату, здійснюють соціальні проекти. В умовах війни їх діяльність як ніколи важлива і так само як ніколи важка та ризикована. Вони потребують допомоги та підтримки, в тому числі психологічної. Для організації такої підтримки необхідно визначити, який комплекс психологічних особливостей та який рівень їх розвитку обумовлюють високий рівень конкурентоспроможності підприємця малого бізнесу.

Виходячи з визначення конкурентоспроможності як особистісної та професійної властивості підприємців, що виявляється в діяльності, поведінці та відносинах суб'єкта, які здійснюються в умовах протистояння та змагальності, зумовлюють переваги, регулюються не тільки цілями діяльності, а й особистісними смислами та моральними норма-

* *Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна*

ми [2, с. 71], а також суті підприємницької діяльності, ми визначили наступні складові, поєднання чи високий рівень розвитку яких необхідний для високої конкурентоспроможності підприємця: інтелектуальні здібності, вольові якості, комунікативні якості, лідерські якості, готовність до ризику, стресостійкість, мотивація на досягнення успіху.

Для проведення дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса, «Діагностика лідерських здібностей» Є. Жаріков, Є. Крушельницький; методика «16 — факторний тест Кеттелла»; методика «Дослідження вольового самоконтролю» А. В. Зверькова, Є. В. Ейдмана; опитувальник «Схильність до ризику» А. Г. Шмельова; методика «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена та Г. Вілліансона.

Дослідження проводилось серед членів та клієнтів Вінницької торгово-промислової палати. Вибірку склали 39 підприємців (22 конкурентоспроможних та 17 неконкурентоспроможних), серед них 26 чоловіків (67%) та 13 жінок (33%), 54% мають стаж підприємництва 5–10 років, 70% віком 35–45 років, 90% підприємців мають одну або кілька вищих освіт, сфери діяльності: виробництво продуктів харчування, одягу, взуття, побутових та промислових товарів, туристичні, будівельні, ресторани, перекладацькі послуги, виставкова діяльність, продажі.

В результаті діагностики мотивації на досягнення успіху за допомогою методики «Мотивація на досягнення успіху» Т. Елерса було виявлено, що у конкурентоспроможних підприємців (КСП) переважає помірно високий рівень мотивації — 64%, занадто високий рівень складає 22%, середній — 14%, у неконкурентоспроможних підприємців (НКСП) розподіл за трьома рівнями приблизно однаковий, 35%, 30% та 35% відповідно. За результатами статистичної обробки з використанням критерію U-Манна-Уїтні статистично значущих відмінностей між рівнем мотивації до успіху у конкурентоспроможних та неконкурентоспроможних підприємців (значення U-критерію, 547 при критичному значенні - ,513) виявлено не було.

За результатами діагностики схильності до ризику за допомогою опитувальника «Схильність до ризику» А. Г. Шмельова схильність до ризику у всієї вибірки виявилася на середньому рівні.

За результатами діагностики лідерських здібностей за допомогою методики «Діагностика лідерських здібностей» Є. Жарікова, Є. Крушельницького у всієї вибірки лідерські якості знаходяться на середньому рівні: КСП — 91%, НКСП — 95%.

Дослідження вольового самоконтролю за допомогою методики «Дослідження вольового самоконтролю» А. В. Зверькова, Є. В. Ейдмана, яка включає шкали загального вольового самоконтролю, наполегливості та самовладання виявило, що за трьома шкалами у конкурентоспроможних підприємців переважають високі показники — 73%, 87% та 76%, в неконкурентоспроможних підприємців — 65%, 88% та 65% відповідно. Розрахунок за статистичним критерієм U-Манна-Уїтні виявив статистично значущі відмінності між рівнем вольового самоконтролю (значення U-критерію $<0,01$ при критичному значенні $-4,153$), рівнем наполегливості (значення U-критерію $<0,01$ при критичному значенні $-4,671$) та рівнем самовладання (значення U-критерію, 12 при критичному значенні $-2,512$) у конкурентоспроможних та неконкурентоспроможних підприємців.

Дослідження стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена та Г. Вілліансона виявило, що 73% конкурентоспроможних підприємців мають хороший рівень стресостійкості, 23% — задовільний, в той час як серед неконкурентоспроможних підприємців хороший рівень стресостійкості мають 35%, а задовільний — 65%. Статистична обробка виявила статистично значущі відмінності між рівнем стресостійкості у конкурентоспроможних та неконкурентоспроможних підприємців (значення U-критерію, 21 при критичному значенні $2,295$).

Дослідження комплексу особистісних рис проводилося за допомогою 16 — факторного тесту Кеттелла [3]. Аналіз отриманих результатів виявив статистично значущі відмінності у конкурентоспроможних та неконкурентоспроможних підприємців за факторами: «Н» «боязкість — сміливість» (значення U-критерію $0,048$ при критичному значенні $2,004$); «І» «жорсткість — чутливість» (значення U-критерію $<0,001$ при критичному значенні $-3,449$); «N» «прямолінійність — дипломатичність» (значення U-критерію $0,045$ при критичному значенні $-2,055$); «О» «спокій — тривожність» (значення U-критерію $0,011$ при критичному значенні $-2,545$); «Q3» «низький самоконтроль — високий самоконтроль» (значення U-критерію $0,027$ при критичному значенні $2,234$); «Q4» «розслабленість — напруженість» (значення U-критерію $0,03$ при критичному значенні $-2,965$). Результати представлені в таблиці. Переважна більшість рис, що відрізняють КСП від НКСП відносяться до симптомокомплексу емоційних особливостей,

який утворюють фактори С «емоційна нестабільність — емоційна стабільність», F «стриманість — експресивність», H «боязкість — сміливість», I «жорсткість — чутливість», O «спокій — тривожність» та Q4 «розслабленість — напруженість». За результатами статистичної обробки КСП відрізняються від НКСП за 4 з 6 вказаних факторів, а саме за факторами H, O, I, Q4, що свідчить про значну відмінність між групами за симптомокомплексом емоційних особливостей.

Результати досліджень показали, що конкурентоспроможні підприємці не відрізняються від неконкурентоспроможних рівнем інтелекту, комунікативних якостей, лідерських якостей, схильності до ризику, мотивації до успіху. В обох групах переважають такі якості як товариськість, емоційна стабільність, домінантність, стриманість, висока нормативність поведінки, нонконформізм. При цьому статистично підтверджена різниця у рівні вольового самоконтролю, наполегливості, самовладання, стресостійкості — в конкурентоспроможних підприємців вони статистично вищі. Також конкурентоспроможні підприємці демонструють такі якості як сміливість, жорсткість, прямолінійність, спокій, високий самоконтроль, розслабленість, в той час як неконкурентоспроможні більш чутливі, дипломатичні, тривожні, напружені та з нижчим рівнем самоконтролю.

Отриманих даних ще недостатньо для надання рекомендацій чи розробки будь-яких програм з підвищення конкурентоспроможності підприємців, оскільки значна частина визначених відмінностей можуть обумовлюватися типом нервової системи, самооцінкою, досвідом та іншими факторами. Зокрема, внутрішніми факторами стресостійкості є попередній досвід та набір індивідуальних психологічних якостей, таких, як темперамент та властивості нервової системи (сила та швидкість нервових реакцій тощо) [4]. Необхідно проводити подальші поглиблені дослідження, систематизувати отримані дані та на їх підставі здійснювати індивідуальну роботу з підприємцями або роботу в малих групах.

Список використаної літератури:

1. Кількість підприємств за видами економічної діяльності з розподілом на великі, середні, малі та мікропідприємства у 2020 році Головне управління статистики у Хар-

ківській області: веб-сайт. URL: <http://kh.ukrstat.gov.ua/index.php/kilkist-pidpriemstv-za-ikh-rozmiramy-za-vydamy-ekonomichnoi-diialnosti> (дата звернення: 28.10.2022).

2. *Посохова А. В.* Психологические основания конкурентоспособности субъектов предпринимательской деятельности: дис. д-ра психол. наук:19.00.01. М., 2016. 460 с.

3. *Чудакова В. П.* Використання опитувальника Кеттелла у дослідженні «індивідуально-психологічних особливостей особистості» — критерія сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. Освіта і розвиток обдарованої особистості: щомісячний науково-методичний журнал. 2016. № 2 (45). С. 40–47.

4. *Чаїдзе А. О.* Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 51–58.

ПРОБЛЕМА ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

Оверчук В. А*., Лапшова Н. С**.

З 24 лютого Україна переживає глибоку соціальну, економічну та гуманітарну кризу через повномасштабне військове вторгнення росії. Мільйони людей відчули на собі психотравмуючий вплив, пов'язаний із еміграцією, переживання втрати близьких людей, фізичне та сексуальне насилля, поранення, втрати житла та інші діяння, що становлять злочини проти людства. Насильство всі ці місяці є широко поширеним і має масштабні психологічні та емоційні наслідки для українців.

Все це призвело до чисельних запитів на надання професійної пси-

* Д.е.н., к. психол.н, професор, професор кафедри психології, Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

** К.психол.н., доцент кафедри психології, Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

хологічної допомоги. Протягом дев'яти місяців психологи, психотерапевти надають пряму та непряму допомогу особам, які переживають психотравму, внаслідок якої мають проблеми психічного, емоційного та фізичного здоров'я та потребують високого ступеня підтримуючої психологічної допомоги. Такий ступінь інтенсивної взаємодії з постраждалими призводить до того, що професійна психологія та психотерапевти відчувають високий рівень втоми від співчуття (вікарної травми) [1]. Чисельні дослідження доводять, що тривала допомога постражданим в таких екстремальних умовах коштує дорого, як для психологів, так і для їхніх клієнтів [2; 3].

За певних обставин, можуть створитися умови за яких травма від співчуття стане невиліковною, а саме, якщо не вжити жодних проактивних кроків для боротьби з вторинною травмою, внаслідок чого професійний психолог може бути сповнений горя, гніву та почуття безпорадності. Психологічні, фізичні, емоційні наслідки втоми від співчуття можуть проявлятися у вигляді:

- зниження життєвого потенціалу,
- зниженні концентрації уваги,
- зниженні самооцінки,
- фобічних розладів,
- гніву,
- депресії,
- роздратуванні [4; 5; 6].

Крім того, вікарна травма у терапевта викликає проблеми на міжособистісному рівні.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про те, що схильність до розвитку втоми від співчуття обумовлена різними факторами, в тому числі:

- високим рівнем емпатії,
- попереднім травматичним досвідом, який може призвести до формування негативних навичок подолання, наприклад: уникнення,
- наявними невирішеними травматичними проблемами,
- рольовими конфліктами,
- несприятливими умовами праці;
- відсутністю соціальної підтримки (високий рівень стресу в особистому житті), тощо[7].

Метою нашого дослідження було провести теоретичний аналіз дослідження впливу попереднього травматичного досвіду на професійну діяльність та формування втоми від співчуття у професійних психологів.

Дослідження втоми від співчуття свідчать про те, що люди, які пережили травматичні події, або мають невирішені конфлікти, мають підвищений ризик розвитку вторинної травматичної стресової реакції, оскільки їхні невирішені конфлікти можуть бути спровокованими травматичним досвідом їхніх клієнтів, що робить їх «пораненими цілителями» [3]. Це призводить до того, що психолог одночасно перебуває в двох станах: з одного боку терапевт, а з іншого клієнт, який потребує допомоги, а його травматичні переживання набувають зв'язку з травматичними переживаннями клієнта. Відповідно, це впливає на ефективність роботи психолога.

Проведені дослідження засвідчили, що з одного боку, психологи, які мають травматичний досвід, який є подібним до психотравми клієнта, можуть запропонувати додаткові варіанти допомоги [8]. З іншого боку, попередній травматичний досвід терапевта, може потенційно заважати процесу терапії та бути шкідливим для клієнта в процесі психологічної допомоги [9]. Таким чином, ми прийшли до висновку, що дослідження впливу попереднього травматичного досвіду психолога на лікувальну взаємодію з клієнтом, має багато суперечливих поглядів і потребує додаткових досліджень.

Список використаної літератури:

1. *Kabunga, J. Adina and M. Disiye.* Compassion Fatigue among Counsellors: Burden of Caring. LAB Lambert, Academic publishers. 2014. PP. 34–35.
2. *M. Abendroth and J. Flannery.* Predicting the risk of compassion fatigue: A study of hospice nurses. *Journal of Hospice and Palliative Nursing.* 2006, 8(6), 346–356.
3. *K. B. Adams, J. A. Boscarino, and C. R. Figley.* Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry.* 2006.76(1). 103–108.
4. *L. R Sutton.* Counselor emotional expression through written essays: Mitigating effects on vicarious traumatization. Greeley: University of Northern Colorado. 2007

5. *J. Berzoff and E. Kita*. Compassion Fatigue and Counter transference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work*. 2010. 341–349.
6. *D. A. Boyle*. Countering compassion fatigue: A requisite nursing agenda. *Online Journal of Issues in Nursing*. 10/12/2014. 2011. 16 (1).
7. *S. K. Coetzee and H. C. Klopper*. Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*. 2010. 12(2):235–243.
8. *S. W. Jackson*. The wounded healer. *Bulletin Historical Medical*. 2001. 75. 1–36
9. *N. Doukas and J. Cullen*. Recovered addicts working in the addiction field: How do substance abuse treatment agencies work with substance abuse relapse among addiction counsellors who are in recovery? *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2011. 2 (1), 1–5.

СЕКЦІЯ 6

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ЕГОЦЕНТРИЗМ ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ ОСОБИСТОСТІ В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Васюк К. М.*

Проблема егоцентризму не є новою в науці, але цей факт ще не доводить повноту і вичерпність його дослідження в сучасній психології. Необхідність вивчення цієї проблематики обумовлена кризовими періодами в розвитку сучасного українського суспільства, що стикнулося з викликами війни. Люди похилого віку мають додаткові стресогенні умови життя, які негативно позначаються на їх психічному і фізичному здоров'ї, отже своєчасна діагностика є запорукою надання психологічної допомоги на перших етапах розвитку негативних емоційних станів. Одним з індикаторів таких станів є психологічний захист, особливо актуальним є захисти, що мають своє вираження в мовленні. Одним з таких є егоцентризм.

Его — центр психічного життя особистості і головний критерій оцінки зовнішнього світу та інших особистостей. Отже, певні зміни в його структурі і функціонуванні неодмінно відобразатимуться на здатності людини до аналізу і самоаналізу [1].

Тривалий час вікові форми егоцентризму були дискусійними. На початку досліджень цього феномену (Л. С. Виготський, В. А. Надоспасова, Ж. Піаже, М.Х'юз та ін.) він вважався феноменом виключно дитячого мислення [2]. Але в більш пізніх дослідженнях егоцентризм

* К. психол. н., доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

поступово розширював вікові межі. Так, в працях Д. Елкінда, Р. Енрайта, Л. Ф. Обухової егоцентризм досліджувався в старших вікових групах. Т. І. Пашуковою було висунуте припущення, що егоцентричні прояви можуть спостерігатися в певні кризові моменти життя або перехідні періоди в розвитку особистості [3]. Вони можуть бути своєрідною захисною реакцією психіки у відповідь на різкі зміни соціальної ситуації розвитку та закономірні фізіологічні перетворення. Але слід зазначити, що фундаментальних досліджень з цієї проблеми, особливо на дорослому контингенті, не проводилося.

В сучасній психологічній літературі виник інтерес до проблем геронтології, тому ознаки кризи пенсійного віку досить однозначно окреслені в літературі з вікової психології. Зокрема цю проблематику розробляли в своїх працях Е. Еріксон, К. М. Поливанова, Н. Ф. Шахматов, О. В. Хухлаєва та ін.

На основі цих досліджень можна виділити наступні основні ознаки кризи пенсійного віку:

- відчуття «непотрібності», відірваності від активного життя, що провокує страх перед новим статусом і способом життя;
- обмеження міжособистісних контактів до вузького кола найближчих родичів та знайомих;
- зменшення емпатійних здібностей, чуйності та соціального інтересу;
- беспричинні афективні реакції, сльозливість, часом агресивність до найближчих людей;
- страх самотності;
- іпохондричні реакції, надмірне зосередження на проблемах свого здоров'я;
- пошук нових форм і сфер реалізації свого потенціалу і знань.

Окремі експерименти з цієї проблематики проводилися в США (J. Kruger, N. Epley, J. Parker, J. R. Chamber, P. D. Windsuhirt та ін.) [4], однак, вони не можуть бути перенесені на генеральну сукупність представників нашої культури, національності без додаткової перевірки. Окрім того, в цих експериментах не враховувався досить чітко чинник віку, бо досліджувані мали вік від 18 до 65 років.

Метою дослідження є вивчення особливостей егоцентричних проявів осіб похилого віку, які мають ознаки кризових станів у зв'язку з виходом на пенсію, обумовлених зміною соціального статусу.

Об'єкт дослідження: егоцентризм.

Предмет дослідження: особливості егоцентричних проявів в період кризи пенсійного віку в якості захисного механізму особистості

Для проведення дослідження використовувались методики: «Тест егоцентричних асоціацій Т. Сцутрової», методика на визначення типу спрямованості особистості Т. Н. Данилової, опитувальник діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко.

Порівняльний аналіз егоцентричних проявів в осіб які мають виражені ознаки кризи пенсійного віку та тих, що не мають, але відносяться до тієї ж вікової категорії. Це були 50 осіб у віці 55–65 років, які нещодавно вийшли на пенсію, серед яких було відібрано експериментальну групу 20 осіб з явними ознаками кризи (дані були отримані шляхом опитування методом експертних оцінок близьких та співробітників соціальної служби, а також методом бесіди) та контрольну групу 20 осіб, які не мали виражених ознак кризового стану. Вибірки навмисне були приведені до цілого числа, при чому відсіювання відбувалося випадково. В ході дослідження, етапи якого ми назвали вище, було отримано наступні результати:

1. Результати за методикою Тесту егоцентричних асоціацій (*таблиця 1*), в якому підраховувалась кількість відповідей з займенником «Я», «Мене», «Мій» (норми низький рівень егоцентризму 0–7, середній 8–20, високий 21–40).

*Таблиця 1.
Показники рівня еготизму у контрольної та експериментальної груп за методикою Сцутрової*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЕГ	10	12	10	15	25	29	32	15	25	26	20	18	24	14	14	16	12	13	15	28
КГ	12	13	10	18	16	22	25	12	23	14	11	10	15	17	10	33	12	14	18	16

Аналіз результатів проводився за допомогою критерію U Манна-Уїтні. В результаті підрахунків $U_{\text{емп.}}=74$, а $U_{\text{ст.}}=114$, тобто $U_{\text{емп.}} < U_{\text{ст.}}$, що свідчить про достовірність різниці між сумами рангів, тобто наявність математично достовірної різниці між експериментальною та контрольною групами по показникам егоцентризму.

2. Результати за методикою на визначення типу спрямованості особистості Т. Н. Данилової мали такі показники за шкалою егоцентричної спрямованості (максимальний показник може коливатися в межах 0–65 балів):

Таблиця 2.

Результати дослідження егоцентризму за методикою Данілової

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЕГ	12	21	20	32	25	18	11	16	16	12	11	20	21	15	11	14	18	18	21	10
КГ	11	15	10	12	14	19	13	10	8	7	5	9	11	12	15	12	10	11	14	6

Аналіз результатів проводився за допомогою критерію U Манна-Уїтні. В результаті підрахунків $U_{\text{емп.}}=159$, а $U_{\text{ст.}} 0,05 = 138$, тобто $U_{\text{емп.}} > U_{\text{ст.}} 0,05$, що свідчить про недостовірність різниці між сумами рангів, тобто наявність математично достовірної різниці між експериментальною та контрольною групами по показникам егоцентризму не виявлена.

3. Опитувальник діагностики рівня емпатичних здібностей В. В. Бойко, з якого ми використали сумарні показники емпатії. Показники емпатії за цією шкалою коливаються в межах 0–36 балів, при чому високий рівень 30 і більше, 22–29 — середній, 21–15 знижений, 0–14 — низький. Для зручності обрахування результатів результати в таблиці вже розташовані в порядку зростання.

Таблиця 3.

Результати діагностики за методикою Бойка

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ЕГ	10	10	12	13	14	14	18	19	20	20	20	21	22	25	25	25	26	27	30	32
КГ	8	8	10	12	13	13	15	15	16	18	24	24	25	25	25	25	26	26	26	27

Аналіз результатів проводився за допомогою критерію U Манна-Уїтні. В результаті підрахунків $U_{\text{емп.}}=194$, а $U_{\text{ст.}} 0,05 = 138$, тобто $U_{\text{емп.}} > U_{\text{ст.}} 0,05$, що свідчить про недостовірність різниці між сумами рангів, тобто наявність математично достовірної різниці між експериментальною та контрольною групами по показникам емпатії не виявлена.

Виходячи з результатів дослідження можна сказати, що кількісний аналіз показав наявність достовірних відмінностей між групами лише за результатами тесту егоцентричних асоціацій. В показниках інших методик достовірних відмінностей не виявлено. Таким чином підтвердилась гіпотеза про те, що кризові стани і загострення захисних механізмів виражається явно на вербальному рівні. У досліджу-

ваних з ознаками кризи у висловлюваннях фігурує тема здоров'я і фізичного самопочуття, вислови, які підкреслювали наявність почуття самотності і непотрібності, які повністю були відсутні в контрольній групі. Часто зустрічаються ознаки центрації на тілесному компоненті самосвідомості, що є формою егоцентризму — «тілесного».

Список використаної літератури:

1. Гейко Є. В. Психологічні особливості прояву егоцентризму особистості у мисленнєвій діяльності підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 199 с.
2. Гура Т. Є. Психологічні умови подолання професійного егоцентризму вчителя: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Запоріжжя, 2004. 254 с.
3. Пашукова Т. И. Эгоцентризм: феноменология, закономерности формирования и коррекции. Кировоград: Центрально-Украинское издательство, 2001. 338 с.
4. J. R. Chambers, P. D. Windsehirt, J. Suls. Egocentrism, event frequency, and comparative optimism: when what happens frequently is «more likely to happen to me». *Personality and social psychology bulletin* 68, 2013. p 804–825.

ЗМІНА СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ОСОБИСТОСТІ ЯК НАСЛІДОК ВІЙНИ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ

Лапшова Н. С^{*}, Карпенко Г. І^{**}.

Статус є стійкою позицією, яку людина займає у соціальному просторі в межах інституціолізованої взаємодії. Виокремлюють правовий, соціальний, політичний, економічний, професійний та ін. статуси. У цьому ряді соціальний статус є базовим та передує іншим

^{*} К.психол.н., доцент кафедри психології, Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

^{**} Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

статусним проявам в групі; є прямим відображенням соціометричного статусу особистості в малій групі; відображає позицію особистості у системі міжособистісних стосунків групи (яка ґрунтується на індивідуальних соціально-психологічних рисах і властивостях особистості) та демонструє психологічне ставлення членів групи одне до одного.

Соціальний статус багато в чому залежить від рівня та особливостей соціально-психологічної адаптації особистості. Війна — це процес, який характеризується миттєвим та довготривалим порушенням або руйнуванням соціально-психологічної адаптованості людини до умов навколишнього середовища.

На законодавчому рівні в Україні визначено три складові адаптації особистості в умовах бойових дій: психологічна, правова і професійна. Саме правова частина передбачає оволодіння правовими нормами, які регламентують соціальний і правовий статус людини [3]. Отриманий досвід бойових дій призводить до суттєвих особистісних змін, багато з яких є невідворотними. Людина проявляє високе прагнення бути включеною в систему соціальних зв'язків мирного життя з вищим соціальним статусом. При цьому, порушення адаптації внаслідок воєнних дій може мати позитивний вплив на самоактуалізаційний потенціал особистості.

Важливою категорією населення, які отримали новий офіційний соціальний статус, стали ВПО (внутрішньо переміщені особи). Значна частина населення, які були вимушені тимчасово покинути своє місце проживання через загрозу життю, стали вимушеними переселенцями. Вони мають цілий ряд проблем із психічним здоров'ям (високий рівень страху, паніки, підвищена конфліктність, зниження рівня активності тощо) [1]. Отримання нового соціального статусу є важким для усвідомлення та потребує плідної психотерапевтичної роботи.

Українці незалежно від віку та статі продовжують отримувати такі травми війни як відокремленість від членів сім'ї, чисельні втрати серед близьких та друзів, руйнування матеріальних активів тощо. Найбільше ці події впливають на підлітків, які і так перебувають у складному періоді становлення себе як соціально-активного суб'єкта, тому така швидка зміна соціального статусу є дуже травматичною [2].

Отже, соціальний статус особистості значною мірою залежить від соціально-психологічної адаптації, рівень та особливості якої суттєво змінюються під впливом війни. Бойові дії на території України сприяли появи

ряду нових (для українців) соціальних статусів, зокрема «дитина війни», «ветеран війни», «ВПО» тощо. Така швидка та ґрунтовна зміна соціальних статусів має ряд негативних психологічних наслідків, зокрема апатія, тривожність тощо. Найбільш вразливою категорією, яка складно адаптується до нового життя, є діти та підлітки, що отримали травми війни.

Список використаної літератури:

1. Карамушка, Л. М., Карамушка, Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022 (2 (26)), 48–59.
2. Кузікова, С. Б., Злишков, В. Л., Лукомська, С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2022 (2), 64–70.
3. Пріб, Г. А., Раєвська, Я. М., Беґеза, Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. № 2.

ПАРАМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ «КОМУНІКАЦІЙНА ОСОБИСТІТЬ»

Нерубасська А. О^{*}, Кузнецова А. В^{**}.

В історії розвитку науки існує багато підходів до проблеми особистості. Серед теорій, які розглядають особистість як соціально-психологічне та індивідуальне явище психоаналіз, поведінкова пси-

^{*} Д.філос.н., доцент, доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін, Одеський інститут ПраТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом», м. Одеса, Україна

^{**} викладач кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін, Одеський інститут ПраТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом», м. Одеса, Україна

хологія (біхевіоризм), гуманістична психологія, екзистенціальна психологія, акмеологічний підхід, трансакційний аналіз особистості та ін. Крім того виділяють й періоди досліджень, до яких відносяться філософсько-літературний (основними проблемами були питання про моральну і соціальну природу людини, її вчинки, свободу, відповідальність та ін. — Декарт, Гельвецій, Кант, Гегель, Хайдеггер — 17–19 ст.); клінічний (виявляли особливості особистості хворої людини, вивчення історії життя людини для кращого розуміння його поведінки — перші десятиріччя 19 ст.); експериментальний (розробка надійних та валідних тестових методів оцінки нормальної особистості — Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв та ін. — перші десятиріччя 20 ст.) [1]. «Соціальна психологія намагається знайти відповідь на низку важливих психологічних питань: що таке людське спілкування, які його особливості та механізми? Що відбувається з людиною, як змінюється її поведінка й особистісні структури, коли вона спілкується з іншими людьми, стає членом певної соціальної групи? Що визначає поведінку людини у групі: її внутрішні психічні особливості або характеристики тієї групи, до діяльності якої долучилась людина? Що таке група: це просто сума включених до неї людей, або це цілісна система, що живе й розвивається за своїми законами? Як співвідносяться різні групи між собою, що визначає правила й закономірності міжгрупової взаємодії?» [3]. В низці цих питань залишаються актуальними проблема визначення особистості, яку сьогодні все частіше називають комунікативною (це комунікант, наділений сукупністю індивідуальних якостей і характеристик, які визначаються його комунікативними потребами, когнітивним діапазоном і комунікативною компетенцією та виявляється в процесі комунікації [4].

Метою тез буде запропонувати системну модель комунікативної особистості та провести її системно-параметричний аналіз.

В теорії системного підходу, який розробляв одеський філософ як загальнонауковий підхід — Авенір Уйомов, існує головна теза: будь який об'єкт можна представити у вигляді системи, яка складається з параметрів (дескрипторів) — концепту, структури та субстрату [2]. Концепт може бути реляційним та атрибутивним. Якщо концепт реляційний, то відповідна структура системи атрибутивна, або атрибутивному концепту відповідає реляційна структура. Субстрат — це об'єкт, на якому реалізується концепт та структура.

В даному дослідженні системою, яку ми хочемо визначити за допомогою системних параметрів (концепту, структури та субстрату), тобто представити системну модель є комунікативна особистість. По правилах визначення системи, за А. Уйомовим [2], спочатку необхідно означити концепт. Сприймаючи один одного, слухаючи один одного, висловлюючи своє ставлення до змісту промови і співрозмовника — всі ці відношення між комунікантами можна визначити як реляційний концепт. Другий етап пошуку — це пошук структурних параметрів системної моделі «комунікація особистості». Структура повинна бути атрибутивною. Процеси комунікації пов'язані зі знаковими системами і мовною діяльністю, візуальними і тактильними способами сприйняття інформації. Тобто структурою можуть виступати можливості володіння комунікаторів знаковими системами, однією із яких є мова, сприймати та візуалізувати через жести, міміку, пози, інтонації інформацію про партнера.

У процесі комунікативного спілкування людина не тільки говорить і слухає, а й висловлює своє ставлення до змісту промови і співрозмовника. Він може посміхатися або хмуритися, вимовляти фрази в іронічному тоні або підкреслювати важливість сказаного легким дотиком руки партнера, кивати у відповідь на почуте на знак згоди або, навпаки, трохи відкидатися, демонструючи недовіру до чийось слів. Вербальний контакт доповнюється невербальною інформацією, і тільки в такій формі стає основою спілкування. Для комунікації важливим є спосіб подачі інформації, на відмінну від процесу спілкування, де важливішим є зміст і емоційний фон [5]. Можна підкреслити, що спілкування, а точніше спосібність це робити є структурним атрибутом. Залишається визначитися зі субстратом системи. Данні концепт та структура реалізуються на об'єкті, яким є комунікатори, тобто особистості, що вступають во взаємодію за допомогою процесу спілкування. Це й означає, що субстратом будуть ті особистості, які є комунікаторами. Означивши три дескриптори системи, ми її визначили. Така модель — це тільки перший етап аналізу системи. Дескриптори є параметрами I роду. У системному підході є параметри II роду. Системно-параметричний метод являється м'якою методологією, за допомогою якої можна продовжити системний аналіз об'єкту.

Для даного дослідження ми пропонуємо продовжити аналіз системи «комунікативна особистість» за допомогою декількох атрибутив-

них системних параметрів. Зі списку, в якому більше 20 параметрів, ми пропонуємо визначитися яка це система: гомогенна або гетерогенна та однорівнева -багаторівнева система.

Для першої двійки бінарних параметрів систему «комунікативна особистість» можна визначити як гомогенну — яка складається з однорідних елементів. Однорідність в концепті пов'язана з тим, що кожна людина має ті відношення, які перераховано у концепті. Розглядаючи структурні параметри, можемо сказати, що вони теж притаманні усім комунікатором системи, інакше комунікації не відбудеться. Наприклад, незнання мови одного із комунікаторів. Якщо комунікаторів розглядати, як біологічний вид, то ми можемо говорити про гомогенність в субстраті. Але, якщо кожну людину, що є учасником комунікації, розглянути, як унікальну істоту, а філософський підхід настоює на цьому, то можна таку систему визначити, як гетерогенну за субстратом.

Система «комунікативна особистість» — багаторівнева система, тому, що всі її елементи можуть бути розбиті на групи з однаковими компонентами системоутворюючого відношення. Системоутворююче відношення, яким в розглянутої системі є «сприймати один одного, слухати один одного, висловлювати своє ставлення до змісту промови і співрозмовника тощо» буде характерним для будь якої людини, в нашій системі ми говоримо про особистостей, які виступають комунікаторами. Цікавим є той факт, що Н. Луман вважав комунікацію повністю закритою системою, тому що компоненти з яких вона складається, виробляються через саму комунікацію. Він писав: «Я стверджую, що комунікувати може тільки комунікація та тільки в мережі таких комунікацій відбивається те, що ми розуміємо як дію» [6]. Систему «комунікативна особистість» вважати закритою, на наш погляд, не зовсім правильно, особистість — система відкрита для будь якої комунікації, але, якщо оточити систему «комунікація особистості» комунікаторами, то й вона теж відкрита: кількість комунікаторів може змінюватися у процесі комунікації, а це може відбуватися тільки у відкритих системах. У варіанті, де можна говорити про комунікацію внутрішню, тобто особистості з самою собою, розглядається скоріше за все з точки зору психологічної науки не комунікація, а сприйняття людини. В рамках даного дослідження ми не розглядаємо систему «ко-

мунікація», вона має свою дескрипторну модель, як бачимо з позиції Лумана, спірну, тому все ж акцент в заключенні ставимо на тому, що було зроблено для аналізу системи «комунікативна особистість».

Такий аналіз можна продовжити з іншими бінарними параметрами та поглибити знання про об'єкт. В даному ж дослідженні за допомогою загальної параметричної теорії систем ми запропонували системну модель «комунікативна особистість», визначили її дескриптори, а також охарактеризували її за бінарними параметрами гомогенність-гетерогенність та однорівневність-багаторівневність.

Список використаної літератури:

1. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 624с.
2. Уёмов А. И. и др. Общая теория систем для гуманитариев. Польша, 2001. 276 с.
3. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Бокорець, Б. В. Андрійцев; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с
4. Комунікативна особистість. URL: http://vue.gov.ua/index.php?title=Комунікативна_особистість&oldid=176796
5. Чим спілкування відрізняється від комунікації. URL: <https://mojaosvita.com.ua/psihologija/chim-spilkuvannya-vidriznyayetsya-vid-komunikacii/>
6. Луман Н. Що таке комунікація. URL: <https://gtmarket.ru/library/articles/2954>

СЕКЦІЯ 7

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

THE HEALTH PROBLEMS OF NON-BINARY AND TRANSGENDER PEOPLE IN CONDITIONS OF COMBINED LONG-TERM STRESS

Boiarskyi N^{*}, Shelest A^{**}, Boiarska Z^{***}.

There has been increasing interest and attention paid to the needs of transgender and non-binary people in the Ukraine, Europe, United States, Australia. In addition to increased awareness of transgender men (assigned female birth sex) and transgender women (assigned male birth sex), non-binary people have also become increasingly visible, including those who identify as neither a man nor woman, as both man and woman, or as fluid between gender [1; 2].

The non-binary person poses a problematization of gendered understandings at every level of social interaction. Non-binary people inherently resist an internalization of gender even within worlds where their external presentation limits their performativity. Online and offline, non-binary people face constant questioning of their identity often targeted

^{*} *Master's student of the Department of Psychology, Vasyl Stus Donetsk National University, Ukraine, Independent expert of the Civic Education Network in Eastern Europe (EENCE).*

^{**} *PhD student Department of Neurobiology and Biophysics, Vilnius University, Lithuania.*

^{***} *Ph.D. in Biological Sciences, Research Fellow, Department of Neurobiology and Biophysics, Vilnius University, Lithuania.*

towards quantifying the amount of boy/girl nuances that make up their doing in the social world [3].

People whose sex assigned at birth differs from their gender identity are known as transgender or gender diverse. Transwomen were assigned male at birth and transmen female. Non-binary people, including non-conforming or genderqueer, do not identify with a specific gender [4].

The articles suggest that transgender people experience widespread discrimination in health care, employment, and housing. Multilevel interventions are needed for transgender populations, including legal protections and training for health care providers. Factors associated with transgender-related discrimination were geographic context, gender (female-to male spectrum vs male-to-female spectrum), low socioeconomic status, being a racial/ethnic minority, not having health insurance, gender transition indicators (younger age at first transgender awareness), health care needed but unable to be obtained (hormone therapy and mental health services), history of violence (sexual and physical), substance use health behaviors (tobacco and alcohol), and interpersonal factors (family support and community connectedness) [5].

Though Ukraine was the first of the former Soviet republics to decriminalize consensual homosexual relations in 1991, the ensuing protracted period of political turbulence and uncertainty resulted in the virtual absence of any social reforms which could have helped the prompt modernization of Ukrainian society; at first it remained rather patriarchal and homophobic [6]. Transgender people, being stigmatized, discriminated against, abused, and having less access to social, health, and public health services appear to be a hard-to-reach group for researchers.

The last decades show the increasing number of transgender, gender-nonbinary and gender diverse people becoming more visible [7]. However, health transgender research are often limited to HIV/AIDS or mental health research and is typically included in larger studies with a general focus on LGBTQ. Although the number of knowledgeable healthcare providers remains modest, the model for the medical approach to transgender health is shifting owing to growing social awareness and an appreciation of a biological component. Gender-affirming medicine facilitates aligning the body of the transgender person with the gender identity; typical treatment regimens include hormone therapy and/or surgical interventions [8; 9]. Transgender people have significant health disparities in multiple fields [10]. According to the current literature, data suggest experiencing

widespread discrimination in health care. Interventions on many levels are needed for transgender people, including legal protections and training for health care providers [11]. Real or imagined stigma and discrimination within the health care provision, in general, often can impact transgender people's desire and ability to access appropriate care. Research performed in the US display that transgender persons demonstrated a high prevalence of clinical depression, anxiety, and somatization [12]. The largest transgender survey displayed that 30% of the respondents reported current smoking (1.5x the rate of the general population), 26% reported current or former alcohol or drug use to cope with mistreatment, and 41% report having attempted suicide (26x higher than the general population) [13].

After Russia's full-scale invasion of Ukraine, the vast majority of Ukrainians, including non-binary people and transgender people, found themselves in conditions of prolonged stress. Long-term stress negatively affects all organ systems and leads to complex biochemical and physiological disturbances that affect the health of a person. In these conditions, the health of non-binary and transgender people is affected by the dual long-term stress associated with the military situation and their social status. It is known that the main physiological indicators of health correlate with the biological age and rate of aging of a person. The importance of health span as opposed to life span has gained substantial recognition over the past decade. Health span is defined as the period of life spent in relative good health. This definition carries with it the necessity to quantify 'healthy' versus 'unhealthy' aging, in order to understand the variables contributing to the health span of trans and non-binary people.

In addition, very important to determine the health, biological age and aging speed of trans and non-binary people who defend Ukraine in the Armed Forces of Ukraine participated in an anti-terrorist operation at the beginning of the armed conflict, are in Ukraine. This is very important because the situation in Ukraine with respect to gender equality is complicated although the Association «Ukrainian LGBT Military for Equal Rights» was established in Ukraine in 2018, which corresponds to the European Strategy for LGBTI Equality for 2020–2025.

List of used literature

1. *Cheung A. S. Non-Binary and Binary Gender Identity in Australian Trans and Gender Diverse Individuals. Arch Sex Behav, vol. 49, no. 7, pp. 2673–2681, Oct. 2020, doi: 10.1007/*

s10508–020–01689–9.

2. *Valentine S. E., Shipherd J. C.* A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States. *Clin Psychol Rev*, vol. 66, pp. 24–38, Dec. 2018, doi: 10.1016/j.cpr.2018.03.003.

3. *Sharp M., Shannon B.* Becoming Non-binary: An Exploration of Gender Work in Tumblr, in *Gender, Sexuality and Race in the Digital Age*, D. N. Farris, D. R. Compton, and A. P. Herrera, Eds. Cham: Springer International Publishing, 2020, pp. 137–150. doi: 10.1007/978–3–030–29855–5_8.

4. *Devor A., Haefele-Thomas A.* Transgender: A Reference Handbook. ABC–CLIO, 2019.

5. *Bradford J., Reisner S. L., Honnold J. A., Xavier J.* Experiences of transgender-related discrimination and implications for health: results from the Virginia Transgender Health Initiative Study. *Am J Public Health*, vol. 103, no. 10, pp. 1820–1829, Oct. 2013, doi: 10.2105/AJPH.2012.300796.

6. LGBT Human Rights NASH SVIT Center. LGBT Human Rights NASH SVIT Center. <https://gay.org.ua/en/> (accessed Nov. 14, 2022).

7. *Coleman E.* Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People, Version 8. *Int J Transgend Health*, vol. 23, no. Suppl 1, pp. 259, doi: 10.1080/26895269.2022.2100644.

8. *Baral S. D., Poteat T., Strömdahl S., Wirtz A. L., Guadamuz T. E., Beyrer C.* Worldwide burden of HIV in transgender women: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Infect Dis*, vol. 13, no. 3, pp. 214–222, Mar. 2013, doi: 10.1016/S1473–3099(12)70315–8.

9. *Smith A. J.* Determinants of Transgender Individuals Well-Being, Mental Health, and Suicidality in a Rural State. *Rural Ment Health*, vol. 42, no. 2, pp. 116–132, Apr. 2018, doi: 10.1037/rmh0000089.

10. *Bauer G. R., Hammond R., Travers R., Kaay M., Hohenadel K. M., Boyce M.* I don't think this is theoretical; this is our lives': how erasure impacts health care for transgender people. *J Assoc Nurses AIDS Care*, vol. 20, no. 5, pp. 348–361, Oct. 2009, doi: 10.1016/j.jana.2009.07.004.

11. *Bradford J., Reisner S. L., Honnold J. A., Xavier J.* Experiences of Transgender-Related Discrimination and Implications for Health: Results From the Virginia Transgender Health Initiative Study. *Am J Public Health*, vol. 103, no. 10, pp. 1820–1829, Oct. 2013, doi: 10.2105/AJPH.2012.300796.
12. *Lombardi E.* Transgender Health: A Review and Guidance for Future Research—Proceedings from the Summer Institute at the Center for Research on Health and Sexual Orientation, University of Pittsburgh. *International Journal of Transgenderism*, vol. 12, no. 4, pp. 211–229, Mar. 2010, doi: 10.1080/15532739.2010.544232.
13. *Grant J. M., Mottet L., Tanis J. E., Harrison J., Herman J., Keisling M.* National Transgender Discrimination Survey, [United States], 2008–2009: Version 1. ICPSR — Interuniversity Consortium for Political and Social Research, 2020. doi: 10.3886/ICPSR37888.V1.

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ

Вакулюк А. О* .

Проблема збереження здоров'я людей, зокрема дітей та підлітків займає важливе місце в системі соціальних цінностей і пріоритетів будь-якої держави. В українському суспільстві вона набуває особливого звучання, адже від стану здоров'я сучасного покоління залежить благополуччя нації, майбутнє країни.

Підлітковий період є відповідальним за формування ціннісного ставлення до різних сторін життєдіяльності. Звернення до вивчення вікових особливостей цього періоду у працях Л. І. Божович, І. Д. Бега, І. С. Булах, В. В. Давидова, В. Ф. Моргуна та інших психологів пока-

* здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

зує, що саме в цей час відбуваються особливі зміни в особистісному розвитку, розвивається самосвідомість, а значить, актуалізується проблема формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я як цінності.

Про необхідність розширення та поглиблення психологічних досліджень з проблем здоров'я учнів у своїх роботах писали І. В. Дубровіна, О. І. Василевська, А. В. Запорожець, А. І. Захаров, Н. М. Колотій, Н. Л. Коновал, В. Ф. Сафін та ін. Автори наголошували на складності та багатоплановості феномена здоров'я, на взаємозв'язку психічного та фізичного здоров'я людини, вивчали вплив різноманітних факторів на здоров'я і загальне самопочуття особистості. Однак вивченню особливостей ставлення до власного здоров'я у підлітків з різними індивідуально-типологічними властивостями спеціальних досліджень не виявлено.

Мета полягає в теоретико-емпіричному вивченні особливостей ставлення до власного здоров'я підлітків з різними індивідуально-типологічними властивостями особистості.

В основу дослідження покладено припущення про те, що в звичайних умовах навчально-виховного процесу в загальноосвітньому закладі ціннісне ставлення до власного здоров'я у підлітків формується недостатньо; індивідуальна типологія, побудована на закономірностях функціонування вищої нервової діяльності та є природною основою різних способів переробки інформації, способів взаємовідносин з навколишньою дійсністю тощо, зумовлює ціннісне ставлення до власного здоров'я у старших підлітків;

Спеціально організована цілеспрямована робота психолога ліцею, яка базується на використанні різноманітних засобів психокорекції, в тому числі активного соціально-психологічного навчання з врахуванням індивідуально-типологічних властивостей учнів сприятиме усвідомленому ставленню старших підлітків до власного здоров'я.

На етапі емпіричного дослідження був використаний наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Експрес діагностика характерологічних особливостей особистості (опитувальник Айзенка)
2. Опитувальник визначення акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека

3. Опитувальник «ставлення до здоров'я» Р.А Березовської

4. Опитувальник «Оцінка способу життя та рівня здоров'я»
Р. Страуба в модифікації Г. В. Залевського.

У процесі проведення емпіричного дослідження (база — Комунальний заклад «Погребищенський ліцей № 1» Погребищенської міської ради Вінницького району Вінницької області) виявлено особливості ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я та його складових виявило наступне. Отримані показники когнітивної складової ціннісного ставлення школярів-підлітків до свого здоров'я засвідчили, що більшість з них мають середній (57,2%) і низький (24,8%) рівні знань і уявлень про цінність здоров'я та змістовно наближені цінності. Учні з середнім рівнем продемонстрували не досить глибокі знання та уявлення про цінність здоров'я, що стоїть на заваді утвердження їх в ідеї необхідності досягнення здоров'я і ведення здорового способу життя.

Для учнів з низьким рівнем притаманні поверхові знання та уявлення про цінність здоров'я; вони мають ціннісні та смисложиттєві орієнтацій, які нівелюють ідеї укріплення свого здоров'я та ведення здорового способу життя.

Учні з високим (18%) рівнем продемонстрували глибоке розуміння змісту поняття здоров'я; осмисленість ціннісних і смисложиттєвих орієнтацій, які утверджують ідею здорового способу життя.

Отже, проведене дослідження когнітивної складової встановило, що цінності здоров'я та життя, в ряду цінностей-цілей школярів підліткового віку, є найменш значущими.

У ході дослідження емоційно-оцінної складової ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я встановлено, що для більшості досліджуваних властиві середній (62,4%) і низький (21,5%) рівні її розвитку. Учні з середнім рівнем, при позитивній оцінці своєї особистості, за певних обставин виявляють невпевненість у власних силах, що заважає їм досягати бажаного результату у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Вони виявляють часткове розуміння іншої людини та нестійке толерантне ставлення. Виявляють байдуже ставлення до проблеми моніторингу власних емоційних станів.

Досліджувані з низьким рівнем невпевнені в собі, слабо виявляють схильність до прийняття іншої людини, ситуативно виявляють толерантність до неї. Для них неактуальним є самоцінювання власних емоційних

станів.

Водночас виявлена окрема частина старших підлітків, яким властивий високий (16,1%) рівень розвитку емоційно-оцінної складової, які впевнені в собі, цінують себе як суб'єкта діяльності. При ціннісному ставленні до своєї особистості, цілком позитивно ставляться до іншої людини й переймаються проблемою домінанти свого емоційного благополуччя.

За результатами дослідження мотиваційно-поведінкової складової ціннісного ставлення старших підлітків до власного здоров'я було виявлено домінування середнього (70,2%) та низького (18,6%) рівнів її розвитку. Учні з середнім рівнем недостатньою мірою вмотивовані на власне фізичне й особистісне удосконалення і досягнення бажаного результату. У своєму прагненні до успіху не виявляють достатньою мірою волі та наполегливості.

Для учнів з низьким рівнем властива несформована мотивація на реалізацію своїх можливостей, виконання життєвих завдань різного рівня складності.

Високий рівень розвитку мотиваційно-поведінкової складової притаманний 11,2% досліджуваних, які виявляють прагнення самоактуалізуватися, працювати над власним самовдосконаленням.

У процесі вивчення мотиваційно-поведінкової складової було встановлено, що підлітки загалом зорієнтовані на соціально прийнятні поведінкові прояви. Проте виявлена частина школярів, які виявляють схильність до деструктивних поведінкових проявів, що актуалізує проблему їх корекції.

Дослідження утворення ціннісного ставлення старших підлітків до власного здоров'я дозволило зробити висновок про недостатню розвиненість його складових. Це актуалізує проблему вивчення чинників і факторів, що зумовлюють ціннісне ставлення до власного здоров'я, зокрема таких як індивідуально-типологічні властивості особистості (темперамент, акцентуації характеру тощо). Актуальним залишається і підбір оптимальних засобів розвитку когнітивної, емоційно-оцінної, мотиваційно-поведінкової складових ціннісного ставлення старших підлітків до власного здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Андрійчук І. П. Особливості формування позитивної «Я-концепції» особистості майбутніх практичних пси-

- хологів. Психологія. Збірник наукових праць. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. Вип. 18. С. 189–193.
2. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172–173.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Вид-во «МакДен». 2011. 412 с.
4. Лисенко О. Ціннісне ставлення до здоров'я як системотворча складова ціннісних орієнтацій особистості. Освітній простір України. 2017. Вип. 11. С. 144–154.
5. Супрун Д. М. Когнітивна, емоційна та поведінкова складова у детермінації поняття «ставлення до здоров'я» [Електронний ресурс] Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2010. Вип. 16. С. 315–318.
6. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. Психологія і особистість. 2017. № 1. С. 174–182.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «ОБРАЗУ-Я» У ЛЮДЕЙ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Дімітріу С. Д.*

Проблема дослідження особливостей виникнення психосоматичних розладів у людей та їх впливу на особистісні структури останнім часом набуває актуальності в усьому світі. Прискорений ритм життя, радикальні соціальні, економічні та політичні трансформації у суспільстві ускладнюють життєдіяльність кожної людини, почасти викликаю-

* здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

чи стрес і напруження, змінюють соціокультурну ситуацію, яка впливає на становлення та розвиток особистості.

У зв'язку зі зростанням психологічного навантаження і стресів у сучасному суспільстві особливого звучання набуває і питання щодо розуміння психологічного аспекту феномену здоров'я. Прогресуюча кількість випадків психосоматичних захворювань, недостатня ефективність медикаментозного лікування, утруднена повсякденна діяльність та зниження якості життя хворих диктує необхідність комплексного підходу до терапії і надання психологічної підтримки і супроводу людей з психосоматичними розладами.

Як відомо з наукових джерел, ядром особистості, його центром, є образ-Я, що визначається вченими як результат самопізнання, усвідомлення власних якостей і самооцінок, життєвих завдань і цілей, формування ставлення особистості до самої себе та є соціальною установкою на саморозвиток і самовдосконалення [1]. Цей образ складається в результаті виділення людиною себе із навколишнього середовища та інтегрує всі її життєві прояви.

На думку Я. О. Василенко, образ-Я складається з таких компонентів [1]:

- *пізнавальний* — пізнання себе, уявлення про свої якості і риси;
- *емоційний* — оцінка якостей і формування самоповаги;
- *поведінковий* — практичне ставлення до себе.

Головна функція образу — Я — забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність, досягти суб'єктивної гармонійності. Таким чином узгоджений образ-Я дозволяє особистості відчувати себе суб'єктом своїх станів, переживань, дій, намірів допомагає людині розглядати себе зсередини, спостерігати, усвідомлювати, змінювати, регулювати власну життєдіяльність.

Однак, як уже вказувалося вище, почасти людина зустрічається з ускладненими, стресовими, фруструючими, кризовими ситуаціями, що негативно відбивається на її здоров'ї, призводячи до психосоматичних розладів.

Незважаючи на те, що феномен психосоматичного розладу, як вегетативна реакція на негативні емоції, був відомий давно, перше визначення цього поняття зробив S. L. Halliclay ще у 1943 році: «Психосоматичним захворюванням слід вважати таке, природу якого можна

зрозуміти лише зі встановленням безумовного впливу емоційного фактора на фізичний стан» [4, с. 137–138].

За визначенням Н. І. Волошко психосоматичне захворювання, по-перше, має функціональний, а не структурний характер, хоча згодом може стати причиною структурних змін в організмі, по-друге — викликається неадекватним стимулом, по-третє — є неадекватною реакцією (переважно завищеною) організму на стимул, по-четверте — зароджується у минулому в момент, коли виникли вкрай неприємні хворобливі відчуття, по-п'яте — ґрунтується на механізмі фіксування реакцій, шосте — характеризується тимчасовими змінами свідомості, коли людина живе власним минулим [2].

Проблема впливу психологічних чинників, таких як стрес, депресія, тривога, аутоагресія, конфліктність, сором, самозвинувачення на виникнення психосоматичних розладів і патології досліджувались такими вченими М. Шур, Е. Берн, О. Павлов, Н. Пезешкіан, Ф. Александер, О. Каденко, І. Томаржевська. Соматопсихічний вплив, зокрема вплив захворювання на Я-образ та якість життя, досліджували Р. Конечний, М. Боухал, А. Штрахова, А. Харисова, Н. Новицкая, М. Білявська, О. Романів.

Попри увагу науковців до даної проблематики все ж бракує сучасних вітчизняних досліджень які б розкрили психодинамічні аспекти виникнення і розвитку психосоматичних розладів і патологій.

В психології представлені кілька теоретичних концепцій, що пояснюють самопочуття і поведінку людини з психосоматичними розладами. У вітчизняній психології багато уваги приділяється дослідженню внутрішньої картини хвороби (В. Миколаєва, А. Квасенко, Ю. Зубарєв, А. Тхостов). У зарубіжній психології ця проблема аналізується в рамках теорії соціальних уявлень (К. Херцл), а також теорії когнітивних репрезентацій (прототипів) хвороби і здоров'я (Г. Левенталь, С. Бішоп, Ш. Тейлор, К. Петрі, Д. Турк). Автори зауважують на тому, що якщо для лікаря хвороба уявляється як сукупність синдромів, зв'язаних, перш за все, з біологічними факторами, то для людини з психосоматичними розладами вона є характеристикою унікальної життєвої ситуації, в якій вона опинилася, і тому вимагає розуміння з опорою на індивідуально-психологічний і особистісний смисл тілесних процесів.

Л. Дідковська вважає, що психосоматичні особистості рідко звер-

таються в психотерапію зі своїми захворюваннями, а частіше — з певними життєвими проблемами [3]. З психосоматичним симптомом звернення особливе. І стратегія терапії повинна бути така: не намагаємося лікувати симптом пацієнта, а намагаємося дати йому можливість розвивати своє «Я», аж до досягнення повної ідентичності.

Всі психотерапевтичні методи для роботи з людьми з психосоматичними розладами можна розділити на два види: інтрапсихічна терапія, яка націлена на допомогу усвідомлення хворим своїх проблем, і поведінкова терапія, яка прагне змінити саме поведінку людини. 80% пацієнтів після психотерапії покращують свою адаптацію і відчують себе краще, ніж ті, хто лікувався без психотерапії.

Інтрапсихічна терапія базується на уявленнях того, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею почуттів, потреб і спонукань, тому необхідно виявити несвідомі спонукання людини, що лежать в основі її поведінки, допомогти зрозуміти причини дезадаптації. З цією метою слід впливати на сприйняття, думки, почуття людини.

Поведінкова терапія виходить з того, що поведінка людини є набутою, тому треба замінити неадекватну поведінку іншою, яка є більш адекватною. Слід людини перенавчити, змінити або усунути неадаптивні форми поведінки. Терапія буде більш успішнішою за умов холистичного підходу- лікуємо не хворобу, а особистість.

Список використаної літератури:

1. *Василенко Я. О.* Я-тілесне у структурі Я-концепції. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. Т. 1. Вип. 46. 2013. С. 31–37.
2. *Волошко Н. І.* Психосоматичні хвороби як результат впливу негативних психологічних факторів. Проблеми сучасної психології. 2015. С. 126–134.
3. *Дідковська Л. І.* Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. Львів. Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.
4. *Перетяцько Л. Г.* Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Психологія і особистість. 2017, № 2 (12). С. 137–147.
5. *Хомуленко Т. Б.* Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. Вінниця: Нова Книга, 2009. 120 с.

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Поліщук К. С.*

В часи війни в Україні активно розгорнувся волонтерський рух. На думку науковців, волонтерство стало індикатором кардинальних трансформацій в соціальній структурі українського суспільства, а також проявом патріотизму українських громадян. За даними соцдослідження сплеск актуальності волонтерської діяльності стався у лютому 2022 року, після початку повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України. Так, опитування 6294 респондентів на інтернет-платформі U-Report показало, що процент людей, котрі займаються волонтерською діяльністю, зріс до 38%, причому приблизно половина з опитаних, котрі надали ствердну відповідь, долучилися саме після подій 24 лютого.

Проблематикою волонтерського руху займалися такі відомі науковці, як Дж. Девіс Сміт, М. Харріс, С. Елліс, К. Кемпбел, А. Капська, Н. Комарова, О. Безпалько, О. Карпенко, І. Зверева, І. Юрченко, Г. Лактіонова, Ю. Ковальова, Г. Кожухар та ін. Особливу увагу приділено мотиваційній сфері волонтерів (Є. Ільїн, А. Маслоу). В основі класичних підходів до дослідження проблематики добровільної діяльності лежать ідеї альтруїзму (П. Сорокін, Д. Майерс, В. Єфроїмсон). Проте, розглядаючи фактори мотивації у середовищі волонтерів, сучасні науковці виділяють як альтруїстичні, так і егоїстичні мотиви.

* здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

Отже, ми вбачаємо актуальним емпірично дослідити специфіку мотивації в середовищі українського студентства.

У вітчизняній психології домінуючими у вивченні мотиваційної сфери особистості стали підходи, що розглядають мотивацію стосовно ключових категорій: свідомість (С. Рубінштейн), діяльність (К. Абульханова-Славська, О. Леонт'єв), відносини (В. Вілюнас, В. Мерлін, В. М'ясищев), смисл і цілеспрямованість (Є. Ільїн, Д. Леонт'єв), потреба (С. Каверін та низка ін. авторів). Теорії мотивації особистості зарубіжних психологічних шкіл тісно пов'язані із засадами теорії особистості (психоаналіз, гештальт-концепція К. Левіна, теорії А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса й інших) [9].

За відправну точку дослідження ми взяли визначення мотивації за С. Занюком та Т. Лях: мотивація — це сукупність спонукальних факторів, що викликають активність особистості та визначають напрям її діяльності, а також усі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, що спонукають поведінку людини та безпосередньо сам процес формування мотиву [2].

Розглядаючи альтруїстичні та егоїстичні мотиви волонтерської діяльності, варто зазначити наступне. Альтруїстичними мотивами є: бажання безкорисно допомагати потребуючим, почуватись потрібним, відчуття моральне задоволення від волонтерства, релігійні мотиви робити добро, моральний обов'язок покращувати світ та суспільство, тощо. Егоїстичними вважаються: набуття досвіду, корисні знайомства, вирішення власних проблем, задля розваг чи спокутування вини — реальної чи уявної, вступ до престижного університету, кар'єрне просування [3; 8; 7].

Існує декілька теорій про взаємовідношення егоїстичних та альтруїстичних мотивів у волонтерів. Так, засновники розподілу А. Омото та М. Снайдер вважають, що домінуючими є саме прагматичні мотиви. І. Юрченко стверджує, що переважна більшість волонтерів керуються альтруїстичними, а Н. Вайнілович та Т. Лях погоджуються, що в більшості випадків обидва типи органічно взаємоіснують, почергово виходячи на перший план. На користь останнього припущення також говорить те, що волонтер може сам не усвідомлювати справжніх мотивів своєї діяльності.

Егоїстичні мотиви, в свою чергу, розподіляються на декілька груп:

- психологічні (єдність, визнання, солідарність);
- емоційні (отримання задоволення від роботи);
- соціальні (прагнення змінити соціальні реалії покращити світ, впливати на процеси, котрі відбуваються у суспільстві, реалізація ідей);
- професійні (покращення та здобуття навиків, досвіду, корисні знайомства)

У даному дослідженні взяли участь 110 осіб, зокрема студенти-волонтери Донецького Національного Університету імені Василя Стуса. А саме 103 дівчини та 7 хлопців. Серед респондентів були такі спеціальності як філологи, психологи, прикладні лінгвісти, іноземні мови, прикладні математики.

В роботі для досягнення поставленої мети використовувались наступний психодіагностичний інструментарій, що включав в себе Анкету «Мотиви волонтерської діяльності», Методику діагностики соціально-психологічних установок особистості мотиваційно-потребової сфері О. Потьомкіної, Методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Аналізуючи результати, отримані за «Методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості мотиваційно-потребової сфері» О. Потьомкіної можна говорити про те, що в 62,73% респондентів переважають альтруїстичні тенденції. І лише у 37,27% респондентів переважають егоїстичні тенденції. Отже, альтруїстичні тенденції є досить цінними в волонтерській діяльності. Альтруїзм найцінніша громадська мотивація, наявність якої відрізняє зрілу людину.

Також у 47,27% досліджуваних орієнтація спрямована на процес. При орієнтації на процес люди, менш замислюються над досягненням результату, часто запізнюються зі здачею роботи, їх процесуальна спрямованість перешкоджає їх результативності. Ними більше рухає інтерес до справи, а для досягнення результату потрібно багато рутинної роботи, негативне ставлення до якої вони не можуть подолати. Для волонтерства інтерес до справи є дуже важливим, бажання участі у чомусь новому та допомога завжди буде невід'ємною частиною цього процесу.

У 42,73% досліджуваних орієнтація спрямована на результат. Люди, які орієнтуються на результат, одні з найбільш надійних. Вони мо-

жуть досягати результату у своїй діяльності всупереч перешкодам та невдачам.

Та лише 10% респондентів однаково орієнтуються як на процес так і на результат. Що говорить про раціональний розподіл сил та енергії в процесі діяльності.

Далі була використана методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Ціннісними орієнтаціями прийнято називати такі суб'єктивні уявлення особистості, через розуміння й тлумачення яких вона сприймає оточуючий світ [12]. Саме ціннісні орієнтації людини направляють її сили й енергію, спрямовують бажання й вчинки, дають можливість визначати позитивні й негативні сторони процесів, явищ, предметів, людей [12].

При аналізі термінальних цінностей вони розподілилися таким чином: найбільш значущі термінальні цінності: «здоров'я» (3.2), «активна діяльність життя» (4.6), «цікава робота» (5.3). Середні позиції займають такі цінності: «життєва мудрість» (5.8), «матеріально забезпечене життя» (6.2), «любов» (6.9). Найменш значущі цінності: «щасливе сімейне життя» (14.0), «творчість» (14.6), «щастя інших» (16.2).

Лідерство серед інструментальних цінностей — переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації. Займають такі цінності, як «вихованість» (5.2), «життєрадісність» (5.5), «незалежність» (5.5).

Середні місця в ієрархії цінностей відведено: «акуратність (охайність)» (6.0), «високі запити» (7.1), «старанність» (7.3).

Найменш значущими цінностями стали «освіченість» (7.3), «відповідальність» (7.8), «сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів» (9.2), «раціоналізм» (9.2).

Використавши анкету «Мотиви Волонтерської Діяльності» для дослідження оцінки мотивації, ставлення до волонтерства, та впливу на життя респондентів в час війни, з'ясувалось, що причина яка підштовхнула до початку волонтерської діяльності це безкорисливе бажання допомогти та вимушена ситуація війни. Заняття волонтерською діяльністю у 72,7% досліджуваних почалося під час війни та 27,3% до війни.

Основною функцією респондента як волонтера було визначено фізичну допомогу, яка склала 58,2%, а також психологічну та матеріальну допомогу. Для студентів-волонтерів волонтерська діяльність

стала способом пошуку однодумців. Час який витрачається на волонтерську діяльність складає менше як 5 годин. Більшість досліджуваних в майбутньому планують продовжувати волонтерську діяльність. Щодо відношення близьких до волонтерської діяльності у 94,5% ставлення позитивне та в переважної більшості є хороша підтримка. У 66,4% студентів-волонтерів серед оточення є учасники бойових дій.

Основним мотивом для здійснення добровільної діяльності було визначено потребу в допомозі людям 83,6%. Для респондента в волонтерській діяльності важливими мотивами стали: «хочу бути корисним», «для власного задоволення», «хочу вирішити проблему, що хвилює мене особисто», «хочу отримати новий досвід чи знання», «не можу дивитися байдуже на страждання інших». Також серед досліджених вимушено переміщені особи склали лише 7,3%.

Отже, провівши дослідження, ми переконались в тім, що у переважної частини студентів-волонтерів домінують альтруїстичні мотиви діяльності, прагнення жити активним життям, займатись цікавою роботою, бути корисним суспільству.

Список використаної літератури:

1. *Борець О. А.* Дослідження мотивації особистості в процесі пошуку роботи. Правничий вісник університету «КРОК». 2017. Вип.29. С. 223–230.
2. *Вайнілович Н. А.* Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 2(14)2012. С. 53–59
3. Закон України «Про волонтерську діяльність». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
4. *Занюк С. С.* Психологія мотивації: Навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 304с.
5. *Mayers D.* Social Psychology, McGraw-Hill Education; 11th edition (July 9, 2012).
6. *Калениченко Р. А.* Волонтерство в соціальній роботі. Київ, 2008.
7. *Кожухар Г. С., Петрова О. М.* Дослідження професійно важливих якостей фахівців, які допомагають професій. Психологічна наука та освіта. 2006. № 3. С. 65–73.

8. Коломієць Л. І., Глиздова А. Ю., Узвенчук В. С. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. Психологічний Часопис. Випуск 5 (9) 2017 С. 79–90.
9. Лях Т. Л. Волонтерство як суспільний феномен. Проблеми педагогічних технологій. 2004. № 3. С. 139–144.
10. Похомова А. А. Волонтерство у світі як соціальне явище. Соціологічні дослідження. URL: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/91370/1/63-66.pdf>
11. Холод О. М. Інмутація ціннісних орієнтацій та установок волонтерів. Інформація і право. № 1(4). 2012.
12. Omoto, A. M., Snyder, M. (). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 68(4), 671–686. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.671>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЖИТЕЛЯМИ ПРИФРОНТОВОЇ ЗОНИ

Таранюк Г. Г.*

В сучасних реаліях, що склалися на території України, люди опинилися у складній стресовій, травматичній ситуації. В умовах, які перевищують психологічний ресурс людини, який вона може використати для подолання складних життєвих ситуацій, вмикаються копінг-стратегії або механізми психологічного захисту. Війна, яка продовжується в Україні, не тільки загрожує життю, психологічному і фізичному здоров'ю людей, а й містить в собі спроби ворога боротися з національною ідентичністю українців. В залежності від того, в яких обставинах під час війни опиняється людина, чи несуть ці обставини реальну або уявну загрозу, вона має цілий арсенал засобів для

* Здобувачка медичного інституту, кафедри психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

адаптації і реагування в таких умовах і захисні механізми, спрямовані на стабілізацію психічного стану, зниження рівня тривоги.

Особливість життя людей, які знаходяться у прифронтовій зоні характеризується високим рівнем тривоги та стресу, непередбаченістю обставин, неможливістю прогнозування та контролю, тобто зовнішніми чинниками, які людина має постійно враховувати. Стрес накопичується та може перетворитись у кумулятивний стрес. Захисні механізми і копінг-стратегії забезпечують психологічне і поведінкове пристосування. Наскільки обраний людиною спосіб боротьби зі стресом і тривогою є продуктивним, залежить не тільки від адаптивності допінг-стратегій і захисних механізмів, які вона використовує, але і від сприйняття людиною стресогенної ситуації [6].

Актуальність дослідження особливостей психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій людей, які під час війни живуть у прифронтовій зоні, полягає в можливості отримання інформації про те, які стратегії захисту і подолання є домінуючими в них.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть висвітлити домінуючі механізми й стратегії, які використовуються людьми, для опанування власної поведінки і зниження тривожності в умовах проживання у прифронтовій зоні для подальшого їх вивчення та застосування у роботі психологів.

Коли навколишнє середовище висуває до людини непомірні вимоги на які вона не може відреагувати наявними у її психічній реальності способами поведінки, у неї виникає стрес, тривога, емоційне напруження. В результаті для стабілізації стану людини в таких умовах, актуалізуються психологічні механізми і копінг-стратегії.

Л. В. Степаненко вважає, що саморегуляція особистості забезпечується як механізмами психологічного захисту, так і механізмами копіngu [2]. Копінгом вважаються когнітивні та поведінкові зусилля які спрямовані на підвищення рівня психологічної стійкості до ситуації, або на зміну ситуації. Термін «копінг» запровадив А. Маслоу, і в зміст цього терміну вкладалося розуміння того, як людина справляється з важкими або непередбачуваними для неї життєвими обставинами [3].

Копінг може бути проблемно-орієнтованим і тоді він спрямований на зміну ситуації, а може бути емоційно-орієнтованим, коли людина прагне досягнути внутрішнього балансу і боротися з нега-

тивними емоціями, намагається бути раціональною та усвідомленою. При високому рівні інтенсивності емоцій знижуються раціональний контроль поведінки і людина схильна до автоматичних дій. Копінг допомагає опанувати поведінку в кризових ситуаціях і актуалізувати стратегію поведінки відповідну до вимог навколишнього середовища і індивідуальних властивостей людини.

Психологічний захист може зробити сприйняття людини дещо неадекватним через викривлення інформації, яка сприймається або ігнорування її. Першим цей феномен описав Зігмунд Фройд, коли на сеансах психоаналізу, він помітив як пацієнти намагались позбавитися від негативних емоцій, заперечували певні сторони своєї особистості, а для терапії було потрібно подолання психологічного захисту. Звідси з'явилася думка, що психологічні захисти дезадаптують людину, але вони також виконують і позитивну функцію. Вони допомагають людині справитись з тривогою, горем, соромом, знижують стрес і зменшують негативні переживання. Вибір психологічного захисту залежить від типу нервової системи, від власного досвіду людини у використанні психологічних захистів та інших факторів [4; 5].

Психологічний захист робить непомітними для людини психотравмуючі стимули, порушує їх чітке усвідомлення. Але у складних для людської психіки ситуаціях, психологічний захист допомагає понизити рівень тривоги і тим самим зменшити вплив травмуючих факторів, тобто мати амортизаційний ефект для того, щоб людина мала можливість збільшити свої психологічні ресурси. Це дозволяє продуктивно, конструктивно відреагувати навіть на тяжкі життєві обставини. Ю. А. Михальська стверджує, що функція психологічного захисту проявляється в обмеженні сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань [1].

Психологічний захист з'являється з дитинства, він майже не усвідомлюється і характеризується ригідністю. Захисні механізми психіки можуть підвищувати поріг сприйняття, викривляти процес усвідомлення коли особистісної сили по відношенню до фактору впливу недостатньо. Тому вони можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними стосовно ситуації, так як людина не справляється із ситуацією, а уникає реагування на вплив.

Копінг можна використовувати цілеспрямовано, а психологічний захист це мало усвідомлюваний, автоматичний процес. Важливо

те, що використання адаптивних і конструктивних копінг-стратегій призводить до накопичення досвіду і допомагає у майбутньому мати запасні варіанти реагування.

Головна задача — опанувати себе, зробити все для власної безпеки і не відкладати життя, а прийняти нові умови й функціонувати в них. Відчуття психологічного дискомфорту через те, що порушені звичні алгоритми поведінки, вироблені впродовж життя відповіді на виклики навколишнього середовища не спрацьовують, а формуванню нових часто заважає психологічний захист, який насправді спрямований на те, щоб захистити психіку людини і знизити рівень тривоги. Коли людина знаходиться в небезпеці важливо контролювати емоції, дистанціюватись від них, для вибору максимально ефективної в наявних для неї умовах стратегії, але після того, як небезпека минула, важливо прожити, виразити емоції. Коли людина долає перешкоди, у неї з'являються опори, ці опори можуть бути ефективним копінгом при подоланні подібних ситуацій.

Для перевірки теоретичної інформації нами було проведено експериментальне дослідження. У ньому взяли участь 35 людей, віком від 33 до 60 років, які проживають у прифронтівій зоні, а саме у місті Миколаїв.

Для дослідження механізмів психологічного захисту у респондентів був використаний опитувальник Плутчика — Келлермана — Конте — методика LSI Індекс життєвого стилю (Life Style Index), за допомогою якого ми виміряли використання 8 захисних механізмів психіки: витіснення, заперечення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення. В результаті проведеної діагностики вдалося встановити найпоширеніші захисні механізми, які були діагностовано у людей, які проживають у прифронтівому місті. Було діагностовано заміщення (20%), регресію (16%) і інтелектуалізацію (14%), так механізм витіснення переважає у 13%, реактивне утворення і заперечення порівну домінують у 12% респондентів, проєкція (7%), компенсація (6%). З огляду на ситуацію, переважаючий захисний механізм «заміщення» може бути пов'язаний з тим, що люди розряджають свої емоції, зміщуючи акцент зі зовнішнього ворога, на доступні об'єкти, відбувається перенесення негативної енергії з більш загрозливого об'єкта на менш загрозливий. Механізм регресії домінує у 16% респондентів, як відомо, цей механізм

характеризує перехід на більш низький рівень реагування, сценарій поведінки дитини, і це може сигналізувати про те, що люди, у яких домінантним є цей вид захисту, потребують захисту, керівництва, не хочуть брати на себе відповідальність, і у них може бути відсутня життєва стратегія, і як наслідок залежність від обставин.

Визначення копінг стратегій відбувалось за допомогою копінг-тесту Річарда Лазаруса. Було проаналізовано вісім шкал, у респондентів переважно домінуючими виявились шкали конфронтації і прийняття відповідальності, це відповідно 38% і 22%, при цьому висока напруженість копінгу говорить про виражену дезадаптацію при використанні цих стратегій. Виражена дезадаптивна стратегія конфронтації може свідчити про нераціональну поведінку у проблемній ситуації. Цілеспрямовану поведінкову активність часто заміняє імпульсивність. Це говорить про високе емоційне напруження, можливу конфліктність для емоційної розрядки. При цьому адаптивне використання стратегії конфронтації спостерігається у 7% людей, у порівнянні з прийняттям відповідальності, яку використовують адаптивно 52%. Це можна трактувати як позитивний сигнал пристосування людей і розуміння складності обставин, співвідношення кризової ситуації і особистої ролі у цих обставинах. Також адаптивно вираженою є стратегія пошуку соціальної підтримки, вона присутня у відповідях 64% респондентів, при цьому граничний стан виражений у 28%, і дезадаптивний варіант у 7%, це може пояснюватись соціальною підтримкою від державних і міжнародних гуманітарних організацій, навіть при незначній підтримці, це зовнішній допоміжний ресурс.

Таким чином, результати дослідження можна доповнювати із залученням більшої кількості респондентів для розуміння подальшої динаміки домінуючих захисних механізмів і копінг-стратегій. Подальші дослідження з даної теми будуть проводитися нами більш глибоко.

Список використаної літератури:

1. *Михальська Ю. А.* Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281–289.

2. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 1, 2017, С. 37–41.
3. Маслоу А. Далекі межі людської психіки. СПб.: Пітер, 1997. 430 с.
4. Фройд А. Психологія «Я» та захисні механізми. М., 1993. 144 с.
5. Фройд З. Введення у психоаналіз: лекції. М.1989. 456 с.
6. Fink G. Stress science. Neuroendocrinology. Academic Press, Apr 6, 2010.

СЕКЦІЯ 9

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ» У ПСИХОЛОГІЇ

Биковська Д. С*.

У сучасному світі досить часто підіймається питання толерантності у суспільстві. Адже в умовах соціальної розмаїтості є дуже важливим встановити культуру миру, що неможливо без дієвого виховання, заснованого на принципах толерантності. Також, важливо зазначити що рисою, що характерна нашому часу є постійне перебування людей у стані зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Тож такі умови передбачають прояву стриманості, терпіння, витримки, самовладання, психологічної гнучкості, застосування внутрішніх ресурсів для успішного функціонування в невизначених ситуаціях.

Щодо вивчення питання толерантності до невизначеності у вітчизняному науковому колі, то маємо картину того, що йому почали приділяти належну увагу в останньому десятиріччі. Найпоширені дослідження стосуються питань формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності (А. Гусев, В. Пічурін); розгляду толерантності до невизначеності як чиннику благополуччя людини (І. Ющенко, П. Лушин) та чиннику ефективного консультування та адаптації вчених до соціальних змін (Р. Кочунас, А. Приходько); фрустраційної толерантності (Л. Мітіна, І. Попик, О. Холодова).

Метою даної роботи є теоретичний аналіз літератури, щодо поняття толерантності до невизначеності.

* *Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна*

Виокремлення в психології поняття «толерантність до невизначеності» обумовлене необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях, зокрема готовності людини приймати ці ситуації або уникати їх [1]. Невизначеність в психології, як зазначає О. Брюховецька, найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність. Відповідно зростає значення розвитку такої якості особистості, як толерантність до невизначеності, адже індивідуальні відмінності в толерантності / інтолерантності до невизначеності свідчать про те, наскільки легко особистість приймає факти, що суперечать їй попередньому досвіду [2].

В працях українських вчених Є. Носенко, М. Шаповал [3, с. 50] тлумачать толерантність до невизначеності як здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, сприймаючи їх не як загрози, а як такі, що містять в собі виклик.

Безпосередньо сам термін «толерантність до невизначеності» було введено у науковий обіг ще у 1948–1949 рр. Е. Френкель-Брусвік в контексті проблем етнічних стереотипів та антисемітизму. Дослідниця визначала цей феномен як ставлення до ситуації, яка є неоднозначною, динамічною, невідомою. Тенденція приймати рішення за принципом «чорне-біле», поспішати на шляху до розуміння, не приймати до уваги складні реалії, відкидати в цьому прагненні до розуміння потреби інших людей, — все це визначалось як інтолерантність до невизначеності. Е. Френкель-Брусвік у своїх наукових роботах визначає толерантність до невизначеності як емоційну та перцептивну особистісну властивість [4, с. 66].

У свою чергу С. Баднер порушив питання про власне психологічний зміст даного явища і запропонував визначення інтолерантності до невизначеності як риси особистості [3]. С. Баднер бачив у інтолерантності до невизначеності «тенденцію сприймати (інтерпретувати) невизначені ситуації як джерело загрози». А толерантність до невизначеності вчений визначив як тенденцію сприймати невизначені ситуації бажаними. Також вченим було виділено такі ознаки невизначеної ситуації:

- новизна (абсолютно нова ситуація, яка раніше не зустрічалася в досвіді);

- складність (складна ситуація з великою кількістю змінних);
- нерозв'язність (різні елементи ситуації породжують суперечливі інтерпретації).

Д. Маклейн розглядаючи толерантність до невизначеності як рису особистості, «розкид реакцій, від відкидання до привабливості, при сприйнятті невідомих, складних, динамічно невизначених стимулів, або таких, що мають суперечливі інтерпретації» [5], виділяє три її аспекти:

- сприйняття нових, складних та/або нерозв'язних ситуацій як джерел загрози;
- зв'язок толерантності до невизначеності з авторитаризмом та забобонами;
- уникнення визнання невизначеності та судження про ймовірні події за недостатньо ясних умов на основі свого минулого досвіду.

Важливо зазначити, що толерантна поведінка, як підґрунтя сприйняття невизначених, двозначних ситуацій, тісно пов'язані за Г. Бардієр [6]: з усвідомленням, самопізнанням і суб'єктивною інтерпретацією; з переживаннями збереження або загрози руйнування ідентичності; з особистісними і груповим самовизначенням по якимсь «рівність-перевага», «своє-чуже», «ми - вони»; з нормативною та ціннісно-орієнтаційною регуляцією поведінки.

Також, можемо говорити, що на сучасному етапі вивчення цього явища, індивідуально-психологічний аспект дослідження толерантності спрямований на психологічні особливості, що допомагають особистості розбудовувати позитивні конструктивні стосунки як з оточуючими, так і у системі власної Я-концепції. Загалом, феномен толерантності до невизначеності різні науковці розглядають по-різному, беручи за основу різні явища, а саме окреслюють його [3]:

- як рису і властивість особистості, що є базовою, стійкою, стабільною у часі, впливає на взаємодію з людьми і поведінку в різних ситуаціях; дозволяє витримувати невизначеність особистих смислових основ в процесі переходу до нової ідентичності;
- як установку особистості, з трикомпонентною структурою: когнітивне оцінювання, емоційна реакція і поведінкове реагування;
- як когнітивно-перцептивне утворення, що означає когнітивний стиль прийняття ситуацій невизначеності, емоційну і перцептивну змінну, яка відіграє суттєву роль при оцінці ймовірних результатів прийняття рішень в ситуаціях невизначеності, тоді як інтолерантність

до невизначеності означає сприйняття невизначеності як актуальне або потенційне джерело загрози;

- як здатність особистості приймати конфлікт і напругу в ситуаціях невизначеності, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, здатність відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, здатність отримання задоволення від перебування в таких ситуаціях;

- як культурну складову, що визначає емоційну реакцію (ставлення) до ризику і неоднозначності;

- як множинність реакцій, від відторгнення до привабливості, складних, динамічно невизначених або таких, що мають суперечливі інтерпретації стимулів;

- інтолерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічну змінну;

- як саморегуляцію особистості в невизначених ситуаціях; регуляція рішень і дій в умовах невизначеності.

Підводячи підсумки теоретичного аналізу можна зробити наступні висновки, поняття «толерантність до невизначеності» з'явилося за необхідністю пояснення особливостей поведінки особистості в невизначених, багатозначних ситуаціях. Воно описує здатність людини відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять в собі виклик. В різноманітті поглядів вчених на феномен, його розглядають: як рису і властивість особистості; як установку особистості; як когнітивно-перцептивне утворення; як здатність особистості приймати конфлікт і напругу в ситуаціях невизначеності; як культурну складову; як множинність реакцій; як ситуаційно-специфічну змінну; як саморегуляцію особистості.

Список використаних джерел

1. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: Теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 67–72.
2. Алексеєнко Н. В. Толерантність до невизначеності як специфічна умова інноваційної діяльності. Міжнародна науково-практична конференція «Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання». Харків, 2017. 240

с.

3. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.

4. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал. 2018. Випуск 1. 78 с.

5. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Вісник післядипломної освіти (серія «Соціальні та поведінкові науки»). 2020. № 41. С. 98–123.

6. Головина С. Г., Спирина Т. А., Корниенко А. В. Формирование этнической толерантности студентов: психолого-педагогические аспекты. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. Вып. № 6. С. 122–130.

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКА

Бондар К. Ю^{*}, Сидоренко Ж. В^{**}.

Стиль сімейного виховання — це спосіб взаємодії батьків та дітей, що характеризується застосуванням певних засобів і методів виховного впливу, виражається у особливій манері вербального та невербального спілкування, яка ґрунтується на родинно-емоційній близькості, любові, турботі, підтримці, повазі та захищеності дитини, сприяє створенню оптимальних умов для задоволення потреб у повноцінному розвитку і саморозвитку особистості дитини. Стиль виховання досліджували З. Фройд, Е. Еріксон, Е. Фром, Т. Гордон, К. Роджерс, В. Столін, Е. Ейдемільер, Л. Виготський, Р. Снайдер та ще багато авторів.

^{*} здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

^{**} к. психол. наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

Обраний стиль виховання буде визначати подальшу систему виховання і застосовувати методи та прийоми виховання враховуючи, що є допустиме, а що ні у ставленні до дитини. Зазвичай виділяють такі стилі виховання в сім'ї: авторитарний, демократичний, ліберальний, потуральний та нестійкий. Е. Шефер виділяє [1]:

1. *Авторитарний стиль* — означає високий рівень контролю, пониження гідності, будь-якого починання та ініціативи, самостійності. Соєю поведінкою батьки ламають важливі якості Я особистості дитини і їхній розвиток стає неможливим.

2. *Демократичний стиль* — батьки підтримують та допомагають дітям, у таких стосунках панує взаєморозуміння та взаємоповагу, співчуття та співпереживання.

3. *Ліберальний стиль* — низький рівень втручання, неприйняття. Стосунки в сім'ї будуються на незалежному існуванні дорослих і дітей. У таких умовах дитина стає емоційною, байдужою до інших, проявляє егоцентризм, часто висуває свої вимоги та примхи, не зважають на почуття інших та поводять себе імпульсивно.

4. *Потуральний стиль виховання* — «тактика гіперопіки та безумовної любові».

Е. Ейдеміллер до вищеописаних стилів додає ще нестійкий, розважальний, запобігливий, змагальний, контролюючий, співчутливий, гармонійний і описує три стилі батьківського ставлення: гіпопротекція (малий рівень контролю за поведінкою дитини, частковість або відсутність уваги, тепла, турботи), домінуюча гіперпротекція (високий рівень контролю та уваги до дитини, домінування обмежень і заборон, загострення уваги на її поведінку, що призводить до появи нерішучості, несамостійності дитини або до реакції емансипації), підвищена моральна відповідальність (батьки перекладають відповідальність за життя на дитину, таке відношення не відповідає віку й реальним можливостям дитини) [2].

Стиль виховання може впливати як позитивно, так і негативно на дитину. Прояви підліткової кризи пов'язують із проявами усіх сторін розвитку підлітка (фізичного, розумового, морального, соціального). Так званий перехід від дитинства до дорослості, відбувається трансформація самосвідомості. Л. С. Виготський вважав, що для підліткового віку новоутворенням є саме почуття дорослості та уявлення про себе вже не як про дитину, тому у підлітка з'являється потреба

довести оточуючим зокрема і батькам свою нову життєву позицію [3].

Зазвичай новоутворення підліткового віку, які зауважував Л. Виготський несуть за собою розвиток самосвідомості та зосередження на власному «Я».

До «симптомів» підліткового віку В. Станчишин [4] відносить:

- занедбання навчання;
- піддавання сумніву батьківського авторитету;
- поява таємниць (страх реакції батьків);
- сприйняття світу через збільшувальне скло (перетворюють емоції на свій лад і вірять у це);
- хлопці стають неохайними, а дівчата — емоційними (біологічно зумовлений процес).

Підлітковий вік — це вік, коли можна простежити і провести паралелі виховання та поведінки, точніше наслідки стилю виховання. Це той час, коли батьки намагаються більше контролювати дитину та змінювати тактику виховання, насправді це не легко ні для батьків, ні для підлітків. В. Станчишин описуючи складність підліткового віку, вказує, що дуже часто підлітковий вік у дітей співпадає з кризою у їхніх батьків. Тому коли батьки у цей період змінюють підлітка, то насправді змінюються разом з дитиною і це може призводити до негараздів, які впливають на підлітка, його поведінку, внутрішні та зовнішні проблеми.

В період пубертату проявляються процеси такі як: *дисморфобія* — розлад, коли людині не подобається якась частина тіла або все тіло; статеве дозрівання — починають з'являтися вторинні статеві ознаки (змінюється тіло, виникає потреба користуватися антиперспірантом і т.д.); потреба виділятися, але не відрізнятись — батьки повинні дати свободу дій дитині для того, щоб він учився бути собою, але це не означає, що потрібно просто відпустити, адже підлітку може бути важко без батьківської підтримки у світі однолітків; потреба дати відповідь на питання «Хто я?» — перед дитиною відкривається величезний світ, який вона намагається осягнути самостійно. Тому для дорослих важливо зрозуміти, що де б не блукав підліток, коли він повертатиметься додому, він очікує, що його чекатимуть, очікує тієї безумовної любові від батьків. [4, с. 85–117]

Аналізуючи поведінку підлітків В. Станчишин виділяє основні моменти, які допоможуть батькам полегшити прояви симптомів підлітко-

вого віку у дітей та позитивно вплинути на стиль виховання. До таких рекомендацій відносяться: дистанція батьків та дітей (батьки часто у вихованні мають холодні стосунки з дітьми і це впливає на довіру та відчуття тривожності, важливо показати дитині, що ви на одному боці); «темп» або ступінь вимог (батьки можуть надавати велику увагу обов'язкам дитини, але не показувати особистий приклад у виконанні своїх обов'язків); вирішування проблем (дитина це дзеркало сім'ї і її поведінка відображає сімейні проблеми, конфлікти, втрати і рани. Аналізуючи поведінку дитини батьки не повинні залишити підлітка на самоті, а допомогти у вирішенні певних проблем); відкритість на дитину (не потрібно часто акцентувати увагу на проблемах чи критикувати підлітка, хоч і такі дії це певні прояви батьківської любові. Важливо правильно показувати свої почуття, адже дитина в підлітковому віці бунтує на кожен ситуацію, яка заперечує її дії). [4, с. 117–120]

К. Седих [5] пояснює, що в залежності від типу батьківської любові формується і стиль виховання. Вона перераховує такі типи батьківської любові: дієва любов, відсторонена любов, дієвий жаль, любов — поблажливе відсторонення, відкидання, презирство, переслідування, відмова. Усі ці типи можуть існувати як разом так і окремо в залежності від психічного стану батьків та дитини. Позиція батьків має бути розрахована на досягнення відповідних результатів, які впливатимуть позитивно на стан підлітка, основні критерії позиції це адекватність, гнучкість та прогностичність, не потрібно концентруватися тільки на успішності до якої дитина в певний період не готова, важливо проявляти ініціативу та будувати відносини з дитиною без бар'єрів, звичайно з підлітками це важко, але потрібно впливати на дитину по мірі її дорослішання. [5, с. 85–86]

Для загального аналізу ставлення батьків до дитини, вона відносить: рівень емоційної близькості (любов, прийняття, холодність тощо.), та рівень контролю поведінки дитини (високий або низький). До дослідження також додаються параметри виховного процесу, такі як:

- інтенсивність емоційного контакту батьків з дітьми: опіка, гіперопіка, неприйняття.
- форми контролю поведінки дітей: низький рівень контролю, довільний, обмежувальний;
- емоційна стійкість\нестійкість взаємодії батьків та дітей;
- тривожність\нетривожність учасників виховних процесів.

Неправильне поєднання критеріїв та параметрів виховання можуть впливати на психічний розвиток дитини. У сучасному кризовому суспільстві існує велика кількість чинників, які впливають на розвиток дитини, але в першу чергу це стиль батьківського виховання, дитина буде формуватися та розвиватися в залежності від способів та прийомів, які будуть взяті до виховної дії.

Науковиця проводить паралель як стиль виховання співвідноситься з різними видами неврозів у дітей: коли у батьків афективна нестійкість, обмежування, то у дитини розвивається невроз страху; коли у вихованні домінує надприйняття, «вседозволеність», непослідовність вимог, то наслідком є розвиток істеричного неврозу, в дитини виникають раптові демонстративні прояви емоційних реакцій, маніпулятивна поведінка, яка має на меті привернути увагу (судоми, втрата або пониження чутливості і т.д.); коли батьки обмежують індивідуальну свободу дитини це продокуює розвиток неврозу нав'язливих станів, основними проявами є неаргументовані, психогенно зумовлені нав'язливі образи, почуття, дії, думки, побороти які хворому не під силу. [5, с. 87–88]

Окрім основних: демократичного, авторитарного, ліберального, змішаного стилів виховання існують ще сила силенна стилів, адже скільки людей — стільки і думок, скільки батьків — стільки і стилів виховання.

Томашевська виділяє ще індіферентний, співчутливий, розважливий, поблажливий, змагальний, попереджувальний, контролюючий, хаотичний та гармонійний стилі. У своїй роботі вона звертає увагу на індеферентний стиль виховання, який негативно впливає на поведінку дитини. Батьки, які застосовують даний стиль не беруть свідомої участі у виховальному процесі дитини. Індеферентні батьки не встановлюють систему контролю, не наповнюють дитину моральною чи практичною підтримками, часто такі батьки звинувачують дітей у своїх проблемах, демонструють зневагу, ігнорують потреби дитини. [6].

Для індіферентного стилю сімейного виховання характерні холодні відносини між дітьми та батьками, зі сторони батьків явна байдужість, небажання спілкуватися з дитиною. У такому стилі виховання відсутній контроль, активність, покарання, заохочення, відкритість батьків до бажань та потреб дитини. Наслідком такого виховання є виникнення відхилень у психічному розвитку дитини, та розвитку

різних психосоматичних захворювань, що підбивають до підліткової некерованості, конфліктності, невпевненості у собі, асоціальної поведінки [7].

Існує певна співзалежність: стиль виховання — поведінка дитини, особливо це проявляється у конфліктній поведінці підлітків. Lengua and Kovacs у своєму дослідженні шукали зв'язок між темпераментом дитини та її вихованням. Як виявилось стиль батьківського ставлення є ключовим фактором психосоціальної адаптації дітей, усе взаємопов'язано: непослідовність у вихованні спричинює дратівливість дитина, а роздратована дитина своєю поведінкою призводить до втрати самоконтролю батьків, а тому вони знову втрачають послідовність у вихованні. [8].

А. Адлер зауважував, що найкращим способом запобігати проблемам у підлітковому віці це формувати дружні стосунки на рівнях Батьки — Діти і Батьки — Батьки. Усе йде з наслідування, якщо батьки показують достойну поведінку, то й дитина буде так поводитися.

Отже, науковці розглядають стилі виховання: авторитарний, демократичний, ліберальний, потуральний, нестійкий, змагальний, розважливий, запобігливий, контролюючий, співчутливий, гармонійний тощо. Стиль виховання впливає на психічний розвиток дитини, відіграє важливу роль в формуванні «Я-концепції» підлітка, самооцінки, є фактором просоціальної адаптації. Найбільш сприятливим можна вважати демократичний стиль виховання через гармонійні стосунки батьків з дитиною. Даний стиль характеризується наявністю комфорту в сім'ї, де присутня взаємоповага і підтримка, до дитини ставляться як до окремої особистості, враховують її індивідуальні особливості та потреби. У сім'ях з впровадженням демократичним стилем батьки не застосовують фізичні покарання і психологічні приниження, утримуються від проявів агресії, використовують методи наслідування, переконання та заохочення. Адже прояви конфліктної поведінки підлітка є наслідком умов та стилю сімейного виховання.

Список використаної літератури:

1. Розвиток особистості дитини: Пер. з англ. Під ред. А. Фонарьова. М.: Прогресс, 1987. 190–211 с.
2. *Ейдеміллер Е. Г.* Психологія та психотерапія родини. СПб. Пітер, 1999. 905 с

3. *Виготський Л. С.* Проблема культурного розвитку дитини. Психологія. 1991. 164 с.
4. *Станчишин В.* Для стосунків потрібно двоє. Київ. ТОВ «Віхола». 2021.
5. *Седих К.* Психологія сім'ї. Київ. ВЦ «Академія». Навч. посіб. 3-тє видання, стереотипне. 2021. 190 с.
6. *Томашевська, С. О. (2013).* Стили сімейного виховання. Rusnauka. URL: http://www.rusnauka.com/10_DN_2013/Pedagogica/3_133061.doc.htm
7. *Фатєєва, К. В.* Роль сімейного виховання у формуванні особистості. Збірник наукових праць «Педагогічні науки», 2009. 1 (52), 209–213 с.
8. *Lengua L. J., Kovacs E. A.* Bidirectional associations between temperament and parenting and the prediction of adjustment problems in middle childhood. Journal of Applied Developmental Psychology. 2005. № 26 (1). P. 21–38. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.10.001>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗМІСТ ТЕРМІНУ ІНФАНТИЛІЗМ»

Глуцук Л. І*.

Проблемою психологічного інфантилізму цікавилися науковці в різні часи. Щодо феномену «інфантилізм» існує досить розбіжностей у фахівців, як, втім, і щодо пов'язаних із ним категорій «вік» та «зрілість».

Насамперед це стосується термінологічних розбіжностей. Є визначення «інфантилізм», «психічний інфантилізм», «психологічний інфантилізм», «соціальний інфантилізм», «правовий» та інші його види. Крім того, існує таке поняття як «інфантильність», термін проявляється коли ми відносимо його до певного сегменту і помі-

* здобувачка медичного інституту, кафедри психології, Чорноморський національний університет імені Петра Могили м. Миколаїв, Україна

чаємо, що вичленувати його в чистому вигляді буває складно, тоді це явище проявляється комплексно.

Наприклад, сучасний український психолог М. В Ільїн запропонував використовувати поняття «інфантилізм» виключно щодо медико-біологічних патологій, соматичних хвороб, як наслідок яких розвиваються і психічні розлади. А поняття «інфантильність» він пропонує застосовувати суто до станів психоемоційного недорозвинення особистості, які спричинені виключно соціально-психологічними факторами [7, с. 350]. Це має свої підстави, але, наприклад, психоаналітик Карл Абрахам, вивчаючи питання психосексуального інфантилізму, бачить однією з причин його появи неправильне статеве виховання [2, с. 165]. Іншими словами, феномен спричинений і патологіями, і певними соціально-психологічними факторами.

Огляд наукової літератури з цієї теми також свідчить про проблему співвідношень понять, які завжди розмежовуються. Тому ми припускаємо оперувати термінами «психічний інфантилізм», «психологічний інфантилізм», «особистісний інфантилізм», керуючись провідними компонентами у його прояві, а «інфантильність» використовувати синонімічно як позначення певної якості, але не в академічному, а ширшому плані.

Спочатку термін «інфантилізм» був зумовлений медичним контекстом. Його ввів у науковий обіг французький невропатолог та психіатр Е.-С. Lasègue в 1864 році, хоча окремі клінічні описи інфантилізму зустрічаються в 30–40-х роках XIX століття в роботах G. Andral та W. Grisinger. Він позначав його як особливий вид зупинки розвитку особистості на ювенальному ступені [1, с. 52]. Таким чином, термін використовувався для позначення збереження фізичних і психічних показників у дорослих. Приблизно за півстоліття німецький фахівець д-р G. Anton запропонував термін «психічний інфантилізм». Він був одним із перших, хто застосував термін «інфантилізм» також до «фізичної та психологічної відсталості дитинства» [4, с. 612]. Під «психічним інфантилізмом» стали розуміти незрілість людини, що виражається в затримці психічного розвитку, при якій поведінка людини не відповідає віковим вимогам до неї. Це започаткувало інтерпретації феномена як психофізіологічної аберації, а й як особливого варіанта психічного розладу патохарактерологічної сфери. Істотний внесок у це зробили психіатри Е. Kraepelin, Е. Bleuler, Е. Kretschmer.

Розуміння «психологічного інфантилізму» прийшло після виділення цього феномену з психіатрії і почало асоціюватися з його особистісним проявом. Значна роль тут приділяється представникам психодинамічного підходу. Вони розглядали інфантильну організацію особистості як прояв несвідомого і незрілості форм психічних захистів особистості, і як порушення гормональної діяльності (К. Abraham, 1924; E. Jones, 1924; S. Freud, 1927; C. Jung, 1924). Пріоритет у цих дослідженнях, зрозуміло, за Фройдом, який розумів його як фіксацію на певній стадії розвитку, отже, як неможливість перейти до наступної стадії або застрягання [6, с. 95].

У розгляді гуманістичних підходів найчастіше відбувається виділення зворотної інфантильної особистості — особистості зрілої. Вона сприймається як особистість, що самоактуалізується, має такі важливі риси зрілої особистості, як відповідальність і автономність.

Дана тема розглядається нами для подальших наукових досліджень. Таким чином, слід зробити висновок, що спочатку за допомогою поняття «інфантилізм», що з'явилося в медичному дискурсі, позначався особливий вид зупинки розвитку особистості на ювенільному ступені. На сьогоднішній день трактування «інфантилізму» розширилося за межі предметної галузі психіатрії та клінічної психології. У психології та суміжних науках активно використовується термін «особистісний інфантилізм», що застосовується до людей, у поведінці яких не спостерігається проявів патології розвитку, проте способи взаємодії з навколишнім світом, що обираються ними не відповідають віковим очікуванням суспільства від представників дорослого періоду.

Список використаної літератури:

1. *Emmett R.* The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now. New York: Walker & Company. 2000. 269 с.
2. *Ferrari J. R.* Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*. 2009. Vol. 30. № 3. P. 163–168.
3. *Ferrari J. R.* Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. P. 137–167.
4. *Harriott J.* Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychol. Reports*. 1996. V. 78. № 2. P. 611–616
5. *Milgram N. A.* Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.

6. *Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. Publisher: Harper Perennial. 2012. 352 p.*

7. *Льїн М. В. Проблема дослідження інфантильності особистості: медикопсихологічні та соціальні чинники. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: ПП Лисенко, 2015. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8, 343–352.*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Хрущ В. М.*.

Психотравмуючі чинники, бойові дії в країні та реакції на стрес, часто залишають після себе психічні розлади, крім того, викликають фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, раніше не властивих невиконанні обов'язків, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії та ПТСР — це все негативно впливає на психічне здоров'я студентства.

Теоретико-методологічну основу дослідження особливостей стресостійкості склали концепції таких зарубіжних учених: I. Janis, Jerry Kennard, G. Selye, Zoran Komar, Клавдія Герберт. Наукові розробки проблеми стресостійкості представлені доробками таких учених, науковців та практиків: Н. Агаєвим, В. Алещенком, О. Кокуном, М. Корольчуком, Н. Лозінською, А. Неуровою, В. Остапчуком, В. Осьодло, І. Пішко, Є. Потапчуком, І. Приходько, О. Сафіним, О. Тімченком і іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною.

Завдяки дослідженням психічних станів людей після переживання

* *Здобувач спеціальності «Психологія», Донецький Національний Університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна*

різних природних та техногенних катастроф, а також бойових дій вчені виокремили особливу форму стресу — травматичний та посттравматичний стрес або синдром О. М. Черепанова звернула увагу на те, що коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини, він стає травматичним. Він виникає при дуже специфічних екстремальних умовах [7]. Н. В. Тарабріна детальніше розкрила особливості травматичного стресу, а саме те, що стресорами завжди є травматичні події — екстремальні кризові ситуації, які мають значні негативні наслідки, ситуації загрози життю людини або її близьким [4].

Підсумовуючи наведені вище класифікації стресу, на нашу думку, можна виокремити такі види стресу залежно від сфери його дослідження: *фізіологічний* та *психологічний*, останній, у свою чергу, можна диференціювати у відповідності з умовами виникнення на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. На нашу думку, немає необхідності виокремлювати емоційний стрес, адже кожен із видів та підвидів стресу має той чи інший вплив на емоційну сферу особистості. Залежно від особливостей прояву стресу та сфери його виникнення можна окремо виділяти більш специфічні його види як, наприклад, сімейний чи екзаменаційний. Запропоновану нами класифікацію подано на *рисунку 1*.

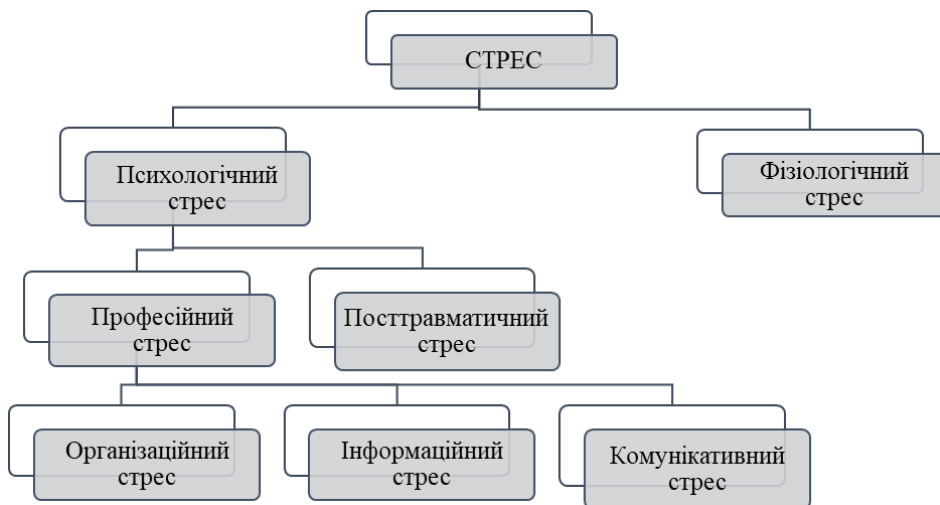


Рисунок 1. Класифікація основних видів стресу залежно від специфіки стресорів

Часто у психологічній науці критеріями класифікації видів стресу є ті ознаки, які його спричинюють, а точніше, стрес-чинники або стресори, як їх позначив Г. Сельє. Вчений звернув увагу на те, що для організму та його подальшої стресової реакції абсолютно не є важливим, чи є стресор приємним, чи ні. Основне значення полягає в його інтенсивності, тривалості впливу та потребі організму до нього адаптуватися [1].

Термін «стан» позначає стійкість відповідних явищ у психологічному житті людини, їх однотипність і повторюваність протягом чітко окресленого часу. Відповідно до Великого тлумачного словника сучасної української мови «стан» — це «обставини, умови, в яких хто-, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами» [1]. Перші дослідження психології станів стосуються середини ХХ століття, вони пов'язані з ім'ям М. Левітова. Далі цю проблему вивчав В.М'ясищев, який показав вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру на прикладі неврозів [2].

Аналіз сутності і змісту психічних станів, які характерні для особистості свідчить, що більшість з них виявляються в екстремальних ситуаціях, до яких слід віднести і умови військового стану в країні. Ці стани характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, зв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, різноманіттям і полярністю. Стани впливають на психічні процеси і вони є фоном їх протікання. Виділяють типові позитивні і негативні психічні стани [3; 4; 5].

Низка дослідників (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Є. Ільїн, С. Максименко, О. Матеюк, О. Сафін, Ю. Сосновікова, В. Татенко, А. Юрьєва, Т. Яценко) серед різних негативних психічних станів вважають, що найбільшу групу серед них складають негативні емоційні стани, оскільки в переважній більшості станів, емоційний компонент в їхній структурі є домінуючим. Виявлено, що в системі негативних психічних станів людей у період війни провідне місце посідають також емоційні негативні стани, які є типовими для них, враховуючи їхні індивідуальні особливості та особливості професійної діяльності. Група емоційних психічних станів незалежно від їхньої модальності займає центральне положення та впливає на розвиток інших психічних станів.

Негативні емоції супроводжуються інтенсивним симпатичним і парасимпатичним збудженням. Інтенсивне симпатичне збудження (найбільш часто використовують поняття «перезбудження») зазви-

чай супроводжує такі емоції, як розлюченість і агресія. Інтенсивне парасимпатичне збудження (найбільш часто використовують поняття «глибокий депресивний стан») зазвичай супроводжує такі емоції, як горе, сум, незадоволеність, приниження тощо [8].

З психологічної точки зору, емоційний стан — це узагальнене поняття, що об'єднує емоції, емоційні переживання внаслідок реагування особистості на зовнішні та внутрішні подразники. Його обсяг охоплює особистість і різні види емоцій у відповідь на зазначені подразники. Зміст цього поняття — це вплив емоцій, емоційних переживань на поведінку і діяльність особи у відповідь на подразники [9].

До негативних емоційних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять такі як стрес, нервово-психічна напруга, стомлення, депресія, тривога, настрій, афекти, фрустрацію та ін.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному вивченні негативних емоційних станів як детермінанти стресостійкості особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що у студентів, що мають високу вираженість проявів негативних емоційних станів рівень стресостійкості буде вищим, ніж у осіб з низькою вираженістю проявів негативних емоційних станів.

База емпіричного дослідження — студенти 1–4 курсів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Загальна вибірка склала 82 особи, студентів 1–4 курсу економічного факультету.

Для проведення емпіричного дослідження було підібрано наступні методи на методики: *теоретичні* — аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; *емпіричні* — Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холм Раре), Тест на самооцінку тривожності (Ч. Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» Г. Айзенка, опитувальник «Шкала депресії А. Бека».

Порівняння рівня стресу у респондентів з різним рівнем прояву негативних емоційних станів показав, що у осіб, що у сукупності мали високий рівень проявів негативних емоційних станів рівень опірності до стресу є високим. Можемо припустити, що під час стресової ситуації, за рахунок попереднього досвіду, організм знаходиться в стані готовності та мобілізації до подолання стресового фактору. Важ-

ливо відмітити те, що у осіб з депресивними станами ступінь опору до стресу є низькою, через відсутність необхідного для боротьби енергетичного ресурсу.

Тобто у групи 1 ми спостерігали тенденцію, чим вище ступінь прояву депресії, тим нижче ступінь опору до стресу.

У групі з низькою вираженістю негативних емоційних станів рівень опору до стресу є нижчим. Припускаємо, що через відсутність попередньо великої кількості стресових ситуацій, відповідно до методики Хомса та Раге, організм цих респондентів витрачає на адаптацію до нових умов більшу кількість енергії, через що стресовий фактор набуває більшої яскравості та травматичності.

Отже враховуючи вищеперечислене, можна стверджувати, що у осіб з високим рівнем прояву негативних емоційних станів рівень стресостійкості є вищим ніж у осіб з низьким рівнем прояву негативних емоційних станів.

Список використаної літератури:

1. Берегова Н., Джигун Л. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Psychology travelogs*. 2021. № 1. С. 30–38. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2021-1-3> (дата звернення: 23.04.2022).
2. Будівська О. О. Стресостійкість як чинник профілактики професійного вигорання медичних працівників: Магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4314> (дата звернення: 23.04.2022).
3. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 3. С. 38–44. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8> (дата звернення: 23.04.2022).
4. Руснак І. Є. Вплив віртуального освітнього простору на стресостійкість майбутніх філологів. *Information technologies and learning tools*. 2021. Т. 84, № 4. С. 248–270. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4240> (дата звернення: 23.04.2022).
5. Гончар М. Ф. Формування та використання систем стресменеджменту на підприємствах. *Проблеми економіки*. 2017. № 4. С. 257–262.

6. Горнар І. І. Особистість та особливості її вияву. *Pedagogy, psychology and teaching methods: international experience*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-114-5-18> (дата звернення: 17.03.2022).
7. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-3> (дата звернення: 17.03.2022).
8. Грищук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 288–299. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-288-299> (дата звернення: 17.03.2022).
9. Звонок Г. Особистість. Дніпро. 2018. № 5/12. С. 23–30.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

А.А. Таран*

Сучасне суспільство вимагає від студентів вишів бути життєстійкими, оптимістами, успішними особистостями, більш удосконалених, з розвинутими психологічними якостями: цілеспрямованістю, наполегливістю, впевненістю, організованістю, конкурентоспроможністю тощо. Але на заваді всьому цьому може стати таке психологічне явище, як прокрастинація. У психологічній літературі під цим терміном розуміють свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки.

Існують три критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, від-

* *Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)*

строчка. Прокрастинатори — особи, схильні до затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших, вони працюють хаотично, без плану, або лише за натхнення чи невідкладності. Сьогодні на особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, на його особистості загалом.

Аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми показав, що термін «прокрастинація» є відносно новим для вітчизняної науки, проте – явище, давно відоме людству. Здійснена Т. Колтунович, О. Поліщук реконструкція уявлень про прокрастинацію, дозволяє виокремити такі етапи їх формування: донауковий етап – до 1970-х рр. – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях окремих мислителів; етап наукового осмислення (1970-1980 рр.), пов'язаний з пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми психологів, економістів та ін.; експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) – пов'язаний з дослідженням прокрастинації як психологічного феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію [6, с. 212 - 213]. Особливості прокрастинації, її причини та шляхи попередження й корекції досліджували такі зарубіжні дослідники: J. Burka, J. Ferrari, J. Johnson, M. Kachgal, C. Lay, W. McCowin's, N. Milgram, T. Pychyl, P. Steel, H. Schouwenburg, R. Tenne та ін. 174 Вивченню феномену прокрастинації у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М.Дворник, Є.Ільїна, К.Євстігнеєвої, В.Ковиліна, Т.Колтунович, О.Михайлової, Т.Мотрук, О.Поліщук, Д.Стеценко, Ю.Шайгородського, К.Фоменко та ін. Спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені як зарубіжними (M.Aitken, M.Kachgal, W.O'Brien, L.Solomon), так і вітчизняними вченими (Д. Анпілова, С. Бабатіна, Є.Базика, В.Бикова, Я.Варваричева, О.Грбчак, К.Євсігнеєва, В.Іванух, Н.Карловська, А.Коробейнікова, М.Кузнецов, К.Мей, С.Мохова, Я.Козуб, А.Неврюєв, С.Соболева, О.Фролова, А.Шиліна, М.Шиманська та ін.).

Аналіз теоретичних надбань з означеної проблеми дозволяє

стверджувати, що прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою XXI століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється. Розглянемо складові та характерні особливості феномену. За результатами дослідження Т. Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності, відповідно вона властива лише людині і тягне за собою негативні наслідки. По-перше, для ефективності діяльності індивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації (зрештою, певною мірою вносить свою специфіку в соціальну адаптацію); змінює структуру і організацію діяльності; може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [5].

Н.Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [9]. Згідно з класифікацією, запропонованою Н.Мілграмом та його колегами, виділяють п'ять видів прокрастинації: щоденна (побутова), яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання; зволікання у прийнятті рішень (в тому числі незначних); невротична – відкладання прийняття життєво-важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо); компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень; академічна – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо) [6]. Аналіз наукових джерел (С.Бабатіної, Є.Базики, Я.Варваричевої, Т.Вайди, О.Грбачак, М.Дворник, В.Іванух, Е.Івутіної, А.Коробейнікової, М.Кузнецова, Т.Мотрук, С.Соболевої, Д.Стеценко, О.Фролової та ін.) показав, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають:

- відсутність мотивації до навчання (студенти вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо);
- порушення вольової сфери (люди-прокрастинатори — це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемогти самих себе, подолати труднощі тощо);
- невміння організувати себе і свій час; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; слабкість характеру; втома; недостатня готовність до виконання справи; стрес як наслідок невпевненості у своїх силах;

— страх перед майбутнім, успіхом (цей феномен формується часто ще у шкільні роки та виявляється у прагненні бути гіршим й менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням та підвищеним вимогам з боку викладачів, батьків тощо.

Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах ВНЗ) та невдачею (людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо»,— думає прокрастинатор);

— перфекціонізм (за М. Холлендером це постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Людина не приймає середніх результатів, якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно);

— невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність; - недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальності;

— зайва самовпевненість; лінощі; безпорадність; хвороби;

— недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів; - соціальні та сімейні проблеми;

— зовнішні відволікаючі фактори (перекладання відповідальності за власні вчинки на зовнішні фактори);

— нехтування власними інтересами;

— опір зовнішньому контролю або особистий спротив, непокора зовнішньому оточенню (прокрастинатори впевнені, що їх бажання – закон, а будь-які вимоги до них (родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт. Можливість корекції прокрастинації, зокрема академічної, підтверджується дослідниками даної проблеми. Серед заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, С.Соболева, визначає такі: уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, впровадження різноманітних методів та технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами [5]. Т. Вайда серед основних рекомендацій щодо подолання прокрастинації пропонує наступні:

1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації: а) мобілізація зусиль та наявних матеріальних

ресурсів для оперативного виконання суспільно- чи індивідуально важливих і термінових справ; б) підготовка до виконання (підбір матеріальних ресурсів) чи часткове вчинення окремих дій щодо вирішення важливих, але не термінових завдань; в) посильна робота (визначення власних потенційних сил, можливостей та необхідних матеріальних засобів) над виконанням маловажливих і відтермінованих завдань (досягнення середніх цілей); г) перспективне планування щодо виконання неважливих і нетермінових справ (досягнення віддалених цілей);

- 2) розділення великого і складного завдання на дрібні операції;
- 3) налаштування себе на роботу;
- 4) чітке планування власної діяльності на певний період;
- 5) організація належного відпочинку (дозвілля) з метою відновлення сил;
- 6) абстрагування від негативних факторів стресу;
- 7) виховання сили волі тощо [3, с. 210].

Боротися з цим явищем допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу [1, 6]. Тайм-менеджмент включає такі етапи: визначення конкретних, реальних цілей, розробка детального плану їх досягнення, самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану, реалізація всього запланованого. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття. Надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості й контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ та вчинки, а не шукати причини помилок і виправдання у зовнішніх факторах. Серед студентської молоді важливо проводити пропедевтичні бесіди, проблемні заняття, тренінги з формування часової компетентності, поінформованості щодо прийомів та методів ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості відносно організації власного часопростору. Студент повинен розуміти, що перш за все його мотивація до навчання, набуття професійних знань сприятимуть боротьбі із явищем прокрастинації [1, с. 25]. Висновки та перспективи подальших розвідок.

Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Вона виражається у її прагненні не починати будь-які справи, не приймати рішення. Існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація. Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють розслаблену (тимчасову) і напружену (хронічну). Здійснений нами теоретичний аналіз причин прокрастинації дозволив об'єднати їх у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психо-фізіологічні.

Список використаної літератури

1. *Бабатіна С. І.* Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25.
2. *Базика Є. Л.* Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження «Практична психологія та соціальна робота», К.: №5. 2014. С. 23-30.
3. *Вайда Т. С.* Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211.
4. *Дворник М. С.* Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Київ, 2014. – 200 с.
5. *Іванух В. А.* Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
6. *Колтунович Т. А.* Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним», Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.

СЕКЦІЯ 10

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Дейниченко Л. М^{*}., Бобровська Н. О^{**}.

Одним з найважливіших ресурсів адаптаційного потенціалу підлітків є підтримка сім'ї. Підлітковий вік — один з критичних періодів розвитку особистості, важливий етап соціального розвитку, самоствердження, інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, який сам по собі характеризується суттєвою перебудовою соціальних стосунків, а в сьогоdnішніх умовах українських реалій — це ускладнюється напружено-критичним, а, інколи, й стресовим станом суспільства загалом. Особливістю цього віку є загострення кризи у стосунках «підліток — дорослий» і «підліток — підліток», що проявляється в сімейних стосунках, шкільному спілкуванні. В цей період відбувається формування самосвідомості і особистісної рефлексії, значно змінюються форми спілкування, тому вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації відіграє важливу роль у подальшій соціалізації та дорослішанні підлітків. Така риса, як «конфліктність» в підлітковому віці виступає невід'ємним елементом боротьби за свої права, відстоювання своєї позиції, своїх потреб.

Аналіз наукової психологічної літератури підтверджує значний інтерес вчених до дослідження проблеми підліткових конфліктів та їх обу-

^{*} Канд.пед.н., доцент кафедри психології факультет гуманітарної та економічної освіти, Донбаський державний педагогічний університет, Україна

^{**} Здобувачка спеціальності «Психологія» факультет гуманітарної та економічної освіти, Донбаський державний педагогічний університет, Україна

мовленість родинними стосунками. Досліджувана проблема розглянута в психології у працях О. Бондарчук, Н. Гришиної, Г. Ложкіної, А. Шипілова. Шляхи подолання підліткових конфліктів та питання їх профілактики описані у роботах Л. Березовської, М. Матвійчук, Г. Чуйко. Значний внесок у дослідження проблеми підліткових конфліктів був зроблений А. Анцуповим, А. Ішмуратовим, Л. Орбан-Лембрик.

Термін «конфліктність» в роботах вчених розглядався як риса характеру особистості, що сприяє частоті вступу в протистояння, конфлікт. Т. Сапельнікова в своєму дослідженні чинників конфліктної поведінки вважає, що «знання підліткової конфліктності необхідне для допомоги підліткам у розвитку їх адекватної самооцінки, формування умінь аналізувати ситуацію міжособистісної взаємодії, корекції власної поведінки у відносинах з оточуючими, перетворення конфліктності в конфліктостійкість як рису характеру» [4]. Передумови виникнення міжособистісних конфліктів дітей підліткового віку наступні: потреби, мотиви, установки, звички, засвоєні моделі поведінки, попередній досвід і вирішення аналогічних проблем.

Результати дослідження впливу батьківського ставлення на виникнення конфліктної поведінки у підлітків допоможуть звести до мінімуму негативний вплив, спричинений конфліктом, на особистість підлітків.

Слід підкреслити, що суть підліткової конфліктності полягає у властивих віку особливостях, поведінкових моделях і специфічних поведінкових реакціях на вплив оточення. Підліток здатний реагувати на зміни різними способами. Реакція емансипації виникає у підлітка під впливом соціопсихологічних факторів: надмірна опіка дорослих, постійний контроль та позбавлення елементарної самостійності, обмеження свободи в діях, інфантилізація. Отже, родині належить провідна роль у формуванні та розвитку особистості підлітка.

Оптимізація батьківських, родинних взаємин відіграє важливу роль у розумінні батьками вікових психологічних змін у підлітків, їх мотивів, установок та ціннісних орієнтацій. Спільне розв'язання проблем особистісного розвитку, співжиття та спільне вирішення труднощів є важливим кроком до подолання дитиною труднощів у взаєминах, шкільних та міжособистісних конфліктах.

Для кращої адаптації у дорослому житті підліткам необхідно підтримувати позитивне уявлення про себе, мати високу самооцінку. На думку К. Роджерса позитивно спрямоване ставлення до себе безпосередньо пов'я-

зане із прагненням до ефективної та конструктивної взаємодії з оточуючими. Адекватно оцінюючи себе, підліток може так же позитивно та адекватно сприймати та ставитися до інших, буде поводитися врівноважено, дружелюбно, рідше вступати у конфлікти та суперечки. Тому важливе значення для виховання дитини має характер взаємин у родині, їх частота, модальність, спрямованість та інші характеристики, що безпосередньо доводить залежність між стилем батьківського виховання і формуванням конфліктної поведінки у підлітків.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень свідчить, що із сферою батьківського ставлення пов'язані такі психологічні феномени, як: тип ставлення батьків до дітей, стиль виховання, характер міжособистісних відносин батьків і дітей. Дитячо-батьківські відносини є основою психологічного розвитку підлітків і безсумнівно впливають на особливості розвитку підлітка, формування особистості, рис характеру.

У сучасній психологічній науці дитячо-батьківські стосунки аналізуються за допомогою таких категорій, як батьківське ставлення (А. Варга, В. Столін), характер взаємодії (О. Карабанова), стиль поведінки в конфліктних ситуаціях (К. Томас). Вказані феномени досить детально та яскраво описують особливості відносин між підлітками та батьками.

Мета дослідження: встановлення взаємозв'язку між батьківським ставленням та типами конфліктної поведінки підлітків. Експериментальне дослідження проводилось на базі навчально-виховного комплексу «Добропільська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 7 — дошкільний навчальний заклад» Добропільської міської ради Донецької області у 2022 році. Вибірку склали 60 учнів 6–7 класів (з них 29 хлопців, 31 дівчина) та батьки цих учнів.

Результати методики К. Томаса показують, що більшість підлітків в конфліктних ситуаціях обирають такі стилі поведінки, як компроміс (29,6%), пристосування (25,9%) та суперництво (22,2%). А найменше підліткам характерний такий стиль поведінки, як співпраця (7,4%). Це говорить про те, що в різних конфліктних ситуаціях, діти підліткового віку ще не можуть знаходити альтернативи, які повністю задовольняли б інтереси обох сторін, встановлювати рівновагу між власною метою та зацікавленістю в реалізації інтересів інших.

Поряд з цим була застосована методика діагностики батьківського відношення (А. Варга, В. Столін). Результати свідчать, що в процесі виховання своїх дітей підліткового віку батьки застосовують гіперперсоналіза-

цію (23,7%), прийняття-відторгнення (22,6%) та кооперацію (21,1%). Тобто більшість батьків у відносинах з підлітками проявляють авторитаризм, надмірну вимогливість або, навпаки, опіку, неприйняття індивідуальності підлітків, зневіру у їх успіх. Все це негативно впливає на розвиток дитини, як особистості.

Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язків між батьківським ставленням до дітей та їх стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Так, надмірний прояв батьківського ставлення «гіперперсоналізація» має зворотній зв'язок ($r = -0,37$) із показником «компроміс». Це говорить про те, що чим нижче рівень авторитаризму, жорстокого безпідставного контролю на нав'язування своєї волі з боку батьків, тим вище рівень сформованості у підлітків такого стилю поведінки у конфліктних ситуаціях, як компроміс. Також встановлено зворотній кореляційний зв'язок ($r = -0,28$) між показником батьківського ставлення «кооперація» та стилем поведінки підлітків у конфлікті «суперництво». Це говорить про те, що чим вище рівень прояву співчуття, довіри з боку батьків до дитини в спірних питаннях, тим нижче виражений у підлітків стиль поведінки «суперництво».

В той же час, якщо у батьків домінуючим стилем стосунків з дітьми є «кооперація», то у підлітків переважає стиль поведінки у конфліктах «компроміс». При співпраці в родині дитині надається достатньо свободи, що, з одного боку вчить його самостійності, а з іншого, привчає його шукати різні шляхи вирішення проблемних питань, відчувати відповідальність за себе та свої вчинки. Тому такі підлітки намагаються не доводити суперечки до конфлікту або шукають конструктивні шляхи їх вирішення.

Отже, в дослідженні встановлено, що для батьківського ставлення до дітей підліткового віку характерна амбівалентність — співіснування протилежних способів взаємодії. З одного боку батьки надто вимогливі та агресивні, з іншого боку вважають своїх дітей недостатньо самостійними для вирішення життєвих проблем. Стилi родинного виховання вирішально визначають умови життя. Криза у батьківському ставленні призводить до спотворення ідеалів, що провокує спочатку зміну поведінки, а потім морального образу і життєвих установок дітей підліткового віку.

Список використаної літератури:

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників: Віс-

- ник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. № 5. С. 3–8.
2. *Барабаш О.* Стратегії поведінки в конфліктній ситуації: Підприємництво, господарство і право. Теорія держави і права. № 3. 2017. С. 208–212.
3. *Бондарчук О. І.* Особистісна готовність майбутнього психолога до попередження конфліктів у професійній діяльності: сутність і умови розвитку. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць; за ред. В. В. Олійника. № 12(24). 2014. С. 30–36.
4. *Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О.* Чинники конфліктної поведінки школярів 10–11 класів: Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 2. С. 67–71.
5. *Резникова О. А.* Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 168–172.

СЕКЦІЯ 11

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Афанасьєва Н. Є*.

Аутодеструкція це заподіяння собі психологічної або фізичної шкоди, особливий психічний стан, що призводить до саморуйнівної поведінки. Саморуйнівна поведінка включає такі форми проявів, як: гіподинамія, харчові порушення, віктимність, членство в деструктивних сектах, адикції, заняття екстремальними видами спорту та вибір професій, пов'язаних з ризиком, тощо [1].

Аутодеструктивна поведінка виникає поступово, на тлі гострого або хронічного стресу, понаднормових психічних навантажень, екстремальних умов трудової діяльності. Щоб визначити наявність аутодеструкції, необхідно встановити факт різноманітних, повторюваних руйнівних дій людини щодо себе.

Зазвичай структура аутоагресивної поведінки включає: фрустрацію особистості з актуальним внутрішнім конфліктом, психотравмуючу ситуацію, негативний зворотний зв'язок (або його відсутність) від соціуму.

Аутодеструкція це складне особистісне утворення, що містить: характерологічний рівень, який може виявлятися у депресивності, інтро-

* Д. психол. наук, професор, Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця м. Харків, Україна

вертованості, демонстративності, педантичності; самооцінний рівень, який проявляється у знеціненні власної особистості, прагненні до самознищення; соціальний рівень з проявами дезадаптації; перцептивний рівень, що включає перебільшене позитивне сприйняття інших людей [3].

Дослідники дійшли висновку, що підвищення ризику виникнення аутодеструктивної поведінки пов'язане з особистісними факторами, психопатологічною симптоматикою та деструктивними когнітивними стратегіями. Ними встановлено, що існує кореляція між аутодеструктивною поведінкою, у тому числі суїцидальною, і таких рис особистості, як: тривожність, недовірливість, ригідність, егоцентризм. Порушення когнітивної регуляції емоцій виявляються у схильності до самозвинувачень, постійному прокручуванні в голові негативних думок, образи на інших людей. Ці риси виступають як провісники аутодеструктивних форм поведінки [4].

Детермінантами розвитку аутодеструктивної поведінки визначають незадоволення потреб, дезадаптацію в різних сферах життя, соціально-психологічна обумовленість деструкцій. Ситуація дезадаптації, разом із спадковими чинниками, підвищує ймовірність виникнення аутодеструкції, але саме психологічні фактори мають вирішальне значення у її формуванні. Аутодеструктивна поведінка проявляється як несвідомий потяг до смерті, що визначає будь-яку активність людини (робота, хобі, дозвілля), виражається також у думках та вчинках, спрямованих на заподіяння собі шкоди. В умовах соціального неблагополуччя може набувати масового характеру.

Для психопрофілактики та психокорекції аутодеструкцій необхідними є оздоровлення соціального середовища, виключення його негативного впливу, обмеження доступу до адиктивних агентів (алкоголю, наркотиків, комп'ютерних ігор, соціальних мереж тощо). Наступним кроком є гармонізація взаємин з оточуючими, близькими, членами родини; формування комунікативної компетентності; подолання внутрішньої кризи. Зняття емоційної напруги, оволодіння навичками саморегуляції та психологічної стійкості — наступне завдання, реалізація якого сприятиме подоланню аутодеструктивних тенденцій поведінки особистості. Оптимізація смисложиттєвих орієнтацій, формування поваги до власного життя, усвідомлення його цінності, усвідомлення найближчих цілей та мотивів життєдіяльнос-

ті безпосередньо пов'язане з подоланням саморуїнливих конструктивів. Розвиток самосвідомості, самосприйняття, ставлення до власного здоров'я, тіла, здібностей, формування позитивного самосприйняття відбувається на завершальному етапі психокорекційної роботи.

Психотерапія аутодеструктивної поведінки ґрунтується на інтегративному підході до особистості. Це дає можливості комбінувати техніки та прийоми впливу, розроблені у різних напрямках психотерапії. Найбільш поширеними мотивами аутодеструктивних вчинків особистості є сімейні конфлікти та особливості взаємин із батьками, матеріальні проблеми, боргові зобов'язання, почуття провини та самотності. На їх вирішення, в першу чергу, має бути спрямована психотерапія. Різні психотерапевтичні напрями пропонують свої методи, засоби, інструменти для роботи з клієнтом, що має аутодеструктивні розлади.

Когнітивний підхід виявився ефективним при психотерапії відносно нескладних форм аутоагресивної поведінки дорослих людей, у роботі із смисловими та ціннісними конструктами. Психологічна корекція самоставлення, самосприйняття, подолання вивченої безпорадності та побудова нових життєвих перспектив успішно здійснюється методами когнітивної та когнітивно-поведінкової психотерапії: переформатування переконань і установок, трансформація ірраціональних ідей, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Гештальт-терапія спрямована на відновлення цілісності особистості завдяки використанню прийомів розщеплення та системних розстановок, які сприяють зниженню гостроти психологічної травми, усвідомленню повної картини проблеми та виробленню іншого погляду на події, що відбуваються у житті клієнта.

Транзактний аналіз дозволяє коректно інтерпретувати внутрішньо-особистісні конфлікти особистості та зануритися у більш ранні переживання. Це важливо, коли метою психотерапії є усвідомлення мотивів життєдіяльності, самостійності особисті, остаточного відокремлення та прояснення взаємин із батьками, прийняття відповідальності тощо.

Ефективною у роботі з аутодеструкціями є емоційно-образна терапія, що дозволяє обходити психологічні захисти особистості та за допомогою образів виявляти глибокі негативні конструкти. Зазвичай використовують такі техніки і прийоми, як: вивільнення при-

гнічених почуттів, зміна батьківських установок, відмова від почуття неповноцінності, відновлення радості життя, каяття, компенсацію шкоди та інші. Використання цих технік та прийомів сприяє покращенню емоційних станів клієнта, трансформації поведінки та мислення.

Таким чином, з метою попередження, корекції та психотерапії аутодеструктивної поведінки необхідно застосовувати інтегративні психологічні прийоми та технології.

Список використаної літератури:

1. *Афанасьєва Н. Є.* Вплив психологічного консультування на аутодеструктивну поведінку фахівців екстремального профілю діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Т. 1(3). 2017. С. 27–33.
2. *Кулієв А. Ю.* Проблеми статистичного обліку і запобігання віктимізації населення. Актуальні проблеми політики: зб. наук. праць. Одеса: Фенікс, 2007. Вип. 32. С. 126–129.
3. *Мусаєлян О. М.* Смысловиттєві орієнтації та особливості їх впливу на схильність до аутоагресивної поведінки студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Т. 2(3). 2016. С. 68–75.
4. *Олійник А. В.* Релігійна віра як чинник протидії суїцидальним тенденціям у середовищі студентської молоді: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпат. наук. ун-т ім В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2010. 20 с.

СЕКЦІЯ 12

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ПЕДАГОГІВ

Остополець І. Ю*.

Фрустрації — специфічні емоційні стани людини, що виникають у випадку появи непереборних перешкод на шляху до досягнення бажаної мети. Фрустрація виявляється як агресія, озлобленість, що може бути спрямована на інших (агресивна фрустрація), або на себе, обвинувачення самого себе в невдачах. [5] Часто повторювані стани фрустрації можуть закріпити в людини негативні риси: агресивність, заздрісність, озлобленість в одних; млявість, зневіру в собі, «комплекс неповноцінності», байдужість, безініціативність — в інших. [4] Якщо людина тривалий час не виходить з фрустраційного стану, то формується невроз — хвороба, що виникає внаслідок конфлікту людини з оточуючим середовищем на підставі зіткнення бажань людини і дійсності, що їх не задовольняє. Хронічна фрустрованість негативно впливає і на професійну діяльність. [1; 2] Особливо це торкається професій соціономічного типу, зокрема педагогів.

Як відомо, професійна діяльність вчителя, характеризується досить високим рівнем складності та напруженості. [3] Педагогу доводиться здійснювати як заздалегідь заплановані та цілеспрямовано організовані навчальні й виховні заходи, так і приймати педагогічні рішення в непередбачених ситуаціях взаємодії з дітьми, їхніми батьками, колегами по роботі, адміністрацією. Педагогічній діяльності

* К. психол. н., доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса м. Вінниця, Україна

притаманні: високий динамізм, необхідність самостійного прийняття педагогічних рішень із наступною реалізацією, підвищена відповідальність за їх наслідки, схильність до соціальної оцінки, новизна нестандартних ситуацій, тобто наявним є весь асортимент факторів, які викликають фрустрацію.[4]

Дослідження рівня фрустрованості педагогів проводилося із застосуванням спеціально підібраного нами комплексу діагностичних методик, які включали методику малюнкової фрустрації С. Розенцвейга (модифікація СФСП «Ситуації фрустрації в спілкуванні педагога» розроблена В. А. Чернобровкіною та В. М. Чернобровкіним), опитувальник 16 PF Р. Кеттелла (до уваги брався симптомокомплекс факторів С — емоційна стійкість/нестійкість, Н — боязкість (невпевненість) / сміливість, О — впевненість в собі/тривожність, Q3 — низький самоконтроль / високий самоконтроль, Q4 — розслабленість / фрустрованість та напруженість) та міні-тесту «Схильність до фрустрації».

Емпірично було встановлено, що жінки в більшій мірі, чим чоловіки схильні до переживання фрустрації. (56% досліджуваних проти 18,8%)

Аналіз структури реакцій досліджуваних на тестові фруструючі ситуації показав, що у вчителів-чоловіків у фрустраційних ситуаціях перевищує імпульсивна реакція з фіксацією на перешкоді. Це свідчить про те, що чоловіки схильні не зважати на труднощі фруструючої ситуації, або зводять її до повного заперечення. У них переважають відповіді типу: «Це не має ніякого значення», «Як хочете, так і робіть, мені все одно», «Я не вважаю це за проблему». Вчителі з таким типом реакції не вміють гнучко реагувати в конфліктних ситуаціях. Через заперечення труднощів вони не наполягають на їх вирішенні, не шукають шляхів виходу із ситуації, що склалася, а така стратегія поведінки може привести до ще більшого її ускладнення.

Поведінка вчителів-жінок у фруструючих ситуаціях відрізняється більшою варіабельністю та адаптивністю. Їм притаманний як самозахисний тип реакцій, так і, в більшій мірі, тип реакції «з фіксацією на задоволення потреби». Домінуючі напрямлення реакцій — екстрапунітивні та інтропунітивні, тобто коли виражається звинувачення по відношенню до другого об'єкту, а також проявляється розкаяння, а інколи і агресія по відношенню до себе. Для вчителів із самозахисним типом реакції характерні такі відповіді: «Я винна в цьому,

але зробила це не навмисне», «Це мене треба звинувачувати за те, що сталося».

Жінки в таких ситуаціях більш довірливі, схильні поступатися іншим, часто беруть вину на себе. Це люди самокритичні, відповідальні, але з декілька зниженим творчим потенціалом у вирішенні задач, так як суб'єкт, що допускає вину, заперечує відповідальність. Ці люди вміють орієнтуватися в своїй роботі, але їм притаманний низький рівень адміністративно-організаторських вмінь, незважаючи на їх високі комунікативні якості.

Деякі поведінкові реакції характеризуються запереченням своєї вини за здійснений проступок, ворожістю. У відповідях звучить звинувачення, сарказм. Наприклад: «Це ви винуваті!», «Я прошу, щоб ви залишили мене в спокої!», «Я не робила того, в чому ви мене звинувачуєте!»

У вчителів з типом реакції «з фіксацією на задоволення потреби» перебільшують такі рішення: суб'єкт сам намагається розрішити фруструючу ситуацію, признаючи прямо чи натякаючи на свою вину, і виражається надія, що нормальний хід подій вирішить проблему, просто треба трохи почекати, або ж взаєморозуміння чи компроміс знімуть напруження фруструючої ситуації. Для вчителів з таким типом реакції характерні такі відповіді: «Мені дуже жаль, що так сталося. Вибачте, будь ласка», «Нічого, щось придумаємо», «Добре, я зроблю так, як ви кажете».

В першому випадку суб'єкт сам намагається розрішити фруструючу ситуацію. Цей фактор пов'язаний з високою емоційною стабільністю особистості і свідчить про розвинуте почуття відповідальності.

В другому випадку реакції вчителів вказують на такі особистісні властивості, як наполегливість, висока відповідальність: «Да, дуже. Допоможіть мені», «Поясніть чому, і ми вирішимо це питання», «Попробуємо розібратися разом».

Такий шлях вирішення важкої ситуації характерний для людей діяльних, що мають схильність до соціальних контактів, активних, з тенденцією до лідерства. Їх відрізняє ініціативність, оперативність, авторитетність в колективі. Ця група вчителів характеризується вмінням правильно проаналізувати фруструючу ситуацію, їх відрізняє почуття справедливості, відповідальності, цілеспрямованість, наполегливість.

Таким чином, обстеженим вчителям-чоловікам більш характерні реакції «з фіксацією на перешкоді». Ці вчителі в своїх рішеннях непослідовні, інколи надмірно ліберальні, нетактовні.

Вчителям-жінкам більш характерні реакції «з фіксацією на самозахисті», що супроводжуються дратівливістю, емоційною збудженістю, агресивністю, нестриманістю; «з фіксацією на задоволенні потреби». В своїх рішеннях такі педагоги керовані принципом поваги до особистості учня, довірливістю, почуттям високої відповідальності за прийняте рішення.

Результати математико-статистичної обробки отриманих результатів дозволяють нам стверджувати про відсутність значимої кореляції між реакціями «безобвинувачувальними» за направленістю і «самозахисними» за типом (M/ED /0,14/), що свідчить про незначну частоту поєднань поведінкових реакцій такого виду.

В професійній діяльності вчителя частіше зустрічаються інтегральні комплекси «зовнішньо обвинувачувальних» та «само обвинувачувальних» реакцій, відповіді «перешкодо-домінуючі» за типом, інтра- та імпульсивні за направленістю (I/OD /0,59/ і M/OD/0,53/), а також «самообвинувачувальні» та «розрішаючі» варіанти (I/NP/0,54/) поведінкових реакцій.

Результати бесід з вчителями, експертні оцінки колег та членів адміністрації школи, що працюють з опитуваними протягом декількох років (за виключенням вчителів зі стажем роботи в школі до 1 року) підтвердили наші результати стосовно особливостей поведінкових реакцій досліджуваний у фруструючих ситуаціях педагогічної діяльності.

Список використаної літератури:

1. *Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О.* Психологічні особливості особистості з проявами професійної деформації. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. № 2. 2020. С. 35–39.
2. *Венцик О. В.* Фрустрованість і креативність у контексті діяльності працівників ОВС. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Випуск 2 (1). 2012. С. 221–229.
3. *Карамушка, Л. М., Заїка І. В.* Соціальна фрустрованість ос-

вітнього персоналу: зв'язок із типами організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2019. (2–3(5–6), С. 80–89. URL: <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/188>

4. *Остополець І. Ю.* Причини виникнення фрустрованості вчителя. Conference Proceedings of the 6th International Scientific Conference Modern Problems of Management: Economics, Education, Health Care and Pharmacy (October 16–19, 2018, Opole, Poland). The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. p.86–89

5. *Koellhove Tara Tomczyk.* Character education: Dealing with frustration and anger. NY: Infobase publishing, 2019. p.16–17.

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

ПСИХОДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 3

Панченко В. О.

**НАША НЕНАВИСТЬ СЬОГОДНІ – ОТРУТА ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО
НАШИХ ДІТЕЙ 6**

Поплавська П. О.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 11**

Ткачук Л. В.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

**ДИНАМІКА САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ
У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 16**

Боженко В. Г.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА КОГНІТИВНІ СТИЛІ СТУДЕНТІВ:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ 20**

Кузнєцова О. В.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ
ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ 24**

Суханова О.О.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ
МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....29

Бабій В. Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ У ЮНАКІВ
МОТИВАЦІЇ ДО ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....33

Короцінська Ю. А.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ
САМОСТАВЛЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....37

Худа М. Б., Оверчук В. А.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ..... 42

Махал Т. Р., Сидоренко Ж. В.

ДВОФАКТОРНА МОДЕЛЬ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ..... 45

Синегуб Ю. А., Оверчук В. А.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ
ПІДПРИЄЦІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ 49

Коновчук І. С.

ПРОБЛЕМА ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ53

Оверчук В. А., Лапшова Н. С.

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ЕГОЦЕНТРИЗМ ЯК ЗАХИСНИЙ МЕХАНІЗМ ОСОБИСТОСТІ
В ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ57

Васюк К. М.

ЗМІНА СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ОСОБИСТОСТІ
ЯК НАСЛІДОК ВІЙНИ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ.....61

Лапшова Н. С., Карпенко Г. І.

ПАРАМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ
«КОМУНІКАЦІЙНА ОСОБИСТІТЬ».....63

Нерубасська А. О., Кузнецова А. В.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

THE HEALTH PROBLEMS OF NON-BINARY AND TRANSGENDER
PEOPLE IN CONDITIONS OF COMBINED LONG-TERM STRESS68

Boiarskyi N., Shelest A., Boiarska Z.

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДО-
РОВ'Я ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИ-
МИ ВЛАСТИВОСТЯМИ 72

Вакулюк А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «ОБРАЗУ-Я» У ЛЮДЕЙ З ПСИ-
ХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ 76

Дімітріу С. Д.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

МОТИВАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	80
---	----

Поліщук К. С.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХО- ЛОГІЧНИХ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ЖИТЕЛЯМИ ПРИФРОНТО- ВОЇ ЗОНИ	85
---	----

Таранюк Г. Г.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ» У ПСИХОЛОГІЇ	91
--	----

Биковська Д. С.

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКА ...	95
---	----

Бондар К. Ю., Сидоренко Ж. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗМІСТ ТЕРМІНУ ІНФАНТИЛІЗМ»	101
---	-----

Глуцук Л. І.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ З РІЗНОЮ ІНТЕНСИВНІСТЮ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ С ТАНІВ	104
--	-----

Хрущ В. М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	109
--	-----

А.А. Таран

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ
ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....115

Дейниченко Л. М., Бобровська Н. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З ДЕСТРУКЦІЯМИ ТА ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ АУТОДЕ-
СТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ..... 120

Афанасьєва Н. Є.

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ
РЕАКЦІЙ ПЕДАГОГІВ..... 124

Остополець І. Ю.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

18-19 листопада 2022 року

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ
АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

За редакцією
проф. Вікторія Анатоліївна Оверчук

Технічний редактор
Павло Кушнір

Дизайн та верстання
Тетяна Березовська

Підписано до друку 26.11.2022 р.
Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Друк цифровий. Гарнітура *Veizitsa*.

Умов. друк. арк. 6,95. Тираж 10 прим. Зам. № 640.

Віддруковано у друкарні Центр оперативного друку
«Документ Принт»
на замовлення видавництва
ФОП Кушнір Юлія Володимирівна, свідоцтво про реєстра-
цію суб'єкта видавничої
справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.ua