

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
ІНСТИТУТ ПРАВА, ПСИХОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра теоретичної та практичної психології
Лабораторія організаційної психології
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ (УАОППП)
Львівський осередок УАОППП
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
Лабораторія організаційної та соціальної психології
УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ
Кафедра психології та особистісного розвитку
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології
NOTTINGHAM TREND UNIVERSITY
School of Social Sciences

ЗБІРНИК ТЕЗ

**V Міжнародної
науково-практичної конференції**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ**

10–11 жовтня 2024 року

Львів
Видавництво Львівської політехніки
2024

УДК 159.9.072.432;159.99.+316.613.5

П 86

Упорядник:

Куций О. А., к.психол.н., доцент кафедри теоретичної та практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»

*Рекомендувала до друку та поширення
через мережу Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології
(протокол №5 від 14.11.2024 р.)*

*Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної
освіти Національного університету «Львівська політехніка»
(протокол № 3/24 від 18.11.2024 р.)*

Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: збірник тез V
П 86 Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 жовтня 2024. – Режим
доступу: <https://dr%%%%%%%%%%%%%>, вільний. – Заголовок з екрана. – Мова укр. і
англ..

ISBN 978-966-941-998-9

Збірник містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції “Психологічні умови благополуччя персоналу організацій”, яка відбулася 10–11 жовтня 2024 р. в Інституті права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка». Організатори конференції кафедра теоретичної та практичної психології.

УДК 159.9.072.432;159.99.+316.613.5

Відповідальний за випуск Сняданко І.І.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ЗМІСТ

Сняданко Ірина	
Сучасні проблеми благополуччя населення України в умовах війни.....	7
Андрушко Ярина	
Робота з травмою за допомогою діалектико-поведінкового підходу.....	8
Антипович Олексій	
Екологічний підхід щодо розуміння процесу адаптації вимушених мігрантів з України.....	9
Банах Назар	
Взаємозв'язок копінг-стратегій із самооцінкою в осіб юнацького віку.....	10
Бачурська Тетяна	
Соціально-психологічний клімат колективу як чинник підтримки благополуччя особистості в умовах війни.....	13
Бичкова Соломія	
Оцінка психологічного стану студентів-біологів під час навчання в умовах війни 2022-2024 роках.....	14
Білозерська Світлана	
Емпатія як основа психологічної безпеки майбутнього педагога.....	15
Богуславська Тетяна	
Актуальні погляди на процеси самореалізації і самоактуалізації та їх вплив на психічне благополуччя людей літнього віку.....	17
Борисенко Зоряна, Лялюк Галина,	
Фактори психологічного благополуччя в умовах війни.....	19
Борисюк Ольга	
Емпіричне дослідження феномену завченої безпомічності у студентської молоді.....	21
Велідова Христина,	
Основні фактори ставлення осіб з ПТСР внаслідок війни до надання їм психологічної допомоги.....	23
Вовкочин Людмила	
Збереження ментального здоров'я викладачів і студентів – головне завдання діяльності психологічної служби ЗВО в умовах війни.....	24
Восковський Артем	
Теоретичний аналіз досліджень настільних рольових ігор в контексті розвитку соціального інтелекту особистості та їх корекційного потенціалу.....	26
Гаврилюк Анастасія	
Міжособистісна залежність та психологічне благополуччя особистості.....	27
Галян Андрій	
Анатомо-фізіологічні механізми виникнення і перебігу стресу.....	29
Гнідик Ірина	
Соціально-психологічні чинники творчого потенціалу особистості.....	31
Грушецький Ігор	
Комунікативна компетентність як чинник успіху працівників правоохоронних органів в роботі з громадськістю.....	33
Гуменюк Оксана	
Дитячі психологічні травми жінок як чинник емоційного насильства у дорослих стосунках.....	36
Дворська Анна	
Психосоціальні аспекти формування гендерної ідентичності у старшому підлітковому віці.....	39

Демедюк Олександра	
Особливості емоційної прихильності сучасної молоді.....	41
Донєва Любов	
Чинники зменшення тривожності студентів в умовах воєнного часу	42
Юлія Задорожна	
Когнітивні детермінанти саморегуляції психічних станів військовослужбовців	43
Залізняк Марина	
Психологічні ресурси та їх роль у професійному становленні фахівця-психолога.....	45
Зубар Марія	
Психологічні особливості прояву самостійності у підлітковому віці.....	47
Карасьова Катерина	
Психоемоційний стан у осіб з аутизмом в умовах підприємницької діяльності	49
Іван Кардаш	
Ціннісні орієнтації як чинник вибору копінг-стратегій управлінцями	50
Карпенко Зіновія	
Допроблеми інфраструктурного забезпечення психологічного добробуту науково-педагогічних працівників.....	53
Кириченко Владислав	
Роль менталізації в психічному благополуччі особистості в умовах війни	54
Ковалко Мартин	
Рефлексія як усвідомлений когнітивний процес для побудови ефективної комунікації.....	56
Козак Ірина	
Чинники емоційного вигорання банківських працівників	58
Костікова Маріанна	
Теоретичні аспекти особливостей міжособистісних стосунків підлітків з різними типами акцентуації в кризових умовах	60
Костюк Ольга	
Адаптаційні ресурси курсантів вищих військових навчальних закладів.....	61
Котович Софія	
Роль критичного мислення у адаптації до стресових обставин та прийнятті обґрунтованих рішень	64
Кочетова Каріна	
Механізми захисту як особистісний конструкт переживання психологічного насильства	66
Красіцька Марта	
Медіапсихологічні чинники агресивної поведінки підлітків.....	69
Крижанівська Юлія	
Типи прив'язаності студентської молоді та особливості їх взаємодії в соціальних мережах	71
Крілик Юлія	
Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників образу тіла.....	72
Купецька Олена	
Особливості резильєнтності жінок, що проживають у різних регіонах України під час війни	74
Курпіль Тетяна	
Соціально-психологічні особливості міжособистісних взаємин і поведінки подружжя у конфліктних ситуаціях.....	75
Куций Олександр	
Потенціал системно-синергетичного підходу в перспективах розвитку організаційної психології	77
Легоцька Ольга	
Розуміння домашнього насильства в сучасній психологічній науці.....	79

Лободзінська Роксоляна-Діана	
Професіоналізація особистості: постановка проблеми.....	81
Логвінова Діана	
Ціннісні орієнтації та їх вплив на психологічне благополуччя молодих жінок віком 20 років.....	83
Лозинська Надія	
Екзистенційні переживання у структурі суб'єктивного благополуччя особистості.....	85
Лускавець-Руда Ольга	
Погляд аналітичної психології на збереження психологічної цілісності особистості в умовах війни.....	87
Любочкіна Ганна	
Психологічно-емоційні чинники благополуччя обдарованих дітей.....	88
Малиш Максим	
Особливості соціокультурної ідентифікації в пізньому юнацькому віці.....	89
Mashchak Svitlana	
Motivational trends of the professional competence of teachers in the educational space in the conditions of war.....	91
Марков Андрея	
Соціально-психологічний клімат колективу як чинник підтримки благополуччя особистості в умовах війни.....	92
Мельник Оксана	
Статеве виховання та сексуальна освіта як елемент профілактики сексуального насильства.....	94
Мельничук Анастасія	
Емоційна стійкість як чинник резистентності вчителя до професійного вигорання.....	96
Мороз Ольга	
Особливості розуміння діагнозу комплексного ПТСР.....	98
Назарець Олена	
Психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку.....	100
Новікова Жанна	
Мотиваційний компонент психологічної готовності керівників до управлінської діяльності.....	101
Нурсеїтов Іззет	
Психологічна травма: міра сприйняття кримських татар та сучасних українців.....	103
Пальчук Марія	
Особливості уявлень батьків про адаптацію їх дітей до навчання в умовах молодшої школи.....	105
Пацура Оксана	
Мотивація навчальної діяльності учнів з різною самооцінкою.....	107
Полегонький Володимир	
Переживання почуттів сорому та провини при невротичній структурі особистості в умовах війни.....	108
Ротбауер Вікторія	
Чинники психологічного благополуччя молоді під час воєнного стану.....	110
Семенова Галина	
Бойовий досвід як чинник впливу на сімейні взаємини.....	112
Сенюк Наталія	
Нарцисичні риси характеру сучасної молоді.....	113
Скибінська Зоряна, Гринів Тетяна	
Вплив бренду та асоціацій на споживацьке сприйняття: емоційний та когнітивний аналіз.....	115

Стадник Богдана	
Вплив перфекціонізму на сприйняття образу тіла у користувачів соціальних мереж	116
Тимоцько Іванна	
Дослідження емоційного інтелекту майбутніх психологів як психологічна проблема	118
Тищук Оксана	
Особливості професійного самоздійснення як чинник психологічного благополуччя особистості майбутніх психологів.....	120
Ушакова Руслана	
Концептуальні положення дослідження психічного вигорання в спортивній діяльності.....	123
Фечан Наталія	
Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійної спрямованості студентів технічних спеціальностей	125
Фурдас Вікторія	
Психологічні особливості ставлення людей різного віку до смерті в контексті війни	126
Чудакова Альона	
Психологічні особливості вихователів ДНЗ з різними стилями виховання.....	129
Шаповалова Владислава	
Роль емоційного інтелекту й емоційної зрілості у формуванні професійних орієнтацій сучасної молоді	132
Шаран Ольга	
Соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя дітей дошкільного віку	133
Штогрин Васирина	
Статеві особливості життєстійкості молоді в умовах війни: актуальність дослідження	135
Юзефчик Олена	
Особливості формування уявлень про життєвий шлях у представників студентства	136
Явдошин Юлія	
Психологічні передумови шкільної тривожності підлітків.....	138
Sara Filipiak	
Inclusion Of Ukrainian Children In Polish Educational System	139

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

На V-й Міжнародній науково-практичній конференції “Психологічні умови благополуччя персоналу організацій”, яка відбулася 10–11 жовтня 2024 р. були представлені актуальні дослідження вчених з різних країн світу, молодих науковців, практичних психологів. Окрема увага була приділена дослідженням рівня благополуччя вимушених мігрантів з України, які через війну виїхали в інші країни Європи та світу. На конференції були представлені дослідження рівня благополуччя громадян України, які живуть в умовах війни.

Три роки повномасштабної війни в Україні не залишили без негативних наслідків жодного громадянина. Кожна українська родина має родича або друга, який служить у лавах ЗСУ. Багато родин втратили близьких людей, синів, доньок, чоловіків, дружин через війну. Громадяни України пережили та продовжують переживати психотравмуючу ситуацію. Про шляхи відновлення можна казати лише після “виходу” з постійної психотравмуючої ситуації. Тому, актуальними є дослідження, які також були представлені на конференції, про постратравматичне зростання особистості.

Поняття травми та її вплив на особистість розкривається через розуміння травмуючої події, як втрати чогось важливого та неможливості подальшого існування без втраченого. До втрат ми відносимо не лише втрату близької людини, майна, домівки, а також втрату ідентичності, відчуття безпеки, здатності переживати емоції, сенсу буття та ін.

Учасники конференції у подальших дослідженнях планують зосередити увагу на пошуку шляхів розуміння та прийняття втрати, щоб це стало частиною досвіду особистості, що дозволило б набутти нових сенсів існування, стало індивідуальним шляхом постратравматичного становлення. За умов, якщо особистість продовжує переживати втрату, не інтегруючи її, як частину свого життєвого шляху, своєї особистості, тоді відбувається фіксація на психотравмуючій ситуації і життєдіяльність людини ніби призупиняється або існує без сенсу (часто говорять люди, які пережили травму/втрату). Прикладом постратравматичного зростання або “зупинки” є вислів Фрідріха Ніцше: “Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими”.

Постійні атаки безпілотниками, ракетами, відключення світла, погіршення економічної ситуації в Україні суттєво впливає на ментальне та фізичне здоров’я людей. Громадяни України, які змушені були мігрувати в інші країни також зіштовхують з багатьма труднощами адаптації, які негативно впливають на рівень їх психологічного благополуччя: вивчення нової мови, нової культури, звичаїв, цінностей, пошуки роботи не за фахом, втрата друзів, звичного соціального оточення, друзів.

Постійне перебування в стресовій ситуації активізує захисні механізми особистості, людина знаходиться в стані постійної готовності до дій: бити, бігти, завмерти. Стан постійної напруги призводить до психоемоційного та фізичного виснаження, перевтоми, депресії. Отже, дослідження та підтримка психологічного благополуччя громадян України є одним з актуальних питань не лише українських вчених та психологів-практиків, а також світової наукової спільноти.

Дякую всім учасникам конференції, до зустрічі!

Доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
теоретичної та практичної психології
Національного університету “Львівська політехніка”
Ірина Сняданко

РОБОТА З ТРАВМОЮ ЗА ДОПОМОГОЮ ДІАЛЕКТИКО-ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ

Діалектико-поведінковий підхід в терапії виник наприкінці 80-х років минулого століття. Розробка нових підходів у терапії була обумовлена потребами у пошуку нових методів щодо роботи з суїцидальними клієнтами та клієнтами з межовим розладом особистості. Засновницею цього методу є Марша Лінехам. Діалектико-поведінковий підхід – це комплексний метод когнітивно-поведінкової терапії, який зорієнтований на складні особистісні та поведінкові розлади. Діалектико-поведінковий підхід заснований на комбінованій дефіцитарно-мотиваційній моделі межових розладів особистості. Для особистостей з межовими розладами особистості притаманними є проблеми в міжособистісній комунікації, низький рівень саморегуляції та переживання дистресу. Індивідуальні чинники та чинники середовища найчастіше блокують поведінкові реакції клієнта і підкріплюють дисфункціональну поведінку. Діалектико-поведінковий підхід поєднує базові стратегії поведінкової терапії з техніками та вправами усвідомленості.

Останнім часом, в умовах війни в Україні все частіше застосовують діалектико-поведінкову терапію у роботі із психологічними травмами. Під поняттям травма розуміємо екстремальну подію, яка змушує людину діяти в крайній спосіб. Після травми людина відчуває розбалансування всіх сфер життя.

Людина, яка пережила травму, має незадоволені потреби. Як зазначив Маслоу, коли людина має незадоволені потреби, спрацьовують такі принципи: розум зосереджується на незадоволених потребах, а не на досягнутому; коли неможливо задовольнити багато потреб, мозок зосереджується на нижчих потребах.

Герман вказує на те, що центральне діалектичне протиріччя психологічної травми – це конфлікт між бажанням забути жахливу подію та бажанням поговорити про неї. Травматична ситуація може статися де завгодно. Тим хто перебував у полоні притаманна тривала травматична ситуація. Діагностичні критерії травми досить широкі з огляду на обмежений характер цих подій, оскільки вони зазвичай базуються на досвіді військових дій, згвалтувань та інших жахливих подій. Якщо розглядати тривалу повторювану травму, то картина симптомів набагато більш комплексна, а саме, можуть бути зміни в структурі особистості, спотворення ідентичності людини і зміни у стосунках з іншими.

Травма порушує баланс у всіх сферах життя людини. Дуже часто травма змушує людину приймати радикальні рішення. Травма активізує судження та змушує варіанти поведінки до трьох: бити, бігти або завмерти. Зазвичай три типи поведінки є адаптивними та необхідними під час кризи, вони неефективні в довгостроковій перспективі. На відміну від цієї трирівневої моделі поведінки, є навички дистрес-толерантності, які дозволяють людині навчитися діяти в деструктивних ситуаціях екологічно та безпечно.

Коли справа доходить до використання стратегій подолання, важливо пам'ятати, що робити це потрібно у спокійному та стабільному стані, бути терплячим і тактовним в процесі навчання. До провідних психологічних реакцій психологічної травми належать шок, роздратування, емоційна нестабільність, сором, переживання безпорадності, проблеми з концентрацією, почуття тривоги та страху. Щодо фізичної реакції, можуть бути проблеми зі сном, прискорене серцебиття, втома, збудження, напруга в тіло та головні болі.

Робота з психотравмою відбувається в різних психотерапевтичних напрямках, які мають клінічно доведену ефективність у травмо-фокусованій терапії, EMDR, CBT.

Діалектично-поведінкова терапія (ДПТ) є одним із провідних методів так званої «третьої хвили» когнітивно-поведінкової терапії. Дослідження вчених, які займаються травмою, зосереджені насамперед на виділенні кількох аспектів: робота з травмою в клінічній терапевтичній практиці на прикладі малої вибірки; опис технології роботи діалектико-поведінкової терапії з посттравматичним стресовим розладом; розгляд кейсів випадків, їх порівняння; використання статистично значущих методів дослідження (наприклад, кількісно-якісних методів та методу випадків); наявність дитячої травми в анамнезі людини прискорює розвиток ПТСР; досліджуються, як правило, молоді жінки та студенти; орієнтація на впровадження діалектико-поведінкової терапії у державну медичну допомогу.

Висновки. Відсутність єдиного підходу до травми зумовлює науковий пошук і розгляд цієї проблеми. Травма в більшості діалектико-поведінкових досліджень розглядається в контексті посттравматичного стресового розладу через дитячу травму, насильство, сімейне та сексуальне насильство. Варто також відзначити відсутність чіткого поділу на види травм серед сучасних вчених, оскільки більше уваги приділяється лікуванню та реалізації програми діалектико-поведінкової терапії та протоколів роботи ПТСР. Наші наукові дослідження сприяють виникненню питань щодо диференціації травми та її впливу на особистість.

Антипович Олексій

аспірант 1-го року навчання аспірантури

спеціальності 053Психологія,

Національний університет «Львівська політехніка»,

директор Соціологічної групи «Рейтинг»

oleksii.h.antypovych@lpnu.ua

ЕКОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ЩОДО РОЗУМІННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ

Адаптація особистості як соціально-психологічний феномен є складним і багатомірним процесом, який вимагає розгляду як індивідуальних, так і суспільних чинників. Значна частина ідей, що лягли в основу класичної парадигми щодо розуміння процесу адаптації, бере свій початок з праць Еміля Дюркгейма, який заклав основи розуміння соціальної інтеграції як ключового механізму взаємодії між індивідом і суспільством. Його ідеї були доповнені теоріями Зігмунда Фрейда, зокрема, вивченням травматичного досвіду, що є актуальним у контексті вимушених мігрантів. Джон Беррі зі своєю теорією акультурації розробив основні моделі взаємодії мігрантів із приймаючим суспільством, які досі є базовими для аналізу адаптаційних процесів. Ці концепції, попри свою цінність, почали демонструвати обмеження в сучасному глобалізованому світі, що призвело до накопичення аномалій (згідно розуміння поняття аномалій в концепції Томаса Куна).

Розширення класичної парадигми стало можливим завдяки роботам Урі Бронфенбреннера, який у своїй екологічній теорії наголошував на багаторівневій природі впливу соціального середовища на індивіда. Отримав широке визнання завдяки своїй теорії розвитку через взаємодію з різними соціальними системами, пропонує багатогранний погляд на адаптацію, особливо в контексті вимушених мігрантів. Цей підхід полягає в розгляді особистості як частини більш широкої екологічної системи, що складається з кількох рівнів або систем, які взаємодіють між собою, кожна з яких має вплив на розвиток і адаптацію індивіда. До основних компонентів екологічного підходу Урі Бронфенбреннера входять: мікросистема, мезосистема, екосистема, макросистема та хроносистема.

Мікросистема – це найближче оточення особистості, що включає родину, друзів, школи, місце роботи та інші соціальні зв'язки, з якими індивід безпосередньо взаємодіє. Для мігрантів мікросистема включає їхні родини, а також місцеві спільноти та нові соціальні контакти, що можуть значно впливати на їхній процес адаптації. Наприклад, підтримка родини та наявність соціальних мереж можуть допомогти зменшити стрес, пов'язаний із культурними бар'єрами та мовними труднощами, що є звичними для ново-прибулих мігрантів.

Мезосистема – це взаємодія між елементами мікросистеми. Наприклад, як родина взаємодіє з місцевими громадами або як школи співпрацюють з батьками, щоб забезпечити підтримку для дітей-мігрантів. Важливим аспектом тут є те, як батьки можуть впливати на адаптацію своїх дітей через створення контактів із новим соціальним оточенням або організацію соціальної підтримки для дітей.

Екзосистема – це зовнішні системи, які не включають індивіда безпосередньо, але впливають на його мікросистему. Для мігрантів це можуть бути такі фактори, як політика щодо мігрантів у країні перебування, доступ до державних послуг, економічні можливості або соціальні програми, які вони можуть використовувати. Наприклад, обмежений доступ до медичних чи освітніх послуг або соціальних виплат може суттєво ускладнити процес адаптації.

Макросистема – це найбільш широке середовище, яке включає культурні, соціальні, економічні та політичні контексти, що визначають загальні умови життя. Для мігрантів це можуть бути культурні норми і цінності країни, політика щодо імміграції, економічні умови та соціальні стереотипи щодо мігрантів. Наприклад, якщо в суспільстві існують сильні упередження або дискримінація проти мігрантів, це може ускладнити їх інтеграцію в нове середовище.

Хроносистема – це четвертий рівень, введений пізніше Урі Бронфенбреннером. Вона включає часовий контекст, у якому відбуваються ці взаємодії. Важливим аспектом для мігрантів є не тільки те, коли вони потрапляють у нове середовище, а й як змінюються соціальні та політичні умови з часом. Криза, економічні зміни або глобальні події (наприклад, війни або глобалізація) можуть суттєво вплинути на здатність мігрантів адаптуватися.

Висновки. Екологічний підхід Урі Бронфенбреннера дає можливість краще зрозуміти та покращити умови адаптацію вимушених мігрантів з України в інших країнах світу.

Банах Назар,
магістрант кафедри теоретичної та практичної
психології Національного університету «Львівська політехніка»
nazik21012018@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,

Партико Неоніла

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З САМООЦІНКОЮ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Юнацький вік є критичним періодом формування особистості, протягом якого відбуваються значні зміни в психологічній, соціальній та емоційній сферах. У цей час особи юнацького віку стикаються з численними викликами та стресовими ситуаціями, пов'язаними з навчанням, соціальними взаєминами та становленням самосприйняття. Одним із ключових аспектів розвитку особистості в цей період є самооцінка – оцінка власних здібностей, цінностей та значущості. Від рівня самооцінки залежить, як молоді люди сприймають себе, свої можливості та свою соціальну роль. Водночас, важливу роль у процесі

адаптації до життєвих труднощів відіграють копінг-стратегії – способи, за допомогою яких індивіди намагаються справлятися зі стресом.

Дослідження показують, що копінг-стратегії можуть мати прямий вплив на рівень самооцінки. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки або активне вирішення проблем, сприяє зміцненню позитивної самооцінки та загального психологічного благополуччя. Натомість уникання проблем або використання деструктивних копінг-стратегій може призвести до зниження самооцінки та посилення почуття незадоволеності собою.

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності глибшого розуміння того, як різні типи копінг-стратегій впливають на самооцінку молоді. Це має важливе значення для психологічної підтримки молоді, особливо в умовах швидкоплинного соціального середовища та зростаючих вимог до їх особистісного становлення. Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та самооцінкою також допоможе розробити ефективні програми розвитку, спрямовані на формування здорового ставлення до себе та адаптивних механізмів подолання труднощів.

В Україні тематика копінг-стратегій і самооцінки активно розвивається протягом останніх десятиліть. Серед основних дослідників цієї проблематики можна виділити О.А.Самойленко, яка розглядає проблемо-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії у контексті їх впливу на емоційний стан молоді. Зокрема, Самойленко визначає, що осіб із високою самооцінкою частіше обирають активні копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми та планування. Також дослідження В.П.Мельника зосереджено на вивченні психологічних аспектів стресу та копінгу, де висвітлюється роль самооцінки у виборі конкретних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки або уникнення.

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки ґрунтується на кількох ключових принципах:

1. Людина має вроджений інстинкт подолання труднощів, який проявляється через активний пошук шляхів вирішення проблем.

2. Вибір стратегій подолання залежить від індивідуально-психологічних характеристик, таких як темперамент, тип мислення, установки, досвід, локус контролю, риси характеру, рівень тривожності тощо. Таким чином, складні ситуації мають не лише зовнішні (середовищні), але й внутрішні (особистісні) причини.

3. Ефективність копінг-стратегій у складних ситуаціях пов'язана з рівнем самореалізації: чим вищий рівень розвитку особистості, тим краще вона справляється з викликами. Р.Лазарус і С.Фолкман, які ввели поняття копінгу в рамках транзакційної моделі стресу, розглядають його як динамічний процес взаємодії людини з ситуацією, що включає когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля для подолання зовнішніх і внутрішніх протиріч.

Зарубіжні дослідження також зробили значний внесок у розуміння механізмів копінгу та їхнього зв'язку з самооцінкою. Основоположниками сучасної концепції копінгу є Лазарус і Фолкман, які розробили теорію когнітивного оцінювання стресу. Вони стверджували, що ефективність копінг-стратегії залежить від того, як людина оцінює стресову ситуацію, а ця оцінка безпосередньо пов'язана з рівнем її самооцінки. Зокрема, особи з високою самооцінкою більш схильні до оцінки ситуації як виклику, а не загрози, що дозволяє їм вибирати активні копінг-стратегії.

У подальших дослідженнях Карвер і Шейер досліджували когнітивні аспекти копінгу, зокрема, як когнітивна оцінка стресових ситуацій впливає на вибір копінг-стратегії. Вони підкреслювали, що самооцінка особистості визначає рівень впевненості у власних силах, що впливає на вибір активних чи пасивних копінг-стратегій. Наприклад, особи з високою самооцінкою більш схильні до планування та вирішення проблем, тоді як низька самооцінка часто пов'язана з униканням або емоційно-орієнтованими стратегіями.

К.Олдвін звертає увагу на те, що дослідження копінг-поведінки в межах транзакційного підходу враховує соціальне оточення особистості, яка перебуває в процесі подолання

труднощів. Це оточення може запропонувати різні стратегії для вирішення проблеми, а успішність подолання залежить від того, як соціальне оточення сприймає дії особистості.

Згідно з Н.Хаан, копінг-поведінка є найздоровішим і найбільш розвиненим способом адаптації. Вона відрізняється від ригідних і автоматизованих захисних механізмів тим, що враховує специфіку ситуації.

Н.Ендлер підкреслює, що в критичних ситуаціях можливості людини для реагування можуть бути обмеженими. Р.Лазарус і С.Фолкман наголошують на важливості включення до досліджень копінг-поведінки таких феноменів, які виникають під час вирішення повсякденних проблем, пов'язаних із навчанням, роботою та особистим життям.

Одним із ключових напрямків досліджень є вивчення того, як копінг-стратегії впливають на різні сфери життєдіяльності молоді. Так, дослідження Девідсона (2020) показало, що особи з високою самооцінкою мають кращу академічну успішність і міжособистісні стосунки завдяки більшій здатності використовувати конструктивні копінг-стратегії. Зарубіжні дослідники також відзначають важливість культурного контексту у виборі копінг-стратегій, де самооцінка формується під впливом соціальних та культурних факторів, таких як підтримка сім'ї або групи ровесників.

У літературі також наводяться приклади процесуального підходу до копінг-поведінки, зокрема в концепції Т.Уїлса і С.Шифмана. Вони виділяють три основні стадії копінгу, які ілюструють його процесуальний характер. Перша стадія полягає в підготовці та прогнозуванні подальших подій. Друга стадія – це активні дії щодо подолання ситуації та вирішення проблем. На третій, завершальній стадії, особа спрямовує зусилля на мінімізацію шкоди від критичної події та якнайшвидше повернення до нормального стану.

Самооцінка, будучи важливим психологічним ресурсом, визначає ефективність адаптаційних механізмів. Особливо це актуально у юнацькому віці, коли особистість стикається з важливими життєвими змінами та випробуваннями. Молоді люди з високою самооцінкою схильні до активного подолання труднощів, вибору стратегії планування або вирішення проблем. Наприклад, якщо студент зустрічається зі складним завданням в навчанні, він, ймовірно, зосередиться на пошуку рішення або звернеться за допомогою до викладачів чи друзів. Це дозволяє їм уникати стресових реакцій, таких як тривога чи депресія, і покращує їхній загальний психоемоційний стан.

На противагу цьому, особи з низькою самооцінкою частіше використовують пасивні копінг-стратегії, такі як уникання або емоційно-орієнтовані стратегії. Вони можуть уникати вирішення проблем або замикатися у собі, що посилює їхній стрес і може призводити до більш серйозних психічних проблем, таких як депресія або тривожність. Уникання є однією з найбільш поширених стратегій серед юнаків із низькою самооцінкою, оскільки вони не вірять у свою здатність вирішувати проблеми.

Висновки. Копінг-стратегії допомагають молодим людям адаптуватися до соціальних викликів та підтримувати позитивну самооцінку. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки або активне вирішення проблем, сприяє зміцненню позитивної самооцінки та загального психологічного благополуччя. Натомість уникання проблем або використання деструктивних копінг-стратегій може призвести до зниження самооцінки та посилення почуття незадоволеності собою.

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та самооцінкою має вирішальне значення для формування здорового психологічного стану, особливо в умовах сучасного динамічного життя.

Бичкова Соломія,
к.біол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
s.bychkova@gmail.com

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-БІОЛОГІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 2022 -2024 РОКАХ

Психологічний стан студентів є важливим індикатором загального добробуту молоді, особливо в умовах стресових подій, таких як війна. Під час війни в Україні, яка почалася у 2022 році, студенти зазнали значного психологічного навантаження, що могло суттєво вплинути на рівень стресу, тривоги та депресії. Метою цього дослідження було порівняти психологічний стан студентів біологічного факультету ЛНУ імені Івана Франка у 2022-2023 та 2023-2024 навчальних роках за допомогою валідованого опитувальника DASS-21. Особливу увагу було приділено рівням депресії, тривоги та стресу. Результати опитування аналізували методами варіаційної статистики за допомогою програми Excel. У дослідженні взяли участь 29 студентів біологічного факультету ЛНУ імені Івана Франка впродовж навчання на 2-му курсі у 2022-2023 та на 3-му курсі у 2023-2024 навчальних роках. Оцінка психологічного стану (депресія, стрес, тривога) здійснювалася за кількістю набраних балів за наступними шкалами:

- Депресія: нормальний рівень – 0-3 бали, помірний – 4-5, середній – 6-7, важкий – 8-9, надзвичайно важкий – понад 10 балів.
- Стрес: нормальний рівень – 0-7 балів, помірний – 8-9, середній – 10-12, важкий – 13-16, надзвичайно важкий – понад 17 балів.
- Тривожність: нормальний рівень – 0-3 бали, помірний – 4-5, середній – 6-7, важкий – 8-9, надзвичайно важкий – понад 10 балів.

У перший рік війни середній показник депресії обстежених студентів перевищував норму і становив $6,8 \pm 0,5$ бала, що відповідає середньому рівню. Серед усіх обстежених осіб 10,34% мали нормальний рівень депресії, 41,37% – помірний, 17,24% – середній, 17,24% – важкий, і 13,79% – надзвичайно важкий. Встановлено, що середній рівень тривожності студентів у перший рік війни складав $8,7 \pm 0,4$ бала, що відповідає важкому. Лише у 3,45% студентів виявили нормальний рівень тривожності, 20,69% мали помірний рівень, 20,69% – середній, 17,24% – важкий, і 37,93% – надзвичайно важкий. Виявлено, що середній рівень стресу досліджуваних студентів у перший рік війни становив $10,4 \pm 3,3$ бала, що відповідає середньому. Серед досліджуваних осіб 17,24% студентів мали нормальний рівень стресу, 31,03% – помірний, 27,58% – середній, 17,24% – важкий, і лише 6,89% – надзвичайно важкий.

На другий рік війни спостерігалось зниження середніх показників депресії, тривожності та стресу. У 2023-2024 навчальному році середній показник депресії становив $5,5 \pm 3,5$ бала, стресу – $9,6 \pm 0,4$, тривожності – $6,3 \pm 0,4$ бала. Частка студентів з нормальним рівнем депресії зросла до 27,59% порівняно з першим роком війни, тоді як помірний рівень мали 34,48%, середній – 13,79%, важкий – 13,79%. Кількість студентів з надзвичайно важким рівнем депресії знизилася до 10,34% порівняно з першим роком війни. У 2023-2024 навчальному році нормальний рівень тривожності виявляли 13,79% студентів, помірний – 34,48%, середній – 20,68%, важкий – 13,79%, надзвичайно важкий – 17,24%. Нормальний рівень стресу спостерігався у 34,48% студентів, помірний рівень – у 27,59%, середній – у 10,34%, важкий – у 17,24%, і надзвичайно важкий – у 10,34%.

Порівняльний аналіз психологічного стану студентів показав зниження депресії, тривожності та стресу на другий рік порівняно з першим роком війни. Це свідчить про часткову адаптацію студентів до стресових умов та зростання психологічної стійкості.

Бачурська Тетяна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія» група ПМ-23-Г3
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
sentanita73@gmail.com

Тягур Любомира
доктор філософії з психології, доцент кафедри
психології та особистісного розвитку ННІМП
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Lyubomira107@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні виклики, пов'язані з воєнними діями, суттєво впливають на всі сфери суспільного життя, зокрема на систему освіти. Педагогічні колективи опиняються в умовах підвищеного стресу, невизначеності та необхідності адаптації до нових реалій. У таких обставинах соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі стає ключовим чинником не лише професійної ефективності, а й підтримки психічного здоров'я та благополуччя кожного члена колективу.

Соціально-психологічний клімат впливає на взаємодію між колегами, створення почуття єдності, довіри та взаємопідтримки, що є особливо важливим в умовах високої емоційної напруги. Учасники освітнього процесу, відчуваючи стабільність і підтримку в колективі, краще долають стрес, зберігають мотивацію до роботи та забезпечують якісне виконання професійних обов'язків, навіть у кризових умовах.

Дослідженням питань психологічного клімату, проблем взаємовідносин в колективі присвятили свої роботи: І.А.Андрейцева, О.І.Бондарчук, Т.П.Гітис, Т.В.Грубі, Ю.В.Губарева, Л.М.Карамушка і багато інших. У їхніх роботах розглядаються методологічні та теоретичні питання соціально-психологічного клімату, задоволеності працею, аналізуються практичні дослідження в галузі вивчення клімату різних колективів.

Питання формування психологічного клімату розглядалось у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних науковців, однак слід зазначити, що у психології немає одностайності в трактуванні змісту, сутності, структури та інших аспектів цього феномену. Дослідники одностайні лише у тому, що це якісна характеристика взаємовідносин між членами колективу, яка відображає рівень їхньої згуртованості, взаємної підтримки, довіри, взаєморозуміння та спільності цінностей у процесах професійної діяльності. У педагогічному колективі цей феномен має особливе значення, оскільки сприятливий соціально-психологічний клімат не лише впливає на ефективність взаємодії між педагогами, а й опосередковано формує емоційне середовище, у якому навчаються та виховуються учні.

Створення позитивного соціально-психологічного клімату в умовах війни є надзвичайно важливим для підтримки благополуччя кожної особистості в колективі, так як саме в умовах війни педагогічний колектив стає не лише освітнім, а й психологічним центром підтримки для учнів, їхніх родин та самих педагогів. Сприятливий соціально-психологічний клімат у цей період є ключовим для збереження стабільності та ефективного функціонування навчального процесу. Емоційна підтримка з боку колег допомагає педагогам впоратися з власними переживаннями та підтримувати учнів, які також перебувають у стані стресу, а колективне відчуття безпеки сприяє зниженню психологічного навантаження і створює відчуття стабільності. Війна значно збільшує ризик емоційного виснаження, тривожних розладів і професійного вигорання, і саме позитивний клімат допомагає педагогам краще справлятися з цими викликами, а наявність атмосфери довіри та

взаєморозуміння забезпечує своєчасну підтримку і знижує ризик виникнення конфліктів. Позитивний клімат сприяє кращій координації дій та швидкому вирішенню кризових ситуацій, а згуртованість колективу підвищує здатність до колективного прийняття рішень у складних обставинах. Спокійні та підтримуючі педагоги створюють умови для стабільності та безпеки в класі, що важливо для дітей, які переживають наслідки війни. Педагогічний колектив із сприятливим кліматом може ефективніше впроваджувати програми психологічної підтримки для учнів.

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічних колективах особливо в період війни є складним процесом, який залежить від низки чинників: наявності емпатичних відносин між членами колективу, що сприяє зниженню рівня тривоги та напруження; увага до емоційного стану колег і вміння співчувати, створюють атмосферу безпеки; важливе значення також мають позитивне лідерство та управлінська підтримка, адже керівник, який підтримує відкритий діалог і заохочує командну роботу, сприяє формуванню довіри, а прозорість у прийнятті рішень і підтримка з боку адміністрації допомагають зменшити невизначеність. Також впливовим є колективна згуртованість через усвідомлення спільної мети, що допомагає об'єднувати колектив, особливо в кризові періоди, а заходи, спрямовані на посилення командної взаємодії, знижують рівень стресу та підвищують довіру.

Отже, сприятливий соціально-психологічний клімат педагогічного колективу є не лише умовою успішного навчання, а й основою для підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності в умовах воєнних дій.

Висновки. Вивчення соціально-психологічного клімату педагогічного колективу дозволяє не лише визначити чинники, що сприяють формуванню сприятливої атмосфери, а й розробити практичні рекомендації щодо його оптимізації. Дослідження соціально-психологічного клімату педагогічного колективу сприятимуть забезпеченню психологічної підтримки педагогів, збереженню їхнього професійного потенціалу, а також позитивно впливатимуть на освітній процес загалом. У воєнний час такі дослідження є нагально необхідними, адже освітяни виконують важливу соціальну місію – підтримують стабільність у суспільстві через навчання та виховання дітей, які також переживають стрес і потребують емоційної безпеки.

Білозерська Світлана,

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Lana_sun@meta.ua

ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Важливою проблемою сучасного суспільства є гуманізація відносин людини з іншими людьми. Особливого значення набуває процес формування нових цінностей, найважливішою з яких є формування та розвиток духовної культури особистості. Основною складовою цього типу культури є емоційна зрілість, здатність до співпереживання, уміння розуміти і приймати інших. Найважливішою складовою цього процесу є емпатія.

Останнім часом увага дослідників все більше прикута до емпатії як важливого чинника особистого благополуччя. Ефективне міжособистісне спілкування є необхідною умовою психологічної безпеки студента, яка відповідає за його статус у референтній групі, а також психологічного та емоційного благополуччя в соціальному середовищі

однолітків. Емпатія – фактор, що забезпечує ефективність міжособистісного спілкування і, як наслідок, його психологічну безпеку

У зарубіжній психології емпатія розуміється як внутрішня діяльність, результатом якої є інтуїтивне розуміння почуттів іншої людини, здатність поставити себе на місце іншого, співпереживати йому (К.Роджерс, Д.Еберштейн, Д.Бетсон, Дж.Іган та інш.). У багатьох дослідженнях, присвячених емпатійній взаємодії студентів у освітньому середовищі, було виявлено, що емпатія позитивно корелює з іншими психологічними та/або академічними змінними. Так, у серії досліджень Дж.Ернандеса, Р.Лопеса та О.Каро, присвячених особливостям міжособистісного спілкування в умовах прямого та опосередкованого спілкування студентів, було показано, що емпатія, яка використовується в безпосередньому особистому контакті між студентами, позитивно впливає на особистісні стосунки в групі та внутрішню мотивацію, пов'язану з досягненнями та успіхами. Проте, якщо спілкування носить опосередкований характер, тобто через соціальні мережі та месенджери, які детально описані у дослідженні Ра.С.Паласіо, емпатія знижується або взагалі не сприймається партнером по спілкуванню, через що можуть розвиватися такі цифрові комунікаційні бар'єри, як кібербулінг та кіберагресія.

У вітчизняній психології розуміння феномену емпатії в основному суміжне з позиціями зарубіжних дослідників. Під емпатією розуміється здатність довільно емоційно читати і переживати прихований зміст слів і вчинків іншої людини (Л.П.Журавльова, Т.В.Коломієць, Л.М.Лисенко, Д.М.Туркова та інш.). Багато українських дослідників розглядають емпатійну здатність як одну зі складових комунікативної компетентності учасників міжособистісного спілкування. Вчені вбачають в емпатії складову конгруентності, яка є «передусім здатністю людини контактувати з власними почуттями та здатністю щиро їх виражати».

У всіх випадках емпатія має істотний вплив на розвиток професійної комунікативної компетентності майбутнього педагога. Емпатія, що розглядається як здатність реагувати на переживання співрозмовника, пов'язана з властивостями особистості педагога і його ціннісними орієнтаціями.

Емпатія – це, з одного боку, феномен розуміння, а з іншого спілкування, відповідь на емоції та переживання іншої людини. У різних контекстах дослідження на перший план висувається той чи інший аспект емпатії, але можна говорити про єдиний феномен емпатійного розуміння.

Специфіка емпатії і як способу розуміння іншої людини, і як особливого способу реагування на емоції та переживання визначається спрямованістю цього процесу на розуміння іншого зсередини, на проникнення в життєвий світ іншого, прагнення побачити цей світ таким, яким його бачить сама людина, неоціненність досвіду іншого. «Входження» в інший життєвий світ з емпатійним розумінням здійснюється через емоції та переживання.

Дослідники підтвердили, що емпатія істотно впливає на ефективність міжособистісних стосунків студентів, у тому числі як особлива форма міжособистісного спілкування в процесі соціальної взаємодії; це дозволяє їм продумувати та застосовувати стратегії емоційно залученої поведінки, що забезпечує психологічну безпеку через ефективні міжособистісні стосунки.

Дослідники також вважають, що, навчаючи емпатії та навичок емпатійного спілкування, можна «захистити свідомість студентів від нещастя», а саме зменшити страхи та знизити рівень тривоги та депресії, стабілізувати стан у стресових ситуаціях, полегшити психічні проблеми, що сприятливо вплине на психічне здоров'я студентів та їх психологічну безпеку.

Ми розглядаємо емпатію як особливий спосіб міжособистісного пізнання – безцінного розуміння іншої людини в контексті її «власної феноменологічної перспективи, внутрішнього аспекту її життєвого світу», що реалізується як специфічний спосіб реагування на емоції та переживання іншого. Цілісний, багатовимірний характер цього процесу дозволяє говорити про реакцію свого життєвого світу на інший життєвий світ.

Висновки. Таким чином, емпатія, яка розвивається у процесі соціалізації та стає особистісною її властивістю, стає потім механізмом взаємодії, який забезпечує точність міжособистісного сприйняття, розуміння психологічного стану партнера по спілкуванню та активного прояву симпатії до нього, що в цілому сприяє побудова гармонійних стосунків. Аналіз результати дослідження вчених показав, що розвинена емпатія, позитивно впливаючи на ефективність міжособистісних стосунків студентів, впливає на їх психологічну безпеку, а також на психічне здоров'я та благополуччя.

Богуславська Тетяна,
магістр кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
tetiana.bohuslavska.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

АКТУАЛЬНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОЦЕСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Сучасні тенденції змін у віковій структурі населення світу носять характер демографічного старіння. Війна додала нових чинників, які ще більше змінили демографічну ситуацію в Україні: велика кількість загиблих і важко травмованих як серед військових, в абсолютній більшості людей молодого та середнього віку, так і серед цивільних, зокрема й дітей, а також масштабна міграція населення працездатного віку з дітьми за кордон, формують нові реалії щодо вікової структури економічно і соціально активної частини населення. Необхідність активного залучення людей літнього віку до економічних відносин в коротко- і довготривалій перспективі висуває на перший план необхідність вивчення умов для самореалізації і самоактуалізації людей цієї вікової групи та збереження їх здоров'я, в тому числі його психічної складової.

Феномен процесів самореалізації та самоактуалізації вивчався в гуманістичній психології А.Маслоу й К.Роджерса, в соціокультурному психоаналізі К.Хорні, в психосинтезі Р.Ассаджіолі, в гештальттерапії Ф.Перлза, екзистенційній психології Д.Бьюдженталя та Р.Мея тощо. Сучасні дослідження зосередили свою увагу на вивченні психологічних аспектів процесів самореалізації та самоактуалізації як механізмів особистісного зростання (Є.Вахромов, Н.Ковальова, Л.Коростельова, О.Немірінський).

Вперше поняття «самоактуалізації» з'являється у роботах К.Гольдштейна, який розглядав цей процес як основний мотив у житті людини, сукупність дій, що спрямовані на задоволення її потреб. Його учень А.Маслоу став використовувати термін «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини», розуміючи під цим поняттям тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу особистості. А.Маслоу розширює поняття самоактуалізації та висвітлює його у двох компонентах: змістовний (афективний) і процесуальний (поведінковий).

Самоактуалізація за К.Роджерсом являє собою тенденцію організму рухатися в напрямку до зрілості і є певною силою, яка направляє та змушує людину розвиватися на самих різних рівнях, забезпечуючи більшу самовідповідність і більш реалістичне самофункціонування.

Якщо в гуманітаристиці другої половини ХХ ст. терміни самоактуалізація та самореалізація часто вживалися як синоніми, то сучасні дослідження намітили лінію розрізнення цих понять: самореалізацію пов'язують із формами практичної діяльності індивіда, соціальними впливами і способами самоствердження, натомість самоактуалізацію – із проявом внутрішнього потенціалу особистості та пошуком нею способу автентичного існування. При тому обидва психічні процеси взаємопов'язані. У процесі самоактуалізації відбувається динамічна самоідентифікація, світо- і самоусвідомлення, що вимагає від особи мобілізації сил і здібностей, зміни пріоритетів і переосмислення цінностей. Натомість процес самореалізації – процес найповнішого розкриття особистістю своїх здібностей і творчих можливостей, індивідуального саморозвитку і самоздійснення, оприявлення внутрішнього потенціалу свого Я, що дозволяє втілювати наявні та проектувати можливі таланти, вміння і знання, використовувати свій потенціал, а разом з тим, вивільняти і потенціал тих, із ким суб'єкт комунікує.

Останніми роками опубліковано ряд психологічних досліджень, спрямованих на вивчення впливу процесів самореалізації і самоактуалізації на психічне благополуччя людей літнього віку. Особливості розвитку у цьому віці визначаються рівнем і специфічними характеристиками особистісної ідентичності. Саме зараз яскраво проявляється суб'єктність. Якісні перетворення життєвого простору призводять до мобілізації потенціалів особистості, розвитку нових суб'єктних здібностей і визначають формування власної життєвої позиції, що передбачає розширення меж особистісного простору, самопізнання, саморозвиток, самовтілення. Цілями інтегруючих процесів суб'єкта стають «синтезування «Его», впорядкування і укріплення досвіду, придбання «цілісності свого «Я». Відбувається активне відтворення соціального досвіду, що передбачає процеси цілепокладання, мобілізації, побудови певної стратегії діяльності, становлення як суб'єкта власної активності. На цьому етапі можлива поява «цілісної життєвої концепції» як системного інтегрального психічного утворення, де подальша інтеграція особистісних структур є показником конструктивного прогресивного розвитку і зумовлює високий рівень психічного благополуччя особистості.

Останні дослідження, проведені групою українських вчених під керівництвом О.Г.Коваленко, показали, що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості у літньому віці є високий рівень процесів самореалізації і самоактуалізації. Це виявляється у наповненні життя змістовними і різноманітними активностями, творчістю у різних її проявах, схильності людини оцінювати своє життя та події всього світу за критерієм успіхів і досягнень, виходячи з наявного досвіду успішного вирішення життєвих задач, криз і конфліктів, а також в контексті актуальних стосунків і проблем, що передбачає підтримання конструктивних контактів із суспільством. Тоді старіюча особа приймає себе як особистість, як людину, що знаходиться на даному віковому етапі, приймає власне свій життєвий шлях.

Відсутність самоактуалізації і неможливість самореалізації є однією з найпоширеніших причин, які призводять до активізації таких негативних механізмів розвитку, як уникнення, відчуження і агресії. У результаті з'являється небажання і страх нових контактів, прагнення відгородитися від усіх, у тому числі і від близьких людей. Байдужість і емоційна холодність часто поєднується з постійними докорами іншим та упевненістю в тому, що людині чогось недодали, її недооцінили. Агресія може поєднуватись і з поведінкою пристосування: літня людина пасивно приймає нові правила життя і виявляє незадоволення й агресію в безпосередньому спілкуванні з близькими людьми, що в свою чергу може поєднуватись з маніпулюванням.

Отже, активність процесів самореалізації і самоактуалізації особистості має критично важливий вплив на рівень психічного благополуччя у людей літнього віку. Саме ці процеси розвитку особистості в літньому віці є конструктивними механізмами, які покращують якість життя і його тривалість.

Борисенко Зоряна,
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
zorianana.t.borysenko@lpnu.ua

Лялюк Галина,
д.пед.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
gala_psycholog@ukr.net

ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема психологічного благополуччя вже кілька десятиліть є актуальною і значущою проблемою для світового співтовариства, оскільки психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини та ефективності її функціонування. Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю та добробуту переважної більшості українців. У зв'язку з цим пошук способів збереження здоров'я і позитивного функціонування особистості є важливим завданням, що постало перед спільнотою українських психологів та фахівцями у сфері психічного здоров'я.

Війна в Україні спричинила в багатьох людей в усьому світі відчуття стресу та занепокоєння. На тлі глобальної пандемії, яка вже завдала серйозної шкоди психічному здоров'ю, новини про війну тільки підвищили почуття страху і невпевненості, які, як відомо, посилюють тривогу.

Мирні жителі, які стали свідками війни, схильні до посттравматичного синдрому і психічних травм, пов'язаних із загибеллю близької людини, емоційним насильством і ефектом «вторинної жертви». Вторинні психічні травми, яких завдають новини про загиблих і поранених серед Збройних сил і цивільного населення, викликають ефект втоми від співпереживання і психологічне «зачерствіння». Нарешті, в умовах затяжного військового конфлікту виникає почуття безнадійності, що блокує пошук можливостей для його вирішення.

Основними напрямками дослідження психологічного благополуччя сьогодні є евдемоністичний та гедоністичний. Зокрема, представники гедоністичного підходу зосереджують увагу на внутрішніх переживаннях особистості, виокремлюючи такі складові благополуччя як щастя, позитивний афект, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя. На відміну від гедоністичного напрямку, евдемоністичний напрямок розглядає благополуччя як багатофакторну конструкцію, що виражається у складному взаємозв'язку культурних і соціальних, психологічних і фізичних, економічних і духовних факторів. Основна його ідея ґрунтується на тому, що важливим і необхідним аспектом благополуччя, яке визначається повнотою самореалізації особистості є особистісне зростання.

Згідно з цими поглядами, американська психологиня Керол Даян Ріфф розробила теорію, засновану на аналізі концепцій, пов'язаних з позитивним функціонуванням індивідів. Нею було розроблено шестифакторну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів психологічного благополуччя: позитивні відносини, автономія, керування оточенням, особистісне зростання, цілеспрямованість, самоприйняття.

Концепція психологічного благополуччя в умовах війни, на нашу думку, найбільш повно співвідноситься з класичними теоріями, такими як К.Ріфф, М.Селігмана і М.Чиксентміхайї та інших. Відповідно до сучасних досліджень структура психологічного благополуччя включає такі елементи як:

– психологічне благополуччя – це позитивні стосунки особистості як відображення особистого світу світом спільноти, тобто накопичення свого соціального капіталу, організація соціальної підтримки себе, здатність долати бар'єри у соціальній взаємодії;

- сприяння благополуччю інших шляхом культивування відповідальності за спільне благо через ідентифікацію зі значущою групою;
- здатність демонструвати осмислену активність та почуття компетентності, що проявляється у здатності знаходити відповідні ресурси, творчо адаптуватися, розуміти ситуацію, що виникає, і знаходити в собі сили діяти;
- наявність особистих цілей, оскільки усвідомлення власного життєвого шляху, розробка планів і вегетативна поведінка забезпечують стабільність і безпеку;
- самоповага та оптимізм, які сприяють оптимальному та позитивному функціонуванню через комплексну оцінку особистого досвіду.

Розглянута структура психологічного благополуччя має практичний аспект, що дає змогу фахівцям застосувати її для розробки програм соціально-психологічного супроводу та програм особистісного зростання українців в умовах війни.

За даними моніторингу, проведеного благодійним фондом «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАН України, незважаючи на важкі обставини повномасштабної війни, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців є дуже високою: з 9 можливих максимальна оцінка 6,7 балів для всіх груп населення та регіонів. Дослідження констатує, що елемент самооцінки (позитивне ставлення респондента до себе) найбільше сприяє психологічному благополуччю. Однак такі компоненти благополуччя, як здатність саморегулювати емоції та керувати складними емоційними станами (емоційний компонент) і здатність справлятися з життєвими викликами (компонент стійкості), були оцінені нижчими балами, що є свідченням того, що етап психологічної мобілізації суспільства, пов'язаний з війною, триває.

Результати іншого дослідження показують, що психологічне благополуччя людей в умовах воєнного стану залежить від особистісних факторів: характеру, ступеня сформованості, збалансованості емоційних реакцій на травмуючі ситуації, можливостей впливають на власне життя та умови навколишнього середовища та фактичного стану суб'єктивного благополуччя (пов'язаного з певним відчуттям благополуччя та задоволеності життям).

Т.Титаренко виокремлено чинники психологічного благополуччя особистості, які, на нашу думку, є важливими в умовах війни. Зокрема, психологічне благополуччя людини:

- визначається життєвою ситуацією, тим, як особистість її сприймає й оцінює. Усвідомлений підхід до своєї ситуації позитивно впливає на психологічне благополуччя, але поляризація оцінок (негативна чи позитивна) ускладнює людині сприйняття ситуації, яку неможливо змінити.

- пов'язане зі змінами, які раптово, несподівано і бурхливо відбуваються в житті людини. Тому відновлення безперервності життя (когнітивного, функціонального, соціального, емоційного, психофізіологічного) стає важливим для психологічного благополуччя. Неспроможність встановити нові зв'язки між минулим, сьогоденням і майбутнім знижує загальний рівень пристосування, а отже, психологічне благополуччя.

- залежить від того, як складеться власне майбутнє. Це включає в себе визнання причинно-наслідкових зв'язків із сьогоденням. Оптимістичні прогнози можуть вказувати як на достатній рівень психологічного благополуччя, так і на міцність психологічних захистів, які перешкоджають визнанню та прийняттю поточної ситуації.

Висновки. Психічне здоров'я українців – основа, на якій буде будуватися майбутнє нашої країни. Без належної уваги до цього питання Україна ризикує отримати довгострокові негативні наслідки, які можуть вплинути не лише на нинішні, а й на майбутні покоління. Тому надзвичайно важливо розробити ефективні стратегії подолання деструктивних наслідків війни зі збереження та відновлення психологічного здоров'я громадян, наприклад, створення мережі центрів психологічної допомоги населенню, зокрема на безоплатній основі, розроблення єдиних стандартів інформаційного висвітлення подій війни для уникнення вторинної травматизації, а також забезпечити необхідну психологічну підтримку всім, хто її потребує.

Борисюк Ольга,
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
olhaborysjuk@gmail.com

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАВЧЕНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Високий рівень суспільної напруги й невизначеності провокує зростання у студентської молоді негативного емоційного фону, розвитку суб'єктивного відчуття не підконтрольності подій, нездатності впливати на ситуацію, невміння її долати або змінювати. Людина стає безпорадною, якщо вона зникає до того, що від її активних дій нічого не залежить, що неприємності відбуваються самі по собі і на їх виникнення впливати ніяк не можна. Безпорадність, як набута якість особистості, впливає на дуже багато особливостей життя людини, на те, як вона сприймає світ, на те, які цілі перед собою ставить і яким чином прагне до їх здійснення, на ставлення до свого здоров'я тощо. У кінцевому рахунку від ступеня безпорадності залежить не тільки успіх у житті, але і психологічне благополуччя та здоров'я в цілому.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google форми. Емпіричну вибірку склали 68 осіб віком від 19 до 24 років, студенти 1-5 курсів Національного університету «Львівська політехніка», з них 65 осіб жіночої статі та 3 особи – чоловічої статі. При проведенні анкетування був застосований принцип добровільності та анонімності.

Для емпіричного дослідження прояву феномену завченої безпомічності у студентів застосовувалися такі методики: «Тест атрибутивних стилів» (ТАС) Л.Рудіної, «Жоупінг-тест Р.Лазаруса», «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж.Роттера, методика «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса. Загалом для нашого дослідження була використана 31 шкала.

Результати, які отримані після емпіричного дослідження опрацьовувалися якісно і кількісно. Кількісна обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми IBM SPSS Statistics 20. Проаналізуємо отримані результати за вказаними методиками та визначимо їх взаємозалежність.

Після математичної обробки даних за допомогою методу встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз методом Пірсона) було виявлено такі результати.

Існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між критеріями широта невдач та загальною інтернальністю ($r=0,468$; $p=0,05$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що із думками про те, що важливі події в житті людини є результатом її власних дій, вона відчуває свою власну відповідальність за ці події відповідно – відбувається пояснення невдачі конкретними причинами.

Існує кореляційний зв'язок між критерієм широта невдач та інтернальністю в сімейних відносинах ($r=0,418$; $p=0,05$). Зв'язок можна пояснити тим, що зі збільшенням у досліджуваного переконань про те, що важливі події в його житті є результатом його власних дій, зростає усвідомлення про те, що він є відповідальним і за події, що відбуваються у сімейному житті.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між критерієм широта удачі та інтернальністю в області міжособистісних відносин ($r=0,341$; $p=0,05$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що зі збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростають думки людини про те, що вона в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми та викликати симпатію до себе.

Існує кореляційний зв'язок між критерієм широта удачі та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби ($r=0,541$; $p=0,01$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що зі

збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростає усвідомлення людини про те, що хвороба є результатом випадку. Сподівається, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між критеріями Я-невдача та спокійність-тривожність ($r = 0,387$; $p = 0,01$). Такий зв'язок, підкреслює те, що в досліджуваних осіб при збільшенні визнання вини в невдачах, зростає тривожність. Отриманий результат можна пояснити тим, що людина, яка переживає неуспіх та свою провину в невдачах, почуває себе невпевнено та зазвичай знаходиться в очікуванні несприятливого розвитку подій, до яких вона причетна.

Існує кореляційний зв'язок між критерієм пошук соціальної підтримки та інтернальністю стосовно здоров'я та хвороби ($r = 0,403$; $p = 0,01$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що людина вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, відповідно вирішує проблеми за рахунок зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дійової підтримки.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між критеріями широта невдач та інтернальністю в області невдач ($r = 0,388$; $p = 0,05$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що при збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на інші сфери діяльності, зростає приписування людиною відповідальності за негативні події іншим людям.

Існує кореляційний зв'язок між критерієм широта невдач та інтернальністю у виробничих відносинах ($r = 0,418$; $p = 0,01$). Логічність даного зв'язку пояснюється тим, що при збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на інші сфери діяльності, зростає схильність надавати більшого значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між критеріями широта удачі та інтернальністю в області досягнень ($r = 0,443$; $p = 0,05$), що означає зі збільшенням оцінки оптимізму з позиції широти для позитивних подій, зростає впевненість у тому, що все хороше чого людина домоглася в житті – це її власна заслуга.

Також, існує статистично-достовірний кореляційний зв'язок між критеріями емоційного стану та широтою невдачі ($r = 0,341$; $p = 0,05$), що свідчить про погіршення емоційного стану у випадку пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності та інші сфери діяльності.

Також, існує статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між критеріями час невдач та пошуком соціальної підтримки ($r = -0,328$; $p = 0,01$), що означає при збільшенні думок про постійність причин неприємностей, невдач, зменшується залучення соціальних ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та дійової підтримки.

Варто, також, звернути увагу на негативний кореляційний зв'язок між пошуком соціальної підтримки та інтернальністю в сімейних відносинах ($r = -0,422$; $p = 0,01$), що означає при залученні соціальних ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та дійової підтримки у складних життєвих ситуаціях зменшується відповідальність за події, що відбуваються в сімейному житті.

Встановлено статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між критеріями Я-невдача та інтернальністю в області досягнень ($r = -0,318$; $p = 0,01$), що означає при збільшенні визнання власної провини в невдачах, відбувається недооцінення своїх досягнень.

Встановлено статистично-достовірний негативний кореляційний зв'язок між критеріями емоційний стан та Я-удачею ($r = -0,387$; $p = 0,05$). Кореляційний зв'язок можна пояснити так, що в залежності від емоційного стану, зменшується констатація власних заслуг.

Висновки. Отже, на основі кореляційного аналізу встановлено, що існує зв'язок між рівнем сформованості завченої безпомічності студентів та їх екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю. При збільшенні пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпомічності на інші сфери діяльності, зростає приписування студентами

відповідальності за негативні події іншим людям. Також, зростає схильність надавати більшого значення зовнішнім обставинам – керівництву, викладачам, товаришам по роботі, везінню-невдачі. Загалом, знати природу завченої безпомічності є вкрай важливо, адже розуміння чинників під впливом яких утворюється безпомічність дозволить нам зрозуміти шляхи її корекції та профілактики.

Велідова Христина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
khrystyna_velidova@outlook.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Куций Олександр

ОСНОВНІ ФАКТОРИ СТАВЛЕННЯ ОСІБ З ПТСР ВНАСЛІДОК ВІЙНИ ДО НАДАННЯ ЇМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сучасні кризові умови, які спричинені широкомасштабним вторгненням ворога на територію України, покладають особливий акцент на психічне здоров'я особистості. Багато людей опиняються в середовищі бойових дій, що може призвести до стресових реакцій, станів та потреби у кваліфікованій психологічній допомозі. Особливу увагу заслуговує посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) через його тривалий вплив, який він може мати на психічне здоров'я. ПТСР, як психологічний стан, характеризується стійкими і болісними симптомами, що виникають після травматичних подій, і цей стан особливо поширений серед військовослужбовців і цивільних осіб, які пережили війну.

Ставлення людей з ПТСР до психологічної допомоги має велике значення у визначенні ефективності результатів лікування. Адже люди з негативним ставленням можуть неохоче звертатися по допомогу, передчасно припиняти лікування або не брати повної участі в терапевтичному процесі, тим самим знижуючи ймовірність позитивного результату. Тому розуміння психологічних особливостей, які лежать в основі такого ставлення, є важливим для розробки цілеспрямованих втручань, які можуть ефективно задовольнити потреби людей з ПТСР, пов'язаним з війною.

Лікування ПТСР у жертв війни є складним та багатогранним процесом, який має вирішувати унікальні проблеми, спричинені військовою травмою. Зростає розуміння того, що лікування повинно бути адаптоване до конкретного досвіду і потреб людини. У цьому процесі власне ставлення людини до лікування та чинники, що його зумовлюють відіграє особливу роль.

Власне на рішення звернутися за психологічною допомогою або уникнути її, впливає складна взаємодія факторів, як індивідуальних, так і суспільних. Класичні та сучасні моделі пропонують рамки для розуміння цих процесів. Наприклад, модель переконань щодо здоров'я стверджує, що люди більш схильні звертатися по допомогу, коли вони відчують особисту вразливість до певного стану (психічного захворювання), вважають, що цей стан має серйозні наслідки, і бачать, що користь від лікування переважає над витратами. Ще досить важливою є теорія запланованої поведінки, яка намагається пояснити не лише те, чому люди звертаються по допомогу, але й те, як на цю поведінку впливають установки, суб'єктивні норми та уявний контроль над поведінкою.

Бар'єри як фактор на шляху до отримання допомоги є багатогранними, починаючи від особистих установок і закінчуючи системними обмеженнями. Одним з найбільш

стійких бар'єрів є соціальна стигма, пов'язана з психологічною допомогою, особливо в певних спільнотах. Страх бути засудженим або неправильно зрозумілим з боку однолітків, сім'ї або роботодавців також посилює цю стигму.

Довіра до фахівців у сфері психічного здоров'я є ще одним значним бар'єром. Люди з меншою довірою до служб охорони психічного здоров'я рідше звертаються по допомогу, особливо у випадках, коли йдеться про попередній негативний досвід у сфері охорони здоров'я або про культурні переконання щодо психічних захворювань. Крім того, в регіонах з обмеженим доступом до інфраструктури охорони здоров'я, логістичні бар'єри як фінансові витрати, часові обмеження та географічна відстань, також відіграють певну роль в обмеженні доступу до психологічної допомоги.

Культурний контекст відіграє важливу роль у формуванні ставлення до психологічної допомоги. Суспільні норми, цінності та колективне ставлення до психічного здоров'я і психічних захворювань відрізняються в різних культурах, впливаючи на те, чи звертаються люди за психологічною допомогою, чи уникають її взагалі. Однією з основних культурних детермінант звернення за допомогою є рівень стигми, пов'язаної з проблемами психічного здоров'я в суспільстві. Наприклад, у багатьох азійських культурах психічні захворювання часто розглядаються як джерело сорому, що змушує людей приховувати свої симптоми або звертатися за допомогою лише до родини чи релігійної громади, а не до фахівців у сфері психічного здоров'я. І навпаки, у багатьох західних культурах, де обізнаність про психічне здоров'я значно зросла за останні десятиліття, поведінка, що пов'язана з пошуком допомоги, стала більш нормальною.

Психологічні наслідки війни мають глибокий вплив на людей, особливо на тих, хто постраждав від травматичних подій. ПТСР є поширеним результатом серед постраждалого від війни населення, що має значні наслідки для їхнього психологічного здоров'я та соціального функціонування. Ключовими чинниками, що впливають на ставлення осіб, що пережили війну та травму до психологічної допомоги є депресія, тривожні розлади, агресивність, сором та провина, емоційне відчуження.

Висновки. Ставлення до психологічної допомоги у постраждалих від війни осіб з ПТСР формується під впливом низки когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Усунення цих бар'єрів за допомогою спеціальних втручань (КПТ, EMDR, культурно-чутливі підходи) має вирішальне значення для покращення благополуччя таких людей.

Вовкочин Людмила,
к.пед.н., доцент,
доцент кафедри психології Черкаського
державного технологічного університету,
milav0805@gmail.com

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ – ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

Здоров'я людини – це головна цінність, що є життєво важливою, визначає життєвий успіх та досягнення важливих цілей нашого життя, нашого призначення на землі.

Ментальне здоров'я, що є вагомою складовою благополуччя людського життя, дає змогу людині контролювати власний внутрішній стан, долати стресові стани, реалізувати здібності, ефективно навчатися та працювати, залишаючись емоційно стабільною, приносити користь довколишнім, суспільству.

Війна – це лихо для всіх людей, нині – для українців, незалежно від регіону проживання. І якщо на початку повномасштабного вторгнення гормони стресу активізували сили організму, то з часом цей вплив виснажується, і людина відчуває виснаження та спустошення.

Психологічна служба Черкаського державного технологічного університету працює зі студентами та викладачами, спрямовуючи основну увагу на збереження та відновлення їхнього ментального здоров'я. Розроблені опитувальники, за відповідями на які можна визначити ознаки перевтоми та емоційного вигорання. Наприклад, якщо в людини є відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції; наявні неухильність та погіршення концентрації уваги, пам'яті, зменшення глибини та критичності мислення, підвищена дратівливість, перманентна сонливість, знижується зацікавленість життям, – однозначно треба діяти негайно на упередження депресії та інших психічних розладів, що негативно позначаються на загальному стані. Тому проводиться роз'яснювальна робота про важливість турботи про себе на основі рекомендацій Міністерства охорони здоров'я, Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Це, в першу чергу, забезпечення можливості повноцінного сну (не менше 7-8 годин на добу); інформаційна гігієна, зокрема, фільтрування потоків інформації, обмеження негативної інформації з різних джерел, особливо перед сном та відразу після пробудження; забезпечення фізіологічної потреби у здоровому раціональному харчуванні та фізичній активності.

Якщо ми говоримо про ментальне здоров'я – здоров'я нашої психіки – то особливої уваги заслуговує взаємозв'язок ментальності з природою, природнім середовищем, в якому ми живемо.

Серед аспектів позитивного впливу природи на ментальне здоров'я людини:

1 – зменшення рівня стресу: прогулянка в лісі або в парку просто споглядання зелених насаджень сприяє розслабленню та відновленню сил;

2 – покращення настрою: контакт з природою стимулює вироблення ендорфінів – гормонів щастя. Це приводить до підвищення настрою, зниженню тривожності та депресії.

Природа сприяє покращенню нашої уважності. Вона наче заохочує нас бути присутніми в цьому моменті, вдихати аромати, насолоджуватися краєвидами, концентрувати увагу на деталях, адже те, що сприймається емоційно, запам'ятовується надовше.

В оточенні природи ми відчуваємо вільними і відкритими для нових ідей, а отже, стимулюємо творче мислення та можливість розв'язання будь-яких проблем. Спільні прогулянки на природі або заняття спортом на відкритому повітрі зміцнюють наші соціальні зв'язки і відчуття єдності, спільності з іншими людьми.

Загалом, наша фізична активність: заняття спортом, біг, медитативні практики, йога – все це сприяє збереженню, зміцненню нашого ментального здоров'я, або ж його відновленню в умовах сучасності, в умовах постійного доволі агресивного впливу цифровізації, а зараз і війни на наше життя.

Висновки. Збереження здоров'я людини – важливе завдання нині і самих людей, і психологічних служб, які мають дбати про їхнє свідоме відповідальне ставлення до себе, рідних і близьких, підтримувати їх у складні часи сьогодення. Профілактика важливіша за лікування: регулярно дбати про власне ментальне здоров'я означає запобігти розвитку серйозних незворотних проблем. Сучасне суспільство має змінювати своє ставлення до ментального здоров'я. Зняття табу та дестигматизація – важливі кроки до створення більш здорового суспільства.

Восковський Артем,
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
artem.a.voskovskyi@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Шамлян Каріна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ НАСТІЛЬНИХ РОЛЬОВИХ ІГОР В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Оскільки гра розглядається як особлива форма передачі досвіду, створена суспільством для управління розвитком дітей та навчання їх певним навичкам, питання гри та її ролі у психічному розвитку завжди було одним з центральних у психологічній літературі через свою важливість. Незважаючи на широке коло питань, що обговорюються в цій галузі, багато аспектів впливу гри залишаються недостатньо вивченими або взагалі не вивченими. Одним з таких аспектів є психологічний аналіз настільних ігор, їх роль у психічному розвитку дітей та дорослих, а також їх зв'язок з іншими видами ігор та навчальною діяльністю.

У сучасній психологічній практиці ігри можуть бути використані як діагностичний, корекційний або терапевтичний інструмент. З іншого боку, в сучасній психотерапії все більше уваги приділяється діагностичній функції особливостей уявлених образів і корекційній дії процесу спрямованого уявлення. Настільна рольова гра Dungeons&Dragons поєднує процес активного уявлення та рольової гри.

Ігровий процес Dungeons&Dragons базується на діях гравців, що відвгають створених ними персонажів і роблять певні дії, в той час як ведучий описує наслідки і реакцію довколишнього середовища на них. Події гри, зазвичай, відбуваються у вигаданому фентезійному світі. Від початку свого запровадження ця гра викликала ряд нападів з боку ЗМІ і упереджене ставлення батьків через це. Але дослідження Армандо Сімона, що було проведене на шістдесяті восьми волонтерах у вікових проміжках від 15 до 35 і середнім віком у 21,5 рік вказує на те, що не зважаючи на негативне ставлення деяких батьків і медіа до настільної гри Dungeons&Dragons, жодних негативних кореляцій з делінквентною чи аутодеструктивною поведінкою помічено не було.

Дослідження Michael S.Sargent зі Smith College прийшло до висновків, що завдяки підтримці інших гравців, та середовища, що створює відчуття безпеки, гравцям легше досліджувати власний внутрішній світ через ігровий процес. Фентезійний світ мінімізує страх наслідків за свою поведінку, що в свою чергу є безпечним середовищем для навчання. Науково підтверджено, що тема гри в уяві у корекційному контексті є ефективною у роботі з дітьми, у той час як її ефективність у роботі з дорослими майже не досліджувалась.

Дослідження Aubrie S.Adams доводить, що процес гри у D&D дозволяє задовільнити потреби гравця, через що гравець окрім прямого задоволення від самого ігрового процесу також задовольняє свої соціальні потреби, такі як участь у демократичній діяльності; збереження дружби та спілкування; отримання надзвичайного досвіду і участь у боротьбі добра проти зла.

Дослідження Ентоні Біна і Меган Коннелл досліджувало використання настільних рольових ігор у психотерапії. Вони взяли загальний підхід для дослідження, при цьому не проводячи зрізів, а лише описуючи власні спостереження з проведених ними ігрових сесій. Автори вважають, що хоча настільні рольові ігри пропонують багато способів бути

терапевтичними, сама гра не є терапевтичною. Дослідники прийшли до висновків, що включення D&D у психокорекційні сеанси є способом залучити своїх клієнтів у цікавий та інтерактивний спосіб, і його слід використовувати в поєднанні з іншими формами лікування. Однак слід зазначити, що психологи та інші ведучі, які мають на меті використовувати це в корекційних зусиллях, вимагають серйозної підготовки, щоб не завдати шкоди клієнтам, яким вони прагнуть допомогти.

Дослідження Отумн Слотер та Скотта Орта (Autumn Slaughter & Scott Orth) мало на меті дослідити ефективність терапії рольових настільних ігор на осіб, яких автори описали як «Difficult-to-engage Patients», що можна перекласти як пацієнти, яких важко залучити у терапевтичний процес і була утворена з людей, що знаходилися у Південній психіатричній установі (Southern psychiatric facility) та були визнаними невинними у злочинах на підставі психічної хвороби. Їх дослідження прийшло до висновків, що гра у настільні рольові ігри має позитивний вплив на особу гравців, навіть якщо у них наявні психопатології. Завдяки настільним рольовим іграм людям вдається пережити новий досвід, практикувати нові моделі поведінки та розвивати комунікативні навички разом із командною роботою.

Дослідження Метью С. Ебботта, Кімберлі А. Стаусс і Аллен Ф. Бернетта описує річну групу, яка використовує Dungeons and Dragons у терапевтичному середовищі, і досліджує сприйняття учасників, які пережили цю групу. Основні концепції моделі та уроки, отримані від розробників, описані для клініцистів, які сподіваються включити таку модель. Учасники описали підвищену впевненість у соціальних ситуаціях, особливо з обмеженнями чи помилками. По-друге, навички, відпрацьовані в грі, були перенесені в реальний досвід.

Таким чином, проаналізувавши теоретичні дослідження на тему дослідження корекційного потенціалу настільної рольової гри «Dungeons&Dragons» в контексті розвитку соціального інтелекту особистості ми можемо прийти до висновків, що настільна рольова гра має позитивний вплив на особу гравця, але сама по собі не є психокорекційним інструментом.

Гаврилюк Анастасія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
nastyahavryluk622@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Андрій

МІЖОСОБИСТІСНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються інтенсивністю соціальних взаємодій, прискореними темпами життя та зростанням вимог до особистісної самореалізації, психологічне благополуччя набуває особливого значення як важлива складова загального функціонування людини. Психологічне благополуччя включає широкий спектр аспектів, що охоплюють суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність життям, емоційну стійкість, самовизначення, розвиток власного потенціалу та здатність до підтримання здорових міжособистісних стосунків. Міжособистісна залежність тісно пов'язана з якістю стосунків людини і викликає неабиякий інтерес серед учених і практиків. Слід

зазначити, що в практичній психології, яка більш чутлива до реального запиту, психотехнології та програми корекції вже розроблені, але при цьому феноменологічна сутність цього явища розкрита ще недостатньо. Отже, зв'язок міжособистісної залежності та психологічного благополуччя і недостатня вивченість цього феномена обумовлюють актуальність його дослідження.

Дослідження Карол Ріфф показують, що психологічне благополуччя ґрунтується на таких факторах, як автономія, оволодіння навколишнім середовищем і позитивні стосунки. Коли на ці фактори негативно впливає залежність, особливо в романтичних або близьких стосунках, психологічне благополуччя страждає. Баланс між залежністю та автономією відіграє вирішальну роль у визначенні того, як людина керує своїм емоційним та психологічним здоров'ям.

Подальше розуміння дає теорія прив'язаності Джона Боулбі, яка досліджує коріння залежності в досвіді прив'язаності в ранньому дитинстві. Незважаючи на фундаментальний внесок Боулбі, довгостроковий вплив міжособистісної залежності на психологічне благополуччя, особливо поза клінічними умовами, все ще недостатньо вивчений у дослідженнях. Крім того, такі дослідники, як Е. Десі, Р. Райан та Р. Шварцер, зосередилися на мотиваційних аспектах автономії та самовизначення, які ставляться під загрозу через надмірну залежність. Їх теорія самовизначення припускає, що автономія є центральною для психологічного благополуччя.

У роботах зарубіжних психологів існують моделі, що описують міжособистісну залежність як поліпараметричне порушення. Так, Гіршфільд запропонував модель міжособистісної залежності, яка включає в себе три ознаки: емоційна опора на інших; невпевненість у собі; прагнення до автономії. Важливим є той факт, що в цій моделі виокремлюється категоріальна ознака залежності – порушення особистих кордонів, які тісно пов'язані з ідентичністю людини.

У працях Р. Борнштейна та його колег явище міжособистісної залежності розглядається, як складне і багатопланове порушення, у зв'язку, з чим дослідники розмежовують залежність як нормативне явище, надмірну залежність і деструктивне відокремлення, що спричиняють особистісні порушення.

Розглядаючи особливості психологічного благополуччя особистості зазначимо, що на сьогоднішній день існує неоднозначність співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Одні науковці розглядають суб'єктивне благополуччя як психологічну складову, інші, навпаки, вивчають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного.

Отримані нами результати емпіричного дослідження вказують на те, що деструктивна та надмірна залежність негативно впливають на загальний рівень психологічного благополуччя, включаючи такі показники, як емоційна стабільність, позитивні емоції, досягнення та залученість у діяльність. Це підтверджується значущими негативними кореляціями між цими типами залежності та ключовими аспектами благополуччя.

Здорова залежність, навпаки, демонструє позитивні зв'язки з багатьма аспектами психологічного благополуччя, включаючи позитивні емоції, добробут та залученість у діяльність. Цей результат підкреслює важливість балансу між автономією та здоровою потребою в підтримці інших людей у процесі саморозвитку.

Люди, які більше опираються на емоційну підтримку інших, демонструють вищий рівень емоційної стабільності, хоча цей зв'язок є двояким. З одного боку, підтримка сприяє зменшенню негативних емоцій та покращенню благополуччя, з іншого боку, надмірна залежність від інших може мати зворотний ефект.

Висновок. Отже, теоретичний аналіз існуючих наукових робіт показує, що феномен міжособистісної залежності часто розглядається через призму патології, хоча здорові форми залежності, мають значний потенціал для підтримки психологічного благополуччя.

Проведене дослідження підтвердило наявність зв'язку між міжособистісною залежністю та психологічним благополуччям особистості. Міжособистісна залежність впливає на різні аспекти функціонування особистості, зокрема на її емоційний стан, самооцінку,

рівень тривожності та здатність до самореалізації. Встановлено, що надмірна залежність може призводити до зниження психологічного благополуччя через втрату автономії, порушення особистісних меж та виникнення емоційної нестабільності.

Виявлено значущі відмінності за ключовими психологічними показниками між чоловіками та жінками. Це свідчить про те, що гендерні фактори мають значний вплив на рівень екстраверсії, емоційної стабільності, добросовісності, відкритості до нового досвіду, використання емоційної підтримки, рівень залежності, відчуття сенсу життя та переживання негативних емоцій. Результати вказують на те, що статеву приналежність відіграє важливу роль у формуванні індивідуальних особливостей психологічного благополуччя.

Галян Андрій,

к.психол.н., доцент кафедри

теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»,

andriyhalian@gmail.com

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ І ПЕРЕБІГУ СТРЕСУ

Людина в сучасному світі все частіше зазнає впливу свого оточення, подій, непередбачуваних зовнішніх обставин, високого темпу життя, інших чинників, що можуть порушувати психологічне благополуччя. Часто на заваді стають труднощі з розвитком адаптивності як властивості, або не здатність адаптуватися до змін, що, як результат, перешкоджають гармонійному життєздійсненню та розвитку неадекватні переживання і не уміння долати наслідки стресу.

Ще на початку ХХ століття Г.Сельє описав характерні прояви загальної реакції організму на тривогу, що полягали в утворенні ерозій та виразок на слизовій оболонці шлунку, атрофію тимуса та лімфатичних вузлів, а також гіпертрофію наднирників. Атрофія тимуса та лімфатичних вузлів зазвичай розглядається як пригнічення функції імунної системи, а гіпертрофія наднирників – як компенсаторна реакція органу на постійний гормональний стимул. Перелічені прояви відомі науці як «тріада Сельє» і характерні для формування так званого «загального адаптаційного синдрому». Згодом цей термін був замінений ним же на більш звичне для сучасників поняття – «стресова реакція», що містить три стадії: тривоги, резистентності, виснаження. Усе це Г.Сельє описав у своїй монографії, де також запропонував визначення стресу як неспецифічної нейрогуморальної відповіді організму на дію стресових чинників різної природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних).

У своїх публікаціях Г.Сельє зауважував, що часто термін «стрес» вживають для позначення якогось одного впливу, що не зовсім правильно, адже в такому випадку неможливо віддиференціювати зміни, що викликаються певними специфічними подразниками такими як холод, електричний струм, фізичний вплив, від неспецифічних нейрогуморальних наслідків стресових чинників. Саме тому біологічним стресом дослідники вважають реакцію організму на дію двох і більше стресових чинників різної природи (фізичні, біологічні, хімічні, соціальні тощо), що діють одночасно.

В організмі людини, характерною відповіддю на дію стресових чинників є секреція адренкортикотропного гормону (АКТГ) передньою часткою гіпофіза, що має стимулювальний вплив на кіркову та мозкову речовину наднирників та призводить до виділення в кров кортикостероїдів та катехоламінів. Як ключові нейромедіатори симпатичної автономної нервової системи, катехоламіни (адреналін, норадреналін) здатні активувати захисні механізми організму за принципом реакцій «бий-біжи», що проявляються в центра-

лізації кровообігу, підвищенні гліколізу, зниженні слиновиділення, розширенні бронхів, підвищенні частоти дихання та частоти серцевих скорочень. Тобто всіх реакцій, які на генетичному рівні пов'язані з порятунком у складних і небезпечних для життя чи здоров'я обставинах. Побічним ефектом таких реакцій є доволі швидке виснаження енергетичних та фізичних ресурсів індивіда, який зазнав стресу, а також недоотримання тканинами та системами органів, що, на думку організму, не є життєво важливими в цей момент, поживних речовин, кисню, виведення продуктів обміну. Інтенсивний метаболізм вуглеводнів (глюкози та глікогену) аеробним та анаеробним шляхом у комбінації зі зниженням апетиту під дією симпатичної нервової системи стимулює активацію ліполізу (розщеплення жирів). З одного боку, це призводить до зниження жирових запасів під дією хронічного стресу та недоїдання, з іншого – жирова клітковина під сучасну пору розглядається не тільки як виключно «енергетичне депо», але і як ендокринний орган, здатний продукувати адипоцитокіни – поліпептидні гормони, які на центральному й периферичному рівнях регулюють функції різних органів і тканин. Результати досліджень засвідчують, що адипокіни беруть участь у формуванні жирових запасів, регуляції метаболізму, можуть бути причиною зниження толерантності до глюкози, і як наслідок формування цукрового діабету 2 типу, а також жирової дистрофії печінки. Часто компенсаторною реакцією на стрес і інтенсивні енергетичні втрати є, навпаки, посилення апетиту, що в результаті буде призводити до всіх вищеперерахованих негативних наслідків.

Стимулювальний вплив АКГТ на наднирники супроводжується виділенням глюкоза та мінералокортикоїдних гормонів, відомі як «стероїдні гормони». Окрім загальновідомої можливості регулювати водно-електролітний баланс організму, вони мають прозапальну (мінералокортикоїди) та протизапальну активність (глюкокортикоїди). Оскільки АКГТ не є гормонспецифічним, він стимулює одночасне виділення обох біологічно активних речовин, що в умовах стресу призводить до посилення запальної відповіді в організмі, з іншого боку – знижує імунітет, з огляду на пригнічення утворення антитіл під дією протизапальних глюкокортикоїдів.

Р.Гіймен, досліджуючи гіпоталамус, виділив кортикотропний рилізінг фактор (кортиколіберин). Цей гормон є ще однією ланкою, яка стимулює наднирникові залози у випадку стресової реакції. У такий спосіб формується єдина вісь відповіді на стрес: гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, що призводить до викиду катехоламінів та стероїдів, які й зумовлюють фізичні прояви стресової реакції організму.

Варто зазначити, що стресовий подразник може чинити не лише негативний, а й позитивний вплив на особистість. При цьому вона буде отримувати не тільки душевні та фізичні переживання чи страждання, а, навпаки, – задоволення. Такий вид стресу, що виникає під дією позитивних емоцій називають – еустресом, або по-іншому – ейфоричним, «хорошим стресом». Натомість стрес, що впливає на людину негативно, характеризується як дистрес. Попри типовий нейрогуморальний фон, що супроводжують обидва види стресу, сприйняття їх і клінічні прояви відрізняються в конкретної людини, і часто залежать від широкого спектра детермінант (наприклад, акцентуацій характеру, темпераментних ознак, стресостійкості, рівня адаптивності, життєвого досвіду, самооцінки тощо). Отже, різними методами, зокрема, і за допомогою власного самоусвідомлення, ментальних практик, результатом яких є зміни світосприйняття, можна трансформувати дистрес в еустрес та знизити загальний негативний вплив на різних рівнях психофізіологічної та психологічної організації людини.

Інший механізм природної стресостійкості пов'язаний із серотоніном, дофаміном та мелатоніном. На гормональному рівні поряд із їх основною функцією, що пов'язана із циркадними ритмами та винагородою, вони чинять опозиційний вплив на симпатико-адреналову систему та забезпечують підтримку «душевного гомеостазу».

Як відомо, анатоμο-фізіологічні особливості перебігу стресу віддавна цікавили дослідників. З розвитком науки та сучасних знань ці уявлення диференціювалися та отримали своє витлумачення, з одного боку, на рівні анатоμο-фізіологічних механізмів, а з

іншого, постали як психологічний феномен. Їх об'єднує реакція на типово сильні емоційні чи фізичні подразники. Запропонований ракурс розгляду дає можливість надалі осмислювати дію стресогенних чинників на глибшому водночас ширшому ієрархічному рівні.

Гнідик Ірина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
iryna.i.hniduk@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Андрій

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Розвиток творчого потенціалу особистості є однією з особливо актуальних тем як у психологічному консультуванні, психотерапії, так і в сучасних наукових дослідженнях з психології. Ця тематика є доволі динамічною, оскільки дослідники постійно дискутують щодо чіткого та уніфікованого визначення термінів «креативність», «творчість», «творчий/креативний потенціал особистості», «творча поведінка», «здібності», «таланти» тощо. Крім цього, різні соціальні та психологічні чинники, що творять дуже індивідуальний простір для розвитку або ж блокування реалізації творчого потенціалу на фоні швидких змін сучасного суспільного життя додають особливої актуальності дослідженням цієї тематики.

Аналіз нових досліджень творчого потенціалу дорослих осіб показує активну увагу сучасних дослідників до цієї тематики попри те, що, здавалося б, існує дуже багато наукових досліджень цієї теми, починаючи ще з минулого століття. Таким чином, креативний потенціал особистості і його активація стають своєрідним психологічним феноменом, що виходить поза межі колишнього вузького розуміння творчості як привілею лише художників, музикантів, поетів тощо. Сучасні дослідники візуалізують щоразу нові структури та компоненти креативного потенціалу особистості та переліки здібностей і талентів, що щоразу ширше виходять за вузькі межі згаданого вище визначення і підкреслюють нові способи активації креативного потенціалу у співвідношенні з індивідуальними соціально-психологічними показниками конкретної особистості.

Особливо цікавою та перспективною темою для досліджень з практичної точки зору психологічного консультування є інтерпретація творчого потенціалу особистості та чинників його розвитку і блоkad у різних психотерапевтичних підходах.

Історіографія досліджень творчого потенціалу, креативності та талентів особистості налічує величезну кількість наукових досліджень. Зокрема, важливе значення у вивченні креативності мають дослідження Дж.Гілфорда, що охарактеризував кубічну модель структури інтелекту, а зокрема конвергентне і дивергентне (творче) мислення, а також розробив низку тестів, що використовуються для вимірювання творчих здібностей. Цей дослідник вважав дивергентне мислення разом з операціями перетворення й імплікації фундаментом креативності.

Важливе місце займають праці Е.Торренса, який розробив відомі методики для діагностування креативного мислення. Крім цього, необхідно згадати дослідження таких дослідників як Фергюсон та Терстоун. З-посеред сучасних досліджень цікавими є праці про креативність дослідника Vlad Petre Glăveanu. Тематику творчого потенціалу людини

як психологічну проблему різносторонньо розглядає у своїх працях український дослідник Валентин Моляко. Компоненти психологічної основи креативності на основі багатоваріантного підходу аналізують також дослідники N.Myszkowski, B.Barbot, F.Zenasni.

Як зазначає С.Попек, сучасні дослідження показують, що здібності, творча активність є генетично зумовленими, однак їхній розвиток і динаміка залежать також від чинників середовища (виховання, загальних суспільних впливів, факторів навколишнього середовища, а також точного і раннього виявлення та стимулювання спонтанного і керованого розвитку. Більше того, ці якості структурно надзвичайно різноманітні і бувають дуже багатьох видів.

Опираючись на здійснений аналіз найновішої наукової літератури вважаємо, що творчий потенціал особистості – важлива частина особистісного потенціалу людини, що проявляється у формі динамічної та гнучкої структури особистісних рис, здібностей, сильних сторін, талантів, креативності, що має індивідуальну специфіку розвитку на різних етапах життя людини з системою факторів, що пришвидшують або сповільнюють, розвивають або блокують, активізують або гальмують прояви, розкриття, розвиток та реалізацію індивідуального потенціалу людини. У свою чергу ця динамічна структура взаємопов'язана з індивідуальною системою самооцінки, мотивації та самореалізації. Припускаємо, що підняття їхнього рівня у консультативній та психотерапевтичній роботі відповідно сприяє активації творчого потенціалу особистості, послабленню блокуючих факторів та розвитку неактивної на певному етапі життя частини цього потенціалу. Для перевірки цих гіпотез було здійснено низку емпіричних досліджень.

Важливо наголосити, що у нашому дослідженні ми відходимо від дуже вузького розуміння творчого потенціалу як такого, що притаманний лише обдарованим особистостям з яскраво вираженими мистецькими чи іншими здібностями та високими успіхами у їх реалізації. Натомість, опираючись на напрацювання сучасних дослідників, пропонуємо розуміти творчий потенціал як такий, що притаманний кожній людині, який однак, залежно від різних складових психологічного портрету особистості, перебуває на різних рівнях усвідомлення, активації та розвитку. Якраз визначення цього рівня та моделювання індивідуальної програми його підвищення пропонуємо як перспективну стратегію роботи у консультативному та психотерапевтичному супроводі розвитку особистості на різних етапах життя.

Дослідники пропонують різні моделі структур креативності, що різняться як наповненням елементів, так і їх кількістю. У нашому дослідженні ми моделюємо наступну модель цієї структури відповідно до поставлених завдань та гіпотез дослідження (Рис.1). У запропонованій моделі структури пов'язано такі категорії – особистісний потенціал, креативний потенціал, потенціал активації (ці компоненти взаємопов'язані зі собою, що графічно звізуалізовано колами Венна). У свою чергу ця структура динамічно взаємопов'язана з рівнями самооцінки, мотивації та відповідно, у кінцевому підсумку, самореалізації, що динамічно і гнучко здійснюють взаємовплив один на одного у всій моделі (графічно звізуалізовано важелями).

У цьому контексті дослідження кореляційних взаємозв'язків творчого потенціалу з іншими психологічними структурами та чинниками особистості є актуальним полем для емпіричних досліджень у сучасній психологічній науці. Зокрема, на особливу увагу заслуговує дослідження взаємозв'язків креативності з показниками самооцінки, особистісних рис, мотивації та самореалізації.

Також пропонуємо виокремити два важливі складники творчого потенціалу особистості – активований та неактивований. Активований рівень розуміється як наявний на даному етапі життя людини рівень самоусвідомлення власного спектру особистісних рис, здібностей, талантів, сильних сторін, креативності та прояви ефективності його реалізації та розвитку (що проявляється у формуванні індивідуальних наративів, життєвої історії, досягнень, успіхів, тобто позитивного життєвого досвіду). Натомість неактивований рівень пропонуємо розглядати так: подібно як у активованому – це теж сукупність особистісних рис, здібностей, талантів, сильних сторін, креативності, однак, на відміну від

попереднього рівня, цей спектр ще не усвідомлений людиною, нереалізований і нерозвинутий. Припускаємо, що визначення обсягів та характеристик цього неактивованого творчого потенціалу і консультативна та психотерапевтична робота з його усвідомлення з моделюванням подальшої стратегії його активації, розвитку та реалізації сприятиме розширенню активованого творчого потенціалу та виведенню його на вищий рівень продуктивності.

Висновок. Проведене емпіричне дослідження встановлює середні і високі показники взаємозв'язків креативності та рівня самосприйняття, самооцінки, мотивації та рівня самореалізації особистості. Відповідно, перспективним видається розроблення корекційно-розвивальної тренінгової програми для роботи з особами з низькими та середніми рівнями креативності та/або ж самореалізації з метою впливу на активацію творчого потенціалу особистості та пришвидшення динаміки розвитку особистісної креативності.

Узагальнюючи емпірично отримані результати аналізу взаємозв'язку креативності, особистісних рис, самооцінки, самореалізації та мотивації можна зробити наступні висновки. Підтверджено гіпотезу щодо позитивних кореляційних пов'язаностей між креативністю та самооцінкою (середній рівень кореляції), між креативністю та самореалізацією (високий рівень кореляції), креативністю та мотивацією (високий рівень кореляції за непараметричним аналізом). Кореляційний аналіз креативності зі шкалами великої п'ятірки водночас виявив середню позитивну кореляцію зі шкалою емоційної стабільності.

Такі результати дають можливість стверджувати, що у запропонованій концептуальній моделі компонентів творчого потенціалу категорії самореалізації, самооцінки та мотивації репрезентують особливо важливу нішу, і робота з ними заслуговує першочергової уваги у консультативній та психотерапевтичній практиці, націленій на розкриття та активацію творчого потенціалу особистості.

Грушецький Ігор,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
ihor.hrushetskyi.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Ігор

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК УСПІХУ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В РОБОТІ З ГРОМАДСЬКІСТЮ

У сучасному суспільстві ключовим елементом, що дозволяє правоохоронцям виконувати свої обов'язки, є комунікативна компетентність. Цей набір навичок дозволяє правоохоронцям взаємодіяти з різними особами та групами у поважній, ефективній та сприятливій для вирішення проблем манері. Ефективна комунікація – це не просто віддання команд або надання інформації; вона передбачає активне слухання, розуміння потреб і занепокоєння громадськості, а також реагування у спосіб, що розряджає напруженість і зміцнює довіру. У міру того, як суспільство стає все більш складним і різноманітним, здатність правоохоронців компетентно спілкуватися в різних ситуаціях – чи то під час рутинного розслідування, чи то під час конфронтації в умовах високого стресу – стає критично важливою для загального успіху їхньої роботи.

Комунікативна компетентність є невід'ємною складовою сприйняття та легітимності правоохоронних органів в очах громадськості. Правоохоронці, які демонструють емпатію,

справедливість та вміння вести переговори ненасильницьким шляхом, з більшою ймовірністю будуть сприйматися як такі, що заслуговують на довіру. І навпаки, погана комунікація може призвести до непорозумінь, ескалації конфлікту і навіть до застосування сили, що шкодить довірі громадськості та репутації правоохоронних органів. Тому комунікативна компетентність є не просто корисним інструментом, а фундаментальним компонентом професіоналізму, який впливає як на результат індивідуальної взаємодії, так і на більш широкі відносини між правоохоронними органами та громадами, яким вони служать.

Поняття комунікативної компетентності є предметом дослідження багатьох науковців у всьому світі. Американський соціолінгвіст Делл Хаймс був одним із піонерів у визначенні комунікативної компетентності. Він описав її як приховану систему знань і навичок, необхідних для успішної комунікації. Його робота заклала основу для розуміння комунікації у професійному контексті, зокрема у правоохоронній сфері, підкресливши, що компетентність виходить за межі лінгвістичного володіння мовою і охоплює соціокультурні та міжособистісні виміри. Українські вчені, такі як О.М.Балинська та А.С.Токарська, спираючись на фундаментальну роботу Хаймса, застосували ці концепції конкретно до правоохоронного контексту. Вони стверджують, що комунікативна компетентність передбачає здатність до консенсусного взаємного впливу в правових рамках, сприяючи соціальній згуртованості та дотриманню правових норм.

О.Семенов та Л.Насіленко продовжили дослідження комунікативної компетентності, описуючи її як інтегральну особистісну характеристику, що включає знання, навички, вміння та цінності, необхідні для діалогової взаємодії у професійних правових ситуаціях. Т.Крашеніннікова акцентувала увагу на здатності встановлювати та підтримувати контакти, прогнозувати наслідки різних комунікативних ситуацій, адаптувати комунікативні стратегії для досягнення бажаних результатів.

Зростаючі вимоги суспільства до правоохоронних органів, зокрема в Україні, підвищили потребу правоохоронців у володінні розвиненими комунікативними компетенціями. У міру того, як Україна все глибше інтегрується в міжнародне співтовариство, особливо в європейське, здатність правоохоронців орієнтуватися в складних міжособистісних та інституційних взаємодіях стає ще більш важливою.

В основі професійної діяльності правоохоронців лежить взаємодія з громадськістю. Відповідаючи на рутинні запити, розслідуючи злочини чи вирішуючи конфлікти, правоохоронці значною мірою покладаються на комунікативні навички для досягнення позитивних результатів. Ефективна комунікація є життєво важливою для розрядки напружених ситуацій, завоювання довіри громади та вирішення суперечок без застосування насильства. У цьому контексті комунікативна компетентність стає невід'ємною складовою професіоналізму правоохоронців.

Комунікативна компетентність, за своєю суттю, охоплює знання, навички та вміння, які сприяють ефективній взаємодії у правоохоронній діяльності. Цю компетентність можна розділити на три основні елементи: когнітивний (або гностичний), емоційний та поведінковий (або конативний). Когнітивний аспект передбачає розуміння офіцером теорії комунікації та вміння застосовувати комунікативні техніки в професійному контексті. Це включає оволодіння різними каналами комунікації, розуміння відповідних мовних реєстрів та вибір правильних відповідей відповідно до ситуативних вимог. Емоційний компонент стосується емоційного інтелекту та психологічної стійкості офіцера, необхідних для управління сценаріями високого стресу зі збереженням професіоналізму, навіть в умовах ворожості або емоційного стресу. Поведінковий компонент включає в себе комунікативну поведінку офіцерів, таку як активне слухання, прояв емпатії та спрямування розмови до конструктивного і ненасильницького результату.

На практиці правоохоронці повинні вміти орієнтуватися в складних і конфронтаційних ситуаціях, дотримуючись при цьому етичних і правових норм. Це означає ефективне використання як вербальної, так і невербальної комунікації, включаючи інтерпретацію мови тіла та розуміння нюансів культурної та соціальної динаміки, що впливають на взаємо-

дію. Офіцери, які досягли успіху в комунікації, краще підготовлені до налагодження позитивних відносин з громадськістю та деескалації потенційно нестабільних ситуацій.

Одним з найважливіших аспектів комунікативної компетентності в правоохоронних органах є вирішення конфліктів. Правоохоронці часто стикаються з ситуаціями, коли напруженість зростає, а потенціал насильства є дуже високим. Здатність деескалації конфліктів шляхом переговорів, спокійного діалогу та переконливого спілкування є однією з найцінніших навичок у сучасній правоохороні. Наприклад, під час переговорів з правопорушниками поліцейським може знадобитися переконати їх виконати законні вимоги або добровільно здатися, не застосовуючи при цьому фізичну силу.

Професійна комунікація в правоохоронних органах набуває різних форм, включаючи ділові бесіди, зустрічі, переговори та прес-конференції. Незалежно від формату, основною метою цих комунікацій є сприяння ефективній роботі правоохоронних органів та зміцнення довіри в суспільстві. Правоохоронці повинні вміло керувати як вертикальними комунікаціями, які відбуваються між різними рівнями ієрархії в правоохоронних органах, так і горизонтальними комунікаціями, які відбуваються між колегами або між різними департаментами.

В Україні значним зусиллям для підвищення комунікаційної компетентності правоохоронців стало створення «Поліції діалогу» – підрозділу, змодельованого на основі скандинавських принципів забезпечення громадської безпеки. Цей підрозділ покликаний підтримувати громадський порядок під час масових заходів за допомогою ненасильницької комунікації. Діалогові правоохоронці відіграють важливу роль у встановленні контакту з організаторами та учасниками заходів, роз'ясненні правових обмежень, наданні психологічної та юридичної допомоги. Такий підхід свідчить про перехід до більш демократичних методів роботи поліції, де комунікація розглядається як основний інструмент запобігання та вирішення конфліктів.

У сьогоdnішніх складних умовах, особливо в умовах триваючого конфлікту в Україні, офіцери поліції діалогу також відіграють важливу роль у відновленні комунікаційних зв'язків на деокупованих територіях. Ця безперервна взаємодія з громадянами в чутливих районах ще більше зміцнює довіру суспільства та демонструє силу комунікації в правоохоронних органах.

Підвищення комунікативної компетентності правоохоронців починається з комплексного навчання. Академії правоохоронних органів та навчальні програми повинні інтегрувати комунікативні навички як основний елемент своєї навчальної програми. Навчання має бути спрямоване на розвиток когнітивних здібностей офіцерів, пов'язаних з теорією комунікації, а також їхньої емоційної стійкості та поведінкових навичок. Всебічний підхід гарантує, що правоохоронці не лише ознайомлені з комунікаційними стратегіями, але й здатні ефективно застосовувати їх у реальних умовах. Акцентуючи увагу як на теорії, так і на практиці, навчальні програми можуть підготувати офіцерів до складних комунікативних вимог їхньої професії.

Результати емпіричного дослідження показали, що комунікативна компетентність відіграє вирішальну роль у визначенні успіху правоохоронців у їхній професійній діяльності. Поліцейські, які добре навчені спілкуванню, краще вирішують конфлікти, завойовують довіру громадськості та сприяють створенню безпечного середовища ненасильницькими методами. Наші висновки також підкреслюють важливість емоційного інтелекту в спілкуванні, особливо в ситуаціях високого стресу, коли правоохоронці повинні зберігати контроль і професіоналізм. Крім того, здатність розпізнавати та долати комунікативні бар'єри значно підвищує ефективність роботи поліцейських у різноманітних та мультикультурних середовищах, сприяючи подальшій співпраці між правоохоронцями та громадою.

Наше дослідження висвітлює практичні переваги таких ініціатив, як «Поліція діалогу» в Україні, де фокус на комунікації призвів до покращення результатів у сфері громадської безпеки. Успіх цих моделей демонструє потенціал для ширшого застосування в інших країнах і контекстах. Зрештою, розвиток комунікативної компетентності правоохоронців – це не лише питання підвищення професіоналізму, але й важливий фактор

побудови більш міцних і довірливих відносин між правоохоронними органами та громадськістю, якій вони служать.

Висновок. Отже, комунікативна компетентність є вирішальним фактором, який суттєво впливає на успіх правоохоронців у взаємодії з громадськістю. Здатність до ефективної комунікації не лише забезпечує безперебійну роботу, але й сприяє зміцненню довіри, співпраці та взаємної поваги між правоохоронцями та громадами, яким вони служать. Оволодівши низкою навичок, включаючи розуміння теорії комунікації, застосування емоційного інтелекту та демонстрацію поведінкової адаптивності, офіцери можуть професійно та спокійно орієнтуватися в складних ситуаціях високого тиску. Ця компетенція є незамінною у вирішенні конфліктів, де правильне використання комунікативних інструментів може деескалувати потенційно нестабільні ситуації, запобігти насильству та досягти мирного врегулювання.

Наше дослідження показує, що підвищення комунікативної компетентності правоохоронців має важливе значення для модернізації та підвищення ефективності роботи поліції, особливо в умовах нестабільної суспільної довіри. Такі ініціативи, як українська «Поліція діалогу», слугують прикладом того, як комунікативні підходи можуть призвести до більш демократичних і ненасильницьких правоохоронних практик. Інвестиції в розвиток комунікативних навичок через комплексні навчальні програми не лише підвищують професійні можливості правоохоронців, а й сприятимуть побудові безпечнішого, згуртованішого суспільства, в якому громадськість сприйматиме правоохоронців як партнерів, а не супротивників.

Гуменюк Оксана,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
oksana_humeniuk2014@ukr.net

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Дорожкін Валерій

ДИТЯЧІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ЖІНОК ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО НАСИЛЬСТВА У ДОРΟΣЛИХ СТОСУНКАХ

Тема психологічної травми є однією з головних тем у межах кризової психології. В Україні такий інтерес спричинений загостренням воєнних дій на території держави, що впливають на все суспільство та сягають великих масштабів. Відомо, що вирішальними у впливі травми є не її сила, а підготовленість чи непередготовленість організму. Тому якщо людина вже травмована, інші травматичні події буде сприймати важче і гостріше, ніж інші. А у цьому контексті особливу увагу привертають дитячі травми. У психологічній науці доведено, що дитячі травми, які виникають ще на початку життя, у ранньому віці, зумовлюють складні емоційні переживання, викликають глибокі і тривалі зміни у фізіологічному тонусі, сприйнятті, емоціях, мають відтерміновану дію та здатні впливати на різні сфери життєдіяльності дорослої особистості. Такий розвиток подій зумовлює особливу актуальність проблеми травматичного досвіду на десятиліття вперед як у житті окремої людини, так і для держави в цілому. Адже тільки психологічно зрілі особистості можуть бути здатними творити прогресивне суспільство та сильну державу.

Багато дослідників присвятили свою наукову діяльність вивченню теми травматизації, починаючи з витоків вивчення цього поняття у психологічній науці. Серед українсь-

ких досліджень можна відзначити роботи І.Білої, В.Зливкова, З.Кісарчук, І.Кучманіч, а також зарубіжних психологів та психотерапевтів таких як Ж.-М.Шарко, З.Фройд, В.Джеймс, П.Жане, Ч.Маєрс, А.Кардінер, Б.Фоа, П.А.Левін, Б. ван дер Колк, К.Еріксон та інші. Серед дослідників емоційного насильства варто назвати Ц.С.Баранова, П.О.Власов, О.Е.Бабенко, С.Форвард, Є.Мелібруда, С.Хейн, Л.Олсон.

Однак не зважаючи на значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень, тема травми завжди лишалася актуальною для нових наукових викликів, адже це питання складне і багатовимірне.

У сучасних працях психологічна травма визначається як стан сильного страху, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка є потенційно загрозливою для її життя. Людям, що мають травматичний досвід важче побудувати здорові стосунки та виховати психологічно здорових дітей. У 70-тих роках ХХ століття проблема насильства в сім'ї стала суспільно значущою і насильство визнали неприпустимим на Заході. Ситуація в Україні була ж значно гіршою. У Радянському Союзі, в складі якого перебувала Україна, насильства в стосунках чи сім'ї офіційно «не існувало». Очевидно, що якщо фізичне насильство було легалізовано, то про ідентифікацію емоційного насильства навіть не йдеться. Однак розвиток психологічної науки, революція у розумінні свідомості та роботи мозку у ХХ столітті значно вплинула на ситуацію. Стало відомо, що відбувається з організмом людини під час та після травми, вдалося проаналізувати причини виникнення залежності жертви від насильника на нейропсихологічному рівні. Тому метою нашої роботи було емпірично дослідити дитячі психологічні травми жінок та їхній зв'язок з емоційним насильством у стосунках у дорослому віці.

Емпіричну вибірку дослідження склали 100 жінок у віковому діапазоні 18-65 років, які перебували у стосунках, що тривали довше, ніж 2 роки. Участь в дослідженні зумовлювалася їхньою пізнавальною активністю і внутрішньою вмотивованістю. Дитячий негативний досвід та прояви емоційного насильства було досліджено за допомогою таких методик: опитувальник «Негативний дитячий досвід» (АСЕ) (адаптація О. І. Власова, Н. В. Родіна, Ю. О. Целікова та ін.), Опитувальник посттравматичних когніцій Е.Фоа, Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі, Коротка форма Багатовимірної шкали емоційного насильства. Для розширення діагностичних можливостей було застосовано авторську анкету «Емоційне насильство у стосунках».

Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS.

За результатами дослідження, 40% жінок, що взяли участь в опитуванні, перебуває у стосунках, де партнер відмовляється від емоційного контакту, ігнорує потреби, уникає обговорення важливих питань, застосовує газлайтинг. 69% жінок відчуває свою провину за насильство, схильні перекладати на себе відповідальність за дії партнера, відчувають себе дезорієнтованими.

Попередньо проаналізувавши негативний дитячий досвід жінок, що взяли участь у дослідженні та дослідивши його вплив на дорослі романтичні стосунки, ми встановили, що:

– існує прямий позитивний прямий зв'язок між змінною «негативні думки про себе» та змінною «деструктивне ставлення оточення», «негативні думки про світ» та «деструктивне ставлення оточення». Це свідчить про те, що чим більше дитина зазнавала принижень та образ з боку членів сім'ї, чим більше відчувала байдужість, тим більше зростає її недовіра до людей і до світу у дорослому віці.

– позитивний прямий кореляційний зв'язок між залученням до раннього статевого життя (сексуальними домаганнями, здійсненими насильними сексуальними актами) та самозвинуваченням, самоїдством у дорослому житті свідчить про те, що чим більше у дитина зазнавала принижень сексуального характеру, тим більше вона стає схильною виправдовувати кривдника і відчувати свою провину за скоєне над нею насильство;

– сильний позитивний прямий кореляційний зв'язок з шкалою «Соціально-емоційна занедбаність» та «Самоїдство» свідчить про те, що раннє дорослішання дитини, що було

спричинене скрутним фінансовим становищем сім'ї і обернулося дефіцитом базових потреб (їжі, одягу тощо), ранніми статевими стосунками (статеві партнери у таких стосунках на думку психологів виступають заміщеним образом батька чи матері, а статевий акт стає проявом турботи і уваги, яку так хотіла отримати дитина від батьків чи від інших соціально-значущих осіб) можуть вплинути на розвиток негативних думок про себе;

– встановлено сильний позитивний прямий кореляційний зв'язок із залежним типом міжособистісної взаємодії і залученням до раннього статевого життя та соціально-емоційною занедбаністю в дитинстві. Це означає, що чим більше проявів сексуального насильства зазнала дитина, тим вища є її схильність до залежних стосунків у дорослому віці, в яких вона схильна підкорятися та бути покірною;

– сильний кореляційний зв'язок між альтруїстичним типом та деструктивним ставленням оточення в дитинстві, з залученням до раннього статевого життя і соціально-емоційною занедбаністю свідчить про те, що діти, які виростили у середовищі, де зазнавали постійних принижень, образ, сексуальних домагань, виростають з вираженою готовністю допомагати оточуючим та розвиненим почуттям гіпервідповідальності;

– кореляційний зв'язок встановлено також між шкалою «Деструктивне ставлення оточення» та підозрілим типом міжособистісної взаємодії. Однак визначено, що деструктивний вплив оточення підвищує потребу в самоаналізі та самопізнанні у дорослому віці, акумулює ресурси особистості до отримання знань про самого себе і світ;

– досліджено, що чим вищий рівень соціально-емоційної занедбаності у дитинстві, тим вища ймовірність толерантності до емоційного насильства у дорослому житті (приниження, образи, обмеження спілкування, контроль);

– визначено, що показник дитячого травматичного досвіду має сильну позитивну пряму кореляцію із загальним показником емоційного насильства у дорослих стосунках. Чим більше дитина відчувала себе непотрібною, покинутою, небажаною, винною у насильстві в дитинстві, тим вища ймовірність точно такого самовідчуття у дорослих романтичних стосунках з партнером, де є також прояви емоційного насильства;

– встановлено, що відмінностей у негативних думках про себе та про світ осіб молодшого та старшого віку, що взяли участь у дослідженні, не виявлено. Обидві категорії мають занижену самооцінку, схильні до самозвинувачення та з недовірою ставляться до світу. Тобто народну приказку про те, що час лікує і травми проходять самостійно можемо вважати вкрай хибною, оскільки йдеться не про одужання, а про витіснення травматичних спогадів у несвідоме.

Таким чином, здійснений аналіз дозволяє стверджувати, що негативний дитячий досвід співвідноситься з показниками емоційного насильства у дорослих стосунках. Травматизація у дитинстві збільшує ймовірність токсичних стосунків з проявами емоційного насильства.

Дворська Анна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
anndva@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Логвінова Діана

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Основними завданнями сучасної України є протистояння російській агресії та подолання викликів, що виникають у сфері економіки, права та конституційного порядку внаслідок війни. В умовах постійної загрози для територіальної цілісності, забезпечення стабільності економіки важливим залишається виховання молодого покоління. Ми живемо у часи, коли виборюється національна ідея, а разом з нею виникає необхідність перегляду та узгодження наших цінностей. Мобілізація країни під час війни має враховувати здібності кожної людини незалежно від статі, спиратися на її психічні та фізичні можливості, установки, цінності. У подальших зусиллях формування національної ідентичності важливим є врахування різноманіття та рівноправ'я чоловіків і жінок, щоб забезпечити справедливий та єдиний розвиток нашого суспільства. Аналіз наслідків статевої диференціації й ієрархічності у стосунках між жінками й чоловіками дає можливість із сумнівом ставитися до біологічної зумовленості чоловічих і жіночих характеристик, показує особистісні шляхи розвитку й самореалізації, які не обмежені традиційними гендерними стереотипами.

Тому, однією із задач загальноосвітньої школи є забезпечення оптимальних умов для розвитку особистості кожного учня. Особливо старших підлітків, оскільки саме на цьому віковому етапі відбувається становлення головного новоутворення особистості – її ідентичності, яка визначається відповідністю до власної психологічної статі, гендерно-рольових норм і стереотипів, а також типовими для чоловіків і жінок формами поведінки, стилем життя, способами реалізації та вибору цінностей та установок.

Актуальність обраної теми можна також зв'язати з постійним переглядом соціальної системи цінностей та порушенням рівноваги в балансі між групами, коли люди змушені шукати нові духовні орієнтири для усвідомлення свого місця у мінливому соціумі, зв'язків з державою і навколишнім середовищем.

Змінам у науковій та громадській думці щодо проблематики гендеру сприяють численні праці з цих питань. Зокрема затвердження біологічної детермінації психологічної різниці між чоловіком і жінкою (З.Фройд, М.Джексон, Дж.Стоккарт), вплив мікросередовища та соціальних норм на поведінку дитини (М.Метсас, Я.Коломийський), аналіз психології статевих відмінностей (Е.Маккобі та К.Джеклін), концепція андрогінії, яка показує неправомірність протиставлень традиційної психології маскулітності та феміності (С.Бем) тощо.

Аналіз літератури з теорії гендеру дозволяє стверджувати, що питання психологічних особливостей прояву гендерних установок у підлітковому віці є дуже поширеними. Актуальність цього феномену обумовила вибір нашого дослідження.

Нами було зроблено припущення про те, що умови первинної соціалізації впливають на формування статево-рольової поведінки. Хлопці з неповних родин відрізняються від ровесників з повних родин проявом фемінних якостей; дівчата з неповних сімей на відміну від ровесниць з повних сімей відрізняються більшою інтравертованістю, емоційною урівноваженістю.

Для перевірки гіпотези ми використали методи анкетування та психодіагностичного тестування, застосувавши комплекс методик: тест-опитувальник С.Бем для визначення гендерних характеристик, методику особистісного диференціалу (адаптований варіант НДІ ім. В.М.Бехтерева), а також методику дослідження індивідуально-типологічних особливостей підлітків Л.М. Собчик.

У дослідженні взяли участь 83 особи, які були поділені на чотири групи за двома підставами – стать та тип родини, в якій виховуються (повна родина/неповна родина). Усі досліджувані були учнями 10-11-х класів, віком 16-17 років. Збір даних проводився комбіновано за допомогою google-form і в режимі on-line серед учнів шкіл Львова, Києва, Дружківки (Донецька область).

Результати проведеного дослідження були сформульовані нами у наступних положеннях.

1. Наше припущення про те, що умови первісної соціалізації впливають на формування статево-рольової поведінки підлітків, підтвердилось. Хлопці з неповних сімей, на відміну від своїх ровесників з повних родин, відрізняються проявом фемінних якостей; а дівчата з неповних сімей, у порівнянні з їхніми ровесницями з повних сімей, відрізняються низьким рівнем прояву активності.

2. Формування стратегій поведінки підлітків значною мірою залежить від умов первісної соціалізації. Під час дослідження гендерних характеристик особистості підлітків (фемінності та маскулінності) нами було виявлено, що фактор первісної соціалізації має значний вплив на хлопців із неповних сімей, оскільки вони значно відрізнялися проявом фемінних якостей. Було виявлено, що дівчата з неповних сімей значно менше виділяли у себе риси, які відзначали їх рівень екстравертованості та сформованості вольових якостей; їм властивий прояв вираженої вразливості й образливості, неадекватної реакції при зіткненні з проблемами. Дівчата з повних сімей проявляють значно більше комунікативних здібностей, мають широке коло знайомств і друзів, але дуже схвильовані своєю соціальною значимістю.

3. У хлопців з неповних сімей прояв особистісних якостей виражений в меншій мірі, ніж у їх ровесників з повних, тобто вони проявляють вибірковість у поведінці, певну відгородженість, постійність в інтересах й емоційній врівноваженості. У хлопців з повних сімей спостерігалась вираженість емоційної напруженості та тривожності, яка сприяє формуванню відомої поведінки стосовно сильних особистостей.

4. Результати кореляційного аналізу показали, що у дівчат з повних та неповних родин наявність, сила і значення коефіцієнтів кореляцій співпадали з коефіцієнтами кореляцій, одержаних на загальній вибірці. Виявлений факт дозволяє дійти до висновку про незначний вплив фактору складу родини на формування гендерної ідентичності у дівчат старшого підліткового віку і певний вплив родини на формування гендерної ідентичності хлопців: самоприйняття хлопців з неповних родин у певній мірі відрізнялося від такого у хлопців з повних родин. Можливо це також пояснити і особливостями вибірки.

5. Результати дисперсійного аналізу показали, що на формування гендерних характеристики значний вплив здійснює фактор «стать», а на формування особистісних властивостей – фактор «склад родини» та його взаємодія з фактором «стать». Неможна однозначно стверджувати про більший внесок того чи іншого фактору, можна лише констатувати про певні тенденції, бо це пов'язано з особливостями вибірки, на якій проводилося дослідження.

Результати дисперсійного аналізу показали, що більший вплив на формування гендерної ідентичності все ж таки здійснює фактор «статі». Тобто, склад родини вносить лише певні корективи, в основному біологічна стать і гендерні норми обумовлюють розвиток психологічної статі.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані в результаті дослідження дані можуть бути використані для прогнозування характеру впливу первісної соціалізації на формування статево-рольової поведінки старших підлітків.

Демедюк Олександра,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
idem.aleks@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри психології теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Мищишин Марія

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Тема емоційної прихильності є особливо актуальною в контексті стилю життя молоді в Україні. В сучасному світі, особливо в умовах війни, молодь стикається з багатьма викликами: як і зі зростаючою кількістю побутових стресових ситуацій, так і з труднощами війни, відключеннями електроенергії, обстрілами, жахаючими новинами, що впливає на їх психічний стан та взаємодію з іншими людьми. Подібний стрес запускає сталі захисні механізми і стратегії у всіх сферах. А здатність вибудовувати надійні та здорові стосунки з оточенням – це один із ключових чинників, що сприяє емоційній стабільності та особистісному зростанню, а отже, в нових умовах важливо шукати нові способи адаптації та побудови емоційних зв'язків.

Теорія прихильності Дж.Боулбі висвітлює важливість емоційного зв'язку між дитиною та її опікуном для майбутнього психологічного розвитку. Його дослідження показали, що діти з надійною прихильністю мають кращі соціальні навички та вищу самооцінку, тоді як ті, хто має унікаючий або тривожний типи прихильності, частіше стикаються з емоційними проблемами.

М.Ейнсворт допомогла ідентифікувати три основні типи прихильності: надійний, унікаючий та амбівалентний. Дослідження Дж.Боулбі та М.Ейнсворт показали, що міцний емоційний зв'язок з матір'ю дозволяє дитині успішніше долати перешкоди, справлятися зі стресом та розвивати самостійність, інтелектуальний потенціал та гармонійні міжособистісні стосунки у майбутньому.

Дослідження Г.Гарлоу з вивчення імпринтингу у тварин також підтвердили важливість емоційного зв'язку у ранньому віці. Його експерименти з мавпами показали, що дитинчата, які мали доступ до «матері» з м'якого матеріалу, були більш впевненими та менш тривожними, ніж ті, які мали лише «матір» з дроту. Це підтверджує, що емоційна підтримка та фізичний контакт є критичними для розвитку здорової емоційної прихильності.

Сучасне дослідження Дж.Блейк та її колег показало, що молоді люди з високим рівнем впевненості в собі та інших, що є ознакою надійної прихильності, мають вищий рівень задоволеності життям у 30 років. Водночас, потреба в схваленні та тривожність у стосунках негативно впливають на задоволеність життям. Інше дослідження Д.Ходжа та М.Геблер-Вольф демонструє вплив технологій на емоційну прихильність молоді та виявило, що надмірне використання смартфонів може призводити до соціальної ізоляції та зниження якості міжособистісних стосунків, що є ознакою унікаючого типу прихильності.

Результати поточного дослідження особливостей емоційної прихильності сучасної молоді висвітлюють цікаву тенденцію. Згідно з опитувальником «Самооцінка типу прихильності», надійний тип прихильності має найвище середнє значення (5,52), що свідчить про позитивну тенденцію. Унікаючий тип також має високий показник (5,38), тоді як тривожний (4,04) і тривожно-унікаючий (4,37) типи мають нижчі середні значення. Це вказує на те, що молодь частіше відчуває себе приналежною до надійного та унікаючого типів прихильності.

За даними опитувальника С.Джонсон, лише 5% опитуваних мають надійний тип прихильності як переважаючий, тоді як 31% мають тривожний тип, 51% – унікаючий, і

13% – тривожно-уникаючий. Найвище середнє значення спостерігається в уникаючому типі (3,9), на другому місці тривожний (3,6). Це свідчить про те, що самосприйняття молоді щодо їх типу прихильності дещо відрізняється від результатів опитувальника.

Результати дослідження також показують, що 52% респондентів проходили або проходять психотерапію, а 27% висловили бажання почати відвідувати психотерапію. Це свідчить про високий рівень самоусвідомленості серед молоді; відвідування психотерапії або бажання її відвідувати може вказувати на готовність молоді працювати над своїми емоційними та психологічними проблемами. Статистика показує, що навіть серед тих, хто має уникаючий або тривожний типи прихильності, загальний рівень благополуччя є відносно високим. Це може бути пов'язано з тим, що ці респонденти активно шукають допомогу та підтримку через психотерапію, що, в свою чергу, сприяє покращенню їхнього психологічного стану та якості життя.

Висновок. Для сучасної молоді найбільш характерними є уникаючий та тривожний типи емоційної прихильності. Надійний тип прихильності, який зазвичай асоціюється з високим рівнем психологічного благополуччя, зустрічається рідше і багато молодих людей можуть стикатися з труднощами у встановленні та підтримці близьких стосунків. Водночас, молодь активно шукає способи покращення своїх емоційних та психологічних станів. Таким чином, високий рівень самоусвідомленості та готовність до самовдосконалення через психотерапію можуть бути ключовими факторами у покращенні якості взаємодії з оточенням.

Донєва Любов,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
ellihamer@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Борисюк Ольга

ЧИННИКИ ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна – великий виклик для психіки особистості через постійний вплив стресових факторів. Через порушення потреби бути в безпеці сильні негативні емоції та травматичні події в особистості може підвищуватися тривожність як особистісна властивість, що виявляється в очікуванні негативного розвитку події, накручуванням негативних думок.

Студенти є в групі ризику стосовно високого рівня тривожності: на стрес від навчання накладається стрес від воєнного часу. Причинами підвищеної тривожності виступають:

- зовнішні стресові ситуації, що спричиняють разове або повторюване переживання (реальні події з підвищеною небезпекою, наприклад, ракетні обстріли; ситуації із підвищеною напругою, наприклад, сесія (ситуативна, або реактивна тривожність);

- внутрішні причини – психологічні, фізіологічні (особистісна тривожність).

Нами було проведене емпіричне дослідження прояву тривожності студентів, у якому взяли участь 112 студентів віком від 17 до 45 років. Ми дослідили рівень тривоги, тривожності, опірності стресам, копінг-стратегії.

Середнє значення показників за опитувальником Спілбергера-Ханіна продемонструвало домінування високого рівня як особистісної, так і реактивної тривожності (49 та 51,22 бали).

Відповідно до отриманих даних нами були визначені чинники зменшення тривожності студентів в умовах воєнного часу.

1. Розвиток емоційного інтелекту.

Ми виявили кореляцію, прямий зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та особистісною, реактивною тривожністю, рівнем тривоги.

Емоційно-орієнтований копінг може проявлятися в таких реакціях на стрес, як самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість.

Стан тривожності корелює із сильними страхами, в тому числі страхом найгіршого, втрати контролю та смерті. Тому чим більше особистість орієнтуватиметься у власних емоціях, навчиться їх проявляти екологічно, вмітиме працювати над страхами, тим легше їй буде впоратися зі стресами.

2. Переведення фокусу на задоволення базових потреб.

Відповідно до виявленого зв'язку між рівнем тривоги та стресовими подіями «зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)», «зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну» ми рекомендуємо свідомо переключатися на задоволення базових потреб у харчуванні та сні, інакше рівень тривоги зростає. Сучасний темп життя вимагає швидких рішень та реакцій, але в першу чергу варто задовольняти базові потреби, інакше нервова система виснажується.

3. Техніки релаксації.

«Неможливість розслабитися» – цей тривожний прояв зумовлений автоматичною реакцією організму на стрес. Однак якщо свідомо не виділяти час розслабленню та відпочинку, адаптаційні можливості до стресу зменшуються.

4. Практики роботи з думками.

Тривожність характеризується катастрофізацією ситуації, «накручуванням думок», тому може зменшитися за допомогою звички їх раціоналізувати.

5. Створення позитивного образу Я.

Через реакцію «уникання» особистість може уникати місць та ситуацій, що її спричиняють. Це сприяє самобичуванню, надмірному самоконтролю, сорому та провині. Самоприйняття та пізнання себе зменшуватиме тривожність.

6. Створення позитивного образу майбутнього.

7. Звернення по професійну психологічну допомогу.

Висновки. Розуміння особливостей воєнного часу та реакцій на стрес потребує як особистої відповідальності щодо покращення свого стану, так і впровадження інноваційних методів керування процесом здобуття вищої освіти.

Юлія Задорожна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
yuliia.zadorozhna.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Карпенко Зіновія

КОГНІТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження когнітивних детермінант саморегуляції психічних станів військовослужбовців є надзвичайно важливою в умовах російсько-української війни. Військовослужбовці часто стикаються з екстремальними психоемоційними навантаженнями, які

виникають під час виконання службових обов'язків, зокрема у бойових умовах. Психічні стани, такі як стрес, тривога та депресія, можуть суттєво впливати на їхню боєздатність, ухвалення рішень і загальне психічне здоров'я. Тому вивчення механізмів саморегуляції, які допомагають підтримувати оптимальний рівень психологічного благополуччя, є актуальним для забезпечення ефективної діяльності військових підрозділів.

Когнітивні детермінанти відіграють ключову роль у формуванні стратегії саморегуляції. Вивчення цих чинників дозволяє не тільки краще зрозуміти, як військовослужбовці можуть ефективно управляти своїми психічними станами, але й розробити спеціалізовані тренінги та методики для підвищення їхньої стійкості до стресу. Це, в свою чергу, сприятиме підвищенню бойової готовності та зменшенню ризиків виникнення посттравматичних стресових розладів.

Отже, дослідження когнітивних детермінант саморегуляції психічних станів військовослужбовців є актуальним не лише для військової психології, але й для загальної психології кризових ситуацій та реабілітації осіб, що зазнали психоемоційних травм.

Мета власного дослідження полягала в емпіричному вивченні впливу когнітивних факторів на саморегуляцію психічних станів військовослужбовців.

Гіпотезою було припущення про зв'язок високого рівня критичного мислення, психосоціального благополуччя з високим рівнем саморегуляції військовослужбовців, і навпаки – низького рівня зазначених показників з поганим станом психічного здоров'я у респондентів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 415 респондентів віком від 15 до 59 років, серед них 255 (61,4%) були жіночої статі, 160 (38,6%) – чоловічої.

Для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні методики: опитувальник конструктивного мислення С.Епштейна (СТІ), опитувальник саморегуляції (SRQ-S-II) авторства Раян і Коннелл, опитувальник Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів», опитувальник тривожності А.Бека, опитувальник наявності посттравматичного стресового розладу (PLC-5), розробленого в 2013 р. Weathers F.W., Litz B.T., Keane T.M., Palmieri P.A., Marx B.P., Schnurr P.P., опитувальник індексу задоволеності життям (LSI) Плутчика-Келлермана-Конте.

Проведене дослідження виявило значущі кореляції між показниками різних шкал, такими як особистісно-забобонне мислення, амотивація, тривога, фрустрація та іншими психологічними аспектами. Результати дослідження підтвердили значну кількість кореляцій між різними видами саморегуляції (інтроєктивною, ідентифікативною, інтегративною та інстинктивною) та показниками психічного здоров'я – тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю, посттравматичним стресовим розладом. Зокрема, інтроєктивна регуляція виявила позитивну кореляцію з ригідністю, тривожністю за А.Беком, наявністю ПТСР та негативну кореляцію із задоволеністю життям. Це вказує на те, що чим більше особа схильна до саморегуляції через внутрішньо-примусове почуття обов'язку, тим гірший її психічний стан.

Ідентифікативна та інтегративна регуляції, які базуються на більш свідомій ідентифікації з власними цілями та цінностями, також демонструють позитивні кореляції з такими негативними станами, як тривожність, агресивність, ригідність та ПТСР. Це свідчить про те, що військовослужбовці, які більше узгоджують свої цілі з власними цінностями або намагаються інплементувати власні прагнення в життя, можуть все одно стикатися з емоційними та психологічними труднощами. Водночас їх рівень задоволення життям був відносно вищим порівняно з інтроєктивною саморегуляцією.

Кореляція між рівнями тривожності, фрустрації та агресивності з показниками ПТСР та зниженням задоволеності життям підтверджує, що негативні психічні стани взаємопов'язані та призводять до зниження якості життя загалом. Зокрема, тривожність та наявність ПТСР мали найбільший вплив на зниження рівня життєвого задоволення.

Отже, отримані результати підтвердили гіпотезу про зв'язок між рівнем когнітивних детермінант і психічним станом військовослужбовців. Військовослужбовці з нижчим рів-

нем використання когнітивних чинників саморегуляції демонстрували більше негативних психічних станів, що підкреслює важливість розвитку критичного мислення для збереження психічного здоров'я в складних умовах служби.

Залізник Марина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
mary2020282@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Балахтар Валентина

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА

Професійне становлення характеризується необхідністю постійного професійного розвитку, що вимагає значних особистих та емоційних інвестицій. Складнощі, пов'язані з тим, щоб стати ефективним психологом, вимагають розвитку цілої низки навичок, знань та особистісних якостей. Цей процес потребує значних затрат ресурсів, включаючи час, фінансові інвестиції, емоційну енергію та залученість. Психологічні ресурси в цьому контексті є важливими інструментами, які дозволяють справлятися з особистими та професійними викликами, допомагають підтримувати емоційну рівновагу, сприяють професійній компетентності. Отже, важливо визначити та задіяти ці ресурси, адже вони можуть підтримати професійний розвиток та особисту стійкість.

У науковій літературі можна зустріти публікації, присвячені темі психологічних ресурсів. Зокрема такі науковці як І.Ващенко, Б.Іваненко, О.Даценко, О.Штепа, О.Кузнецов, О.Платковська, А.Галян зробили внесок у концептуалізацію і визначення психологічних ресурсів особистості. Також професійні ресурси у контексті професійного становлення фахівця вивчали такі науковці як В.Доценко, Г.Ложкін, А.Галян, Л.Сердюк, Т.Комар тощо.

Психологічні ресурси в широкому розумінні – це внутрішні можливості та зовнішня підтримка, які люди використовують для подолання труднощів, покращення самопочуття та оптимізації діяльності в різних сферах життя, в тому числі й професійній. Психологічні ресурси, зазвичай, поділяють на кілька широких категорій, включаючи особистісні (особисті здібності, навички) та соціальні.

Внутрішні ресурси – це особистісні риси, стратегії та емоційні здібності, які люди використовують для управління стресом і підвищення продуктивності. Ці ресурси можна розвивати та вдосконалювати через самоаналіз, навчання та особистий досвід. Серед внутрішніх психологічних ресурсів найбільш важливими є: самоефективність (впевненість у своїй здатності виконувати завдання та досягати цілей); життєстійкість (здатність швидко відновлюватися після невдач або складних ситуацій); саморегуляція (здатність контролювати та керувати своїми думками, емоціями та поведінкою); емпатія (здатність розуміти і розділяти почуття інших, необхідна для ефективних терапевтичних стосунків); когнітивна гнучкість (здатність адаптувати мислення та стратегії вирішення проблем у відповідь на мінливі обставини); оптимізм (позитивний погляд на життя і віра в те, що успіх можливий); відчуття мети і сенсу (відчуття сенсу і напрямку в професійному та особистому житті). Зовнішні ресурси – це соціальна підтримка, до якої звертаються люди, щоб допомогти їм впоратися зі стресом і сприяти професійному зростанню. Ці ресурси походять від стосунків, інституційних структур та ширших соціальних систем.

Внутрішні, а також зовнішні психологічні ресурси є важливими для професійного становлення майбутніх фахівців, зокрема психологів, оскільки вони допомагають впоратися з труднощами, притаманними професійному зростанню, як високі емоційні вимоги, етичні дилеми та тиск, пов'язаний з необхідністю підтримувати компетентність у професійній сфері.

Серед різноманітної класифікації психологічних ресурсів певні внутрішні ресурси є особливо важливими саме для професійного становлення психологів. У цьому контексті цінною є концептуалізація психологічних ресурсів О.Штепи. На наш погляд, ці ресурси відіграють центральну роль у сприянні становленню, підтримці професійної ефективності майбутнього фахівця-психолога:

1. Доброта до людей, адже доброта – це фундаментальне ставлення до інших з теплом, розумінням та емпатією. Для психологів цей ресурс має значення у формуванні справжніх автентичних стосунків, зміцненні довіри та створенні сприятливого середовища для клієнтів. Виховання доброти допомагає психологам зберігати співчутливий підхід, який є важливим для терапевтичного процесу. Доброту можна розвинути через уважність, само-рефлексію та зосередження на внутрішній цінності інших людей.

2. Допомога іншим, адже професія психолога за своєю суттю зосереджена на допомозі іншим. Цей ресурс стосується внутрішнього прагнення, відданості підтримці та покращенню добробуту інших. Для психолога щире бажання допомогти є фундаментальним у роботі. Цей ресурс можна розвивати, зосереджуючись на позитивному впливі своєї роботи та узгоджуючи професійну діяльність з особистими цінностями.

3. Віра в добро, зважаючи, що віра у внутрішню доброту людей і світу породжує оптимізм і надію. Для психологів підтримка цієї віри важлива для збереження мотивації та позитивного світогляду, навіть коли вони працюють з клієнтами у складних або стресових ситуаціях. Ця віра підтримує стійкість і допомагає психологам вистояти перед обличчям різних несприятливих обставин. Це переконання можна зміцнити, зосередившись на історіях успіху, потенціалі позитивних змін в історії кожного клієнта.

4. Відповідальність – це почуття обов'язку перед клієнтами, своєю професією, що передбачає дотримання етичних стандартів, постійне ознайомлення із новими розробками, кваліфікованість. Цей ресурс гарантує, що психологи залишаються відданими професійним обов'язкам і допомагає їм підтримувати цілісність. Відповідальність можна посилити за допомогою, супервізії, тренінгів та постійного самовдосконалення.

5. Любов: у цьому контексті означає глибоке почуття турботи і відданості своїй роботі та людям, яким ти служиш. Вона виходить за рамки доброти і допомоги, втілюючи глибоку відданість справі покращення добробуту інших. Цей ресурс має вирішальне значення для психологів, які стикаються з емоційно виснажливою роботою, оскільки він підтримує їх залученість у довгостроковій перспективі. Розвиток цього ресурсу передбачає культивування справжнього зв'язку з професією та людьми, яким служать, через рефлексивні практики та самоусвідомлення.

6. Віра в успіх свідчить про віру в те, що успіх можливий як для себе, так і для своїх клієнтів, має важливе значення для підтримки мотивації та залученості. Психологи, які вірять в успіх, з більшою ймовірністю будуть наполегливо долати виклики і невдачі, зберігати позитивне ставлення і заохочувати своїх клієнтів до зростання і зцілення. Цю віру можна розвивати через постановку цілей, самоаналіз і зосередження на минулих успіхах.

7. Креативність як здатність мислити нестандартно, генерувати нові ідеї та розробляти інноваційні рішення проблем. У психології креативність має вирішальне значення для адаптації підходів до унікальних потреб кожного клієнта. Психологи, які розвивають креативність, можуть підвищити гнучкість та ефективність на практиці.

8. Самореалізація в професії, що потребує процесу розкриття свого потенціалу і пошуку особистого задоволення в професійній діяльності, що передбачає досягнення відчуття майстерності та виконання своєї ролі. Цей ресурс важливий для довгострокового задоволення кар'єрою та особистісного зростання. Самореалізацію можна розвивати за

допомогою безперервного навчання та узгодження своєї професійної діяльності з особистими цінностями та цілями.

Висновки. Отже, психологічні ресурси є фундаментом професійної діяльності психолога. Їх розвиток потребує постійної роботи над собою, яка дозволяє фахівцю не тільки досягати успіху у своїй професії, але й зберігати психічне здоров'я та отримувати задоволення від роботи.

Зубар Марія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
mariia.zubar.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОСТІЙНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Я-концепція – це образ власного Я людини, узагальнене її уявлення про саму себе, яка є достатньо стабільною, частково усвідомлюваною. Підлітковий вік – це віковий період, в якому відбувається становлення особистості. Найважливішою його ознакою є фундаментальні зміни, що відбуваються у сфері самосвідомості підлітка, які мають кардинальне значення для всього подальшого розвитку і становлення підлітка як особистості. У підлітковому віці у молодих людей активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самоствавлення, все більше розвиваються здібності проникнення у свій власний світ. Таким чином, поступово у підлітка формується своя Я-концепція.

Я-концепція значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості підлітка, є регулятором його поведінки і діяльності. Як показують численні дослідження, наявність позитивної Я-концепції в цьому віці, самоповага є необхідною умовою позитивного розвитку та соціальної адаптації. Значну роль у формуванні Я-концепції підлітка відіграє самостійність. Ця проблема є недостатньо дослідженою, що визначає актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження – Я-концепція особистості. Предмет дослідження – особливості самостійності у підлітковому віці. Метою дослідження є виявлення особливостей характеру, біографічної ситуації та самоствавлення підлітків з різним рівнем самостійності.

В дослідженні була використана шкала самоствавлення. В дослідженні взяли участь 70 осіб віком 13-14 років, учні середніх шкіл м. Львова.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий загальний рівень інтегральної самостійності ($t=-3,2$, $p\leq 0,01$). Підліток, який більш самостійний, також більш здатний приймати себе, і навпаки.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий показник самоповаги ($t=-3,59$, $p\leq 0,01$). Підлітки, які більш самостійні, також ставляться до себе з більшою повагою, більш усвідомлюють свої досягнення і цінують їх, сприймають себе як більш компетентних та ефективних. Підлітки, які менш самостійні, сприймають себе як недостатньо гідних, компетентних та ефективних, що може спричинити до невпевненої неефективної поведінки, низького статусу і непопулярності в колективі однолітків.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий показник аутосипатії ($t=-8,96$, $p\leq 0,01$). Підліток, який більш самостійний, також більше здатний приймати себе в комплексі всіх своїх характеристик, як позитивних так і негативних. Підліток, який менш самостійний, також менш здатний приймати себе в комплексі всіх своїх характеристик, він відкидає певні свої риси, не дозволяє собі бути таким, яким його не схвалюють оточуючі, що, з одного боку, може бути непоганим трампліном для саморозвитку, якщо у підлітка вистачить ресурсу та підтримки для того, щоб конструктивно на це реагувати.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий показник впевненості в собі ($t=-4,99$, $p\leq 0,01$). Підліток, який більш самостійний, відчувається і поводить себе більш впевнено, оскільки подобаючись собі він розраховує на те, що буде прийнятий оточуючими, сподобається їм так само. Підліток, який менш самостійний, відчувається і поводить себе також менш впевнено, розгублюється, соромиться, і навіть через ці переживання може виглядати у власних очах і очах оточуючих непривабливим, що знов буде знижувати його віру у власні сили і впевненість в собі.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий показник схильності до самозвинувачення ($t=-2,57$, $p\leq 0,05$). Підліток, який більш самостійний більш схильний також себе звинувачувати, і навпаки. Опора на себе також логічно вимагає від людини прийняття на себе повноти відповідальності за власні вчинки, в тому числі і у випадку невдачі, розуміння міри свого внеску у життєву ситуацію, що склалася. Якщо ж такого ресурсу немає, людина просто може не витримати додаткового вантажу самокритики, адже критики оточуючих їй буває вже занадто багато.

У підлітків з вищим рівнем самостійності виявлено вищий показник самоінтересу ($t=-2,08$, $p\leq 0,05$). Підліток, який більш самостійний, є також більш цікавим для самого себе, йому не нудно на самоті, його внутрішнє життя є насиченим і динамічним. Підліток, який менш самостійний, втрачає до себе симпатію та інтерес, що може викликати депресивний стан або і бути викликаним таким депресивним станом, певним травматичним фактором, поразкою, конфліктом з соціальним оточенням.

Отже, підлітки, які більш самостійні, також ставляться до себе з більшою повагою та інтересом, більш впевнено відчуваються і поведуться, більш схильні також себе звинувачувати.

Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати наступні рекомендації. Для підтримки самостійності підлітка необхідно працювати над формуванням його стійкої позитивної Я-концепції, розвивати його впевненість в собі, самоповагу, самоінтерес, створити умови для самопізнання. З цією метою необхідно в навчальних закладах запроваджувати тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції, комунікативних навичок та самопізнання для підлітків, а також створювати умови для підтримки фізичного здоров'я та сприятливого психологічного клімату в сім'ї та шкільному колективі, що передбачає роботу також з батьками і вчителями.

Карасьова Катерина,
бакалавр кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
kkarasova38@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н, доцент
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Машак Світлана

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ОСІБ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Підприємницька діяльність є ефективним інструментом для розвитку соціальних та емоційних навичок осіб з аутизмом, зокрема у подоланні асоціальності та поліпшенні адаптації до соціуму. Дослідження демонструють, що активна участь у робочому процесі сприяє покращенню психоемоційного стану, розвиває стресостійкість та саморегуляцію осіб з аутизмом. Робоче середовище надає особам з аутизмом можливість не лише покращити комунікативні навички, але й глибше зрозуміти власні емоційні реакції, тригери та шляхи їх контролю.

Взаємодія в колективі сприяє кращій адаптації до соціальних норм та підвищенню терпимості у колег до можливих емоційних реакцій осіб з аутизмом. Реакції на подразники, які викликають емоційну нестабільність, можуть бути використана як навчальний момент для керівництва та колективу, що підкреслює необхідність підтримки та розуміння в умовах робочого простору осіб з аутизмом. Налагоджена комунікація між працівником та його помічником-керівником сприяє підвищенню продуктивності, а також створює відчуття безпеки для особи, яка стикається з новими викликами. Одним із основних завдань підприємницької діяльності є сприяння соціальній інтеграції осіб з аутизмом шляхом поступового залучення їх до робочих процесів, забезпечуючи звикання до робочої рутини та взаємодії в колективі. Важливе значення має використання поведінкових стратегій для підтримки осіб з аутизмом у робочому процесі.

Аутизм (РАС) – це стан, який виникає внаслідок порушення розвитку головного мозку і характеризується вродженим та всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування. Його неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя. Розлади аутистичного спектру починаються у дитинстві, проте зберігаються у підлітковому і дорослому віці. Люди з аутизмом можуть бути надзвичайно обдарованими, проте їм потрібно набагато більше часу, щоб навчитися чомусь дуже простому. Рівні розумової діяльності у людей з РАС варіюють в надзвичайно широких межах – від важкого порушення функцій до чудових невербальних когнітивних навичок (діти проявляють здібності іноді просто геніальні до малювання, музики, конструювання, математики). Причинами аутизму, є багато факторів, які підвищують вірогідність появи у дитини РАС, в тому числі фактори навколишнього середовища і генетики. До 6 років мозок дитини активно засвоює інформацію. І якщо намагатися розвивати «дитину дощу» до цього віку зусиллями психологів, арт-терапевтів, логопедів, то з часом таку дитину можна адаптувати до соціального життя. Розлади аутистичного спектру можуть істотно обмежити здатність людини здійснювати повсякденну діяльність і брати участь в соціальному житті. Вони негативно впливають на освітні і соціальні досягнення людини. Деякі «люди дощу» здатні жити самостійно і продуктивно, інші страждають важкими порушеннями і потребують довічного догляду та підтримки. Дорослі часто говорять про себе в третій особі, не використовують звернень і особових займенників, спілкуючись не дивляться в обличчя співрозмовнику, або зовсім відвертаються від нього, неемоційна мова, яка нагадує автовідповідач, складається з коротких речень або повто-

рень однотипних фраз чи слів. Вони можуть перервати розмову і піти, оскільки втратили інтерес до розмови та без причини, недоречно сміятися. Часто не мають навичок самообслуговування (не вмиватися, не їсти, не переодягатися). Вони доводять все до крайньої педантичності, створюють певні ритуали в своїх діях. Повторюють рухи (руками, хитання головою, піднімання плечей), можуть страждати від незрозумілих нападів паніки, гніву, злості, інколи виконують агресивні дії, спрямовані проти самого себе. Мають високу сенсорну чутливість: напади паніки через різкі і гучні звуки, яскраве світло.

Однією з ефективних стратегій підтримки осіб з аутизмом у робочому середовищі є не лише надання порад та психологічної підтримки, але й впровадження практичних поведінкових методів. Приклад такого підходу був впроваджений у німецькій компанії, що надає робочі місця для осіб з психічними та фізичними розладами. Вони використовували систему нагород та дисциплінарних заходів, схожих до методу «плітки і пряника». Впроваджена система базувалася на використанні карток трьох кольорів: зеленої (без порушень), жовтої (одне порушення) та червоної (два і більше порушень). Працівники з аутизмом отримували картки залежно від їх поведінки протягом робочого дня: запізнення, ранній вихід з роботи тощо. За відсутності порушень пацієнтка отримувала улюблені наліпки як винагороду, що сприяло позитивному підкріпленню. Протягом семи років спостерігалася поступова стабілізація поведінки, зниження кількості порушень, а сама система стала частиною автоматизованої поведінки працівників. Метод наочно продемонстрував, як довготривале використання подібних практичних підходів може покращити поведінкову стійкість і допомогти особам з аутизмом адаптуватися до робочого середовища.

Висновки. Підприємницька діяльність та впровадження спеціальних поведінкових стратегій можуть значно сприяти соціальній адаптації осіб з аутизмом у робочому середовищі. Практичні методи підтримки, такі як система карток, довели свою ефективність у покращенні робочої дисципліни та емоційної стабільності працівників з аутизмом. Налагоджена комунікація між працівником і помічником, а також систематичне застосування індивідуально підібраних поведінкових підходів допомагають розвивати стресостійкість, саморегуляцію та комунікативні навички. Це підтверджує важливість інтеграції осіб з аутизмом у підприємницьку діяльність через індивідуалізовані стратегії підтримки. Отже, проблема існує і потребує низки науково обґрунтованих досліджень для ефективної соціалізації осіб з аутизмом до життя в умовах ринкової економіки та підприємницької діяльності.

Іван Кардаш,
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
kardash.i.b@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н, професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Гаян Ігор

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УПРАВЛІНЦЯМИ

Ціннісні орієнтації формують основу для прийняття рішень і вибору дій у складних ситуаціях. Як зазначають у своїх працях Ш.Шварц, М.Рокіч, С.Фолкман, Р.Лазарус, існує тісний зв'язок між особистісними цінностями та вибором копінг-стратегій. В умовах

стресу або кризи менеджери часто звертаються до своїх базових цінностей для визначення адекватних стратегій реагування.

В умовах швидких змін, таких як технологічний прогрес, глобалізація та зміни в економіці, управлінці стикаються з новими викликами. Ціннісні орієнтації можуть допомогти в ефективному управлінні цими змінами. Наприклад, У.Мишель і Ю.Шода підкреслюють важливість особистісних конструктів, включаючи цінності, для адаптації до змінного середовища.

Для організацій важливо розуміти ціннісні орієнтації своїх лідерів, оскільки це допомагає передбачити їхню поведінку в кризових ситуаціях та сприяти розробці ефективних стратегій навчання та розвитку персоналу. Це актуально як для управління стресом на індивідуальному рівні, так і для розвитку організаційної культури, спрямованої на підтримку здорового робочого середовища.

Отже, дослідження ціннісних орієнтацій як чинника вибору копінг-стратегій управлінців є надзвичайно актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки вона допомагає глибше розуміти психологічні механізми прийняття рішень в управлінні та розвитку організацій.

Проблема впливу ціннісних орієнтацій менеджерів організації на вибір копінг-стратегій є дуже актуальною для сьогодення. Цінності менеджера часто впливають на його ж поведінку та підходи до подолання стресу і викликів. Вивчення копінг-стратегій менеджерів фокусуються на тому, як ціннісні орієнтації та особистісні характеристики впливають на вибір управлінських стратегій при виникненні стресових ситуацій. Сучасні дослідження констатують, що ефективність копінгу в управлінському контексті багато в чому залежить від суб'єктивних уявлень менеджера про цінності, а також від організаційного середовища. Я. Колхаас дослідив, що керівники, які мають схильність до високої автономії та самоконтролю, зазвичай використовують більш активні копінг-стратегії, такі як планування та вирішення проблем. Зазначається, що такі стратегії можуть бути корисними в умовах, де менеджери мають значний контроль над ситуацією. С.Фолкман і Р.Лазарус виявили, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії є більш ефективними для менеджерів у ситуаціях, де можна внести зміни. Водночас емоційно-орієнтовані стратегії, такі як релаксація та пошук емоційної підтримки, частіше використовуються в ситуаціях, які важко контролювати.

Т.Кокс і Е.Фергюсон вказують на значний вплив організаційної культури на вибір копінг-стратегій керівниками. Їх дослідження показали, що керівники з високою прихильністю до організаційних цінностей частіше обирають стратегії адаптації, що сприяють колективному вирішенню проблем і підтримці внутрішньої гармонії. Т.Джадж і Дж.Боно підкреслюють, що керівники з високим рівнем самостійності та стійкості до стресу схильні використовувати більше конструктивні стратегії, такі як пошук додаткової інформації або аналіз можливих рішень. Вони виявили, що такі стратегії можуть значно знизити рівень професійного вигорання. М.О'Дрісколл і Т.Бір дослідили, що менеджери, які надають пріоритет емоційній стабільності, схильні до вибору копінг-стратегій, орієнтованих на управління емоціями, таких як саморефлексія та звернення за підтримкою до колег.

В роботах останніх років також розглядаються, як різні ціннісні системи керівників можуть визначати їхні реакції на труднощі та конфлікти, які виникають у робочому середовищі (А.Хенлі, Е.Гарланд, М.Гершковіс, А.Камерон, Х.Цзян, П.Сун). Показана важливість позитивної репрезентації себе та адаптаційних механізмів для підвищення ефективності управління в умовах стресу. У вітчизняному контексті вивчення копінг-стратегій українських керівників розглядається у роботах таких науковець, як І.Бережний, який досліджував адаптацію до кризових умов та війну як фактори стресу для управлінців.

Аналіз досліджень щодо ціннісних орієнтацій як чинника вибору копінг-стратегій менеджерів в останні роки показує, що це питання активно вивчається як в Україні, так і за її межами.

Дослідники копінг-стратегій управлінців акцентують увагу на важливості ціннісних орієнтацій і особистісних характеристик у виборі підходів до управління під час стресових ситуацій. Ціннісні орієнтації – це глибинні переконання, які визначають, що є важливим і бажаним для людини. Вони впливають на поведінку, пріоритети і рішення керівника, формуючи основу для вибору як управлінських стратегій, так і копінг-поведінки. Ціннісні орієнтації є системою переконань, яка визначає основні життєві пріоритети людини і впливає на всі аспекти її поведінки. У контексті менеджменту ці орієнтації відіграють важливу роль у прийнятті рішень та управлінні командою. Дослідження Ш.Шварца показують, що універсальні цінності (наприклад, відкритість до змін, безпека, досягнення) глибоко впливають на вибір стратегій поведінки керівників. В організаційній практиці менеджери, орієнтовані на відповідальність або соціальну підтримку, частіше застосовують стратегії колективного вирішення проблем або пошук співпраці, тоді як ті, для кого пріоритетом є автономія та індивідуалізм, обирають більш автономні стратегії.

Копінг-стратегії – це методи і способи, які індивідуум використовує для подолання стресу або неприємних ситуацій. Їх можна поділити на кілька основних типів:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії – це активні спроби вирішити проблему, яка є джерелом стресу. Менеджери з такими стратегіями зосереджуються на зміні ситуації або умов роботи для мінімізації стресу. Вони прагнуть до структурованих рішень і чіткого планування.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії – передбачають регуляцію емоційного стану шляхом пошуку емоційної підтримки, спілкування або внутрішньої переоцінки ситуації. Такі стратегії дозволяють керівникам контролювати свій емоційний стан і залишатися ефективними навіть в умовах високого стресу.

3. Стратегії уникання – це прагнення уникнути або відсторонитися від проблеми. Керівники, що використовують ці стратегії, схильні уникати конфліктів або стресових ситуацій, що іноді може мати негативний вплив на загальну ефективність роботи.

Ціннісні орієнтації безпосередньо впливають на вибір копінг-стратегій, оскільки визначають, як керівники інтерпретують стресові ситуації та які пріоритети встановлюють під час їх вирішення. Наприклад, керівники, для яких цінності розвитку та інновацій є пріоритетними, частіше обирають проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони сприймають стрес як можливість для покращення та пошуку нових рішень. Менеджери, орієнтовані на соціальну підтримку та командну співпрацю, більш схильні застосовувати емоційно-орієнтовані стратегії, зосереджуючи увагу на колективному вирішенні проблем, пошуку підтримки серед співробітників та підтримці позитивного психологічного клімату в команді. Крім того, у контексті кризових ситуацій, таких як війна або економічна нестабільність, менеджери з сильними патріотичними або соціально орієнтованими цінностями частіше вдаються до стратегічного копінгу, спрямованого на збереження стабільності організації та моральної підтримки команди.

Сучасні дослідження підкреслюють, що копінг-стратегії значною мірою залежать від організаційного середовища. У компаніях з відкритою, інноваційною культурою та гнучкими структурами керівники мають більше простору для застосування проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як в організаціях з жорсткими ієрархіями та авторитарними стилями управління домінують стратегії уникання або емоційного копінгу.

Висновки. Розуміння ціннісних орієнтацій важливе для визначення способів адаптації та поведінки менеджерів у складних ситуаціях, що впливає на ефективність їх роботи та результати організації загалом. Теоретичне аналізування засвідчує, що ефективність копінгу управлінців багато в чому залежить від їхніх ціннісних орієнтацій та особистісних характеристик. У формуванні стратегій поведінки при стресових ситуаціях важливу роль відіграє організаційне середовище, забезпечуючи або обмежуючи можливості для активного вирішення проблем чи емоційної підтримки. Вивчення цих факторів дозволить глибше зрозуміти механізми, що визначають успішність управління в кризових ситуаціях.

Карпенко Зіновія,
д.психол.н, професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Zinoviia.S.Karpenko@lpnu.ua

ДОПРОБЛЕМИ ІНФРАСТРУКТУРНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Розвиток системи вищої освіти в Україні та забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців повинен підкріплюватися належною турботою про охорону здоров'я і психологічного добробуту не лише студентів, що частково вирішується інститутами академнаставництва і тьюторства, а й науково-педагогічних працівників, які не просто виконують сервільну функцію «надавачів освітніх послуг», а й провадять наукові дослідження в умовах практично відсутнього державного фінансування. Запровадження психологічної служби у ЗВО не у змозі покрити запити на консультативно-коучингову допомогу численних потенційних клієнтів з числа здобувачів вищої освіти. Водночас звернення викладачів з приводу з приводу їхніх особистісних проблем, а тим паче проблем, пов'язаних з організацією та умовами праці в їхніх структурних підрозділах, балансу прав і обов'язків, заохочень і доган, конфліктних ситуацій, професійного вигорання тощо належить до розряду екзотичних випадків.

У зв'язку з цим корисно звернутися до міжнародного досвіду інфраструктурного забезпечення професійно-особистісного розвитку персоналу університетів, створення умов для його психологічного добробуту.

Зупинімося на двох рандомно вибраних випадках. Так, в Ольденбурзькому університеті імені Карла фон Оссецького (Німеччина) першорядна увага приділяється розвитку персоналу в організації, охороні його здоров'я. Консультування і коучинг викладачів входить до завдань першого структурного підрозділу «Персонал/організація, управління охороною здоров'я». Професійні консультанти та коучі пропонують допомогу в розв'язанні таких проблем: психічне напруження на робочому місці, особисті та/або сімейні складні ситуації, конфлікти з колегами/співробітниками/керівництвом/студентами, проблеми з ухваленням рішень, запобігання стресам і профілактика надмірної втоми та емоційного вигорання, адаптація до змін та інструменти особистісного розвитку, спілкування в колективі, зворотний зв'язок і розвиток культури вирішення конфліктів. Наголошується, що ці послуги доступні кожному і навіть в робочий час – без бюрократичних перепон, гарантується дотримання суворої конфіденційності.

До прикладу, Віндзорський університет (Канада) пропонує низку програм, послуг і ресурсів, зміст яких передбачає надання негайної та конфіденційної підтримки, яка допоможе вирішити проблеми, пов'язані з роботою, здоров'ям і особистим життям, з метою їх покращення. Відповідні фахівці обіцяють допомогти працівникам у вирішенні проблем зі стресом або стосунками, депресією, тривогою, харчуванням і втратою ваги, вихованням дітей тощо. Зазначається, що співробітники університету та їхні найближчі родичі мають доступ до послуг/підтримки 24 години на добу, сім днів на тиждень. Збереження конфіденційності звернення є обов'язковою умовою. Послуги доступні англійською або французькою мовами.

Прикметно, що Канадська Рада здорового робочого місця визначає останнє як «місце, де люди та організації процвітають і беруть на себе відповідальність за покращення власного здоров'я, а також за створення здорового робочого середовища». Пропонується керуватися так званим «Колесом оздоровлення» – інструментом, прийнятий Комітетом з оздоровлення на робочому місці, який висвітлює різні взаємопов'язані виміри здоров'я, що можуть привести до більш збалансованого та осмисленого життя. Ці виміри включають:

- фізичне здоров'я (піклування про своє тіло через здорове харчування, спокійний сон, фізичну активність і здоровий спосіб життя, а також профілактику захворювань, травм або лікування хронічних захворювань);
- соціальне здоров'я (розвиток почуття прив'язаності та причетності, побудову здорових стосунків із друзями, родиною та колегами, а також залучення до потужної мережі підтримки);
- психічне/емоційне здоров'я (здатність відчувати, думати та діяти таким чином, щоб допомогти працівникам насолоджуватися життям і ефективно справлятися з викликами, що є необхідним ресурсом та головним фактором загального здоров'я);
- здоров'я особистісного зростання (визнання власного потенціалу та пошук шляхів розширення знань і вмінь через тренування розуму, сприяння творчості, покращення навичок вирішення проблем, заохочення допитливості і критичного мислення);
- фінансове здоров'я (виконання фінансових зобов'язань і готовність до надзвичайних ситуацій, складання фінансового плану на майбутнє та набуття знань, умінь і впевненості в ухваленні відповідальних фінансових рішень);
- професійне здоров'я (знаходження сенсу й задоволення від роботи, вироблення корисних фахових звичок, цілепокладання в контексті кар'єрного зростання);
- екологічне здоров'я (відчуття себе частиною приємного, шанобливого, позитивного, безпечного та заохочувального середовища, яке підтримує загальний добробут і сприяє відчуттю порядку та гармонії).

Висновки. Вивчення міжнародного досвіду інфраструктурного забезпечення психологічного добробуту персоналу університетів необхідне для вироблення прийнятної в умовах воєнного стану власне української моделі сприяння професійно-особистісному зростанню науково-педагогічних працівників, турботи про їх фізичне, соціальне, психоемоційне, фінансове, особистісне, професійне й екологічне здоров'я.

Кириченко Владислав,
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
vladyslav.e.kyrychenko@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Шамлян Каріна

РОЛЬ МЕНТАЛІЗАЦІЇ В ПСИХІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Під час війни кожен зустрічається з проживанням досвіду, який неможливо досягнути у повній мірі. Емоції, що проживає людина часто призводять до «скам'яніння психіки» коли людина не в стані обробляти та створювати ментальні репрезентації війни. Термін менталізація означає усвідомлену здатність до розуміння внутрішніх психічних станів інших людей, беручи до уваги власні переконання, думки, почуття, бажання та цілі. Ефективне менталізування допомагає інтегрувати психічний досвід, що захищає індивіда від метакогнітивної дезорганізації і дозволяє налагоджувати соціальну комунікацію, що є важливим чинником суб'єктивного благополуччя особистості як в мирний період так і під час війни.

Відомо, що техногенні та природні катастрофи можуть бути безпосередніми збудниками психічних захворювань, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожна група розладів. Згадане кількісне дослідження було проведено на ліванській вибірці серед 551 учасників, що стали свідками вибуху в порту Бейрута 4 серпня 2020 року. Дослідники висували, що високі показники менталізації пов'язуються з вищими показниками резиліентності та нижчими ризиками виникнення психічних захворювань. Визначено, що менталізація та резильєнтність є захисними факторами, які запобігають виникненню проблем з психічним здоров'ям після таких травматичних подій. Висока здатність до менталізації приблизно вдвічі зменшує ризик виникнення ПТСР. Періоди кризових і травматичних ситуацій проживаються набагато складніше тими досліджуваними, які володіють низьким рівнем менталізації, оскільки їх легко охоплює тривога і їм бракує навичок, необхідних для отримання соціальної підтримки у важкі часи.

Якщо доведено, що високі показники менталізації позитивно сприяють захисту психіки при монотравматичних подіях таких як теракти та природні катастрофи, то що ж з подіями, які вчиняють не одноразовий, а постійний та безперервний тиск на психіку? Війна континуально впливає на позасвідомі та усвідомлені переконання, емоції та бажання серед дотичних до воєнних подій осіб.

Ветерани, що брали безпосередню участь у військових подіях часто проживають множинний травматичний досвід. Результати якісного португальського дослідження засвідчили, що учасники, які одужали від ПТСР вербалізували здатність до усвідомлення як власних психічних станів так і психічних станів інших, тобто продемонстрували високі показники здатності до менталізації. Такі досліджувані мали ширший репертуар копінг-стратегій та вищий рівень сприйняття серед соціуму. Досліджувані, які не пройшли реабілітацію повідомляли про високий рівень зради, негативну оцінку соціуму, стигматизацію та брак особистих психічних ресурсів. Автори стверджують, що одужання ветеранів від ПТСР може бути пов'язане з асиміляцією психічної травми шляхом розвитку вищої здатності до менталізації.

Здатність до менталізування не є статичним показником, що не змінюється впродовж життя. Досвід українських колег засвідчує, що застосування психологічних інтервенцій з опорою на менталізацію в значущій мірі сприяє розвитку менталізації серед пацієнтів психоневрологічних та психіатричних лікарень, відвідувачів психолого-психотерапевтичних консультаційних центрів, а також серед неклінічної групи осіб, що звертались по психологічну допомогу. Відвідувачі психологічних консультацій покращили власні менталізуючі спроможності внаслідок десяти зустрічей з психологом тривалістю в 50 хвилин.

Висновки. Труднощі у здатності до менталізації впливають на метакогнітивну дезадаптацією особистості у соціумі. Якщо ж у мирний час, за умов відсутності природних та техногенних катастроф ці проблеми є не завжди критичними у контексті суб'єктивного благополуччя, то під час війни це може коштувати людині не лише психічного здоров'я, а й життя. Чим краще ми розуміємо власні емоційні стани та психологічні негаразди інших людей, тим якісніше ми можемо опрацьовувати та осмислювати зовнішні події, а відтак більш вдало турбуватись про себе й адаптовуватись до викликів воєнного часу.

РЕФЛЕКСІЯ ЯК УСВІДОМЛЕНИЙ КОГНІТИВНИЙ ПРОЦЕС ДЛЯ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

У сучасному світі ефективна комунікація є ключовим фактором для успішного прийняття спільних рішень та забезпечення психологічного добробуту учасників комунікаційного процесу. Дослідження показують, що якісна комунікація здатна знижувати рівень стресу, покращувати емоційний стан та сприяти розвитку позитивних міжособистісних відносин. Наприклад, ефективна комунікація між партнерами зменшує ймовірність виникнення конфліктів і підвищує рівень задоволення від стосунків, чи це в бізнес-середовищі, чи в родинному.

Проблема оптимізації комунікативних процесів є однією з найбільш актуальних у сучасному світі, який характеризується стрімким зростанням інформаційних потоків, глобалізацією соціальних взаємодій, загостренням міжкультурних та ідеологічних протиріч. В умовах перманентних змін та невизначеності, коли традиційні норми та патерни міжлюдських стосунків піддаються ерозії, надзвичайної ваги набуває здатність до ефективної комунікації – розуміння інтенцій та потреб партнерів, узгодження цілей та координації спільних зусиль заради подолання викликів сьогодення. Відтак, наукові дослідження чинників та механізмів комунікативної компетентності особистості та спільноти є не просто даниною інтелектуальній моді, але й нагальною вимогою суспільної практики.

Особливої теоретичної та прикладної значущості набуває дослідження ролі рефлексивних процесів у забезпеченні порозуміння між учасниками комунікації. Адже рефлексія як унікальна здатність людської свідомості до самоусвідомлення, осмислення підґрунтя власної активності є потужним інструментом переосмислення усталених схем сприйняття дійсності, розширення перспективи бачення проблем, віднаходження неочевидних розв'язків та надситуативних способів реагування. Саме розвиток рефлексивної культури особистості, на думку низки дослідників, є ключем до подолання репродуктивних форм діяльності, розширення горизонтів самореалізації людини в динамічному, неоднозначному світі.

Рефлексія, як усвідомлений когнітивний процес, відіграє важливу роль у вдосконаленні якості комунікації. Вона дозволяє не лише аналізувати власні думки та дії, але й усвідомлювати цілі комунікатора та потреби реципієнтів, що робить спілкування більш ефективним та результативним. Зокрема, рефлексія допомагає краще розуміти, як формулювати повідомлення, щоб воно відповідало як власним цілям, так і очікуванням співрозмовників.

Попри те, що дослідження рефлексії мають достатньо тривалу наукову традицію (досить згадати доробок І.Канта, Г.В.Ф.Гегеля, В.Дільтея, Дж.Д'юї, Е.Гуссерля), досі бракує цілісного бачення її евристичного потенціалу у вирішенні прикладних завдань комунікативної практики.

Поняття рефлексії є одним із центральних у сучасній психолого–педагогічній науці. Рефлексія (від лат. reflexio – звернення назад) трактується як здатність людини до самоаналізу, осмислення й переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом і розглядається як необхідна складова розвитку самосвідомості та самопізнання особистості. У широкому розумінні рефлексія розглядається як спрямованість мислення людини на себе, на власні процеси й власні продукти, що передбачає критичний аналіз змісту і методів пізнання, усвідомлення принципів і закономірностей функціонування власної психіки. У психологічній науці рефлексія розуміється як процес самопізнання суб'єктом

внутрішніх психічних актів і станів, усвідомлення людиною своїх думок, почуттів, мотивів, інтересів, переживань тощо.

При цьому рефлексія не зводиться до простого знання чи розуміння суб'єктом самого себе, а передбачає також з'ясування того, як інші знають і розуміють «рефлексуючого», його особистісні особливості, емоційні реакції і когнітивні уявлення. Коли змістом цих уявлень виступає предмет спільної діяльності людей, розвивається особлива форма рефлексії – предметно-рефлексивні відносини, які забезпечують взаємне відображення суб'єктами діяльності один одного в контексті спільної активності та взаємодії.

Видатний український психолог І.Д.Бех розглядає рефлексію як звернення мислення людини на власний внутрішній світ, на процеси й механізми свідомості й самосвідомості. Він трактує рефлексію як вихідну категорію в системі визначення та самовизначення особистості, де обґрунтовується її зв'язок зі спрямованістю як стрижневою якістю особистості. На думку вченого, рефлексія забезпечує подолання перешкод у діяльності та спілкуванні шляхом осмислення особистістю своїх можливостей, досягнень, особливостей взаємодії з іншими людьми. Саме рефлексія дозволяє особистості вийти за межі безпосереднього життєвого досвіду, подивитися на себе ніби «збоку», критично проаналізувати свої думки, почуття, вчинки, що є передумовою свідомої саморегуляції поведінки та самовиховання.

Рефлексія є важливим когнітивним процесом, що дозволяє людині аналізувати свої думки, почуття та дії, що, своєю чергою, сприяє самопізнанню і розвитку. У психології рефлексія займає центральне місце в теоріях особистісного розвитку та саморегуляції. Вона є основою для розвитку самосвідомості та здатності до самокорекції, що важливо для адаптивної поведінки у складних ситуаціях.

У психологічній літературі рефлексія розглядається як частина метакогніції – здатності мислити про власне мислення. Це означає, що рефлексія включає усвідомлення власних когнітивних процесів та емоційних станів, а також здатність аналізувати, оцінювати й модифікувати свої думки та дії. Рефлексивний процес зазвичай включає кілька етапів: спостереження за собою, аналіз того, що відбувається, формулювання висновків і корекція поведінки на основі цих висновків.

Рефлексія в психології є складним і багатогранним процесом, що включає усвідомлення, аналіз і оцінку власних думок, емоцій і дій. Вона є важливим компонентом метакогніції – здатності мислити про власне мислення, яку вперше систематично дослідив Джон Флавелл у 1970-х роках. Флавелл визначив метакогніцію як здатність не лише усвідомлювати свої когнітивні процеси, але й контролювати їх, що включає планування, моніторинг і регулювання своїх дій у процесі вирішення завдань.

Рефлексія, як зазначено в роботах таких дослідників, як Дональд Шон і Джон Дьюї, розглядається як інструмент для критичного аналізу власних ментальних моделей та корекції поведінки. Зокрема, Дьюї підкреслював, що рефлексія дозволяє виявляти «сліпі плями» в мисленні, сприяючи глибшому розумінню і покращенню якості прийнятих рішень. Це означає, що рефлексія не просто послідовність ідей, а процес, в якому кожен етап аналізу базується на попередньому, забезпечуючи послідовне і глибоке осмислення ситуації.

Висновки. Рефлексія відіграє ключову роль у розвитку особистості, оскільки дозволяє не лише усвідомлювати власні думки, але й коригувати свої дії, що важливо для досягнення ефективної комунікації та психологічного добробуту.

Рефлексія відіграє критичну роль у розвитку особистості, оскільки вона сприяє формуванню стійкого відчуття «я» і забезпечує механізм для інтеграції нових знань та досвіду в особисту систему цінностей та переконань. Наприклад, у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) рефлексія використовується для того, щоб пацієнти усвідомлювали свої автоматичні думки і переконання, які можуть бути дезадаптивними, і працювали над їх зміною для поліпшення психічного здоров'я.

Дослідження показують, що рефлексивні практики допомагають людям краще розуміти свої емоції і мотиви, що веде до покращення міжособистісних відносин і прийняття більш ефективних рішень у складних життєвих ситуаціях. Важливість рефлексії також

підкреслюється у професійному розвитку, де вона допомагає спеціалістам, таким як педагоги, психологи та керівники, підвищувати якість своєї роботи через усвідомлену самокорекцію та постійне навчання.

Козак Ірина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
iryna.kozak.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАНКІВСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ

Феномен емоційного вигорання привертає значну увагу в психологічних дослідженнях протягом останніх кількох десятиліть, особливо в професіях, пов'язаних із інтенсивною міжособистісною взаємодією та високим рівнем стресу. Банківські працівники, які працюють на перетині сфер «людина-людина» та «людина-знакова система», є унікальною та маловивченою групою в цьому контексті. У контексті України, війна та часті відключення електроенергії створили додаткові стресові фактори, які можуть суттєво сприяти вигоранню банківських працівників. Війна створила атмосферу невизначеності та страху, яка може пронизувати всі аспекти життя, включаючи робоче місце. Банківські працівники можуть мати справу із тривожними клієнтами, стурбованими безпекою своїх активів, або керувати власним занепокоєнням щодо особистої та національної безпеки, намагаючись зберігати витримку. Психологічні наслідки життя та роботи у стані війни неможливо переоцінити, і вони, ймовірно, посилюють існуючі стресові фактори банківської професії

Специфіка їх роботи, що характеризується безперервною взаємодією з клієнтами, складними фінансовими операціями та необхідністю досягати цілей організації, створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень – характерних симптомів вигорання.

Найбільш відомі вчені, які досліджували емоційне вигорання та пов'язані з ним теми: К.Масlach, Н.Фреуденбергер, М.Лейтер, А.Нохschild, В.Шауфелі, С.Коопер, А.Ваккер, С.Нобфолл, Т.Колтунович, А.Макарова, Н.Водоп'янова, Л.Карамушка, О.Романовська, Т.Форманюк та інші. Бачимо, що хоча тема емоційного вигорання широко вивчалася в різних професіях, проте існує помітна прогалина в комплексних дослідженнях, орієнтованих саме на банківських працівників.

Емоційне вигорання (синдром емоційного вигорання) стало помітним психологічним явищем, особливо в контексті сучасного професійного середовища, де переважають стрес і перевтома. Термін «вигорання» вперше ввів Г.Фройденбергер у 1970-х роках, описуючи його як стан виснаження, якого зазнають люди, що працюють у професіях з високими вимогами. Однак найбільш широко визнане визначення надала К.Масlach, яка описала вигорання як психологічний синдром, що виникає як тривала реакція на хронічні міжособистісні стреси на роботі. Воно включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження почуття особистих досягнень. Емоційне виснаження – це відчуття емоційного спустошення та виснаження емоційних ресурсів. Деперсоналізація передбачає негативну, мінімалістичну або надмірно відсторонену реакцію на різні аспекти роботи. Третій вимір – зниження особистісних досягнень – означає зниження відчуття компетентності та успішності на роботі.

В останні роки розуміння вигорання еволюціонувало і охопило дуже ширший спектр професій, що виходять за межі традиційної сфери охорони здоров'я та освіти, де воно спочатку було найбільш поширеним. Вигорання може впливати на людей у різних галузях, що свідчить про його широкий вплив на сучасне трудове життя. Це призвело до зростання кількості досліджень, присвячених визначенню причин, симптомів і потенційних інтервенцій щодо вигорання, яке має вирішальне значення як для індивідуального благополуччя, так і для організаційної ефективності. В останні роки все більше уваги приділяється організаційним факторам, які сприяють вигоранню, і розробці інтервенцій, спрямованих на усунення цих факторів. Одним із підходів, який набув популярності, є впровадження організаційних змін, спрямованих на зменшення вимог до роботи та збільшення робочих ресурсів. Наприклад, такі інтервенції, як зменшення робочого навантаження, посилення контролю за роботою та надання соціальної підтримки, виявилися ефективними для зниження рівня вигорання. Ці заходи не лише допомагають полегшити симптоми вигорання, але й сприяють створенню більш позитивного організаційного клімату, що може підвищити загальну задоволеність роботою та продуктивність.

Банківський сектор характеризується специфічними структурними, організаційними та міжособистісними викликами, які ставлять працівників під значне навантаження. Цей тиск, посилений унікальними вимогами професії, часто призводить до явища емоційного вигорання. Так, одним з найважливіших факторів, що сприяють емоційному вигоранню в банківському секторі, є високе робоче навантаження в поєднанні з постійним тиском на продуктивність.

Банки працюють в умовах жорсткої конкуренції, де прибуток і задоволення потреб клієнтів мають першорядне значення. Така зосередженість на ефективності в поєднанні з мінливими фінансовими ринками та регуляторними вимогами сприяє створенню напруженої робочої атмосфери. Постійна взаємодія з клієнтами в банківському секторі додає вигоранню ще один вимір: емоційну працю. Емоційна праця пов'язана з регулюванням емоцій для виконання вимог роботи, особливо в професіях, орієнтованих на обслуговування, де важливо зберігати доброзичливу, врівноважену поведінку. Вона є значним чинником розумової та емоційної втоми.

Окрім емоційної праці, вигоранню сприяють вимоги до роботи в банківській галузі, зокрема довгий робочий день, суворі регуляторні вимоги та тиск, пов'язаний із досягненням фінансових цілей. У контексті банківського сектору високі когнітивні та емоційні вимоги до працівників часто не збалансовані адекватними робочими ресурсами, такими як соціальна підтримка, можливості для розвитку, автономія у прийнятті рішень. Дисбаланс призводить до хронічного стресу, який зрештою призводить до вигорання.

Схильність банківських працівників до вигорання значною мірою залежить також і від індивідуального психологічного профілю. Як зазначає А. Колеснікова, існують певні риси та рівні стресостійкості, які впливають на те, як працівник справляється з високим тиском у банківському секторі. Працівники, які демонструють низьку стійкість до стресу або мають схильність до тривожності та перфекціонізму, особливо вразливі до вигорання. Крім того, стратегії подолання, які використовують банківські працівники, відіграють вирішальну роль у визначенні їхньої схильності до вигорання. Працівники, які більше застосовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії – наприклад, шукають рішення проблем, пов'язаних з роботою, або знаходять способи покращити своє робоче середовище – мають більше шансів вистояти під тиском робочого навантаження.

Висновки. Емоційне вигорання – багатогранний процес, що характеризується фізичним та емоційним виснаженням, часто спровокований тривалим впливом тиску, пов'язаного з роботою. Вигорання проявляється через три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Банківський сектор з унікальними вимогами до роботи створює специфічні ризики емоційного вигорання. Працівники цієї галузі піддаються високому рівню емоційного навантаження через постійну взаємодію з клієнтами, суворі регуляторні рамки та тиск на продуктивність. Характер фінансових операцій часто передбачає підвищений рівень стресу, оскільки помилки можуть призвести до серйозних наслідків як для клієнтів, так і для установ.

Костікова Маріанна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
mariannakostikova@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н, професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Балахтар Валентина

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Період підліткового віку супроводжується значними змінами у психічному та емоційному розвитку особистості. Формування міжособистісних стосунків, особливо в умовах кризових ситуацій, є важливою складовою цього етапу, що визначає як подальшу соціалізацію, так і психоемоційний стан підлітка. Одним із важливих факторів, що може впливати на характер цих стосунків, є тип акцентуації характеру підлітка. Акцентуація, як термін, вперше була запропонована Карлом Леонгардом і стосується виразних рис характеру, що знаходяться на межі між нормою та патологією, які в кризових умовах можуть проявлятися більш виражено. Вивчення того, як підлітки з різними типами акцентуації характеру будують міжособистісні стосунки в умовах кризових ситуацій, таких як війни, соціальні потрясіння чи пандемії, є актуальним для розуміння того, як можна покращити їх психосоціальну адаптацію.

Підлітковий вік супроводжується активними процесами соціалізації, коли молоді люди формують свою ідентичність через стосунки з однолітками, батьками та іншими дорослими. В умовах кризових ситуацій, таких як соціальні конфлікти або пандемії, здатність підлітків ефективно вибудовувати стосунки зазнає додаткових випробувань. Особливої уваги заслуговує вплив різних типів акцентуації характеру на ці процеси. Наприклад, підлітки з гіпертимною акцентуацією можуть мати схильність до надмірної активності, оптимізму та пошуку соціальних контактів, навіть в умовах стресу, що може позитивно впливати на їхнє оточення, але також може призводити до недостатньої серйозності у сприйнятті кризових ситуацій. З іншого боку, підлітки з дистимною акцентуацією, схильні до песимізму та відчуження, можуть уникати соціальних контактів, що ускладнює їхню адаптацію в кризових умовах.

Крім цього, кризові ситуації можуть підсилювати патологічні риси акцентуації, які за нормальних умов залишаються прихованими або помірно вираженими. Так, для тривожно-сумнівних підлітків кризові умови можуть призвести до надмірного занепокоєння, що ускладнює їхні міжособистісні взаємодії, особливо якщо вони відчують нестабільність у соціальному середовищі. Підлітки з емоційно-лабільною акцентуацією можуть реагувати на кризові події надзвичайно емоційно, що також впливає на їхні стосунки, роблячи їх менш передбачуваними і більш залежними від поточного емоційного стану.

Один із ключових аспектів міжособистісних стосунків у підлітків з акцентуацією характеру полягає в їхній здатності до емпатії та соціальної підтримки в умовах кризових ситуацій. Дослідження показують, що підлітки, які мають низьку здатність до регулювання емоцій або схильність до тривожності, можуть сприймати соціальні взаємодії як джерело додаткового стресу, а не підтримки, що може поглиблювати їх ізоляцію. Це, у свою чергу, може підвищувати ризик виникнення депресивних або тривожних розладів, що є важливою проблемою у психічному здоров'ї підлітків в кризових умовах.

Підлітки з акцентуацією характеру також можуть мати відмінні стратегії копінгу в умовах кризи. Гіпертимні особистості можуть використовувати активний соціальний копінг, намагаючись залучити якомога більше людей у свою мережу підтримки, тоді як під-

літки з інфантильною або нестійкою акцентуацією можуть більше схилитися до уникання проблем чи покладання на інших для їхнього вирішення. Це може призвести до більшої залежності від оточуючих та меншої здатності до автономного вирішення проблем, що знижує їхню ефективність у кризових умовах.

Інший важливий фактор – це якість сімейних стосунків та роль батьків у підтримці підлітків з різними типами акцентуації. Підлітки з демонстративною акцентуацією можуть шукати більше уваги та підтримки від батьків або однолітків, а їхня реакція на стрес може бути більш драматичною, що вимагає від оточуючих більше терпіння і розуміння. У кризових ситуаціях, таких як війна або епідемії, підтримка з боку сім'ї та можливість відкрити свої почуття стають критично важливими для психічного благополуччя підлітків. Підлітки з тривожно-сумнівними та сенситивними типами акцентуації потребують особливої підтримки, оскільки їхня схильність до надмірного переживання може робити їх надто вразливими до зовнішніх факторів.

Таким чином, характер акцентуації підлітка значно впливає на стратегії вибудовування міжособистісних стосунків, особливо в умовах стресу. Важливим фактором є здатність до адаптації та емоційного регулювання, які можуть або полегшити, або ускладнити процес соціальної інтеграції під час кризи. Крім того, соціальна підтримка, отримана підлітками, їхня здатність до взаємодії та емпатії є важливими аспектами, що можуть пом'якшити наслідки кризових ситуацій для їхнього психічного здоров'я.

Висновки. Отже, підлітковий вік є критичним періодом для розвитку міжособистісних стосунків, особливо в умовах кризових ситуацій. Тип акцентуації характеру значною мірою визначає, як підлітки взаємодіють із соціальним середовищем, яким чином вони реагують на стрес та як будують свої стосунки з однолітками, батьками та іншими людьми. Кризові ситуації можуть як погіршити вираженість акцентуації, так і активувати адаптивні стратегії поведінки. Важливою складовою успішної адаптації підлітків є соціальна підтримка, яку вони отримують від сім'ї та однолітків, а також рівень їхньої емоційної стійкості. Подальше дослідження цієї теми може допомогти розробити ефективні стратегії психосоціальної підтримки підлітків в умовах криз.

Костюк Ольга,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olechkakoko@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н, професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Галян Ігор

АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Одним із основних завдань військового виховання є забезпечення процесу адаптації військовослужбовців у відповідності з фахом, індивідуальними особливостями та умовами служби. Відомо, що високий рівень адаптації впливає на ефективність діяльності будь-якого колективу, що в свою чергу є дуже важливим для Збройних сил. Цінність процесу адаптації проявляється в тому, що курсанти з високим рівнем адаптації згуртовані, мають більшу злагожденість при навчанні, виконанні навчально-бойових завдань, доручень, наказів, а також забезпечує високий рівень виживання в зоні бойових дій у майбутньому.

Ефективна адаптація не лише формує основи професійного майстерності, але й відіграє ключову роль у розвитку лідерських якостей. Саме підготовка лідерів і є однією з основних завдань вищих військових навчальних закладів. Лідерські якості потрібні для ефективного управління військовими одиницями. Високий рівень адаптації дає змогу курсантам швидше впроваджувати набуті знання в практику, виходячи за межі військових навчальних закладів. Це важливо не лише для особистого професійного зростання, але й для забезпечення ефективності та дисциплінованості всього військового колективу.

На даний час загальноприйнятого визначення терміну «адаптації» не існує. Досить влучним здається трактування поняття, запропоноване М.Корольчуком і В.Крайнюком: «адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються». За Л.Боярин, у психологічному та соціологічному аспектах «адаптацію розглядають з позиції включеності особистості у спільну діяльність, що визначається спільними ціннісними орієнтаціями та цілями групи».

У системі вищої військової освіти нині здійснюється активна розробка гуманістичних, особистісно орієнтованих концепцій навчання, які б дозволили всебічно розв'язати проблему адаптації молодих людей до умов навчання у військових навчальних закладах. Такі вчені, як Л.Красовська, М.Прищак, Л.Гармаш, О.Маріна у своїх працях роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, підкреслюючи, що успішність адаптації є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі.

Аналіз наукової літератури показав, що теоретичні дослідження процесу адаптації курсантів до навчання у вищих військових навчальних закладах є складним, поетапним процесом подолання адаптаційних труднощів та входження їх до сфери виконання професійних обов'язків в умовах специфіки вищих військових навчальних закладів. Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

Адаптація курсантів перших курсів до навчального процесу є невід'ємною складовою їхньої професійної підготовки та визначальною для ефективного виконання військових обов'язків. У контексті військової служби, де безпека й успішність місій залежать від злагоджених дій військового колективу, здатність курсантів адаптуватися до особливостей військового життя виявляється критичною.

Процес адаптації військовослужбовців відрізняється від звичайного процесу психологічної адаптації у звичних для людини умовах. Головна відмінність полягає у підвищеному рівні стресогенності умов, у яких перебувають військовослужбовці під час проходження військової служби, а особливо під час участі у бойових діях.

Адаптація є синонімом пристосування до різноманітних умов. Від того наскільки добре військовослужбовці зможуть психологічно адаптуватися до зміни умов їх життя та діяльності, залежатиме успішність їх особистої діяльності та виконання бойового завдання цілим підрозділом, а також результат участі збройних сил у бойових діях в цілому.

На сьогодні в умовах активного військового супротиву Збройних сил України діям окупаційних військ згадана вище проблема набула найбільшої гостроти та актуальності. Виходячи з вище зазначеного, було проведено дослідження особливостей процесу адаптації курсантів перших та других курсів.

Зазвичай тривалість пристосування до нових соціальних умов у середньому становить до 10 тижнів але для дослідження визначили період вступу у Академію (ВВНЗ) та перехід на другий курс навчання. Адаптаційний потенціал перевірявся за допомогою методик: спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики: методика виявлення схильності до суїцидальних реакцій СР-45 (П.І.Юнацкевіч), методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200»), діагностика лідерських здібностей (Є.Жарікова, Є.Крушельницького), методика вивчення рівня депресії Зунга, методика вивчення особистісної тривоги (Ч.Спілберга – Ю.Ханіна) Протягом вересня 2024 року, було проведено опитування

першокурсників та другокурсників Національної академії яке показало наступні результати: курсанти 2-го року навчання продемонструють більш міцні адаптаційні ресурси, адже вони вже пройшли рік суворої підготовки і стикалися з військовим життям. На противагу цьому, курсанти 1-го курсу, які все ще перебувають на ранніх стадіях адаптації, демонстрували слабшу стійкість, поведінкову регуляцію та лідерський потенціал.

При порівняльному аналізі необхідному для розуміння того, як ці адаптаційні ресурси розвиваються з часом та інтенсивністю тренувань виявлено, що курсанти 1-го року навчання мають вищий рівень тривожності, невпевненості та труднощі в соціальній адаптації, оскільки вони все ще пристосовуються до незвичних правил поведінки. І навпаки, курсанти 2-го курсу демонструють більшу емоційну стабільність і більш ефективні комунікативні стратегії, що свідчить про більш зрілий процес адаптації. Що стосується лідерських якостей, то очікувано, що курсанти 2-го року навчання, завдяки їхній більшій участі у тренінгах з лідерства та відповідальності, отримали вищі бали. Це свідчить про їхню зростаючу здатність брати на себе командування, приймати рішення та керувати міжособистісними відносинами в команді. Ці якості мають вирішальне значення для майбутніх офіцерів, оскільки лідерство відіграє ключову роль як в оперативному успіху, так і в підтримці морального духу у військових підрозділах.

Успішність професійної адаптації курсантів до умов навчання та служби в значній мірі визначається стійкими фізіологічними та психофізіологічними якостями, що були сформовані у юнака до моменту вступу до навчального закладу. Їх оцінка та облік у процесі професійного відбору дозволить з досить високою ймовірністю прогнозувати ефективність цього процесу. При цьому особливе місце належить відбору за психологічними показниками, в ході якого не тільки перевіряються відповідність індивідуальних якостей кандидата вимогам майбутньої діяльності, але й оцінюється психічна адаптивність особистості, її адаптивні резерви.

Усі розглянуті методи передбачають використання для групового психологічного та психофізіологічного обстеження, а також аналізу даних про адаптацію курсантів.

Висновок. Успішна адаптація курсантів не тільки є ознакою психічного здоров'я і показником зрілості особистості, але і є гарантом подальшого повноцінного професійного і особистісного зростання фахівця.

Серед чинників, які ускладнюють процес адаптації особистості виділяють: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, різку зміну роду діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими людьми та керівником, низький рівень можливості до самореалізації тощо.

Тому зрозуміло, що професійну адаптацію випускників слід розглядати як багатограний процес, який розпочинається з моменту вибору юнаків професії офіцера та підготовки до вступу до навчального закладу за профілем конкретної спеціальності, а далі продовжується у період навчання та завершується професійним становленням на конкретній офіцерській посаді безпосередньо.

Адаптація передбачає оволодіння навичками навчальної діяльності, яка на даному етапі є провідною та від її успішності залежать найважливіші зміни в особистості курсанта. Необхідність адаптації на цьому рівні обумовлена специфікою навчального процесу у профільному навчальному закладі взагалі, практична потреба вивчення цілого ряду спеціальних дисциплін з паралельним виконанням цілого ряду службових обов'язків.

На початковому етапі цього процесу основні труднощі курсанта обумовлені перш за все адаптацією на фізіологічному рівні. Вона є первинною та пов'язана з необхідністю перебудови організму в умовах режимного життя (розпорядок дня, високі фізичні та психофізіологічні навантаження, зміни режиму праці та відпочинку, харчування, несення внутрішньої або вартової служби).

Розвиток особистості курсантів у процесі адаптації являє собою сукупність взаємопов'язаних етапів, своєрідність яких обумовлено не так послідовністю оволодіння навчальним матеріалом, скільки динамікою всеосяжного вrostання у нове середовище, засвоєння усіх вимог системи.

Структурований характер військового життя, акцент на дисципліні та емоційній регуляції, а також розвиток механізмів подолання труднощів можуть сприяти зниженню імпульсивності, песимізму та тривожності з часом. Це підкреслює потенціал військової підготовки не лише для розвитку технічних навичок, але й для формування особистісних рис, які сприяють адаптивності, стійкості та емоційній стабільності. Показники адаптації курсантів 1-го та 2-го курсів свідчать про значний прогрес у розвитку, особливо в морально-етичній нормативності, військово-професійній орієнтації та лідерських якостях. Ці результати дають уявлення про те, як військова підготовка сприяє особистісному та професійному зростанню курсантів при переході від початкового входження у військове середовище до більш складних етапів навчання.

На сьогоднішній день існує досить багато різних психологічних методик щодо визначення професійної адаптації, проте не проведено обґрунтування їх оптимального набору, який доцільно було б використовувати для вивчення особистостей професійної адаптації курсантів профільних закладів.

Котович Софія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
sofiia.kotovykh.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Орищин-Буждиган Лідія

РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ ОБСТАВИН ТА ПРИЙНЯТТІ ОБґРУНТОВАНИХ РІШЕНЬ

XXI століття характеризується безпрецедентним технологічним прогресом і глобалізацією та відкрило еру інформаційного «передозу». Цей постійний потік інформації, пропонуючи величезні можливості, водночас створює значні виклики, зокрема, розрізнення правди від фальші. Поширення дезінформаційних кампаній, «фейкових новин» і величезний обсяг неперевіраних даних вимагають значної адаптивності та певних вмій. У цьому контексті критичне мислення стає важливою навичкою для ефективної участі в усіх сферах життя. Вивчення критичного мислення, яке набуло популярності в останні десятиліття, має коріння, що сягає глибоко в історію філософської та психологічної думки.

У XXI столітті критичне мислення стало ключовою навичкою для адаптації до інформаційного перевантаження. Його корені ведуть до давніх греків, зокрема до Сократа та Платона, які підкреслювали важливість критичного аналізу. Аристотель акцентував на ролі логіки у міркуваннях, а Тома Аквінський інтегрував цю філософію з теологією. У період Відродження Декарт стверджував, що мислення є сутністю людського існування. Локк вважав, що знання формуються через досвід, тоді як Кант підкреслював роль розуму і досвіду в формуванні світосприйняття. У XIX столітті Вундт застосував експериментальні методи до вивчення мислення. Когнітивна революція XX століття зосередила увагу на критичному мисленні у психології. Дж.Дьюї розглядав його як активний процес, а Р.Стернберг – як розумові процеси для вирішення проблем.

Сучасні дослідники, такі як Д.Гальперн та Й.Барон (D.Halpern і J.Baron), визначають критичне мислення як спосіб підвищення якості міркувань і прийняття рішень. Метакогнітивні дослідження, зокрема Й.Флавелл і А.Браун (J.Flavell і A.Brown), акцентують на усвідомленні і контролі когнітивних процесів. Диспозиційні підходи, представлені Р.Енніс і

П.Фаціоне (R.Ennis і P.Facione), розглядають критичне мислення як звичку та цілеспрямоване судження.

Критичне мислення визнано ключовою когнітивною компетенцією, необхідною для орієнтації в складнощах сучасного життя. Останніми роками з'являється все більше психологічних досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язку між критичним мисленням і резильєнтність – здатністю людини протистояти негараздам і відновлюватися після них. Аналізуючи взаємозв'язок між цими двома конструктами, ми можемо краще зрозуміти, як критичне мислення сприяє резильєнтності, особливо перед обличчям життєвих викликів. Якщо брати загалом, то припускається що критичне мислення, яке визначається як здатність об'єктивно аналізувати інформацію та виносити аргументовані судження, сприяє резильєнтності, бо підвищує когнітивну гнучкість, сприяє адаптивним стратегіям подолання труднощів та розвиває почуття контролю та активності.

Когнітивна гнучкість, як описують Й.Денніс, Й.Вандер Вол (J.Dennis, J.Vander Wal) передбачає здатність переключатися між різними ментальними наборами та адаптуватися до вимог навколишнього середовища. Н. Макаренко зазначає, критичне мислення сприяє когнітивній гнучкості, заохочуючи людей розглядати різні точки зору та альтернативні рішення проблем. Гнучкість, у свою чергу, сприяє резильєнтності, дозволяючи людям адаптувати свої стратегії подолання у відповідь на стресові фактори. Г.Бонанно (G.Bonanno) підкреслював важливість гнучкого подолання у роботі. У своїй статті він стверджує, що резильєнтність – це не фіксована риса, а скоріше динамічний процес, який передбачає адаптацію до мінливих обставин. Навички критичного мислення можуть сприяти цьому процесу, підвищуючи здатність людини об'єктивно оцінювати ситуації та генерувати відповідні реакції.

Ще одним аспектом критичного мислення, який сприяє резильєнтності, є здатність раціонального вирішення проблем. А.Елліс, засновник раціональної емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ), стверджував, що емоційні розлади часто виникають через ірраціональні переконання та когнітивні викривлення. Застосовуючи критичне мислення, люди можуть змінити ці ірраціональні переконання, що призведе до адаптивних емоційних реакцій і підвищення резильєнтності. Можна згадати і виявлення і модифікації неадаптивних моделей мислення у сприянні психологічному благополуччю. Навички критичного мислення можна розглядати як фундаментальний інструмент у цьому процесі, що дозволяє людям більш об'єктивно оцінювати обґрунтованість своїх думок і переконань. Наприклад, коли критично мисляча людина стикається з невдачею, вона, швидше за все, об'єктивно аналізує ситуацію, розрізняючи тимчасові та постійні перешкоди. Таким чином, вони не дають собі потрапити в пастку думки про безнадійність ситуації, що є ключовим аспектом резильєнтності.

Перед обличчям несприятливих обставин люди з розвиненими навичками критичного мислення також можуть переосмислити свій досвід. Таке когнітивне переосмислення дозволяє їм розглядати виклики як можливості для навчання або зростання, а не як нездоланні перешкоди. Як визначав Й.Флавелль (J.Flavell) метакогнітивні здібності – ті, що дозволяють людині думати про власне мислення – є ключовим аспектом критичного мислення. Зіткнувшись із труднощами, критично мислячі люди більш схильні до когнітивної реструктуризації – добре відомого механізму подолання труднощів, описаного в літературі, присвяченій резильєнтності. Вони активно модифікують свою інтерпретацію ситуації, переходячи від негативного мислення до мислення, спрямованого на вирішення проблем, тим самим сприяючи адаптивному подоланню труднощів.

Резильєнтність – не лише раціональне вирішення проблем, але й емоційна регуляція, яка дозволяє людям справлятися зі стресом і підтримувати емоційну рівновагу. Критичне мислення відіграє також невід'ємну роль у цьому процесі, дозволяючи людям займатися рефлексивним мисленням, яке може пом'якшити імпульсивні, емоційно зумовлені реакції на стрес. Критично осмислюючи свої емоційні реакції, стійкі люди можуть стримувати свої безпосередні емоційні реакції, переоцінюючи емоції у світлі аргументованого аналізу. Як зазначають Л.Елдер, Л.Р.Пауль (L.Elder, L.R.Paul), критичне мислення передбачає не лише когнітивні навички, але й розвиток інтелектуальних рис, таких як інтелектуальне смирення, емпатія та наполегливість. Ці риси мають значення для емоційної регуляції,

особливо під час стресових обставин. Інтелектуальне смирення дозволяє людям визнавати свої когнітивні упередження та обмеження, запобігаючи надмірному реагуванню на стресові фактори. Аналогічно, інтелектуальна наполегливість – готовність працювати над складними проблемами, не здаючись – зміцнює резильєнтність, виховуючи почуття рішучості та наполегливості перед обличчям несприятливих обставин.

Однією із визначальних рис резильєнтності є здатність справлятися із невизначеністю, неоднозначністю. У контексті критичного мислення це означає здатність толерантно ставитися до неоднозначності, а також уникати поспішних висновків без достатніх доказів. Так, люди, із краще розвиненим критичним мисленням, краще справляються з невизначеними ситуаціями, оскільки вони здатні тримати в голові кілька точок зору, призупинити судження і оцінити різні можливості, перш ніж дійти висновку. У ситуаціях невизначеності, наприклад, під час кризи або життєвого переходу, критичне мислення дозволяє людям залишатися гнучкими і відкритими до нової інформації, замість того, щоб впадати в розгубленість або стрес.

Критичне мислення покращує процес прийняття рішень – навичку, яка є критично важливою для резильєнтності. І.Бурлакова пише, що ефективно прийняття рішень передбачає зважування доказів, розгляд альтернатив і вибір найбільш прийняттого способу дій. Усі ці процеси підпадають під поняття критичного мислення. Люди з критичним мисленням досягають успіху в прийнятті рішень, тому що вони вміють розглядати різні можливості і передбачати наслідки варіантів вибору. У кризові часи люди з підвищеними здібностями до критичного мислення можуть приймати обґрунтовані рішення про те, як реагувати на виклики, зберігаючи таким чином своє психічне благополуччя і здатність до адаптації.

Висновок. Критичне мислення відіграє ключову роль як індивідуальний фактор резильєнтності, підвищуючи когнітивну гнучкість, навички розв'язання проблем та емоційну регуляцію. Люди з розвиненими навичками критичного мислення більш схильні сприймати негаразди як виклик, який потрібно подолати, а не як загрозу, що допомагає впоратися з труднощами. Завдяки рефлексивному мисленню та когнітивному рефреймінгу, люди з критичним мисленням краще вміють регулювати емоції, змінювати негативні стереотипи мислення та адаптуватися до мінливих обставин. Крім того, критичне мислення допомагає людям толерантно ставитися до невизначеності та двозначності, які часто присутні під час кризи. Таким чином, критичне мислення не лише підвищує здатність людини вирішувати проблеми, але й сприяє емоційній стабільності та адаптивності, що робить його вирішальним фактором у розвитку та підтримці резильєнтності.

Кочетова Каріна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
alisagrey415@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Галян Ігор

МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ КОНСТРУКТ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

Психологічне насилля є серйозним викликом у складній структурі суспільних взаємодій. Його актуальність у сучасному світі підкреслюють дані, отримані в результаті різних соціологічних опитувань. Так, наприклад, опитування, яке проводилось U-Report Ukraine

та громадською організацією Ла Страда-Україна показало, що 80,1% опитаних думають, що дана проблематика є актуальною сьогодні. Також, 24% із опитаної молоді відповіли, що спостерігають збільшення проявів насилля у стосунках серед знайомих, друзів, однолітків.

Необхідність вивчення психологічного насилля та особистісних чинників його протидії підкреслюється його негативним впливом на особистість. Люди, які зазнали психологічного насилля, можуть відчувати погіршення психологічного благополуччя, що проявляється у підвищеному емоційному дистресі, погіршенні психічного здоров'я та розмиванні їхнього фундаментального почуття безпеки. Саме тому цій темі присвячено багато наукових праць та робіт. Серед зарубіжних та українських вчених, які вивчали дану тематику і внесли вагомий вклад в її розуміння можна виділити І.Боковець І.Кочергіну, К.Сахарову, E.Bevan, D.Higgins, M.Malik, V.Momtaz V., A.Rutherford, C.Stark.

В Україні на цей момент поняття насилля згадується тільки у контексті домашнього насилля, яке в законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» визначається як дії, чи бездіяльність різного характеру (фізичного, психологічного, економічного, сексуального), які відбуваються в межах місця проживання сім'ї. Важливо, що згадка про психологічне насилля в цьому правовому контексті відповідає сучасному психологічному дискурсу, визнаючи різноманітні форми прояву насилля, окрім відверто фізичного. Насилля в широкому розумінні слова охоплює навмисні дії, що завдають фізичної, психологічної або емоційної шкоди окремим особам або групам. Воно охоплює континуум від відкритої фізичної агресії до різних витончених форм психологічної шкоди, кожна з яких має власні особливості та наслідки.

Психологічне насильство, як різновид насилля, належить до сфери нефізичної агресії, а також охоплює дії, що завдають шкоди психічному або емоційному благополуччю людини. Американська психологічна асоціація (АПА) визначає психологічне насилля (позначається як емоційне) як тривале, повторюване використання вербальних, невербальних дій із метою контролювати, принижувати, ізолювати або ж залякувати іншу людину. Воно включає в себе тактику, яка спрямована на приниження почуття власної гідності та автономії людини. Це визначення охоплює широкий спектр тактик, спрямованих на приниження почуття гідності, автономії людини, підкреслюючи цілісну природу психологічного насилля.

Газлайтинг, як форма психологічної маніпуляції, тісно переплітається із психологічним насиллям (часто вживається як його заміна), що передбачає навмисне викривлення реальності із метою підірвати сприйняття правди жертвою. Газлайтинг ґрунтується на послідовному маніпулюванні інформацією, створюючи викривлену реальність. Повторення неправдивих наративів підриває когнітивну сферу жертви, посилюючи невпевненість, та розгубленість.

Вплив насильства, зокрема психологічного поширюється на когнітивну, емоційну, а також особистісну сфери, залишаючи глибокі та взаємопов'язані наслідки. У когнітивній сфері вплив насилля порушує різні функції включаючи робочу пам'ять, когнітивну гнучкість і контроль уваги. Далі в емоційному плані насилля спричиняє негативні афективні наслідки, включаючи підвищену тривожність, депресію, симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Емоційні наслідки виходять за межі безпосереднього дистресу, сприяючи при цьому виникненню міжособистісних труднощів, зниженню якості життя, та підвищенню вразливості до психопатологій. Насилля залишає незгладимий слід в основі особистості, впливаючи на розвиток Я-концепції, самооцінку та міжособистісні стосунки. Поява сорому та провини відображає інтерналізацію негативних переконань та самосприйняття. Вплив є глибоким і призводить до розвитку дезадаптивних рис особистості, включаючи підвищену пильність, поведінку уникнення.

Тому розуміння захисних чинників протидії насиллю має велике значення. До одних із адаптивних процесів, які лежать в основі реакції психіки на насилля належать механізми психологічного захисту. Саме вони слугують бар'єром проти згубного впливу психологічного насилля. Вивчення захисних механізмів має коріння в психоаналітичних і психодинамічних теоріях, які дають інформацію про те, як люди справляються з внутрішніми і зов-

нішніми викликами. Так, основи розуміння механізмів психологічного захисту закладені З.Фройдом. Він запропонував комплексну модель психіки, стверджуючи, що вона складається з трьох компонентів: свідомого, передсвідомого розуму та несвідомого. У рамках цієї концепції З.Фройд ввів поняття захисних механізмів як інструментів, які розум використовує, щоб впоратися із суперечливими бажаннями і тривожними емоціями, особливо тими, що вкорінені в несвідомому. Спираючись на роботу батька, А.Фройд розширила дослідження захисних механізмів, приділивши особливу увагу їхній адаптивній ролі в психологічному розвитку та пристосуванні. Концептуалізація захисних механізмів оберталася навколо ідеї, що еґо, як певна виконавча функція розуму, використовує механізми, щоб орієнтуватися в напрузі між вимогами внутрішніх потягів та обмеженнями, що накладаються зовнішньою реальністю. У своїй праці «Еґо та механізми захисту» вона систематично класифікувала та детально описала різні захисні механізми, проливаючи світло на їхнє значення для розвитку та адаптаційні функції.

Отже, механізми психологічного захисту охоплюють низку когнітивних та емоційних стратегій і використовуються людьми для управління загрозливими стимулами, а також підтримки психологічної рівноваги та захисту цілісності особистості. Вони діють більше на несвідомому рівні, захищаючи людину від непереможного стресу шляхом спотворення, заперечення або іншого управління реальністю певної ситуації. Дані механізми не є однорідними, а існують у континуумі – від адаптивних і функціональних до дезадаптивних і шкідливих. Вибір і застосування конкретних захисних механізмів залежить від характеру та інтенсивності загрози, що сприймається, історії розвитку людини та її загального репертуару подолання труднощів.

Процес формування механізмів психологічного захисту у відповідь на насилля включає складні адаптивні стратегії, які люди використовують для збереження свого психічного благополуччя. Під час переживання насилля психіка активує ці механізми, щоб впоратися з непосильними емоційними та когнітивними викликами, спричиненими травматичною подією.

Заперечення як первинний механізм психологічного захисту у відповідь на насилля слугує важливою адаптивною стратегією, яку люди застосовують, щоб захистити себе від безпосереднього впливу насилля. Воно дозволяє людям применшувати чи повністю відкидати сувору реальність насилля, з яким вони зіткнулися. На цьому початковому етапі заперечення діє як захисний бар'єр, тимчасово захищаючи від безпосередніх психологічних наслідків травматичного досвіду.

Проекція ще один захисний механізм, який вступає в дію, коли люди екстерналізують свої тривожні емоції або імпульси на інших, полегшуючи тягар особистої відповідальності. Приписуючи негативні емоції зовнішнім факторам, люди намагаються захистити Я-концепцію від руйнівного впливу насилля. Наприклад, людина, яка пережила насилля, може проектувати почуття провини або сорому на когось іншого, приписуючи ці емоції зовнішньому об'єкту, замість того, щоб визнати і впоратися з власною внутрішньою боротьбою.

Регресія являє собою складну адаптивну стратегію, яку люди використовують у відповідь на пережите насилля. Перед обличчям насилля люди, які переживають регресію, можуть повернутися до поведінки, способів мислення або ж емоційних станів, що нагадують більш ранні стадії розвитку. Повернення до менш зрілого стану слугує захисним механізмом, що дозволяє людині тимчасово втекти від жахливої реальності, пов'язаної з насиллям. Наприклад, доросла людина, яка пережила насилля, може демонструвати дитячу поведінку, шукаючи розради, а також заспокоєння, як у дитинстві. Регресія як захисний механізм може проявлятися в різних формах, таких як підвищена залежність від інших, емоційні спалахи або відродження дитячих звичок.

Придушення та витіснення – це два взаємопов'язані захисні механізми та відіграють ключову роль у стратегіях подолання ситуації, особливо в контексті насилля. Придушення передбачає несвідоме блокування тривожних спогадів, що дозволяє людині витіснити травматичний досвід у глибину психіки, вивести його з-під безпосереднього усвідомлен-

ня. Водночас, витіснення функціонує як свідомий, хоча часто мимовільний процес, коли люди перенаправляють емоції або імпульси від першоджерела до іншої, замісної цілі. У контексті насилля це може включати витіснення інтенсивних почуттів, пов'язаних з травматичною подією, на менш загрозливі або не пов'язані з нею об'єкти. У такий спосіб люди створюють психологічний буфер, що дозволяє тимчасово уникнути емоційного напруження, пов'язаного з насиллям, яке вони пережили або свідками якого стали.

Сублімація виникає як захисний механізм у відповідь на психологічні наслідки насилля, забезпечуючи людям конструктивний вихід для вивільнення енергії. Адже після травматичного досвіду люди можуть використовувати її для перенаправлення інтенсивних та болючих емоцій у соціально прийнятну і продуктивну діяльність. Тобто спрямовуючи свою емоційну енергію на зусилля, які сприяють зростанню, стійкості та відновленню, сублімація стає потужною силою у пом'якшенні негативних наслідків насилля. Так, в умовах насилля сублімація діє як трансформаційний процес, що дозволяє людям перетворювати негативні емоції, а також імпульси на позитивні, цілеспрямовані дії.

Висновки. Психологічне насильство – це поширена форма жорстокого поводження, яка має на меті встановлення домінування та контролю. В основі психологічного насильства лежить систематичне маніпулювання, воно охоплює низку тактик, як докори, залякування, образи та примусові дії. Не обмежуючись інтимними стосунками, воно може відбуватися в різних соціальних сферах, де існує динаміка влади. Роль захисних механізмів у захисті психіки від руйнівного впливу насилля є складною. Хоча вони слугують безпосередніми адаптивними стратегіями для подолання дистресу, їхні довгострокові наслідки заслуговують на увагу. Адже постійна залежність від певних захисних механізмів може перешкоджати емоційній обробці та сприяти розвитку психологічних проблем. Тому, терапевтичні втручання, спрямовані на розвиток здорових механізмів подолання, набувають вирішального значення після насилля, сприяючи більш комплексному і стійкому відновленню осіб, які пережили насилля.

Красіцька Марта,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
mmarta2512@ukr.net

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Карпенко Зіновія

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У сучасному інформаційному суспільстві медіа відіграють ключову роль у формуванні та моделюванні поведінки підлітків. Зростання доступу до різноманітних медійних платформ, таких як телебачення, інтернет, соціальні мережі, портативні пристрої та інші, створює унікальне середовище, де вплив медіапсихологічних чинників на агресивну поведінку підлітків стає об'єктом особливого інтересу.

Метою дослідження було з'ясування особливостей впливу медіапсихологічних чинників на агресивну поведінку підлітків.

Об'єкт даного дослідження включає аналіз впливу на підлітків різних типів медіа-контенту: соціальних мереж, відеоігор, кінофільмів, телепрограм тощо.

Медіапсихологічні дослідження свідчать про те, що підлітки по-різному сприймають представлену в медіа інформацію, залежно від жанру, контексту та реалістичності на-

сильства. Вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти, які типи контенту найбільше впливають на формування агресивних установок у підліткової віці.

Відомо, що ключовим психологічним механізмом впливу медіа на агресивну поведінку підлітків – це ідентифікація з героями тих чи інших сюжетів. Підлітки часто ідентифікуються з персонажами медіаконтенту, які демонструють агресивні моделі поведінки, що може стимулювати їхню власну агресивну поведінку в реальному житті.

Для збору емпіричних було використано стандартизовані опитувальники, що дозволяють оцінити рівень агресії, силу впливу медіа та емоційний стан підлітків:

Шкала агресії Баса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) дає змогу кількісно оцінити рівень агресії; Опитувальник впливу медіа на агресію (Media Influence on Aggression Questionnaire) допомагає визначити частоту використання медіа та характер споживаного контенту; Шкала емоційної регуляції К.Ізарда використовується для оцінки емоційного стану підлітків під впливом медіа; Опитувальник впливу відеоігор на агресію (Video Game Aggression) допомагає встановити зв'язок між типом контенту відеоігор (наприклад, рівнем насильства або агресії в ігрових сценаріях) та поведінковими чи емоційними реакціями гравців, особливо підлітків.

Генеральною сукупністю опитування є респонденти вікової категорії від 14 до 19 років, вибіркова сукупність дорівнює 50 осіб: 42 жіночої статі та 8 чоловічої. Далі наведено деякі результати власного емпіричного дослідження.

Відсоткове співвідношення респондентів за відповідями на питання «Що ви зазвичай робите у соціальних медіа?».

За результатами дослідження 75% свого часу підлітки проводять у соціальних мережах, спілкуючись із друзями, а також ведучи власні блоги. Це допомагає задовільнити провідну потребу цього вікового періоду – потребу в інтимно-особистісному спілкуванні з ровесниками. Водночас констатуємо, що соціальні мережі практично не використовуються для задоволення пізнавальних та естетичних інтересів.

На основі даних, отриманих в результаті застосування Шкали агресії Баса-Даркі (BDHI) (таблиця нижче) отримали такі результати: найвищі середні показники агресії спостерігаються у таких категоріях: фізична агресія ($M = 4,45$) та непряма агресія ($M = 4,7$), що свідчить про те, що до цих типів агресивної поведінки підлітки вдаються найчастіше. Найнижчі показники спостерігаються в категоріях: загальна тривожність ($M = 1,7$) і підозрілість ($M = 2,4$), що може свідчити про меншу схильність до постійного переживання тривожних станів і підозрілості серед опитаних.

Висновки. Попередні результати дослідження свідчать про необхідність впровадження медіа-освіти для підлітків, яка допоможе розвинути критичне мислення та здатність фільтрувати агресивний контент. Це може значно знизити негативний вплив медіапсихологічних чинників на їхню поведінку, зменшити емоційне виснаження підлітків, спричинене надмірним використанням соціальних мереж на шкоду реальному спілкуванню. Важливо забезпечити фільтрацію інформаційного потоку та конфліктного контенту, що сприятиме зменшенню кількості агресивних реакцій та дасть змогу підлітку конструктивно вирішувати конфлікти й уникати кібербулінгу з боку інших користувачів соцмереж.

Крижанівська Юлія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
yuliia.kryzhanivska.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Партико Неоніла

ТИПИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВЗАЄМОДІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Одним з ключових аспектів якості життя людини, який визначає її емоційний стан, психічне благополуччя та загальний розвиток є якість прив'язаності. Кожна особа з самого народження прив'язується до когось і має головний об'єкт прив'язаності, найчастіше – це мама, в інших випадках – той хто її заміняє. Ця ідея була науково сформульована Дж.Боулбі у 1950-х рр. Надійний емоційний зв'язок із мамою дає дитині можливість справлятися із стресом, долати страх та занепокоєння, розуміти і сприймати навколишній світ та безпечно себе в ньому почувати. Пізніше теорія була емпірично підтверджена М.Ейнсворт, яка розробила метод дослідження типу прив'язаності – «ситуація з незнайомим дорослим», суть якого полягає в наступному: дитина віком приблизно трьох років разом із своєю мамою заходить у незнайоме приміщення, в яке через кілька хвилин заходить співробітник, яке мати покидає після цього. Так, нею було сформульовано 3 типи прив'язаності:

1) надійний тип – це діти, які радіють та швидко заспокоюються, після чого продовжують досліджувати навколишній світ. Дитина проявляє активну дослідницьку діяльність у незнайомих умовах, а матір використовує лише як базу та основу, до якої можна прийти у разі стресової ситуації;

2) тривожно-амбівалентний тип – діти, які продовжують нервувати, проявляють вимогливість та ворожість до мами або надто сильно чіпляються за неї, відчують радість та агресію одночасно, коли та повертається, а без неї – відчують безпорадність;

3) уникаючий тип – діти, що не демонструють ні смутку, ні радості, ні гніву, тобто, вони залишаються емоційно байдужими, вони бавляться на самоті, не проявляють незадоволеності у випадку короткотривалої розлуки із мамою.

Було виявлено, що тип прив'язаності впливає на час, проведений в Інтернеті, і може використовуватися для розуміння причин, які провокують надмірне використання соціальних мереж. Особа може стати залежною, оскільки вона заповнює пустоту, що спричинена ненадійними стосунками із первинним об'єктом прив'язаності, шукати зворотного зв'язку у соціальних мережах та приналежності до якоїсь групи (це характеризує тривожний тип прив'язаності) або ж взаємодіяти лише з тими людьми, які за замовчуванням не дадуть зворотного зв'язку, що є характерним для осіб із уникаючою прив'язаністю.

Під час вивчення нами взаємозв'язку типів прив'язаності та особливостей взаємодії студентської молоді у соціальних мережах було використано сім діагностичних методик, а саме: «Social media engagement questionnaire (SMEQ)» – наскільки особа схильна використовувати соціальні мережі перед сном, після пробудження, під час сніданку, обіду та вечері протягом 15 хвилин. «Perception of online communication» – наскільки особі комфортно обговорювати різні теми у віртуальному середовищі, – для визначення «ширини» та «довжини» онлайн комунікації. «Online Intimate Self-Disclosure» – для з'ясування рівня, наскільки їм комфортно розповідати про особисте у віртуальному середовищі. «Social Media Disorder Scale (SMD Scale)» застосована для визначення рівня залежності від соціальних мереж, складається з однієї шкали. А також короткий п'ятифакторний опи-

тувальник особистості ТІРІ (адаптація І.Галецької, М.Кліманської) – для виокремлення особистісних рис респондентів: екстраверсія, дружелюбність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність та добросовісність. «Тест на визначення якості прив'язаності» – для з'ясування типу прив'язаності особи: «безпеки», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе». «Опитувальник оцінки стосунків» – для з'ясування ставлення особи до романтичних стосунків: «оцінка стосунків», «депресія в стосунках» та «зануреність у стосунки».

З метою апробації робочих гіпотез проведено дослідження, у якому взяло участь 172 особи: 54,7% осіб жіночої статі, чоловіків – 45,3%. Задля дослідження взаємозв'язку типів прив'язаності та особливостей взаємодії студентської молоді у соціальних мережах, було проведено кореляційний аналіз Пірсона. За методом Колмогорова-Смірнова було виявлено нормальний розподіл. З'ясовано наявність зв'язку між шкалою «безпека» та шкалами «онлайн ширина» ($r=-0,25$, $p<0,05$), «саморозкриття у соціальних мережах» ($r=0,36$, $p<0,05$), «екстраверсія» ($r=0,36$, $p<0,05$). Можна дійти до висновку, що люди, котрі мають надійний тип прив'язаності, сприймають світ, як щось безпечне, вони не схильні проводити багато часу в інтернеті, оскільки вони є більш відкриті до реального життя. Також наявний зв'язок між шкалою «уникнення» та шкалами «онлайн ширина» ($r=0,30$, $p<0,05$), «відкриття у соціальних мережах» ($r=-0,26$, $p<0,05$), «екстраверсія» ($r=-0,41$, $p<0,05$) та «відкритість новому досвіду» ($r=-0,30$, $p<0,05$).

Висновки. Таким чином, особи із унікаючим типом прив'язаності, схильні до частішої віртуальної взаємодії, а саме комунікації на різноманітні теми; що стосується саморозкриття, то вони є досить закриті, це пояснюється ненадійним типом, вони не є комунікабельні. Загалом, їм не подобаються часті соціальні контакти, а спілкування з іншими не приносить задоволення.

Крілик Юлія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
juliakrilyk@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Сняданко Ірина

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ОБРАЗУ ТІЛА

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників образу тіла стосується вивчення впливу соціальних та психологічних аспектів на формування уявлень людини про власне тіло.

Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні образу тіла. Вони здатні впливати на образ тіла як безпосередньо (наприклад, культурні норми краси), так і опосередковано (через оцінку зовнішності та орієнтацію на зовнішність).

Для відповідного дослідження було обрано наступні методики:

1. Багатофакторний опитувальник образу тіла та «Я» Томаса Кеша (Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire);
2. Опитувальник «Негативний дитячий досвід» (Adverse Childhood Experiences, ACE);
3. Шкала самоповаги М.Розенберга;
4. Шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі.

Було використано скорочений багатофакторний опитувальник ставлення до власного тіла, який є надійним інструментом для оцінки різноманітних аспектів образу власного тіла, розроблений американським професором, доктором філософії і психології Томасом Кешем у 1982 році. Особливість методики MBSRQ, що складається з 35 пунктів полягає у всеосяжності та охопленні широкого спектру аспектів образу тіла, завдяки чому можна отримати уявлення про загальний образ тіла людини та його різні аспекти.

АСЕ-опитувальник складається з 10 пунктів, завдяки яким оцінюються види травматичного досвіду. До основних переваг даної методики відносять те, що опитувальник короткий та простий у заповненні; він має хороші психометричні характеристики, що робить його надійним та валідним інструментом.

Шкала самоповаги М.Розенберга використовується для оцінки зв'язку між самооцінкою та формуванням образу тіла.

Для визначення наявності перфекціонізму, була використана шкала «Перфекціонізм», розроблена Вільгельмом Шауфелі у 1991 році, яка складається з 10 питань, які стосуються бажання зробити все якнайкраще, максимально справитися з професійними обов'язками тощо.

Кількість досліджуваних становить 50 людей, а саме жінок 18-45 років, частина з яких має розлади харчової поведінки. Базою дослідження є результати, отримані в онлайн-режимі серед моїх знайомих, які заповнили відповідні опитувальники.

За результатами оцінки зовнішності, низький рівень мають 24 особи, що становить 48%, нормальний рівень – 18 осіб, що становить 36%, а високий рівень – 8 особи, тобто 16%. З 24 жінок, які мають низький рівень незадоволеності тілом: сексуальне насилля було у 3 жінок, а фізичне насилля у 12 жінок.

Також було проведено опитування ще за 4 темами: орієнтація на зовнішність, задоволеність параметрами тіла, стурбованість зайвою вагою, оцінка власної ваги, шкала самоповаги.

Були отримані статистично значущі відмінності між показником віку та Шкали самоповаги. Результати дослідження показали, що чим вище вік, тим нижче самоповага. Можливий фактор впливу: з віком люди можуть відчувати, що вони не відповідають культурним нормам успіху.

За результатами дослідження було з'ясовано, що чим старший вік, тим менше є показник орієнтації на зовнішність, і навпаки, чим нижче вік, тим вище показник орієнтації на зовнішність. Можливий фактор впливу: з віком люди стають більш досвідченими та мудрими, тож вони розуміють, що зовнішність не є найважливішою характеристикою людини.

Виявлено взаємозв'язок між оцінкою зовнішності та стурбованістю зайвою вагою, тобто чим вище людина оцінює свою зовнішність, тим менша її стурбованість зайвою вагою.

Завдяки результатам дослідження виявлено взаємозв'язок між оцінкою зовнішності та задоволеністю параметрами тіла, тобто чим вище людина оцінює свою зовнішність, тим більше вона задоволена параметрами тіла. Оцінка зовнішності – це важливий фактор, що впливає на формування образу людини.

Було з'ясовано, що жінки з травматичним досвідом в дитинстві можуть бути більш схильні до стурбованості зайвою вагою. Травматичний досвід в дитинстві може призвести до порушення розвитку самооцінки та самоприйняття. Це, в свою чергу, може призвести до стурбованості своєю вагою як своєрідного способу задовольнити свої потреби в любові та прийнятті.

Висновки. У результаті, дане дослідження підкреслює необхідність комплексного підходу до розуміння та покращення образу тіла, враховуючи як зовнішні соціальні фактори, так і внутрішні психологічні аспекти. Важливо також підвищувати обізнаність про реалістичні стандарти краси та підтримувати позитивне сприйняття свого тіла. Розуміння впливу соціально-психологічних чинників на формування образу тіла допоможе розробити програми та заходи задля підвищення самооцінки та створення позитивного образу тіла. Наприклад, програми підвищення обізнаності про культурні норми краси та їх вплив, завдяки чому буде формуватися більш реалістичне уявлення про красу.

Купецька Олена,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
termoreklama@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Логвінова Діана

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ У РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження резильєнтності жінок під час військових конфліктів є відносно новим напрямком в Україні, особливо в контексті сучасних збройних конфліктів. Однак, існують значні дослідження, присвячені вивченню впливу стресових ситуацій на психічне здоров'я, адаптаційним механізмам та факторам, що сприяють відновленню після травматичних подій.

Українські психологи, такі як Любов Найдьонова, Тетяна Титаренко, Геннадій Ложкін, Олег Чабан та Оксана Боярчук, внесли значний вклад у дослідження психологічних наслідків війни та розробку програм психологічної допомоги. Їхні роботи дозволяють глибше зрозуміти специфіку переживань українських жінок під час війни та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки. Зарубіжні дослідники такі як А.Мастен, Дж.Річардсон, С.Саутвік, підкреслюють, що резильєнтність проявляється на різних рівнях – від індивідуального до суспільного. Вона залежить не тільки від особистісних характеристик, але й від соціального контексту, культури та історичних умов.

Резильєнтність – це здатність людини успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після травматичних подій і продовжувати жити повноцінним життям. Рівень резильєнтності жінок в умовах війни є динамічним і залежить від багатьох факторів. Регіони з активними бойовими діями мають вищі рівні стресу та травматизації, що може послаблювати резильєнтність. Важливу роль в адаптації відіграють інфраструктура та соціальні служби. Крім того, наявність дітей і партнера є одним із ключових чинників, які підвищують резильєнтність.

Незважаючи на значний прогрес у дослідженні резильєнтності жінок під час війни, існують деякі прогалини, які потребують подальшого вивчення. Необхідно проводити довготривалі дослідження, щоб оцінити довгострокові наслідки війни на психічне здоров'я жінок також варто досліджувати, як різні типи травматичних подій (втрата близьких, фізичне насильство, вимушене переселення) впливають на розвиток резильєнтності.

Метою нашого дослідження виступило вивчення психологічних особливостей резильєнтності та копінг-стратегій жінок різного віку, які проживають у регіонах з різним рівнем небезпеки з урахуванням наявності або відсутності дітей, підтримки з боку чоловіка.

Досягнення мети дослідження здійснювалося шляхом застосування таких психодіагностичних методик: Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Шкали оптимізму/песимізму, Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), а також Опитувальника Ways of Coping Questionnaire (WCQ) для виявлення домінуючих стратегій подолання стресу. Емпіричні дані оброблялися за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона, критерія U-Mann-Whitney та методу дисперсійного аналізу (ANOVA).

Вивчення проблеми проводилося протягом 1 року за планом кореляційного дослідження. У дослідженні взяли участь 72 жінки, з яких 62% проживали у безпечних містах Західної України та за кордоном, а 38% – у східних регіонах України; 23,6% відносилися до молодого віку, 76,4% – до середнього. Серед досліджуваних було 63,9% заміжніх жінок, що мали дітей, 18,05% розлучених, що мали дітей і 18,05% без дітей.

Умови життя жінок в умовах війни є нестабільними та характеризуються низкою вразливих факторів, зокрема постійною загрозою безпеці, певним обмеженням у доступі до медичних послуг, психологічними травмами та економічною нестабільністю. Серед досліджуваних більшість (69,4%) проживало у власному житлі, 30,6% – в орендованому житлі, що вказує на вимушене переселення через втрату власного дому або інші негативні обставини. Особливо тривожною є ситуація з доступом до захисту чи підтримки. Лише 11% респондентів засвідчили про надання їм допомоги, тоді як 89% залишаються без зовнішньої підтримки. Це свідчить про серйозні труднощі у забезпеченні належної допомоги жінкам у зонах конфлікту, що значно підвищує їхню вразливість. Відсутність захисту може посилювати психологічний тиск та ризики для здоров'я, особливо в умовах війни.

Проведене дослідження дозволило виявити ряд важливих особливостей та тенденцій:

- рівень резильєнтності жінок значно варіюється залежно від регіону проживання: жінки, які проживають у регіонах з активними бойовими діями, демонструють нижчі показники резильєнтності порівняно з тими, хто проживає в більш безпечних умовах;
- наявність дітей, підтримка партнера, матеріальне забезпечення та соціальна мережа значно впливають на рівень резильєнтності: жінки з більшою соціальною підтримкою та ресурсами демонстрували вищі показники адаптації до стресових ситуацій;
- жінки використовують різноманітні копінг-стратегії для подолання стресу, включаючи активні (пошук інформації, вирішення проблем) та пасивні (уникнення, відсторонення) стратегії;
- нестабільність житлових умов, відсутність безпеки та соціальної підтримки негативно впливають на психічне здоров'я жінок та знижують їхню резильєнтність.

Висновки. Дослідження підкреслює необхідність надання психологічної допомоги жінкам, постраждалим від війни, та впровадження програм для зміцнення їхньої резильєнтності. Важливо враховувати індивідуальні особливості, досвід і потреби кожної жінки, а психологічну підтримку інтегрувати з іншими видами допомоги – соціальною, матеріальною та медичною.

Курпіль Тетяна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
radekhivkadru80200@ukr.net

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Логвінова Діана

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН І ПОВЕДІНКИ ПОДРУЖЖЯ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Проблема сім'ї, збереження і зміцнення основ її життя на сьогодні посідає важливе місце серед проблем суспільства: відзначається тенденція руйнування сімей, спричинена вимушеним розлученням через військові події в Україні, а також погіршенням економічних умов, що ускладнює матеріальне забезпечення сімей та створює додаткові психологічні навантаження на подружні стосунки. Сім'я це основний осередок суспільства, що реалізує комплекс соціальних функцій і ролей, найважливішою з яких є відтворення населення. Тому держава підтримує і охороняє інститут шлюбу, а сімейна проблематика має не тільки міжособистісний, а й соціальний характер.

Фахівці однак не в тому, що на психологічний стан і здоров'я сім'ї впливає здатність подружжя позитивно і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, розуміти і приймати психофізіологічні і соціально-психологічні відмінності між чоловіком і жінкою, створювати емоційну єдність у родині. Сьогодні багато пар, які готуються вступити до шлюбу або вже пов'язані подружніми зв'язками, не вміють правильно вибудувати власні стосунки і практично не знають, як це зробити. Вступаючи до шлюбу, молоді люди мають певні очікування, уявлення, установки, фантазії, тривоги щодо подружніх відносин. Між ними можуть бути великі розбіжності в цих питаннях. Це створює об'єктивну основу для неузгодженості і виникнення між подружжям конфліктних ситуацій. У сучасних умовах виявляється потреба в теоретичних і практичних дослідженнях в області подружніх сімейно-шлюбних відносин і подружніх конфліктів. При цьому науково-практичні рекомендації можуть бути дуже корисними при вирішенні цілком конкретних ситуацій, в яких спостерігається зіткнення інтересів двох або більшої кількості сторін. Для знайдення оптимального рішення і вироблення вірної стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях потрібно мати знання про те, яким чином можуть розвиватися подружні конфлікти і способи їх розв'язання.

У нашому дослідженні ми припустили, що однією з причин незадоволеності шлюбними стосунками є розбіжність подружжя в оцінках і очікуваннях по відношенню один до одного: очікується більш високий рівень конфліктності подружжя у відносинах домінування-підпорядкування, довіри-недовіри; у конфліктних ситуаціях жінки проявляють більш категоричні форми незадоволення, ніж на те очікують чоловіки.

Перевірку гіпотези ми здійснювали за допомогою таких психодіагностичних методів, як-от: методика діагностики рівня задоволеності шлюбом (В.В.Столін, Т.Л.Романова, Г.П.Бутенко); методика «Діагностика міжособистісних відносин» (Т.Лірі); тест «Стратегії поведінки особистості у конфлікті» (К.Томас); тест «Характер взаємодії подружжя у конфліктній ситуації» (Ю.Альошина, Л.Гозман, К.Дубовська).

Всього в дослідженні взяло участь 60 осіб: 30 чоловіків і 30 жінок у віці від 21 до 27 років. Досліджувані перебувають у парних відносинах, при цьому фактори «офіційність стосунків» та «наявність дитини» не враховувалися. Серед цих пар були як ті, хто офіційно одружився (13 пар), так і ті, хто не оформлював своїх стосунків (17 пар). З офіційно одружених пар, 7 мали дітей. Кожна пара вела самостійний спосіб життя та повністю забезпечувала себе, що свідчило про їхню зрілість і незалежність. Характерним для всіх пар було спільне будівництво справжнього і майбутнього, розподіл відповідальності за щоденні обов'язки, свобода у прийнятті рішень, здатність формувати власний простір і стиль життя, вирішувати побутові питання, знаходити компроміси та будувати стосунки.

Результати дослідження були сформульовані нами у наступних положеннях.

1. За результатами методики В.В.Століна і Т.Л.Романової було виявлено, що задоволеність жінок шлюбом значно поступається показникам, отриманих у вибірці чоловіків. Знайдені відмінності відповідали рівню статистичної значущості $p \leq 0,001$.

2. За результатами методики Т. Лірі виявили, що у досліджуваних сім'ях дійсно спостерігаються невідповідності в уявленнях подружжя один про одного та протиріччя в оцінці власного становища у родині, що є підґрунтям для виникнення конфліктних ситуацій. Найбільший конфліктогенний потенціал проявив себе у відчутті недовірливості один до одного, а також у взаєминах домінування-підлеглості.

3. Аналіз результатів, отриманих за методикою К.Томаса «Діагностика стратегій поведінки у конфлікті», показав, що провідним стилем поведінки у конфліктних ситуаціях в обох членів подружжя виступає компроміс. Відповіді жінок засвідчили про їх здатність під час вирішення проблемних питань застосовувати дві протилежні стратегії – компроміс і суперництво, що свідчить про їх схильність більшою мірою проявляти налаштованість на боротьбу за владу, престиж, визнання, любов. Така поведінка жінок може спричинити формування у партнерів настороженості один до одного, провокувати відкриті зіткнення, взаємні докори, агресивні прояви.

4. Аналіз результатів за методикою «Характер взаємодії подружжя у конфліктній ситуації» (Ю.Альошиної, Л.Гозмана, К.Дубовської) показав перевагу пасивних негативних реакцій шлюбних партнерів. І жінки, і чоловіки очікують від шлюбних партнерів прояви уваги, турботливості, поваги, тактики не нав'язування волі та способу дії, тощо. Чоловіки, на відміну від жінок, гостро сприймають зауваження жінок щодо сфери фінансового забезпечення, а жінки, на відміну від чоловіків, – щодо сфери людських комунікацій.

Отримані результати за даною методикою підтвердили тезу про існування невідповідностей в уявленнях подружжя про рольові очікування один до одного; найбільша невідповідність між очікуваннями і реальністю проявила себе у відповідях чоловіків. Не дивлячись на те, що уявлення жінок і чоловіків відрізнялися стереотипізованістю, однак, жінки показали своє небажання жити за усталеними правилами «жіночої» поведінки, а чоловіки – розгубленість перед життям за правилами, котрі ще перебувають на етапі свого формування.

5. Нами не були виявлені статистично-значущі кореляції між показниками задоволеності шлюбом та переважаючими стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях ні в чоловічій, ні в жіночій вибірках. Проте, аналіз спрямованості коефіцієнтів дозволив стверджувати, що чоловіки надають перевагу стратегіям компромісної поведінки, яка супроводжується взаємною поступкою й не загрожує міжособистісним відносинам. Також було встановлено, що задоволеність шлюбом у чоловіків позитивно узгоджувалася із уникненням відкритого обговорення невдоволення в зв'язку з невідповідністю очікуваного з реальністю у ситуаціях «порушення рольових очікувань», «прояв домінування» та «розбіжності у ставленні до грошей». У жінок задоволеність шлюбом позитивно корелювала із стратегією суперництва та негативно пов'язувалася з їхнім ставленням до ситуацій «взаємини із родичами та друзями», «порушення рольових очікувань», «прояв домінування». На відміну від чоловіків, жінки у ситуаціях невідповідності їхніх очікувань щодо поведінки люблячої людини, своє незадоволення схильні були висловлювати більш категорично; деякі вбачали в цьому навіть загрозу шлюбу.

Таким чином, результати нашого дослідження показали відмінності в уявленнях жінок і чоловіків про фактори, що обумовлюють задоволеність шлюбом. Чоловіки у проблемних ситуаціях схильні своє незадоволення не доводити до відкритого обговорення або конфлікту, вважають за краще йти на компроміс. Жінки розглядають сімейне життя скоріше як арену боротьби за власні права та інтереси, при цьому їхня задоволеність шлюбом відзначалася меншими показниками, ніж у чоловіків.

Куций Олександр,

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,

oleksandr.a.kutsyi@lpnu.ua

ПОТЕНЦІАЛ СИСТЕМНО-СИНЕРГЕТИЧНОГО ПІДХОДУ В ПЕРСПЕКТИВАХ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Методологія традиційно вважається одним з визначальних постулатів будь-якої науки, що формує орієнтири в розвитку, надає структурованості та логіки за різними аспектами, створює фундамент для наполегливого та якісного отримання результатів науково-дослідної діяльності. При цьому, методологія зі зміною парадигми має зазнавати коректив. Так от, щодо методології організаційної психології є сумніви в тому, що вона існує як система доцільних, перспективних та принципівих правил, що максимально враховують

функціональне призначення, ключові особливості цієї галузі та сучасну парадигму. Так, аналіз низки видань України, що містять сукупність уявлень про організаційну психологію вказують на те, що це ще не є сформованим з достатньою методологією науковим явищем. Це можна стверджувати через те, що спроби підлаштувати інші наявні теорії під потреби організаційної психології містяться в межах суб'єктивних уявлень менеджменту у поєднанні з психологічними теоріями особистості. Інколи було долучено щось незначне, на кшталт соціально-психологічного клімату, атмосфери, неформального чи формального лідерства, його видів, стилів управління. Окрім цього, домінуючий зараз в менеджменті ситуативний підхід занадто складно застосувати в межах організаційної психології, оскільки орієнтація на кожен окрему ситуацію суттєво зменшує можливість встановити особливості за стабільними, базовими та однотиповими явищами психологічного змісту. Ситуативний підхід більше орієнтований на знання, інтуїцію та досвід менеджерів, що суттєво додає невизначеності та підвищує ймовірність випадкових наслідків. А ще ситуативний підхід на практиці перетворився на потік різного ступеню проблем, які «вирішуються». При цьому, першопричини виникнення проблем не лише не долаються, а їх і не намагаються знайти. Це явно є безглуздом тупцюванням на місці з додаванням таких супутніх негараздів як втрачання часу та можливостей, збільшення відставання від конкурентів, погіршення ефективності діяльності.

Вже майже століття як було запропоновано системний підхід. Однак, в класичній теорії менеджменту і психології він не зміг себе реалізувати у всьому своєму потенціалі за різних причин. Головними можна вважати те, що система в менеджменті виявилася дуже великою і через це застосовувати такий підхід на практиці занадто складно. В психології щодо особистості системний підхід ще менше виявився доцільним, оскільки значна кількість абстрактних понять тлумачиться в різний спосіб і це не дає визначити чіткого місця, функцій, а також зв'язків за багатьма психологічними явищами. Однак, в організаційній психології цей підхід має значний потенціал, оскільки організація є певною системою, компоненти якої можна безпосередньо спостерігати та достатньо валідно вимірювати. Саме через те, що організація є штучним явищем, яке призначено для поєднання в єдине ціле різних потенціалів, що дає можливість досягати певних необхідних результатів і визначає доцільність їх створення. Однак, все ж проблемним виявилось «поєднання в єдине». Так, виявилось, що системний підхід пояснює систему як певну сталу сукупність компонентів зі стабільними зв'язками і ієрархією. Це суттєво відрізняється від об'єктивної реальності, яка фактично ніколи не є сталою, оскільки постійно щось змінюється. Навіть якщо в самій системі її внутрішнє середовище є сталим, зовнішнє середовище постійно змінюється і через це спричиняє зміни в цій системі. Якщо система намагається ізолюватися від середовища – вона припиняє бути його повноцінним елементом, через що втрачає можливість отримувати необхідні ресурси. Окрім цього, однією з важливих, але недорозвинених ідей системного підходу є явище синергії, за якого поєднання в єдине ціле компонентів, що доповнюють один одного для певного результату не є сумою їх потенціалів. В цих обставинах спрацьовує формула $1+1>2$. Саме тому ще близько 50 років тому виникла ідея синергетичного підходу. Спочатку в термодинаміці, далі в біології цей підхід виокремився у відносно самостійний, головною ідеєю якого стало те, щоб спробувати застосувати міждисциплінарний підхід.

На зараз синергетичний підхід має значне поширення і його змістове наповнення було суттєво збільшене. Так, було введено поняття «ентропії» як невідоме, нестабільне та «синкретії» як відоме, стабільне, прогнозоване, чітке. При цьому, в низці гуманітарних наук окреслено не лише можливість, а й доцільність спроб застосувати синергетичний підхід. При цьому, виявилось, що такий відокремлений в Україні напрям менеджменту як «державне управління» має значні здобутки на рівні теоретичного обґрунтування. Було встановлено, що в публікаціях за цим напрямком досить ґрунтовно закладено базу для того, щоб започаткувати системно-синергетичний підхід. Таким чином, недоліки системного підходу компенсуються синергетичним, а синергетичний досить вдало накладається на системний. Тут й виявляється ефект синергії. Тому, існує значна перспектива запрова-

дити і розвивати саме системно-синергетичний підхід як один з найбільш потенційних для повноцінного розвитку організаційної психології як практичної за спрямуванням галузі психології. Зазначена перспектива визначається тим, що:

- організація є середньою соціально-професійною групою, що штучно створена у формі певної системи. Однак, системи наявних організацій часто мають наслідувально-традиційний характер, що, ймовірно, суттєво протистоїть достатній ефективності в результатах діяльності;

- система поєднана певними зв'язками, що, знову ж таки, відображає суть ефективності діяльності організації, а зв'язки бувають недостатньо якісними;

- організацій є дуже багато, але всі вони є елементами більшої системи, що формує в своїй основі зовнішнє середовище. При цьому, домінуючим і визначальним у всій системі є людський фактор, який на зараз є самим ентропійним в теорії менеджменту. Й через це організаційна психологія потенційно спроможна визначити для підвищення ефективності менеджменту людський фактор на задовільному рівні обліку та прогнозування.

Висновки. Незважаючи на те, що ніби все природньо та в цілому зрозуміло, організації потребують людей, а люди потребують належати організаціям, все ж існує багато проблем у їх «взаємодії». Тому, системно-синергетичний підхід в організаційній психології може бути реалізованим в її наповненні термінологією через розширення змісту понять та їх синтез з іншими з включенням розуміння доцільності таких спроб.

Легоцька Ольга,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olha.lehotska.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Карпенко Зіновія

РОЗУМІННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Домашнє насильство та його вплив на сімейні стосунки та психічне здоров'я членів сім'ї є актуальною проблемою сучасної психологічної науки. Домашнє насильство є багатовимірним явищем, що охоплює фізичне, психологічне, емоційне та економічне насильство, кожне з яких має різні наслідки для постраждалих. У сучасній психології ця проблема розглядається не лише через призму кримінології чи соціології, а як складне психологічне явище, яке впливає на індивідуальну психіку та міжособистісні стосунки всередині сім'ї. Вивчення домашнього насильства передбачає комплексний підхід, що охоплює вивчення поведінкових моделей, психологічних механізмів контролю і примусу, а також довгострокових наслідків насильства для емоційного та морального клімату сім'ї.

Одним із найвпливовіших підходів до вивчення домашнього насильства є модель циклу насильства, яку розробила Ленор Вокер у 1979 році. Її теорія циклу насильства є класичним поясненням того, як насильницькі стосунки проходять через фази наростання напруги, вибуху насильства та «медового місяця», що створює ілюзію примирення, але не веде до вирішення конфлікту. Сучасні дослідження, зокрема праці Л.Є.Добаш та Р.П.Добаш, поглиблюють це розуміння, підкреслюючи, що домашнє насильство є не просто циклічним явищем, а базується на структурах влади і контролю, які глибоко вкорінені в гендерних і соціальних ролях.

Домашнє насильство руйнує моральні та емоційні підвалини сімейних стосунків. Психологічний вплив насильства проявляється в емоційній відчуженості між членами родини, втраті довіри, почуття безпеки та підтримки. Емоційне насильство може мати такі ж серйозні наслідки, як і фізичне, включаючи тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Наприклад, М.П.Джонсон описує психологічні механізми маніпуляції, приниження та ізоляції, які використовуються насильниками для підтримання контролю над жертвами, що підсилює їх відчуття безпорадності і залежності. Це також призводить до втрати емоційної близькості та взаєморозуміння між партнерами, що руйнує комунікаційні зв'язки та викликає подальше емоційне виснаження.

Окрім контролю над жертвою, домашнє насильство має глибокі наслідки для розвитку дітей, які є свідками або жертвами насильства в сім'ї. Дослідження Л.С.Левендоського і С.А.Грехем-Бернан підкреслюють, що діти, які виростили в умовах насильства, мають підвищену схильність до розвитку психічних розладів у дорослому віці, включаючи ПТСР, депресію та поведінкові порушення. Вони також можуть бути схильними до відтворення насильницьких моделей у власних дорослих стосунках. Це пояснюється механізмами соціального навчання, які вказують на те, що діти засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за батьками. Таким чином, насильство стає міжгенераційною проблемою, яка повторюється у майбутніх поколіннях.

Гендерний аспект насильства також заслуговує на особливу увагу. В патріархальних суспільствах гендерні норми часто сприяють закріпленню влади чоловіка та підкоренню жінки, що робить жінок більш вразливими до насильства. Дослідження Н.Мілорадової наголошують, що економічна залежність та культурні очікування щодо гендерних ролей посилюють безпорадність жінок та їх нездатність вирватися з кола насильства. Однак чоловіки також можуть стати жертвами насильства, і сучасні дослідження підкреслюють важливість вивчення домашнього насильства як проблеми, що стосується обох статей.

Важливим аспектом у вивченні домашнього насильства є також його довготривалі психологічні наслідки для морального та емоційного клімату родини. Постраждали від насильства часто стикаються з пролонгованою емоційною травмою, яка впливає на їхню здатність налагоджувати нові стосунки, довіряти іншим і самотійно долати життєві труднощі. І.А.Хегарті стверджує, що жертви домашнього насильства мають високий ризик розвитку хронічних депресивних розладів і тривожності, що значно впливає на якість їхнього життя та соціальне функціонування. Така психологічна травма може бути передана дітям, які живуть у середовищі, де практикують насильство, що ускладнює процес їх соціальної адаптації та емоційного розвитку.

Назагал можна констатувати: сучасна психологічна наука розглядає домашнє насильство як складне та багатопланове явище, яке руйнує моральні та емоційні засади сімейних стосунків. Домашнє насильство не лише підриває психологічне здоров'я постраждалих, але й має серйозні наслідки для розвитку дітей, які стають свідками чи жертвами цього насильства. Психологічні механізми контролю, примусу та маніпуляції створюють замкнене коло насильства, яке важко розірвати без втручання фахівців. Тому для подолання домашнього насильства необхідні комплексні підходи, що включають психологічну підтримку, соціальні ресурси та профілактичні програми, які спрямовані на запобігання чи зменшення наслідків цього явища та відновлення здорового морально-психологічного клімату в сім'ї.

Лободзінська Роксоляна-Діана,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
dialanaaaa@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Галян Ігор

ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Процеси професійного становлення особистості є предметом наукового інтересу фахівців різних професій: соціологів, психологів, юристів, педагогів, філософів. Професійна практика розвивається швидкими темпами, в результаті чого з'являються нові ролі та розширюються обов'язки. Термін дії знань, отриманих на етапі первинної професіоналізації швидко скорочується. Як стверджує P. Simmonds «кваліфікації (академічні, професійні чи технічні) мають обмежений термін дії – ймовірно, лише п'ять років». Тому юристи повинні адаптовувати свою практику, щоб вижити в атмосфері мінливих очікувань клієнтів, нових бізнес-моделей і швидкоплинного технологічного прогресу. Отже, існує потреба в тому, щоб усі професіонали розширювали та розвивали свої знання та навички, щоб зберегти свою впевненість у практиці в швидкоплинному світі та на нових технологічних аренах.

Питання професійного становлення особистості можна дослідити у двох аспектах – соціально-економічному та власне психологічному. Нас цікавить другий аспект цієї проблеми. Відповідно до підходу, запропонованому Ф. Парсонсом, кожна людина за своїми індивідуальними та професійно значущими здібностями найоптимальніше підходить до однієї єдиної професії. Професійна успішність та задоволеність професією обумовлена ступенем відповідності індивідуальних якостей, вимогам, що висуваються професією до людини. Професійний вибір є процесом, у якому або сам індивід, або профконсультант визначають індивідуальну диспозицію психологічних або фізіологічних якостей і співвідносять її з наявними диспозиціями вимог різних професій.

У межах цього напрямку відбувалася еволюція поглядів дослідників, що характеризується зверненням до ідеї цілісності у своєму теоретичному підґрунті – від подолання розуміння індивідуальних якостей як суми елементарних виконавчих операцій та наявності в людини однієї єдиної якості, до поняття «комплексу» індивідуальних якостей, що співвідносяться з цілою групою професій. Розширило психологічні межі включення до складу здібностей моторних та інших психометричних якостей, а також деяких особистісних особливостей, наприклад інтересів.

До недоліків цього напрямку можна віднести те, що тут розглядаються психічні процеси та властивості статичними, не враховуючи, що і особисті структури, і професійні вимоги змінюються протягом життя. Цим психологічним напрямом також не враховуються проблеми виникнення психологічних новоутворень у процесі професійного становлення, логіка протиріч, які рухають саморозвиток людини. У своїх поглядах їм не вдалося подолати основне положення даного підходу: розуміння проблеми вибору професії як відповідності індивідуальної структури до структури професійних вимог, яке прогнозується на основі тестування.

Тут практично не враховуються і процеси розвитку, тому поза аналізом залишаються джерела розвитку, потребово-мотиваційна сфера. Рушійні сили розвитку жорстко детерміновані біологічним дозріванням, а психічні процеси та властивості видаються незмінними. Ні психологічні новоутворення, ні протиріччя та його вирішення не є предметом розгляду руслі даного підходу.

Прихильники психоаналітичного напряму дещо по іншому підходять до процесу професійного становлення особистості. У працях З.Фройда професійна діяльність сприймається як форма задоволення дитячих інстинктивних потреб завдяки сублімації енергії у ту чи іншу професійну область, а вибір професії сприймається як процес заміщення.

У психоаналізі ґрунтовне вивчення розвитку завжди пов'язувалося з дитячим віком. Яскравим прикладом у цьому плані можуть бути праці, що спираються на мотиваційну теорію А. Маслоу. Нею вводиться положення, що незадоволені на ранніх стадіях розвитку індивіда потреби, спричиняють появу домінуючих мотивів, що виявляються у способі життя та професійному виборі. Істотними виявляються стосунки, що задаються типами взаємодій «дитина – доросла». Кожній орієнтації на підставі критерію «задоволеність – незадоволеність» відповідають вісім груп професій: професії, пов'язані з сервісом (працівники служби побуту, офіціанти); професії, пов'язані з діловими контактами (бізнесмени, агенти різних компаній); професії, пов'язані з організаторською діяльністю (адміністратори, директори); професії, які об'єднують людей, робота яких відбувається на відкритому повітрі (лісники, рибалки, працівники сільського господарства); професії, пов'язані з технікою (інженери, конструктори, техніки); професії, пов'язані з наукою; професії, пов'язані з культурою; професії, пов'язані з артистичною діяльністю.

У кожній групі було виокремлено по шість кваліфікаційних рівнів; для всіх груп і рівнів наведені дані про риси особистості, особливості психіки та психофізіологічні відмінності. На основі аналізу та узагальнення емпіричних даних автор виділяє найузагальненіші характеристики особистості професіоналів. Наприклад, для представників групи сервісу характерний інтерес до людей, взаємин між ними. Їх вирізняє бажання допомогти людям. Якщо порівнювати згадані раніше дослідження Дж. Гілфорда, можна помітити подібність показників, що даються Дж. Гилфордом інженерам і фізикам.

Однією з найпопулярніших типологій у практиці професійного консультування, є класифікація Дж.Голланда. Він виділив шість типів людей та відповідних їм типів професійного середовища: реалістичний (робітники, автоводії), інтелектуальний (вчені), соціальний (вчителі, лікарі), конвенційний (директори, завідувачі), підприємливий (бізнесмени, продавці), артистичний (художник). Вибір професії, за Дж.Голландом, зводиться до пошуку найкращого оточення, тобто, професійної групи, що відповідає орієнтаціям особистості, яку складають люди, які мають подібні особистісні особливості. Кожен із виділених типів характеризується певним інтелектуальним розвитком, характером, темпераментом, інтересами.

На думку вченого, більшість професій можуть бути описані в просторі цих типів, а тому будь-яке професійне середовище отримує певний профіль, аналогічний досягнутому кожним з його суб'єктів. Людина вступає тільки в те професійне середовище, яке йому типологічно відповідає. Аналогічно і середовище «відбирає» людей відповідно до власного профілю, а люди, які відрізняються від цього профілю, практично «виштовхуються» з професії. Тут підкреслюється значення професійної поведінки як із аспектів особистісного розвитку.

Слід зазначити, що ця концепція ґрунтується на «розуміннєвій психології» Е.Шпрангера, який у своїй роботі «Основні ідеальні типи індивідуальності» виділив такі типи: 1) теоретичний; 2) економічний; 3) естетичний; 4)соціальний; 5)політичний; 6) релігійний.

Незважаючи на велику практичну значущість цієї типології, можна відзначити, що часто буває важко виділити певне професійне середовище, до якого можна віднести будь-яку людину. Наприклад, на нашу думку, представника сфери сервісу можна віднести і до соціального, і до підприємливого, і до артистичного типу.

Дещо окремо позиціонуються праці А. Адлера та його ідея про надкомпенсацію. На противагу іншим теоретичним концепціям він стверджує, що людина вибирає собі таку професію, яка їй найбільше протипоказана в силу індивідуальних особливостей, тобто, прагне компенсувати те, що недодала природа.

Цікавою є періодизація, в якій перехід від однієї стадії до іншої детермінований тією подієюю спільністю, яку даний суб'єкт включений. У цій періодизації пояснюються і вирішення протиріч, які виникають як при вході, так і при виході зі спільноти та процеси,

що відбуваються всередині неї. Там же вказується, що вказані вікові періоди, що зумовлюють існування цієї спільноти, є нормативними, а тому характеризують те, як має бути. Насправді ж людина може як «затриматися» на все життя у певній спільноті, так і пройти шлях духовного становлення в молодому віці, долучитися до невичерпної глибини, можливості постійного духовного вдосконалення.

Висновки. Існують розбіжності між загальнотеоретичними побудовами та конкретними емпіричними дослідженнями. Найчастіше професійна діяльність сприймається як детермінанта психологічного розвитку в зрілому віці, проте не достатньо праць, які, навпаки, розглядають загальний розвиток людини як основу його професійного зростання. Те саме можна відзначити і в періодизації розвитку особистості професіонала. Бракує праць, що орієнтуються на потенційні можливості особистості, цілісні концепції професіоналізації, які виходять за межі розгляду емпіричного «Я» індивіда і схильні вивчати віртуальні верстви його буття.

Логвінова Діана,

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

genderua@gmail.com

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ВІКОМ 20 РОКІВ

Дослідження специфіки позитивного функціонування людини в різних життєвих обставинах є ключовим напрямом у психологічній науці та консультативній діяльності. Проблема психологічного благополуччя актуальна через необхідність визначення основ внутрішньої стабільності та психологічного здоров'я особистості. Психологічне благополуччя трактується як прагнення людини до щастя, задоволення собою та своїм життям. У сучасних умовах війни більшість українців переживає значний емоційний стрес, страх за життя, невизначеність, тривогу через повітряні атаки, нестачу сну, фізичні перевантаження, складні життєві ситуації та соціальний тиск. Ці фактори суттєво погіршують загальний стан людини і її психологічне благополуччя. Нестабільна політична ситуація, зруйновані цінності, втрата орієнтирів, душевне виснаження та зневіра у можливості позитивних змін також мають значний негативний вплив. Аналіз психологічного благополуччя в сучасних умовах дозволить краще зрозуміти емоційний стан та ціннісні орієнтири молоді й визначити ефективні напрями підтримки та допомоги в складних життєвих ситуаціях.

Психологічне здоров'я розглядають як одну з ключових умов ефективного функціонування особистості. Воно представляє собою динамічну рівновагу між людиною та її довкіллям і соціальним оточенням, що дозволяє виконувати соціальні ролі та завдання. Згідно з N.M.Bradburn, психологічне благополуччя можна оцінювати через показники щастя чи нещастя, а також загального задоволення або незадоволення життям. Переживання людиною свого ставлення до власного життя є її суб'єктивною реальністю і включає поєднання позитивних і негативних емоцій, що ґрунтуються на узагальненій оцінці життєвого досвіду.

N.M.Bradburn запропонував розглядати психологічне благополуччя як баланс між позитивним і негативним афектом: коли позитивні емоції переважають, людина відчуває щастя та задоволення, що свідчить про високий рівень психологічного благополуччя. У разі домінування негативних емоцій рівень благополуччя знижується. В рамках теорії афективного балансу основним показником позитивного функціонування було визначено

щастя. Пізніші дослідження розвинули два підходи до вивчення благополуччя: гедоністичний, який пов'язує його з переживанням щастя та позитивних емоцій, і евдемоністичний, який акцентує увагу на успішному функціонуванні особистості (С. Ryff, С. Keyes). Гедоністичний підхід фокусується на суб'єктивному благополуччі, що включає когнітивну оцінку задоволення життям, тоді як евдемоністичний підхід підкреслює значення сенсу життя, цілей та особистісної реалізації.

С. Ryff розробила модель психологічного благополуччя, що базується на двох ключових принципах. По-перше, психологічне благополуччя відображає безперервний особистісний розвиток і повноцінність життя. По-друге, евдемоністичне благополуччя є результатом ефективної саморегуляції психологічних і фізіологічних систем організму. Разом з В. Singe вона визначила структуру благополуччя, яка включає такі параметри як самоприйняття, особистісний ріст, цілеспрямованість, здатність успішно функціонувати й автономію.

Ryff вважає, що психологічне благополуччя пов'язане з наявністю стійких психологічних характеристик, які сприяють успішному функціонуванню особистості. Основними складовими благополуччя є: позитивні взаємини, самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого життя), автономія (здатність діяти згідно з власними переконаннями), компетентність (контроль над оточенням), ефективне управління власним життям, наявність життєвих цілей та особистісне зростання, що відображає відчуття постійного розвитку та самореалізації.

Таким чином, психологічне благополуччя визначається як комплекс, що відображає актуальні й потенційні аспекти життя людини. У першу чергу важливими є особистісний ріст, позитивні стосунки та наявність мети в житті. Рівень задоволеності сенсом життя та особистісним розвитком у складні періоди допомагає регулювати соціальну адаптацію та сприяє здатності протистояти як внутрішнім, так і зовнішнім викликам, включаючи переоцінку негативного досвіду.

Метою дослідження було вивчення психологічного благополуччя молоді в контексті ціннісних орієнтацій і гендерного самовизначення, зокрема сприйняття власної гендерної ідентичності. Ми розглядаємо гендерні орієнтації як частину ціннісних орієнтацій, що впливають на самосприйняття й соціальну взаємодію, а також на психологічне благополуччя. Якщо гендерна ідентичність не відповідає суспільним стереотипам, це може викликати конфлікт, впливаючи на цінності та самоповагу. Наше припущення полягало в тому, що психологічне благополуччя дівчат залежить від їхніх ціннісних орієнтацій, таких як незалежність, самостійність і соціальна впевненість, а також від їхнього ставлення до маскулітних рис, таких як сила, амбіційність і лідерство.

У дослідженні взяли участь 38 студенток спеціальності «Психологія» Національного університету «Львівська політехніка».

Емпіричне дослідження здійснювали завдяки психодіагностичним методикам, а саме: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа (в адаптації С. В. Карсканової), «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца та опитувальника «Маскулітність, фемінність та гендерний тип особистості» С. Бема (у модифікації О. Г. Лопухової).

Нами було виявлено, що психологічне благополуччя дівчат насамперед більше залежить від відповідності й наслідування соціальних ідеалів і цінностей, ніж від прояву цих цінностей на індивідуальному рівні. Кореляції психологічного благополуччя з гендерними характеристиками загалом не засвідчили підтвердження сформованої гіпотези про те, що суб'єктивне благополуччя переважно обумовлено показниками маскулітної поведінки. Було виявлено, що показники загального психологічного благополуччя дівчат на статистично значущому рівні корелювали з фемінністю та андрогінністю. Маскулітні риси на статистично значущому рівні пов'язувалися лише з окремими показниками психологічного благополуччя – з «позитивними відносинами» та «автономністю». У науковій літературі описано результати перевірки гіпотез щодо визначення домінантних патернів статево-рольової поведінки в досягненні особистісного успіху. Поширення одержав факт про більшу успішність людей, зорієнтованих на модель маскулітної поведінки незалежно від

статі. Особистісна успішність, на нашу думку, має відношення до психологічного благополуччя, тому ми спробували перевірити такі висновки. Проте результати нашого дослідження засвідчили більшу кількість зв'язків психологічного благополуччя з показниками фемінності й андрогінії. Нашу гіпотезу щодо того, що психологічне благополуччя дівчат забезпечується проявом маскулінної поведінки не знайшла свого повного підтвердження: психологічне благополуччя більшою мірою пов'язувалося саме з фемінністю та андрогіністю.

Вивчення проблеми психологічного благополуччя є актуальним і перспективним напрямком дослідження. У подальшому планується зв'язати вивчення особливостей прояву психологічного благополуччя зі статевими та віковими характеристиками.

Лозинська Надія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
nadialozynska.77@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Галян Ігор

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ У СТРУКТУРІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Екзистенціальні питання стають помітними, коли люди стикається з подією, яка змінює їх життя, наприклад: серйозна хвороба, загроза життю, міграція, втрата близьких чи розлучення. Відчуття страху виникає, коли критична ситуація дестабілізує звичне повсякденне життя, через що світ здається незнайомим і нестабільним. Коли люди стикаються з невизначеністю у своєму житті, вони можуть відчувати страх і усвідомлювати свої екзистенціальні обмеження. Емоційним фоном цих переживань є відчуття тривоги, страху, безпорадності та втрати контролю, що може призвести до втрати сенсу життя та порушення психологічної рівноваги.

Дослідження взаємозв'язку між екзистенційними переживаннями та суб'єктивним благополуччям є важливим для глибшого розуміння того, як внутрішні процеси, тривога, невпевненість або, навпаки, особистісна цілісність і самоприйняття впливають на загальний емоційний стан людини. Таким чином, дослідження екзистенційних переживань у структурі суб'єктивного благополуччя є актуальним з огляду на необхідність глибшого розуміння внутрішніх процесів, які формують особисте щастя та сприяють досягненню гармонії між людиною та її життєвими обставинами.

Вагомий внесок українських та зарубіжних авторів, а саме, А.Камю, С.К'еркегор, Р.Лазарус, А.Ленгле, Г.Марсель, К.Орглер, К.Попельський, Ж.Сатр, Т.Сватенкова, П.Тілліх, В.Франкл, М.Хайдеггер, І.Чередниченко, О.Шахова, І.Ялом сприяв розвитку цілісної концепції екзистенційної психології, що допомагає краще зрозуміти людський досвід і пошук сенсу життя та підкреслює важливість самоствердження і відповідальності. Зокрема, дослідники пояснюють екзистенційні переживання, як емоційні стани, які можуть значно вплинути на світогляд людини. В структурі екзистенційних переживань присутні такі елементи, як страх, відчай, безглуздість життя, свобода та смерть.

Становлення екзистенційного мислення пов'язане з ідеями данського філософа С.К'еркегора, який ототожнював поняття «екзистенція» зі специфічно людським способом буття. Латинська етимологія цього терміну вказує на дії, що порушують сталість та вихо-

дять за межі звичних норм існування речей і явищ у часі та просторі. Укоріненість екзистенції в духовній сфері робить її недоступною для логічного осягнення, оскільки вона є «небуттям буття» – тим самим «нічим», яке стає основою для творчого вибору й відповідальності людини. Воно є трансцендентальним і нероздільно пов'язане з неповторністю кожної особистості.

Якщо переживання екзистенції визначити безпосередньо до її філософського розуміння, як «переживання людського буття в цілому», де панує невпевненість в майбутньому та загальна відсутність сенсу життя, то процес переживання можна поєднати з психологічними захистами. Процес переживання характеризується адаптивними властивостями суб'єкта, цільовим направленням та свідомими діями на шляху сприйняття, аналізу та прийняття реальності. Якщо особистості бракує часу на аналіз рівня складності ситуації, то підключаються автоматизми, такі як: механізми психологічного захисту, інстинкти самозбереження, афекти.

Отримані нами результати емпіричного дослідження, засвідчили, що екзистенційні переживання суттєво корелюють з різними аспектами суб'єктивного благополуччя. Зокрема, виявлено, що підвищений рівень екзистенційних переживань негативно корелює з труднощами у побудові близьких стосунків, що може свідчити про проблеми в міжособистісних взаємодіях. Також було з'ясовано, що соціальна дистанція має позитивну кореляцію з екзистенційними переживаннями, тобто люди з вищим рівнем таких переживань схильні більше дистанціюватися від соціуму. У той же час, соціальна помітність та соціальне схвалення мали негативну кореляцію, що вказує на меншу потребу в зовнішньому схваленні та помітності в суспільстві. Загальний рівень задоволеності життям, задоволеність відносинами з іншими та власним життям також негативно корелюють з екзистенційними переживаннями, що свідчить про те, що високий рівень екзистенційних переживань може знижувати суб'єктивне задоволення життям та соціальними відносинами. Водночас, невдоволеність собою та розчарування в житті мають позитивну кореляцію з екзистенціями, що вказує на зростання внутрішньої незадоволеності.

Висновки. Унаслідок теоретичного аналізування було встановлено, що екзистенційні переживання, які включають в себе глибокі роздуми про сенс, призначення, свободу, ізоляцію та смерть, є центральними для людського буття. Ці переживання, які часто виникають під час значних життєвих подій або криз, відіграють вирішальну роль у формуванні психологічного благополуччя людини. Екзистенційний досвід – привносить у життя переживання, зневіру, пізнання, фатальність існування, страх, самотність, відродження та смерть, однак на противагу цьому ще допомагає знайти свободу та внутрішні можливості самостворення у власному існуванні.

Суб'єктивне благополуччя, яке визначає рівень задоволеності людини життям, є комплексною системою, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти. Наявність або відсутність гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішніми соціальними умовами може бути критичним чинником у розвитку суб'єктивного благополуччя.

Результати емпіричного дослідження підтверджують вплив екзистенційних переживань на суб'єктивне благополуччя, зокрема у вигляді зниження задоволеності життям, соціальними відносинами та підвищення рівня невдоволеності собою й дистанціювання від соціальних контактів.

ПОГЛЯД АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання психологічного здоров'я українців є нагальним сьогодні. Життя в умовах воєнного часу та під постійними терористичними атаками завдає деструктивного впливу на психіку людини. «Психіка (від гр. *psyche* – душа) – це така форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, яка виникає у процесі взаємодії людини із зовнішнім світом».

Функція відображення допомагає індивіду отримувати та обробляти інформацію, яка надходить із зовнішнього світу. Друга важлива функція психіки, регуляторна, допомагає посилювати чи послаблювати психічну діяльність індивіда, задля збереження психологічної цілісності. З вищесказаного випливає питання, що відбувається в психічному апараті індивіда який безпосередньо знаходиться в умовах війни.

Війна входить в п'ятірку найтравматичніших подій в житті індивіда. Вона є джерелом травми та тривалих психологічних розладів. Низка міжнародних досліджень, говорять про те, що проживання на територіях, які безпосередньо знаходяться в зоні бойових дій чи більш віддалених територіях але, які постійно зазнають терористичних атак, їх мешканці страждають від тривалої тривоги, депресії, ПТСР, ГСР, панічних атак.

Щодня українці переживають, безпосередній страх смерті та фізичного каліцтва, стають свідками поранень, взяття в полон, жорстокого поводження та смерті військових і цивільних громадян.

Отриманий дистрес може призводити до різноманітних реакцій уникнення таких як дисоціація, зловживання психоактивними речовинами, придушення своїх думок та почуттів задля збереження внутрішньої рівноваги.

Як наслідок індивід стикається із труднощами регуляції пережитих емоцій пов'язаних із травматичною подією, через складність опрацювання травматичного досвіду.

Аналітична психологія у своєму підході до розуміння психіки людини опирається на концепт несвідомого. Погляд аналітичної психології направлений на спроби зрозуміти, що відбувається у внутрішньому світі людини коли зовнішні умови є нестерпними.

Психоаналітик Дональд Калшед визначає травму, як переживання, яке викликає нестерпний внутрішній біль і тривогу та несе загрозу психологічній цілісності індивіда. Задля збереження можливості психологічного функціонування індивіда, психіка з одної сторони вдається до «не зрілих» чи «дисоціативних» механізмів захисту Его. Але з іншої сторони блокує можливість психологічного росту. Спогади про травматичні переживання залишаються поза порогом свідомості.

«Життя може тривати, лише завдяки тому, що нестерпні переживання, дробляться на окремі елементи, які розділяються по різним частинам психіки і тіла».

Як наслідок спогади про травматичну подію та афекти пов'язані із нею є «розщепленими» чи «дисоційованими» від свідомості, та проявляються через: флеш-беки, спалахи гніву, нічні кошмари у невідповідний час та у невідповідному місці, незалежно від волі індивіда. Коли думки та образи є відділеними від афектів, це спричиняє стан який Джойс Макдугал називає «алекситимія» або відсутність слів для опису почуттів.

Психоаналітик Романа Кечур у своїй статті «Наша травма та ідентичність», говорить, що травма може відреагуватися або символізуватися. Через символізацію травматичного досвіду психіка може інтегрувати його, що є важливим задля того, щоб попередити деперсоналізацію.

Символ походить від грецького дієслова «*symballein*», що в перекладі з англійської означає буквально «зводити разом», «*to throw together*». Символічний процес, це переживання певного образу, яке ми наділяємо психологічним значенням і таким чином, зв'язуємо емоційні переживання з образом, що допомагає легшому усвідомленню, часто, складних, амбівалентних, травматичних переживань. «Таким чином, символ стоїть, так би мовити, на порозі між свідомими сприйняттями або ідеями та впливом процесів, що виходять з несвідомого. Як такий, він бере участь в обох сферах, об'єднуючи в собі як свідомий, так і несвідомий аспекти».

Травматичний досвід, це досвід про який «неможливо говорити», а отже інтегрувати, саме тому нам потрібно опиратися на символи. Найбільшим джерелом символотворення є сновидіння, як продукт індивідуальної психіки. Завдяки сновидінню, образ пережитого може з'єднатися із афектом, завдяки чому створюється новий «сенс». Коли страждання індивіда наділяється певним сенсом, це сприяє розвитку уяви та відкриває можливості до символічного мислення, що сприятиме інтеграції у свідомості складних, амбівалентних переживань пов'язаних безпосередньо з травмою.

Висновок. Війна несе із собою не тільки зовнішні руйнування, але і внутрішні. Українці сьогодні прямо чи опосередковано зазнають психологічної травми, яка знаходить своє вираження через тривалі тривожні стани, панічні атаки, депресію, ПТСР, ГСР, розлади сну. Травма, це душевний біль, градус якої настільки високий, що механізми захисту психіки задля збереження психологічного життя «дисоціюють» нестерпне переживання. З одної сторони це необхідність яка рятує, але з іншої створює відчуття відчуженості від самого себе і світу, фрагментує спогади та порушує континуум життя й блокує здатність до символізації. Психіка здатна подолати травму продукуючи образи, завдяки чому «невиловне» може стати вербалізованим та інтегруватися у психічну структуру.

Любочкіна Ганна,
аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
hannaliubockina@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Карпенко Зіновія

ПСИХОЛОГІЧНО-ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ

Обдаровані діти зазвичай стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з їхнім інтелектуальним розвитком, соціальною інтеграцією та емоційним благополуччям. Емоційна підтримка відіграє критичну важливу роль у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя. Цей вплив можна розглядати через призму трьох основних компонентів: сімейна підтримка, шкільне середовище та психологічна підтримка.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства нагальною постає потреба у громадянах, здатних адекватно сприймати зміни і продуктивно впроваджувати інновації: у людях, які мають нестандартне мислення, привносять новий зміст у соціальне, культурне, виробниче життя, уміють ставити й розв'язувати перспективні завдання щодо проектування майбутнього – тобто в неординарних творчих особистостях. Відтак подальшого розв'язання потребує проблема забезпечення особистісної, соціальної самореалізації та професійного самовизначення обдарованих дітей у нових соціально-економічних умовах.

Виявлення і підтримка найбільш здібних і обдарованих дітей пов'язані з поступовим становленням на практиці особистісно-орієнтованих позицій учасників освітнього процесу.

На емоційне благополуччя дитини, як власне, і на її емоційний розвиток, впливають виховання в родині, соціум. І, звісно ж, її темперамент, тип нервової системи – те, що нині називають фізіологічними чи біологічними чинниками.

Щодо емоційної сфери обдарованих дітей, то їх відрізняє підвищена вразливість, яка пояснюється високою сприйнятливістю таких дітей до сенсорних стимулів. Обдаровані діти краще розуміють причиново-наслідкові зв'язки і тому більш поглиблено та детально сприймають явища та події.

Обдарована дитина часто сприймає слова або невербальні сигнали як вияв неприйняття себе оточуючими. Деякі події, що є незначними для їхніх однолітків, для обдарованих дітей стають джерелом сильних переживань. Обдаровані діти мають розвинене почуття справедливості, що виявляється в ранньому віці та зберігається протягом усього життя, вони мають власну систему цінностей, пред'являють високі вимоги до себе та оточуючих, які не завжди можуть їм відповідати.

До психологічних чинників, які впливають на адаптованість обдарованих учнів зараховуємо: тривожність, переживання соціального стресу, емоційний комфорт/ дискомфорт, сприйняття себе та інших, рівень суб'єктивного контролю, різного роду страхи тощо.

Отже, навчання та виховання обдарованих дітей вимагає розгляду питань емоційного (афективного) розвитку особистості. Не дивлячись на те, що проблема емоційного розвитку протягом багатьох років була об'єктом пильної уваги багатьох фахівців, доводиться констатувати, що афективні аспекти розвитку особистості все ще не знайшли належного відображення в навчальних програмах. Надзвичайна чутливість обдарованих дітей до оточення, загострене сприйняття власних досягнень і невдач, наявність динамічного зв'язку між емоційним настроєм, здатністю до саморегуляції та шкільною успішністю засвідчують, що афективний розвиток повинен стати предметом пильної уваги під час навчання обдарованих дітей. Що ж мається на увазі під емоційним розвитком? Які його основні цілі? Серед цілей, на думку В. Щорса, можна виділити три найважливіші: забезпечення розвитку адекватної Я-концепції і самоповаги, розвиток здатності чуйно ставитися до людей, формування навичок навчання і соціальної взаємодії.

Висновки. Психологічно-емоційна підтримка є важливим елементом благополуччя обдарованих дітей. Вона допомагає їм розвиватися гармонійно, долати виклики та інтегруватися в соціальне середовище. Підтримка з боку батьків, педагогів та психологів є ключовими факторами, які сприяють їхньому психологічному благополуччю.

Малиш Максим,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
maksym.malysh.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Соціокультурної ідентифікації в пізньому юнацькому віці визначається зростаючим впливом глобалізації, медіа та соціальних мереж на процес формування ідентичності молоді. У цей період особистість стикається з необхідністю інтеграції в різні соціальні кон-

тексти, де на її самоусвідомлення значно впливають національна культура, економічний статус, гендерні ролі та суспільні очікування. Особливо важливим є те, що в умовах постійної зміни соціальних норм і зростання значення цифрового простору виникає постійна потреба в самопрезентації, що впливає на становлення соціокультурної ідентичності. Дослідження цієї теми сприяє глибшому розумінню процесів, які формують світогляд молоді, та допомагає виявити ключові чинники, що впливають на їхнє самовизначення в сучасному суспільстві.

Різноманітність теорій ідентичності відображає багатогранність цього поняття в соціально-психологічній науці. Теорія ідентичності С.Стрикера та П.Бурке зосереджується на соціальних ролях, тоді як символічні інтеракціоністи Дж.Мід і Ч.Кулі підкреслюють динамічну природу ідентичності через соціальну взаємодію. Кожна з цих теорій робить акцент на різних аспектах формування ідентичності, від соціальних ролей до самоусвідомлення через взаємодію з іншими.

Ідентичність – це складний процес самовизначення, який включає особисті риси, соціальні ролі, цінності та переконання. Вона формується під впливом як соціокультурних, так і індивідуальних факторів. В сучасних умовах інтернет та соціальні мережі стали важливими елементами у становленні ідентичності, дозволяючи людям створювати та маніпулювати своїм соціальним образом та взаємодіяти з іншими в глобальному контексті.

Періодизація розвитку ідентичності поділяється на кілька етапів, починаючи з дитинства та до зрілості, кожен з яких має свої джерела самоідентифікації. Основні критерії поділу включають прив'язаність, навчальну діяльність, соціальні взаємодії, професійну адаптацію та пошук життєвих цілей. Вікові межі чітко визначають ключові джерела ідентичності, що відрізняються на кожному етапі життя. У пізній юності (21-26 років) основними аспектами ідентичності є професійне та соціальне становлення. Молоді люди зосереджені на кар'єрі, інтегруються у професійне середовище, закріплюють соціальні ролі та вибудовують особисті стосунки. Самостійність, відповідальність і стабільність у цих сферах стають основними факторами формування ідентичності в цьому віковому періоді.

У дослідженні взяли участь 72 респонденти вік яких лежить у діапазоні від 16 до 26 років. Респонденти були розподілені на 2 групи за ознакою віку. Поділ вибірки на дві вікові групи: молодший юнацький вік (16-20 років) і пізній юнацький вік (21-26 років) – доцільний у контексті дослідження соціокультурної самоідентифікації через різні процеси, що реалізуються у ході соціалізації. Дослідження реалізувалося на базі благодійного фонду «Карітас Жовква УГКЦ».

У ході дослідження було виявлено, що основні відмінності між респондентами різних вікових груп були виявлені за аспектами, пов'язаними з економічним та соціальним статусом, громадянством та впливом інфлюенсерів. Старші респонденти надають більше значення своєму економічному становищу і соціальному статусу, а також громадянству, оскільки вони інтегровані в професійне середовище і більш свідомо оцінюють своє місце в суспільстві. Вони також частіше звертають увагу на свій соціальний образ і вплив медіа, що відображає тенденцію до формування ідентичності через соціальні мережі.

Структура ідентичності респондентів складається з шести основних факторів: національна ідентичність, сімейні цінності, соціальний образ, освіта і робота, культурний вплив, соціальні зв'язки. Важливими складовими є національна ідентичність та соціальні зв'язки, які включають як професійну діяльність, так і міжособистісні стосунки. Сімейні цінності, освіта і робота також відіграють ключову роль у формуванні ідентичності, доповнюючись культурним впливом та самопредставленням у соціумі.

Культурні особливості ідентичності респондентів включають сильне почуття національної ідентичності, що підкріплюється родинними впливами та культурним середовищем. Більшість опитаних демонструють високий рівень прихильності до української мови та культури, сприймаючи її як невід'ємну частину свого національного і культурного самовизначення. Респонденти також підкреслюють важливість екологічної свідомості та гармонії з природою, що відображає їхні сучасні культурні цінності.

Висновки. Дослідження показало, що соціокультурна ідентифікація в пізньому юнацькому віці значною мірою формується під впливом соціальних-економічних та культурних чинників, таких як економічний статус, громадянство та медіа, особливо соціальні мережі. Старші респонденти більш свідомо підходять до цих аспектів, оскільки вони інтегруються в професійне середовище і активно будують своє соціальне положення. Етнічна ідентичність відіграє ключову роль, при цьому національна культура та сімейні цінності є важливими елементами у формуванні самоідентифікації. Також підкреслюється важливість соціальних зв'язків і впливу культурного контексту на самосприйняття молоді. Ці висновки можуть стати основою для подальшого вивчення соціальних процесів, що впливають на молодь, і сприяти розробці освітніх та соціальних програм підтримки.

Mashchak Svitlana,
docent of the Department of Theoretical and Practical Psychology,
Lviv Polytechnic National University
candidate of Psychological Science
Nikoleom@i.ua

MOTIVATIONAL TRENDS OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS IN THE EDUCATIONAL SPACE IN THE CONDITIONS OF WAR

Motives of professional pedagogical activity are a dynamic process that changes at different stages of professional formation in the educational space. In the process of mastering the profession of a teacher, the role of internal motivation, which is connected with the self-affirmation of the individual in the profession, increases.

It was found that the studied teachers have differences in motivational tendencies regarding professional teaching activities in war conditions. Teachers with different years of teaching experience have the following: internal motivation, motives for achievement, rewards, recognition, the need for good working conditions and relationships with colleagues, and selfish orientation.

The study of the problem of motivation of professional pedagogical activity in psychology has a long tradition. The motivational potential of the teacher in the teaching staff, educational institution acquires special importance. After all, the teaching staff of an educational institution is a complex structural entity, it has special channels of communication and interaction, communication, perceptual distancing. The structure of a teacher's professional activity is dominated by broad social, personal, pragmatic, strong and moderate, short-term and long-term motives. The motivational tendencies of the teacher have dynamic manifestations, their vector changes at different stages of professional formation in the educational space, in particular, the role of internal motivation, as self-affirmation of the teacher in the profession, is growing. Dominant motivation is an individual process that is closely correlated with the conditions of the organization of pedagogical activity in the educational space and environment.

The application of the "Tree" projective method demonstrates the general picture of motivation for professional activity, and the teachers themselves were able to realize the dominant and relevant motives of pedagogical activity. We can state that 12% of teachers demonstrate the motives of pragmatism, satisfaction, material well-being; 15% are motivated to learn and update, strive for self-improvement; 35% of teachers have a need to surround themselves with beauty in all its manifestations, that is, the aesthetic motive dominates; 16% expressed the need for emotional closeness, building friendly relationships with students, parents, in the teaching staff, i.e., the dominant motive is communication; 10% of teachers have a motive for self-affirmation, the need for approval, recognition, high social status; 12% have motives for self-improvement, they are aware of their needs, have a formed system of moral values, and strive to meet the standard of the "ideal teacher".

In the group of teachers with more than twenty years of teaching experience, we did not notice significant differences in motivation compared to novice teachers. However, the dominant motives of teachers who have been working in schools for more than thirty years are self-improvement, the desire to meet the "professional teacher" standard (76% of respondents), and 24% of teachers have the motives of pragmatism, satisfaction, and material well-being.

In the pedagogical activity of teachers with different experience, there are significant differences in the orientation and expression of certain motives of professional activity. In particular, this is the dominance of internal motivation, motives for achievement, reward, recognition, realization of the need for professional communication and close relationships in the pedagogical team. Proper working conditions for the implementation of professional pedagogical activities are important for overcoming egoistic orientations. Beginning teachers with up to ten years of teaching experience are focused on their personal and societal significance for the social environment. At a high level, they are dominated by motives of achievement, self-improvement, professional interest, they are oriented towards finding something new in the profession. Therefore, they have a prevailing motive to surpass other teachers in professional pedagogical activities.

Teachers with more than 10 years of teaching experience have the following motivational tendencies: material stimulation, finding like-minded people in solving professional tasks and its approval, prestige of the profession, support of professional image, opportunity to build career growth. They professionally and masterfully perform professional tasks, guided by the motive of social necessity for education, training and development of students.

Conclusions. The professional activity of a teacher in the educational space is a special type of pedagogical activity aimed at imparting socio-historical and cultural experience to students, creating conditions for their personal development. The content of the teacher's activities in the educational space – the teaching staff, the educational institution, the social environment – is the development, training, education of schoolchildren. The structure of a teacher's professional activity is dominated by broad social, personal, pragmatic, strong and moderate, short-term and long-term motives. The motivational tendencies of the teacher have dynamic manifestations, their vector changes at different stages of professional formation in the educational space, the role of internal motivation is growing, as self-affirmation of the teacher in the profession. Dominant motivation is an individual process that is closely correlated with the conditions of the organization of pedagogical activity in the educational space and environment.

In the pedagogical activity of teachers with different experience, there are significant differences in the orientation and expression of certain motives of professional activity.

Therefore, the motivational trends of the professional activity of teachers in the educational space should be in the field of scientific research of a psychologist. The success of the educational and educational activity of students and the formation of professional motives among beginning teachers depends on the well-established interaction of the school management, the psychologist and the teaching staff.

Марков Андрія

Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II,
Угорщина

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ КОЛЕКТИВУ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні виклики, пов'язані з воєнними діями, суттєво впливають на всі сфери суспільного життя, зокрема на систему освіти. Педагогічні колективи опиняються в умовах підвищеного стресу, невизначеності та необхідності адаптації до нових реалій. У таких обставинах соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі стає

ключовим чинником не лише професійної ефективності, а й підтримки психічного здоров'я та благополуччя кожного члена колективу.

Соціально-психологічний клімат впливає на взаємодію між колегами, створення почуття єдності, довіри та взаємопідтримки, що є особливо важливим в умовах високої емоційної напруги. Учасники освітнього процесу, відчуваючи стабільність і підтримку в колективі, краще долають стрес, зберігають мотивацію до роботи та забезпечують якісне виконання професійних обов'язків, навіть у кризових умовах.

Дослідженням питань психологічного клімату, проблем взаємовідносин в колективі присвятили свої роботи: І.А.Андрейцева, О.І.Бондарчук, Т.П.Гітис, Т.В.Грубі, Ю.В.Губарева, Л.М.Карамушка і багато інших. У їхніх роботах розглядаються методологічні та теоретичні питання соціально-психологічного клімату, задоволеності працею, аналізуються практичні дослідження в галузі вивчення клімату різних колективів.

Питання формування психологічного клімату розглядалось у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних науковців, однак слід зазначити, що у психології немає одностайності в трактуванні змісту, сутності, структури та інших аспектів цього феномену. Дослідники одностайні лише у тому, що це якісна характеристика взаємовідносин між членами колективу, яка відображає рівень їхньої згуртованості, взаємної підтримки, довіри, взаєморозуміння та спільності цінностей у процесах професійної діяльності. У педагогічному колективі цей феномен має особливе значення, оскільки сприятливий соціально-психологічний клімат не лише впливає на ефективність взаємодії між педагогами, а й опосередковано формує емоційне середовище, у якому навчаються та виховуються учні.

Створення позитивного соціально-психологічного клімату в умовах війни є надзвичайно важливим для підтримки благополуччя кожної особистості в колективі, так як саме в умовах війни педагогічний колектив стає не лише освітнім, а й психологічним центром підтримки для учнів, їхніх родин та самих педагогів. Сприятливий соціально-психологічний клімат у цей період є ключовим для збереження стабільності та ефективного функціонування навчального процесу. Емоційна підтримка з боку колег допомагає педагогам впоратися з власними переживаннями та підтримувати учнів, які також перебувають у стані стресу, а колективне відчуття безпеки сприяє зниженню психологічного навантаження і створює відчуття стабільності. Війна значно збільшує ризик емоційного виснаження, тривожних розладів і професійного вигорання, і саме позитивний клімат допомагає педагогам краще справлятися з цими викликами, а наявність атмосфери довіри та взаєморозуміння забезпечує своєчасну підтримку і знижує ризик виникнення конфліктів. Позитивний клімат сприяє кращій координації дій та швидкому вирішенню кризових ситуацій, а згуртованість колективу підвищує здатність до колективного прийняття рішень у складних обставинах. Спокійні та підтримуючі педагоги створюють умови для стабільності та безпеки в класі, що важливо для дітей, які переживають наслідки війни. Педагогічний колектив із сприятливим кліматом може ефективніше впроваджувати програми психологічної підтримки для учнів.

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічних колективах особливо в період війни є складним процесом, який залежить від низки чинників: наявності емпатичних відносин між членами колективу, що сприяє зниженню рівня тривоги та напруження; увага до емоційного стану колег і вміння співчувати, створюють атмосферу безпеки; важливе значення також мають позитивне лідерство та управлінська підтримка, адже керівник, який підтримує відкритий діалог і заохочує командну роботу, сприяє формуванню довіри, а прозорість у прийнятті рішень і підтримка з боку адміністрації допомагають зменшити невизначеність. Також впливовим є колективна згуртованість через усвідомлення спільної мети, що допомагає об'єднувати колектив, особливо в кризові періоди, а заходи, спрямовані на посилення командної взаємодії, знижують рівень стресу та підвищують довіру.

Отже, сприятливий соціально-психологічний клімат педагогічного колективу є не лише умовою успішного навчання, а й основою для підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності в умовах воєнних дій.

Висновки. Вивчення соціально-психологічного клімату педагогічного колективу дозволяє не лише визначити чинники, що сприяють формуванню сприятливої атмосфери, а й розробити практичні рекомендації щодо його оптимізації. Дослідження соціально-психологічного клімату педагогічного колективу сприятимуть забезпеченню психологічної підтримки педагогів, збереженню їхнього професійного потенціалу, а також позитивно впливатимуть на освітній процес загалом. У воєнний час такі дослідження є нагально необхідними, адже освітяни виконують важливу соціальну місію – підтримують стабільність у суспільстві через навчання та виховання дітей, які також переживають стрес і потребують емоційної безпеки.

Мельник Оксана,
к.біол.н., доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
oksana.melnyk1980@gmail.com

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ТА СЕКСУАЛЬНА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Однією з актуальних проблем сьогодення є відсутність статевого виховання та сексуальної освіти для дітей та підлітків. Тема ця в суспільстві табуована, а в умовах війни взагалі відходить на другий план. Здається, що зараз не час говорити про це, у багатьох батьків немає ресурсів цим займатися, бо питання виживання постає на першому місці. Але розвиток дітей ми не можемо поставити на паузу і чекати кращих часів. Актуальним є й сексуальне насильство щодо дітей. Зараз про це мало говорять, але таке насильство не десь далеко – воно поряд. Такі небезпеки, навпаки посилюються, оскільки під час війни, комунікація дітей та батьків погіршується, оскільки в батьків з'являються додаткові проблеми особистого характеру (тривожність, стрес, невідомість перед майбутнім тощо).

Сексуальне насильство над дітьми визначається, як будь-яка взаємодія між дитиною і людиною старшою за віком, під час якої дитина сексуально стимулюється або використовується для сексуальної стимуляції, з наміром отримати сексуальне задоволення. Навіть якщо контакт добровільний, він вважається насильством.

Згідно зі свідченнями соціологічного опитування (2021 рік, 1600 респондентів, жінки та чоловіки віком від 16 до 55 років) (Соціологічні опитування агенції «Фама». Проведено на замовлення Центру гідності дитини Українського католицького університету. 2021), 4% учасників цього дослідження були жертвами зґвалтування в дитинстві, 23% – жертвами сексуального насильства та/або домагань. Виявилось, що опитані громадяни, які зізналися у насильстві щодо них, нікому не розповідали про те, що з ними сталося, бо соромилися, або боялися зізнатися, думали, що їх покарають.

Також, соціологічне дослідження проведене 2020 року (Аналітичний звіт по результатам кількісного дослідження на тему «Сексуальне насильство над дітьми та сексуальна експлуатація дітей в Інтернеті в Україні» 2020 р. МБО «Служба порятунку дітей» у партнерстві із Уповноваженим Президента України з прав дитини) показує, що 17,6% (опитано 4745 осіб) українських дітей готові зустрітися з онлайн-незнайомцями у реальному житті, з них 23,5% зіткнулися хоча б із однією із форм сексуального насильства. 44,8% (опитано 1115 осіб) дітей не розповідали нікому, що зіткнулися з насильством чи домаганнями в Інтернеті. 77,6% поділилися історією з другом, а не з дорослими. Діти і підлітки бояться говорити з дорослими про такі свої проблеми.

Офіційна статистика (за березень-листопад 2023 р.) свідчить, що сексуального насильства зазнали 73 дитини (з них 68 постраждалих та 5 свідків). Це, саме кримінальні впровадження, тобто випадки, які внесені в Єдиний реєстр досудових розслідувань. Проте

дуже висока латентність сексуальних злочинів щодо дітей. Тобто вони приховані, часто замовчуються родиною. Через це, злочинець користується цим і таке насильство може тривати місяці і роки. Головними кривдниками, як правило, є родичі та знайомі (люди вхожі в дім, яким довіряють батьки та дитина). У випадку, коли агресор – близький родич, дитина може не розповісти про насильство, допоки не стане дорослою. Також люди, які вчиняють насильство можуть обіймати посади, що передбачають контакт із дітьми, багато хто має авторитет і користується довірою й повагою дорослих.

Сексуальне насильство у дитячому віці є дуже руйнівним для психічного здоров'я. Якщо насильство відбувається під час формування мозку, то це може призвести до таких негативних наслідків, як когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні проблеми. Діти, які зазнали сексуального насильства можуть мати типові фізичні прояви, поведінкові та емоційні ознаки такого насильства. До змін поведінки можна назвати, такі як надмірно сексуальна поведінка, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція, саморуйнівна поведінка, когнітивні проблеми (погана концентрація), почуття провини та емоційні проблеми, пов'язані зі страхом, соромом, сумом, гнівом і дратівливістю.

Для дорослих, які зазнали сексуального насильства в дитинстві, також часто є негативні наслідки. Часто так буває, що людина звертається по допомогу коли стає дорослою. А оскільки ці травми є дуже давні, то наслідки важко лікувати. Тому можуть виникати психічні розлади – стрес, депресії, нав'язливі стани, тривожні стани, панічні стани, харчові та дисоціативні розлади, посттравматичний синдром.

Одним з методів профілактики сексуального насильства над дітьми є комплексне статеве виховання та сексуальна освіта. Відсутність статевого виховання та сексуальної освіти для дітей може стати причиною сексуального насильства. Однією з функцій статевого виховання є інформування дітей різного віку про загрози з якими вони можуть зустрічатися в своєму повсякденному житті та на просторах Інтернету.

Статеве виховання має здійснюватися від народження батьками. Коли дитина підростає, то має долучатися сексуальна просвіта, яка мала б здійснюватися педагогами, лікарями, психологами, соціальними працівниками. Добре, коли сексуальна просвіта здійснюється в тісній співпраці з батьками та громадськістю в атмосфері підтримки. На сьогоднішній день, якщо й проводяться просвітницькі бесіди з дітьми про ризики та небезпеки, то вони мають несистемний характер, тобто проводяться час від часу. Часто такі бесіди проводяться без врахування віку дитини, її здатності до запам'ятовування та обробки почутої інформації. Проте є чіткі правила інформування дитини щодо небезпек згідно віку.

Дітей дошкільного віку необхідно ознайомити із правилами «спідньої білизни». Щоб протидіяти розбещуванню серед дітей, Рада Європи створила ці правила, які ще називаються «Тут мене не торкайся!» Ці правила можна починати розповідати дитині від трьох років. Коли дитина іде до школи, отримує доступ до Інтернет-ресурсів, до потенційних небезпек додаються небезпечні люди з якими дитина може зустрітися на вулиці, транспорті, громадських місцях (в тому числі, екстібіціоністи, фротеристи) та в Інтернеті (онлайн-маніяки, грумінг, секстинг, порнографія, кібербулери). Окрім того, що діти мають знати про небезпеки, їх потрібно також інформувати, як себе захистити, куди звернутися у разі небезпеки, пояснити, що нормально кричати, тікати, шукати допомогу. У підлітковому віці до небезпек, про які необхідно попереджати, додаються небезпечні стосунки з однолітками та старшими людьми. Дітей на цьому етапі додатково слід інформувати про те, які стосунки є хороші, а які погані, про згоду та незгоду (фактори, які впливають на згоду, вік згоди). Дітям слід надати достатньо інформації та формувати цінності, які б допомогли їм протистояти тиску однолітків, могли сказати «ні» поганим стосункам, розуміти свої сексуальні кордони і вміли їх відстояти.

Просвітницьку роботу щодо попередження сексуального насильства, потрібно проводити не лише з дітьми, але й з батьками, майбутніми батьками, дорослими, які працюють з дітьми. Батьки, вчителі, вихователі, лікарі мають вміти розпізнавати ознаки насильства над дітьми. Також, повинні знати, як поводитися з такою дитиною та як їй допомогти, до

кого звернутися по допомогу. Дорослі мають бути відкриті до обговорень дитячих питань та проблем, бути чесними у своїх відповідях, надавати підтримку, щоб сформувалися довірливі стосунки. Дитина має знати, що її завжди почують та підтримають.

Висновки. Одним із методів профілактики сексуального насильства (яке має дуже негативні наслідки для здоров'я людини) є запровадження статевого виховання та сексуальної освіти на всіх рівнях. Надання інформації у цій сфері має відбуватися безперервно (починаючи з раннього віку), як батьками (опікунами), так і всіма тими, хто має контакт з дітьми та молоддю (вихователі, вчителі, медичний персонал, психологи тощо). І звичайно, що було б дуже добре, якби статево освіту запровадили в межах відповідних просвітницьких програм у навчальних закладах.

Мельничук Анастасія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
anastasiia.melnychuk.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Андрій

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК РЕЗИСТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Дослідження емоційної стійкості як чинника стійкості вчителів до професійного вигорання набуває все більшого значення в психологічній науці. Професійне вигорання, особливо в професіях з високим рівнем стресу, таких як педагогіка, стало серйозною проблемою, що впливає не лише на окремих людей, які його переживають, але й на освітню систему в цілому.

Вигорання характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням почуття особистого досягнення і виникає тоді, коли хронічний стрес стає непереборним. Вчителі особливо вразливі до вигорання через високі вимоги їхньої професії, включаючи емоційну працю, велике робоче навантаження, управління поведінкою учнів та адміністративні виклики. Оскільки вигорання впливає на ефективність роботи вчителів, утримання учнів і загальну атмосферу в школі, дуже важливо дослідити, як такі фактори, як емоційна стійкість, можуть допомогти запобігти його виникненню.

Різні питання емоційної стійкості особистості розглядалися вітчизняними та зарубіжними вченими (П.Зільберман, І.Аршава, Я.Рейковський, Л.Аболін, В.Писаренко, О.Рева, Т.Рібо, С.М.Оя, О.А.Чернікова, В.О.Пономаренко та ін.). Феномен «емоційної стійкості» визначається як ключовий фактор розвитку особистості та важлива передумова успішного виконання професійної та інших видів діяльності в умовах підвищеної складності (Л.М.Аболін, П.Б.Зільберман, В.Л.Маришук, В.О.Пономаренко).

Т.Рібо, С.М.Оя, О.А.Чернікова, зазначали, що емоційна стійкість та емоційна стабільність є близькими за значенням, оскільки мова йде про стійкість певного емоційного стану. Під емоційною стійкістю слід розуміти нечутливість до емоціогенних факторів, а також здатність контролювати і обмежувати виникаючі астеничні емоції. Л.Аболін розглядає емоційну стійкість як інтегративну властивість психіки, яка дозволяє людині успішно виконувати необхідні завдання в складних умовах. Н.Амінов вважає, що емоційно стійкішими є ті люди, які здатні ефективніше контролюють свої емоційні реакції. В.Маришук визначає емоційну стійкість як здатність керувати емоційним збудженням під час ви-

конання складних завдань. Польський дослідник Я.Рейковський визначає, що людина є емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильне емоційне збудження, у її поведінці не спостерігається порушень.

П.Б.Зільберман вважає емоційну стійкість як процес адаптації до емоційно значущих ситуацій. На основі своїх спостережень вчений виділив дві основні фази: 1) емоційна реактивність, яка характеризується вегетативними змінами, що відбуваються в організмі під впливом емоціогенного чинника; 2) емоційна адаптація до змін вегетатики, що відбулися в організмі. В.М.Писаренко розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, що забезпечує стійкість стеничних емоцій і емоційного збудження під час впливу різноманітних стресорів, описуючи емоційну стійкість надає їй такі характеристики, як самовладання, витримку і врівноваженість.

Аналіз літератури дає змогу виділити два ключових підходів до визначення емоційної стійкості, зокрема:

Емоційна стійкість розглядається як властивість психіки. Емоційна стійкість, також відома як емоційна резильєнтність або емоційна витривалість, є властивістю психіки, яка описує здатність особистості протистояти емоційному стресу, відновлюватись після травматичних подій та відкидати негативні емоційні реакції на ситуації, які їх викликають. Цей підхід акцентує увагу, що це відбувається завдяки індивідуальному комплексу вроджених та набутих психологічних і фізіологічних якостей та процесів.

Емоційна стійкість як інтегральна характеристика особистості, яка визначає її здатність ефективно реагувати на емоційні виклики та виходити з емоційно-стресових ситуацій з мінімальними наслідками для психічного та фізичного здоров'я. Вона включає різні аспекти психіки, а саме: когнітивні процеси, поведінка та соціальні відносини. За допомогою емоційної стійкості людина має змогу адаптуватися до негативних ситуацій і стресів, водночас зберігати душевну та емоційну рівновагу, при цьому забезпечувати ефективну працездатність у діяльності. Це є важливим для досягнення успіху в професійній, соціальній та особистісній сферах життя, а також для підтримки психічного здоров'я в цілому.

Емоційна стійкість – це здатність адаптуватися і відновлюватися після негараздів, зберігаючи емоційну та психологічну рівновагу в умовах значного стресу. На відміну від вигорання, яке розвивається з часом через тривалий вплив стресових факторів, життєстійкість дозволяє людям буферизувати ці стресові фактори та підтримувати стабільний емоційний стан.

Результати нашого дослідження висвітлюють значущий зворотний зв'язок між емоційною стійкістю та показниками вигорання, зокрема, емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. Емоційна стійкість, що розуміється як здатність зберігати стабільність і адаптивність в умовах стресу, виступає надійним захисним фактором проти багатомісних аспектів вигорання. Доведено, що вчителі з вищою емоційною стійкістю мають нижчий рівень емоційного виснаження, яке часто є наслідком хронічного стресу та перевагою в освітньому середовищі. Емоційна стійкість озброює вчителів ефективними стратегіями емоційної регуляції, що дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресами та уникати виснаження емоційної енергії, яке призводить до вигорання.

Крім того, емоційна стійкість відіграє важливу роль у запобіганні деперсоналізації – стану, що характеризується емоційною відстороненістю від учнів, колег і своїх робочих обов'язків. Дані свідчать про те, що вчителі з вищим рівнем емоційної стійкості менш схильні до розвитку цинічного, відстороненого ставлення, яке часто виникає як неадаптивний механізм подолання у відповідь на надмірні вимоги. Емоційна стійкість сприяє позитивному емоційному залученню, що допомагає вчителям залишатися на зв'язку зі своєю роботою і підтримувати значущі стосунки зі своїми учнями. Ця емоційна залученість має вирішальне значення для підтримки мотивації та відчуття мети, запобігаючи деперсоналізації, яка може призвести до зниження професійної задоволеності та ефективності.

Окрім захисту від вигорання, емоційна стійкість пов'язана з протидією негативним особистісним характеристикам, таким як тривожність, фрустрація та ригідність. Емоційна

стійкість пом'якшує вплив дезадаптивних рис, сприяючи більшій гнучкості та адаптивності у складних ситуаціях. Емоційно стійкі вчителі, як правило, мають нижчий рівень тривожності та фрустрації, які часто є передвісниками емоційного виснаження, деперсоналізації. Вони демонструють нижчий рівень ригідності, що свідчить про відкритість до змін та адаптивність перед обличчям нових професійних викликів. По суті, емоційна стійкість дозволяє вчителям підтримувати не лише психологічне благополуччя, а й професійну ефективність, протидіючи шкідливим наслідкам вигорання та посилюючи адаптивні особистісні характеристики, що робить її наріжним каменем довготривалої професійної стійкості в освіті.

Висновки. Поняття професійного вигорання привертає підвищену увагу в освітній галузі через його згубний вплив як на професійне, так і на особисте благополуччя вчителів. Характеризуючись емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісних досягнень, вигорання підриває здатність вчителів ефективно працювати, що призводить до довгострокових наслідків не лише для педагогів, а й для учнів, яким вони служать. Вчителі часто відчувають надмірне робоче навантаження, брак часу та ресурсів, що створює умови, сприятливі для емоційної втоми. Якщо ці фактори не усунути, вони призводять до зниження задоволеності роботою, мотивації та ефективності, що в кінцевому підсумку впливає на якість освіти. Враховуючи важливість благополуччя вчителів для всієї системи освіти, розуміння факторів, які зменшують ризик професійного вигорання, є надзвичайно важливим.

У контексті України війна, що триває, створює додатковий рівень стресу для освітян. Війна порушила нормальне функціонування шкіл, призвела до переміщення населення та завдала психологічних травм як вчителям, так і учням. Вчителі тепер стикаються з додатковим тягарем підтримки учнів, які мають справу з наслідками війни. Цей контекст посилює потребу в стратегіях, які підвищують емоційну стійкість і стабільність, що робить вивчення цих захисних факторів більш актуальним, ніж будь-коли.

Мороз Ольга,
старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olha.s.moroz@lpnu.ua

ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ ДІАГНОЗУ КОМПЛЕКСНОГО ПТСР

Поняття комплексного ПТСР (кПТСР), яке відображає вплив тривалих та повторюваних травматичних подій, було запропоновано Джудіт Герман в 1992 році, однак тоді не прижилося повномірно в науковій спільноті. Міжнародна класифікація хворіб 11-го видання (МКХ-11), видана Всесвітньою організацією охорони здоров'я та опублікована у 2019 році, визнає кПТСР як окрему діагностичну одиницю в категорії розладів, пов'язаних зі стресом. Комплексна травма в МКХ-11 стосується серйозних, тривалих та повторюваних подій, і згідно з дослідженнями, її поширеність в популяції коливається між 1-8%.

Класичний ПТСР виникає як реакція на конкретну або декілька конкретних травматичних подій, які перевищують нашу здатність впоратися з психологічним навантаженням. Натомість, комплексне ПТСР є результатом накопичення багатьох травматичних досвідів, які мають властивість проявлятися розладом відтерміновано. Здебільшого для формування кПТСР у людей спостерігається досвід фізичного, емоційного або сексуального насилля у дитинстві. Крім того, комплексна травма може включати в себе емоційні маніпуляції або розбіжності між діями та словами опікунів, що призводить до хронічного відчуття зраженості та розчарованості. Дитина, втрачаючи безумовну любов та безпеку, яку мають давати батьки, переноситься в поле травми.

Ford, J.D., та Courtois, C.A визначили загалом 5 характеристик, на основі яких травму можна розуміти як «комплексну»:

- це подія, яка відбувається на міжособистісному рівні і може супроводжуватися відчуттям особистісної зради та втрати довіри до світу;
- травматизація стійка, довготривала, або повторювана;
- виникає в критичний період розвитку, коли людина особливо вразлива (зазвичай у ранньому дитинстві);
- передбачає досвід нехтування потребами, жорстоке поводження або покинутості батьками чи опікунами;
- може суттєво порушити нормальний фізичний і психологічний розвиток індивіда чи знизити його рівень на будь-якому етапі життя.

Таким чином, кПТСП спричинюється повторюваними травматичними подіями і має властивість проявлятися з часом. Він є фактором ризику продовженням травматизації в дорослому житті і може бути коморбідним.

Симптоми ПТСП включають чотири групи:

1. Нав'язливі симптоми, такі як повторювані або несподівані спогади про травматичну подію, включно з кошмарами.
2. Симптоми уникнення, що включають спроби обійти почуття, ідеї або спогади про травму.
3. Зміни в думках та настрої, зокрема труднощі з пригадуванням частин травматичних подій, втрату інтересу до діяльності, яка раніше була значущою, труднощі з вираженням емоцій.
4. Симптоми гіперзбудження, такі як дратівливість, саморуйнівна поведінка та підвищена тривожність.

Комплексний ПТСП складається з вищезгаданих кластерів симптомів ПТСП плюс три додаткові групи переживань – афективна або емоційна дисрегуляція, порушення взаємин, негативні та неконтрольовані емоції, які часто називають порушенням самоорганізації. Через цю особливість, наразі існує значна трудність в діагностиці кПТСП, який часто плутають з межовим розладом особистості, відповідно, помилково будується і терапевтична стратегія. Для психотерапії кПТСП підходять КПТ, ДБТ, АСТ, EMDR, гуманістична, психодинамічна терапія, тощо. Проте в основі ефективності стоїть радше не метод, в якому працює терапевт, а надійний, теплий стосунок з клієнтом, що дає можливість надбудувати втрачену довіру до світу.

Висновок: кПТСП це окремий діагноз, пов'язаний зі стресом, що з'явився в МКХ-11. Це комплексна, повторювана, всеохоплююча травматизація індивіда, яка найчастіше пов'язана з травматичним дитинством. Вона зачіпає ідентичність, довіру до світу та відчуття безпеки особистості. Велика кількість травматичних подій впродовж життя не призводить до кПТСП, проте кПТСП та ПТСП можуть співіснувати в одній людині.

Назарець Олена,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olenanazarets8@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Дорожкін Валерій

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Самотність – це багатовимірний психологічний феномен, що характеризується суб'єктивним відчуттям ізольованості, незалежно від того, чи відповідає воно об'єктивній соціальній ізоляції чи ні. Жінки середнього віку, особливо у віці від 35 до 55 років, часто стикаються з життєвими переходами та труднощами, які можуть посилити переживання самотності. Середній вік часто характеризують як період роздумів та переоцінки, коли люди оцінюють свої життєві досягнення, стосунки та майбутні прагнення. Для багатьох жінок цей етап збігається зі значними життєвими змінами, такими як від'їзд дітей з дому, настання менопаузи, зміна кар'єрних або пенсійних планів. Ці зміни можуть спричинити відчуття втрати або зменшення цілеспрямованості, що сприяє розвитку або ж загостренню самотності. Крім того, суспільні очікування і культурні норми щодо старіння, жіночності можуть ще більше посилити відчуття самотності, оскільки жінки середнього віку можуть боротися з відчуттям зниження своєї привабливості або затребуваності як в особистій, так і в професійній сферах.

Тому вивчення самотності в цій групі населення має важливе значення для розуміння того, як ці жінки сприймають соціальну та емоційну ізоляцію і як вони справляються з нею, а також як цей досвід впливає на їхнє психічне здоров'я та загальний стан благополуччя, що в подальшому можна використати для розробки та впровадження стратегій профілактики і протидії самотності.

У науковій літературі проблематиці самотності відведена значна кількість праць, зокрема таких науковців як: L.Hawkley, R.Weiss, D.Perlman, R.A.Depue, S.Pinker, A.Rokach, Т.Бушуєва, В.Пирогова, Р.Долинський, О.Войтенко, Н.Дмитренко, О.Задорожна, Ю.Никоненко, О.Помазова, Т.Кубриченко.

Самотність – це суб'єктивний емоційний стан, який виникає, коли існує розбіжність між бажаними та реальними соціальними стосунками. Ця невідповідність може породжувати почуття дистресу і роз'єднаності, незалежно від того, чи є людина фізично самотньою. Самотність стає значною проблемою для жінок середнього віку через кілька факторів. Ця вікова група часто переживає поєднання психосоціальних стресів, включаючи зміни в структурі сім'ї (наприклад, діти йдуть з дому), проблеми зі здоров'ям і зміни в кар'єрі. Такі зміни можуть призвести до зменшення доступності соціальних ресурсів і посилення почуття ізоляції. Крім того, жінки середнього віку часто стикаються з тиском суспільства щодо старіння, що може вплинути на їхню самооцінку і сприяти виникненню почуття самотності. Втрата значущих соціальних ролей, особливо тих, що пов'язані з доглядом або роботою, може загострити ці почуття.

У наукових дослідженнях не раз підкреслюється, що самотність на цьому етапі життя тісно пов'язана з негативними наслідками для психічного здоров'я, такими як депресія, тривога і низький рівень суб'єктивного благополуччя. Жінки середнього віку можуть мати труднощі утримуватися між потребою в автономії та бажанням мати соціальні зв'язки, особливо в умовах, коли їхні соціальні мережі зменшилися через життєві зміни.

Переживання самотності жінками середнього віку відрізняється від переживання самотності молодими людьми (18-35 років) у кількох ключових аспектах. Молоді люди

зазвичай відчувають самотність у відповідь на ситуативні фактори, такі як розвиток романтичних стосунків, побудова кар'єри або віддалення від сім'ї. Цей досвід, хоча і є важливим, часто розглядається як тимчасовий виклик, пов'язаний з етапами розвитку. Натомість жінки середнього віку можуть сприймати самотність як хронічну, пов'язану з довготривалими змінами соціальних ролей і систем підтримки. Крім того, молоді люди часто мають більше можливостей встановити нові соціальні зв'язки через освіту, роботу чи громадську діяльність, тоді як жінки середнього віку можуть стикатися з перешкодами у формуванні нових стосунків через звуження кола спілкування з часом. Це підкреслює диференційований вплив самотності на різних життєвих етапах, причому жінки середнього віку потенційно відчувають більші труднощі у подоланні самотності.

Щоб зменшити самотність у жінок середнього віку, важливо враховувати багатогранність цього переживання та звернути увагу на емоційні, соціальні та опосередковані фактори, які сприяють виникненню цього почуття. Спираючись на наукову літературу стає зрозуміло, що самотність у жінок середнього віку виникає через психологічні стани, такі як тривога, депресія і стрес, а також через труднощі у підтримці значущих сімейних, соціальних і романтичних зв'язків. Тому втручання мають бути спрямовані на усунення цих першопричин шляхом підвищення емоційної стійкості, розвитку соціальних мереж та покращення динаміки стосунків. Підвищуючи емоційну стійкість, зміцнюючи сімейні стосунки, розширюючи соціальні мережі, долаючи романтичну самотність і розвиваючи почуття мети, жінки середнього віку можуть відчути більший зв'язок, самореалізацію, благополуччя. Завдяки цим зусиллям жінки середнього віку можуть розвивати більш значущі зв'язки і зменшити відчуття ізоляції у своєму житті.

Висновок. Самотність є багатогранним психологічним явищем, яке суттєво впливає на жінок середнього віку через різні життєві переходи, зміни соціальних ролей, суспільні очікування. Самотність має негативні психологічні наслідки, такі як депресія та погіршення самопочуття. Порівняно з молодими людьми, жінкам середнього віку може бути складніше подолати самотність через кумулятивний вплив життєвого досвіду та обмежені можливості для соціальної активності. Тому профілактика та інтервенції мають бути спрямовані на усунення цих першопричин шляхом підвищення емоційної стійкості, розвитку соціальних мереж та покращення динаміки стосунків.

Новікова Жанна,

к.психол.н.,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,

zhanna.m.novikova@lpnu.ua

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дослідження психологічної готовності керівників є важливим, оскільки воно допомагає забезпечити їхню особистісну ефективність, здатність керувати змінами, стресостійкість і розвиток лідерських якостей. Це, в свою чергу, позитивно впливає на успішність організації, її продуктивність та довготривалий розвиток.

Психологічна готовність – це комплексне особистісне утворення, яке включає в себе систему психічних станів, установок і якостей, що забезпечують здатність індивіда ефективно виконувати певні дії або діяльність в конкретних умовах. Психологічна готовність – це здатність людини оптимально адаптувати свої внутрішні ресурси для досягнення результату в певній діяльності або ситуації. Психологічна готовність охоплює емоційну,

когнітивну та мотиваційну складові і визначається як здатність людини діяти адекватно в стресових, нестандартних або складних ситуаціях.

Одним з основних компонентів психологічної готовності є мотиваційний компонент, який визначає рівень зацікавленості, бажання досягти успіху і прагнення виконати завдання.

В українській психології питання мотиваційного компонента психологічної готовності керівників досліджували кілька вчених. Одним із провідних дослідників цієї тематики є В.Рибалка, український психолог, відомий своїми роботами з професійної і психологічної готовності до управлінської діяльності. Його праці часто стосуються мотиваційного компонента, який є ключовим аспектом ефективності управлінської діяльності.

В.Рибалка, досліджуючи мотиваційний компонент психологічної готовності керівників, висловлював кілька ключових ідей, що стосуються як самої мотивації, так і її ролі в управлінській діяльності.

Учений підкреслював, що мотиваційний компонент є критичним елементом у структурі психологічної готовності керівників до управлінської діяльності. Він визначав мотивацію як рушійну силу, яка забезпечує внутрішню активність і спрямованість на досягнення управлінських цілей. Однією з основних ідей В.Рибалки було те, що високий рівень компетентності керівника неможливий без належної мотивації. Мотивація допомагає керівникам розвивати професійні навички, ініціює постійне вдосконалення та активізує готовність до подолання викликів.

Дослідник виділив різні типи мотивацій, що можуть бути присутні у керівників. Він виділяв такі форми, як «внутрішня мотивація» (наприклад, прагнення до самореалізації, інтерес до управлінської діяльності) та «зовнішня мотивація» (матеріальні або соціальні винагороди, статус), зазначаючи, що обидві форми важливі, але внутрішня мотивація є більш стійкою та ефективною.

В. Рибалка також звертав увагу на «мотиваційну стійкість», що є здатністю керівника зберігати високу мотивацію в умовах стресу та труднощів. Він вважав, що ця стійкість відіграє ключову роль у довготривалій ефективності керівників, особливо в кризових ситуаціях.

Учений наголошував на тому, що мотивація керівників має бути тісно пов'язана з почуттям соціальної відповідальності. Він вважав, що успішний керівник має бути не тільки орієнтований на особисті досягнення, але й на благо колективу та суспільства в цілому.

Ці ідеї В.Рибалки мали вагомий вплив на розуміння мотиваційних процесів у контексті управлінської діяльності та стали основою для багатьох подальших досліджень у сфері психології управління.

Л.Карамушка також активно досліджувала питання психологічної готовності керівників, зокрема мотиваційного компонента. Її роботи зосереджуються на управлінській психології та розвитку лідерських якостей, особливо в умовах змін та кризових ситуацій.

Л.Карамушка підкреслювала, що мотивація керівників має безпосередній вплив на їхню стресостійкість та здатність керувати в умовах змін. Вона зазначала, що керівники, які мають високу внутрішню мотивацію (потреба досягати цілей, самореалізація), краще адаптуються до стресових ситуацій та зберігають ефективність в умовах невизначеності. Дослідниця детально вивчала різні мотиваційні установки керівників, розділяючи їх на:

- альтруїстичні мотиви: прагнення керівників до покращення роботи організації на благо інших, наприклад, турбота про колектив, розвиток команди;
- егоцентричні мотиви: фокусування на особистій кар'єрі, соціальному статусі, владі, матеріальних вигодах.

Вона вважала, що баланс між альтруїстичними і егоцентричними мотивами є важливим для довготривалої ефективності керівника.

Науковиця досліджувала, як мотивація впливає на розвиток лідерських якостей керівників. Вона наголошувала, що лідерство – це не лише питання технічних навичок, а й внутрішнього бажання впливати на оточуючих, брати на себе відповідальність за прийняття рішень і створювати нові можливості для організації. Мотивація до самороз-

виту є ключовою для формування лідерів. Л.Карамушка особливо звертала увагу на роль мотивації в періоди організаційних змін або реформ. Вона стверджувала, що керівники, які мають сильну мотивацію до змін, краще справляються з викликами нових умов, активно підтримують інновації і сприяють впровадженню змін в організаціях. Вчена вважала, що для підтримки мотивації керівників важлива система психологічної підтримки. Це включає організацію тренінгів, наставництво, можливість обговорення стресових ситуацій і викликів із професійними психологами. Вона вказувала на важливість створення умов для розвитку внутрішньої мотивації через позитивне робоче середовище та управлінську культуру. Крім того, Л.Карамушка підкреслювала, що мотивація керівника не є ізольованим феноменом, а тісно пов'язана з загальною культурою організації. Якщо організація підтримує розвиток, ініціативу та інновації, це сприяє підвищенню мотивації керівників до ефективного виконання своїх обов'язків.

Наукові погляди і дослідження Л.Карамушки роблять вагомий внесок у розуміння того, як мотивація керівників впливає на їхню здатність до ефективного управління, розвитку лідерських якостей та адаптації до змін у сучасних організаціях.

Нурсеїтов Іззет,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
izziet.nurseitov.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Орищин-Буждиган Лідія

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: МІРА СПРИЙНЯТТЯ КРИМСЬКИХ ТАТАР ТА СУЧАСНИХ УКРАЇНЦІВ

Тема психологічної травми залишається на порядку денному сучасних наукових досліджень, і її актуальність зберігається через події, що мають значний вплив на життя людей в Україні. Психологічні наслідки воєнних дій, особливо у зв'язку з поточними викликами, потребують глибокого вивчення. Дослідження цієї теми є надзвичайно важливим, оскільки вона торкається не лише індивідуального досвіду, а й колективних процесів у суспільстві. Психологічна травма стає ключовою проблемою, яка вимагає наукового аналізу, щоб зрозуміти її вплив на різні соціальні та культурні групи.

Варто пам'ятати, що люди переживають травматичні події по-різному. Це особливо важливо в Україні – мультикультурній країні, де проживають представники різних етнічних груп, кожна з яких має свою унікальну історію, культуру та ментальність. Дослідження психологічної травми серед таких груп, як кримські татари та українці, допоможе зрозуміти, як історичні та соціальні фактори впливають на сприйняття та переживання травм.

Існує чимало досліджень, присвячених історичній травмі кримських татар та українців, які висвітлюють специфічні особливості цих процесів. Однак, варто зазначити, що ми не знайшли достатньої кількості досліджень, які б порівнювали особливості сприйняття травми між різними етнічними групами, зокрема кримськими татарами та сучасними українцями.

Актуальність дослідження психологічної травми обумовлена також тим, що своєчасне реагування на ці процеси є вирішальним для запобігання негативним наслідкам. Якщо не приділяти достатньої уваги цій проблемі, існує високий ризик, що невіршені травматичні переживання можуть призвести до серйозних психічних і соціальних ускладнень як

на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Особливо важливо зараз, у час активних воєнних дій, вивчати та впроваджувати ефективні стратегії підтримки і терапії, щоб мінімізувати довготривалий вплив психологічної травми на різні соціальні та етнічні групи України.

У нашому дослідженні ми прагнемо розглянути, наскільки відрізняється сприйняття та переживання травмуючих ситуацій представниками цих двох національностей, і як ці відмінності можуть впливати на процеси адаптації та подолання травматичних наслідків.

Дослідження історичної травми почали набирати обертів ще задовго до сучасних подій. Одним із перших контекстів, у якому це явище було широко вивчене, стали процеси, пов'язані з колонізацією Америки. Після відкриття Америки корінне населення континенту зазнало масових переслідувань, винищення, депортацій та примусової асиміляції, що спричинило глибокі психологічні та соціальні наслідки для їхніх нащадків. Ці події заклали підґрунтя для формування концепції колективної історичної травми, яку пізніше досліджували у різних контекстах, включаючи теми геноциду, репресій та культурної маргіналізації.

Проблематика історичної травми висвітлюється в роботах таких дослідників, як Дж.Мозес, Дж.Гон і Л.Кірмейер, які аналізували її вплив на психологічне та соціальне функціонування окремих груп. Вивченням зв'язку історичної травми з сучасними викликами займалися такі науковці, як Н.Могатт, А.Томпсон та Дж.Тебес. В українському науковому середовищі питання історичної травми досліджували Павло Горностай та Віра Додонова, приділяючи увагу її впливу на сучасних українців.

Сприйняття травми – це суб'єктивний процес, через який індивіди або групи осмислюють і переживають травматичні події. Воно включає емоційні, когнітивні та соціальні реакції на травму, які можуть варіюватися залежно від особистого досвіду, культурного контексту, історичної пам'яті та соціальних взаємозв'язків. Сприйняття травми може впливати на поведінку, ідентичність та адаптацію осіб у суспільстві, а також визначати, як вони справляються з наслідками травмуючих ситуацій. Сприйняття травми тісно пов'язане з історичною травмою, оскільки колективні спогади про минулі травматичні події формують уявлення та реакції сучасних поколінь.

Історична травма – це колективний психологічний феномен, що виникає внаслідок глибоких потрясінь, пережитих певною етнічною або соціальною групою, та передається через покоління. Вона охоплює як спогади про трагедії, так і їхній емоційний вплив на сучасні покоління. Це поняття неможливо розглядати без концепції історичної пам'яті.

Історична пам'ять – це сукупність спогадів, що передаються всередині колективу та формують його ідентичність. Вона впливає на те, як суспільство сприймає минулі події та визначає своє місце в світі. Пам'ять не є статичною – вона розвивається під впливом соціально-культурних факторів і впливає на спосіб, у який суспільства взаємодіють з минулим.

Формування історичної пам'яті українців і кримських татар пов'язане зі складною історією репресій і переселень. Українці пройшли через голодомори, репресії та війни, що стало фундаментом їхнього національного самовизначення. Кримські татари зазнали депортацій і етнічних чисток, що створило стійку травматичну пам'ять. Ці події сформували різні способи сприйняття травми в обох групах.

Зокрема, у кримських татар історичні події минулого, такі як депортація 1944 року, закріпили в їхній свідомості почуття незахищеності та вразливості перед зовнішніми загрозами. Це могло вплинути на їхнє сприйняття сучасних травматичних подій, зокрема анексії Криму в 2014 році, та відрізнитися від того, як ці події сприймають українці.

Події 2014 року, коли кримські татари знову зіткнулися з репресіями, стали черговим викликом, який актуалізував їхню історичну травму. Багато представників цього народу були змушені емігрувати або зазнали переслідувань. З одного боку, Вимушене переселення, ізоляція та адаптація до нових соціально-політичних умов стали критичними факторами, що посилювали психологічну вразливість кримських татар після подій в Криму в 2014 році. Переселення, як примусовий розрив з рідною землею, викликало глибокі емо-

ційні переживання та почуття втрати. Ці події також призвели до ізоляції в нових регіонах, де культурна та соціальна інтеграція ускладнювалася відсутністю підтримки та дискримінацією. Однак, цей попередній досвід міг сприяти розвитку психологічних ресурсів та механізмів подолання, які могли б допомогти кримським татарам ефективніше справлятися з наслідками травмуючих подій сьогодення, порівняно з іншими групами.

Отже, ми припускаємо, що досвід, накопичений кримськими татарами у 2014 році, може впливати на їхнє сприйняття теперішніх травматичних подій, викликаних повномасштабним вторгненням в Україну. Травма, пережита раніше, може змінювати їхнє реагування на сучасні виклики та відрізнятися від сприйняття українців, які теж перебувають у стані війни, але з іншим історичним і культурним бекграундом.

Це питання потребує подальшого всебічного дослідження, спрямованого на порівняння сприйняття психологічної травми серед сучасних українців та кримських татар. Такий підхід допоможе глибше зрозуміти, як історичні та соціальні фактори впливають на їхню здатність справлятися з травматичними подіями. Окремий акцент слід зробити на вивченні культурних та етнічних особливостей, що можуть визначати відмінності у стратегіях подолання стресу та травм.

Висновок. Порівняльне дослідження психологічної травми серед кримських татар та українців відкриває можливості для глибшого розуміння механізмів сприйняття травмуючих подій різними національними групами. Історичний досвід цих етнічних спільнот визначає їхню реакцію на сучасні виклики, такі як війна та окупація. Вивчення цих процесів є критичним для створення ефективних стратегій психосоціальної підтримки та реабілітації. Це дослідження є необхідним для мінімізації негативних наслідків війни на психічне здоров'я різних етнічних груп, що проживають в Україні.

Пальчук Марія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
mrpalchuk@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Куций Олександр

ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ БАТЬКІВ ПРО АДАПТАЦІЮ ЇХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Процес адаптації учнів молодших класів до навчання є критичним етапом їхнього психологічного розвитку, що робить його предметом першочергового теоретичного та емпіричного дослідження. Адаптація до школи та навчання – це складний процес, який передбачає здатність дитини пристосуватися до нового розпорядку дня, соціальної взаємодії та навчальних вимог. На успішність цього адаптаційного періоду часто впливають різні психологічні фактори, в тому числі сприйняття і ставлення батьків. Розуміння того, як батьки сприймають адаптацію своїх дітей до початкової школи, має вирішальне значення, оскільки це сприйняття може вплинути на підтримку та настанови, які вони надаватимуть у цей критичний період. Крім того, сприйняття батьків може впливати на самосприйняття та впевненість самої дитини, що позначається на її загальній успішності та благополуччі.

Одним з ключових факторів, що впливають на успішність адаптації до школи, є індивідуальні особливості дитини. Темперамент, особистість і попередній досвід відіграють важливу роль у визначенні того, наскільки ефективно дитина адаптується до шкільного

середовища. Діти, які від природи є стійкими, товариськими та адаптивними, як правило, легше пристосовуються до нових ситуацій, у тому числі до школи. Зовнішні фактори також відіграють значну роль у процесі адаптації. Саме шкільне середовище, включаючи якість стосунків між вчителями та учнями, клімат у класі та загальну шкільну культуру, може мати значний вплив на здатність дитини до адаптації. До зовнішніх факторів відносяться і роль батьків. Зупинимось на ній детальніше.

Однією з фундаментальних ролей, яку батьки відіграють у навчальній діяльності своїх дітей, є надання психологічної підтримки, особливо під час вирішального етапу шкільної адаптації. Для багатьох дітей перехід до формальної освіти супроводжується почуттям тривоги, невпевненості та стресу, оскільки вони стикаються з новим розпорядком дня, очікуваннями та соціальним оточенням. Домашнє середовище може слугувати буфером проти цих стресових факторів, а емоційна стабільність вдома тісно пов'язана зі здатністю дитини адаптуватися до школи. Батьки, які надають постійну емоційну підтримку, не лише допомагають своїм дітям впоратися з емоційними вимогами школи, а й сприяють розвитку важливих когнітивних навичок, таких як вирішення проблем і критичне мислення. Окрім психологічної підтримки, стиль батьківського виховання відіграє важливу роль у формуванні ставлення дітей до навчання та їхньої здатності адаптуватися до шкільного середовища.

Окрім впливу стилів виховання, роль батьків у формуванні ставлення дитини до навчання має вирішальне значення у визначенні її академічних успіхів. Батьки дуже часто є основними рольовими моделями для своїх дітей, і їхнє ставлення до освіти, трудової етики та навчання впродовж життя має великий вплив на те, як діти сприймають школу. Одним із ключових механізмів, за допомогою якого батьки можуть підтримати навчальну діяльність дітей, є виховання почуття впевненості в собі та навчальної мотивації. Впевненість у своїх здібностях є важливим фактором академічного успіху, оскільки вона впливає на готовність дитини приймати виклики, не здаватися перед обличчям невдач та брати активну участь у навчальному процесі. Батьки відіграють центральну роль у розвитку впевненості дітей у собі, забезпечуючи позитивне підкріплення, встановлюючи реалістичні очікування та заохочуючи мислення зростання.

Сприйняття батьками адаптації своїх дітей до школи часто зосереджується на кількох ключових факторах, таких як емоційний стан дитини, академічна успішність, соціальні навички та загальне ставлення до навчання. Багато батьків надають пріоритет емоційному благополуччю дитини під час адаптаційного періоду, оскільки це часто є вагомим показником того, наскільки добре дитина пристосовується до середовища. З іншого боку, занепокоєння батьків щодо адаптації їхніх дітей до школи зосереджені на кількох ключових проблемах, включаючи потенційну академічну неуспішність, труднощі у взаєминах з однолітками та вплив навчального навантаження на здоров'я їхньої дитини.

У проведеному нами емпіричному дослідженні ми вивчали уявлення батьків про готовність їхніх дітей молодшого шкільного віку до шкільного навчання та пов'язані із цим психологічні чинники. При аналізі результатів було встановлено переважаюче уявлення про низьку шкільну адаптованість та мотивацію, високу вираженість таких факторів тривожності як проблеми і страхи у відносинах із вчителями, фрустрація потреби у досягненні успіху. Загальний показник тривожності у школі також знаходиться на високому рівні. Крім того в уявленнях 55% батьків їхня дитина має виражену установку на власних егоїзм та задоволення власних бажань. 45% батьків вважає що у дітей. Присутні однакові погляди на вираженість орієнтації як на процес так і результат діяльності. Кореляційний аналіз додатково висвітлює взаємозв'язок між батьківським сприйняттям, шкільною адаптацією і різними психологічними факторами. Батьки, які вважали, що їхні діти мають низьку шкільну адаптацію, корелювали це сприйняття з високим рівнем тривожності, низьким рівнем відповідальності. Також батьки із позитивним сприйняттям повідомили про кращу мотивацію та адаптацію своїх дітей, меншу фрустрацію потреби в досягненні успіху та нижчий рівень тривожності.

Висновки. Отже, адаптивність як явище нерозривно пов'язана із когнітивним та емоційним розвитком молодших школярів. На неї впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Серед зовнішніх чинників роль батьків у підтримці навчальної діяльності своїх дітей є ключовою. Безпосереднє залучення, наприклад, допомога у виконанні домашніх завдань та участь у шкільних заходах, суттєво впливає на академічну успішність та емоційну адаптацію учнів. Особливості сприйняття батьками шкільної адаптації їхніх дітей дають змогу зрозуміти, як це сприйняття впливає на їх освітні результати та загальне благополуччя дитини. Розуміння динамічної взаємодії цих індивідуальних і зовнішніх факторів створює підґрунтя для певних втручань, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Пацура Оксана,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
okšana.patsura.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Андрій

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

Мотиваційна та волевова сфера особистості складають особливу область психічного життя людини. Потреби є спонукальними силами, вони запускають активність людини. Усвідомлені потреби, бажання, прагнення набувають характеру мотивів. Сукупність мотивів утворює мотиваційну сферу. Упродовж становлення особистості виникає ієрархія мотивів, формується система цінностей. Мотивам та цілям, що мають вищу значимість, підкоряється решта мотивів. У шкільному віці з'являються нові мотиви (потреби, інтереси, бажання). Відбувається інтеграція всієї мотиваційної системи. Мотиви, що базуються на інтересах і поставлені учнями цілі набувають більшої стійкості.

Навчальна діяльність дитини розвивається поступово, через досвід входження в неї, як і всі попередні діяльності (маніпуляційна, предметна, ігрова) і являє собою діяльність, спрямовану на самого учня. Дитина вчиться не тільки знанням, але і тому, як завоювати ці знання. Навчаючись письма, лічби, читання, дитина орієнтує себе на самозміну – вона опановує необхідні, властиві оточуючій культурі способи розумових дій. Рефлексуючи, вона порівнює себе колишню і себе теперішню. Зміни простежуються і виявляються на рівні досягнень. Найсуттєвіше в навчальній діяльності – це рефлексія, відстеження нових досягнень і змін, що відбулися. «Не вмю – вмю», «Не міг – можу», «Був – став» – ключові оцінки результату рефлексії своїх досягнень і змін. Дуже важливо, щоб дитина стала для самої себе одночасно предметом зміни і суб'єктом, що здійснює цю зміну. Якщо дитина одержує задоволення від такої рефлексії власного сходження до складніших способів навчальної діяльності, саморозвитку, то це означає, що вона психологічно занурена у навчальну діяльність.

Мотивація навчальної діяльності складає особливо важливу, одну з центральних областей мотиваційної сфери учня. Від неї багато в чому залежить успішність навчання, подальший професійний шлях, але і вона багато у чому залежить від зовнішніх обставин (наприклад, статі, інтересів, емоційного стану, ціннісних орієнтацій, інтелектуального розвитку, характеру, шкільної психологічної атмосфери, сімейних стосунків), що надає темі нашого дослідження актуальності.

Для оцінки рівня шкільної мотивації використано анкету Н.Лусканової, методику вивчення мотивів участі школярів в діяльності Л.В.Байбороди, анкету для виявлення рівня самооцінки Р.В.Овчарової, тест шкільної тривожності Філіпса, методику «Малюнок сім'ї», дитячий опитувальник Р.Кеттелла, опитувальник для визначення наявності страхів у дітей. Під час обробки емпіричного матеріалу застосовано статистичні методи (порівняльний аналіз (t-критерій) та кореляційний аналіз). У дослідженні взяли участь 60 учнів II і III класів Львівської середньої школи №45, серед них 27 дівчаток і 33 хлопчики.

Дослідження мотивації навчальної діяльності показало, що в учнів з вищою самооцінкою також вища мотивація до навчання, а також особистісні та престижні мотиви. Також в учнів з нижчим рівнем самооцінки вищі медичні страхи, страх фізичної шкоди, страх темряви, загальна вираженість страхів, страх очікувань та загальна вираженість шкільних страхів. Особливості навчальної мотивації учнів молодшого шкільного віку залежать від особистісних особливостей, а саме, у більш тривожних, напружених дітей вона нижча, у більш холеричних – вища. У дітей, які почувають більшу ворожість у сімейній ситуації показник особистих мотивів навчальної діяльності є вищим.

Результати дослідження можуть бути використані шкільними психологами, класними керівниками і батьками для оптимізації навчальної діяльності учнів, виховної роботи та психологічного клімату.

Полегонький Володимир,
старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
polehonkyi@gmail.com

ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТІВ СОРОМУ ТА ПРОВИНИ ПРИ НЕВРОТИЧНІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У практичній діяльності психолог та психотерапевт все частіше стикаються з інтенсивними проявами переживань сорому та провини у клієнтів з невротичною структурою особистості. В умовах війни в Україні ці переживання набувають особливої гостроти та нових форм прояву, що спонукає до глибшого дослідження цієї проблематики.

Дана проблематика потребує окремого теоретичного осмислення та розробки відповідних терапевтичних стратегій. Особливо важливим є дослідження цих переживань у контексті травматичного досвіду та його впливу на невротичну структуру особистості.

У метапсихології З.Фрейда почуття провини зазвичай пов'язане з порушеннями етичного кодексу поведінки, включаючи думки про можливість такої поведінки чи злочину. Тому концепція провини у фрейдистській психології частково схожа на концепцію гріха, вчиненого проти себе чи проти волі Супер-его. А отже, реакція індивіда на те, що робиться або дозволяється в свідомості, залежить від усвідомлення і того, що конкретна людина розуміє як недозволені або неприйнятні.

Якщо К.Хорні, на відміну від класичного підходу З.Фрейда, що пов'язував невротичне почуття провини з індивідуальними конфліктами особистості з минулого, акцентувала увагу на значному впливі соціального схвалення чи несхвалення на невротичну особистість, то у своїх працях вона підкреслювала визначальну роль культурних факторів у формуванні почуття провини та наголошувала на глибинній залежності особистості від її соціального оточення.

У своїй фундаментальній праці «Невротична особистість нашого часу» К.Хорні детально розглядає природу невротичного почуття провини як важливого компонента неврозів. Вона розмежовує латентне почуття провини, яке готове проявитися з будь-якого приводу, та явне несвідоме почуття провини, характерне для депресивних станів. Несві-

доме почуття провини часто проявляється через перебільшені, фантастичні самозвинувачення. При цьому Хорні підкреслює, що багато проявів, які здаються почуттям провини, насправді є вираженням базової тривожності. На відміну від здорової особистості, невротик схильний маскувати свою тривожність почуттям провини.

Ключовим фактором, що пояснює страх несхвалення у невротичної особистості, є глибока невідповідність між зовнішнім фасадом, який демонструється світу і самому собі, та витісненими тенденціями, прихованими за цим фасадом. Незважаючи на страждання від внутрішнього конфлікту через необхідність постійного удавання, невротик змушений захищати цей фасад, оскільки він служить захистом від прихованої тривожності.

Хорні стверджує, що почуття провини є не причиною, а наслідком страху несхвалення та осуду. Більше того, почуття провини та самозвинувачення виступають захисним механізмом від страху несхвалення, який може проявлятися різноманітно: від вираження гніву до уникнення соціальних контактів.

Страх осуду у невротичної особистості може набувати різних форм: від постійного відчуття остраху, що викликає роздратування, до нездатності висловлювати незгоду чи власні потреби. Невротик може уникати людей навіть за наявності симпатії до них, побоюючись викриття своєї «справжньої» сутності. Характерним є також небажання ділитися інформацією про себе та гостра реакція навіть на безневинні запитання особистого характеру.

В психоаналітичній теорії переживання сорому має відмінні від почуття провини характеристики. Х.Льюїс підкреслює, що якщо провинна зосереджена на конкретних діях чи їх відсутності, то сором охоплює негативну оцінку всього self (цілісного «Я»). У осіб з невротичною структурою особистості це проявляється через глибинне відчуття власної неповноцінності та дефективності.

Особливого розуміння феномен сорому набуває в теорії Х.Кохута, який розглядав його в контексті нарцисичної регуляції та пов'язував з крахом ідеалізованих уявлень про себе.

В умовах травматичного досвіду війни особливого значення набуває тенденція до соціального порівняння, яка суттєво впливає на переживання почуттів провини та сорому при невротичній структурі особистості. Базуючись на концепції З.Фрейда про конфлікт між Супер-его та Его, та поглядах К.Хорні щодо впливу соціального схвалення, можна простежити, як воєнна травматизація створює додаткові рівні внутрішньої напруги. В умовах війни особистість не лише стикається з загрозою життю, але й постійно порівнює власні реакції, вчинки та можливості з діями інших людей, що призводить до інтенсифікації почуттів провини та сорому через суб'єктивне відчуття «недостатності» власних зусиль чи неспроможності зробити більше.

Особливо глибоке розуміння цієї динаміки представлене у роботах Д.Калшеда «Внутрішній світ травми». Його концепція «системи самозбереження психіки» набуває додаткового виміру в контексті соціального порівняння. Коли особистість з невротичною структурою постійно порівнює себе з іншими, архаїчні захисні механізми, описані Калшедом, посилюють внутрішнього «переслідувача», який використовує ці порівняння для додаткового самозвинувачення. Наприклад, коли людина бачить, що хтось робить більший внесок у волонтерство, залишається в небезпечних регіонах, чи демонструє більшу стійкість у кризових ситуаціях, це може активувати інтенсивні переживання сорому та провини, особливо у осіб з невротичною структурою особистості.

О.Феніхель у своїй «Психоаналітичній теорії неврозів» описує механізми формування травматичного неврозу, які в контексті соціального порівняння набувають особливої гостроти. За його теорією, при травматичному досвіді відбувається регресія до більш примітивних форм функціонування Его, що в умовах постійного порівняння себе з іншими може призводити до формування специфічних захисних механізмів. Особистість може вдаватися до надмірної самокритики, знецінення власних зусиль та переживати інтенсивне почуття провини через суб'єктивне відчуття «недостатності» порівняно з інши-

ми. Феніхель підкреслює, що такі порівняння можуть активувати ранні конфлікти та посилювати невротичні механізми захисту.

У контексті війни соціальне порівняння набуває особливої значущості, оскільки суспільство часто створює образи «правильної» поведінки та реакцій на травматичні події. Для особистості з невротичною структурою це створює додатковий тиск, оскільки будь-яка невідповідність цим образам може сприйматися як особистісна неспроможність чи моральна недосконалість. Постійне порівняння власних реакцій, емоцій та дій з іншими може призводити до формування стійкого комплексу неповноцінності та посилювати вже існуючі невротичні патерни.

Висновки. В умовах війни в Україні проблематика переживання почуттів сорому та провини набуває особливої актуальності, демонструючи нові форми прояву та активуючи феномен соціального порівняння. При невротичній структурі особистості це проявляється через специфічні особливості: латентне та явне несвідоме почуття провини, маскування базової тривожності, невідповідність між зовнішнім фасадом та витісненими тенденціями, де страх несхвалення виступає першопричиною почуття провини. Додатковими факторами, що ускладнюють ці переживання в умовах війни, стають суспільні очікування щодо «правильної» поведінки, посилення невротичних патернів через травматичний досвід та формування комплексу неповноцінності через постійне порівняння.

Ротбауер Вікторія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
rotbauerviktoriia@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Ігор

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічне благополуччя молоді під час воєнного стану є однією з ключових тем сучасних психологічних досліджень, оскільки молодь, яка перебуває у процесі активної соціальної інтеграції та особистісного становлення, зіштовхується з численними викликами, що загрожують її емоційній стабільності та психічному благополуччю. В умовах воєнного конфлікту відбувається загострення різних форм стресу та психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, відчуття ізоляції. Важливою є соціальна підтримка, яка забезпечує емоційну стабільність та зменшує почуття самотності й ізольованості. Використання копінг-стратегій теж стає критичним чинником підтримки психологічного благополуччя, оскільки допомагає знизити рівень стресу і підвищити стійкість до життєвих викликів.

Питання психологічного благополуччя у наш час є одним із найбільш актуальних з кількох причин. По-перше, війна є загрозливою для психічного благополуччя молоді, оскільки призводить до стресових та травматичних подій. Молодь стикається з почуттям небезпеки, втратами близьких, руйнуванням звичного устрою життя, що викликає тривогу, депресію та інші психічні проблеми. По-друге, психологічний вплив війни на молодь недостатньо вивчений, особливо в контексті новітніх конфліктів. Вивчення специфіки впливу цих умов на молодих людей є важливим для розробки відповідних інтервенцій та підтримки. Вивченню феномена психологічного благополуччя присвячені роботи К.Ріфф,

Е.Дінера та М.Селігмана. Самотність вивчали такі дослідники, як Дж.Качоппо, Д.Перлман та Л.Пеплау. Копінг-стратегії висвітлюються в роботах Р.Лазаруса і С.Фолкман.

Самотність – це складний емоційний і психологічний стан, що характеризується усвідомленим розривом між прагненням людини до соціальних зв'язків і її реальними соціальними відносинами. Хронічна самотність може призвести до низки емоційних проблем, таких як тривога, депресія та зниження задоволеності життям. Серед типів самотності виділяють емоційну самотність, що виникає через відсутність близького емоційного зв'язку; і соціальну самотність, яка виникає через відсутність почуття приналежності до спільноти. В умовах війни, студенти можуть відчувати посилене почуття ізоляції, обумовлене не лише фізичними обмеженнями, але й відсутністю емоційної підтримки з боку рідних, друзів і колег.

Копінг-стратегіями є свідомі та несвідомі методи, які використовуються для подолання стресових ситуацій. Виділяють: копінг, орієнтований на проблему – передбачає вжиття заходів, спрямованих на зміну стресової ситуації або її наслідків; та копінг, орієнтований на емоції – стратегія, спрямована на управління емоційною реакцією на стрес. Емоційно-орієнтоване подолання часто використовується, коли ситуацію неможливо змінити.

Психологічне благополуччя охоплює емоційне, психологічне та соціальне функціонування людини. Однією з найбільш визначних є багатовимірна модель К.Ріфф, яка окреслює шість ключових компонентів, що сприяють психологічному благополуччю: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономність, володіння навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя краще справляються зі стресом і негараздами, демонструючи більшу емоційну та ментальну стійкість.

Результати емпіричного дослідження молоді з різних регіонів України засвідчили певні особливості у виборі копінг-стратегій у студентів з різним рівнем психологічного благополуччя. Студенти з високим рівнем процвітання частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, що сприяє зниженню рівня самотності та підтримці емоційної стійкості. Студенти з помірним рівнем процвітання більше схильні до емоційно-орієнтованих стратегій, що може підвищувати рівень самотності, а особи з низьким рівнем процвітання найчастіше використовують уникаючий копінг.

Було виявлено, що найнижчий рівень самотності спостерігається у студентів з низьким рівнем процвітання, що може свідчити про емоційну адаптацію та зниження очікувань від соціальних зв'язків. Натомість найвищий рівень самотності зафіксовано у студентів з помірним рівнем процвітання, що може бути результатом невідповідності між соціальними очікуваннями і фактичними стосунками, що викликає почуття ізоляції. Студенти з високим рівнем процвітання продемонстрували середній рівень самотності. Це може пояснюватися високими вимогами до якості соціальних контактів і прагненням до самореалізації, що іноді призводить до емоційної ізоляції, попри успішність у соціальній та особистій сферах.

Висновок. Психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, яке включає емоційний, соціальний та когнітивний компоненти. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії найефективніше сприяють зниженню стресу і підтримці благополуччя. У свою чергу, самотність є складним емоційним станом, який виникає через дисбаланс між очікуваним і фактичним рівнем соціальних контактів.

Виявлено складний характер взаємозв'язку між рівнем процвітання і самотністю. Найвищий рівень самотності у студентів з помірним рівнем процвітання може свідчити про їхні підвищені очікування щодо соціальної підтримки та міжособистісних стосунків, які не завжди відповідають їхнім потребам. Навпаки, студенти з низьким рівнем процвітання можуть бути більше адаптовані до своєї ситуації і менш сприйнятливі до соціальної ізоляції через зниження очікувань або використання уникаючих копінг-стратегій.

Семенина Галина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
halyna.semenyna.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Карпенко Зіновія

БОЙОВИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ

Бойовий досвід військовослужбовців та його вплив на сімейні стосунки є складним психологічним феноменом, який привертає пильну увагу сучасних дослідників в Україні та за кордоном. Перехід з поля бою до родинного дому ставить їх перед унікальними психологічними викликами, які впливають на міжособистісну динаміку. Розуміння того, як бойовий досвід впливає на сімейні стосунки, має значення тому, що це допомагає уточнити завдання щодо адаптації, комунікації та емоційної регуляції всередині сімейних систем, а відтак використати для розробки ефективних засобів підтримки та застосування психотерапевтичних втручань, спрямованих на пом'якшення негативного впливу бойового досвіду як на окрему особу, так і на сім'ю в цілому.

У працях Н.Дідик, В.Кривогуза, О.Орловської, О.Ващенко акумульовано результати досліджень психологічного впливу бойового досвіду на сімейні стосунки. Важливими є і праці, які розкрили механізм впливу травми, викликаной бойовими діями, на порушення комунікації між подружжям, що породжує незадоволеність шлюбом (Ю.Кузьменко, О.Каранджи, Ю.Бриндіков, R.Dekel, C.Monson та інш.).

Бойовий досвід – це психологічний досвід, якого зазнають солдати під час участі у бойових діях або військових операціях. Він охоплює вплив небезпечних для життя ситуацій, свідчення смерті та поранень, переживання моральних дилем, тривалого стресу та невизначеності. Бойовий досвід можна поділити на різні типи залежно від характеру впливу: безпосередні бойові дії (активна участь у бою), опосередковані бойові дії (допоміжні ролі з перебуванням у зоні бойових дій) і травматичні бойові дії (вплив важких травматичних подій, таких як смерть або поранення).

Психологічний вплив бойового досвіду є доволі вивченою проблемою наукових досліджень, які показують, що участь у бойових діях дуже тісно пов'язана з розвитком ПТСР, депресії, тривоги та інших розладів, викликаних стресом. ПТСР, зокрема, проявляється у вигляді повторюваних нав'язливих думок, підвищеної пильності, емоційного заціпеніння і труднощів з емоційною регуляцією. Ветерани також можуть зазнати моральної травми – стану, що характеризується глибоким психологічним дистресом, спричиненим діями або бездіяльністю, які порушують особисті морально-етичні стандарти. Бойовий досвід може призвести до емоційної дизрегуляції, погіршення міжособистісного функціонування та підвищеної реактивності на стрес, що, в свою чергу, може негативно вплинути на сімейну динаміку.

Коли солдати повертаються з бойових дій, вони стикаються з проблемою реінтеграції в сімейне життя, і цей процес часто пов'язаний з психологічними труднощами. Однією з головних проблем є невідповідність між військовим середовищем, яке наголошує на підвищеній пильності, контролі та емоційній стриманості, і сімейним середовищем. Ця невідповідність часто призводить до труднощів у відновленні зв'язку з членами сім'ї, особливо з подружнім партнером, і дітьми. Ветерани можуть мати проблеми з емоційною близькістю, порушенням комунікації та відчуттям відчуження від членів сім'ї.

Психологічні наслідки бойового досвіду, зокрема ПТСР, можуть ще більше загострити наявні проблеми. Ветерани з ПТСР дуже часто демонструють дратівливість, емо-

ційну відстороненість та поведінку уникнення, що вносить напругу в подружні стосунки, а також порушує сімейну згуртованість. Непередбачувані емоційні реакції та симптоми гіперзбудження, пов'язані з ПТСР, можуть призвести до зростання конфліктності, домашнього насильства та зниження задоволеності подружніми стосунками. Крім того, ветерани можуть переживати почуття провини, сорому через свою нездатність виконувати ролі сексуальних партнерів і батьків, що ще більше напружує сімейні стосунки. Різні конфлікти, якщо їх не вирішити, можуть призвести до розриву стосунків і поглибити психологічний дистрес як для ветерана, так і для членів його сім'ї.

Діти ветеранів теж зазнають впливу бойового досвіду своїх батьків. Вони можуть мати вищий ризик появи емоційних та поведінкових проблем, включаючи тривогу, депресію і труднощі з соціальною адаптацією. Емоційна відстороненість і поведінка уникнення, яку демонструють ветерани, може створити відчуття емоційної дистанції між батьками і дітьми, що призводить до порушення дитячо-батьківських стосунків. Однак у деяких випадках бойовий досвід може зміцнити сімейні стосунки. Ветерани, які отримують належну соціальну та психологічну підтримку, можуть розвинути більшу емоційну стійкість і сприяти зміцненню своїх сімейних взаємин. Сімейна терапія та консультування також покращують комунікацію та задоволеність стосунками в сім'ях військовослужбовців.

Висновки. Отже, бойовий досвід чинить значний вплив на сімейні стосунки військовослужбовців. Психологічні наслідки бойових дій, зокрема ПТСР, можуть створювати значні проблеми в емоційній регуляції, спілкуванні та міжособистісному функціонуванні, що призводить до напружених стосунків і сімейної дисфункції. Ветерани, які повертаються з бойових дій, можуть мати труднощі з реінтеграцією в сімейне життя, оскільки вимоги військового середовища часто конфліктують з емоційними потребами сім'ї. Однак за умови належної соціальної підтримки, доцільних і компетентних психотерапевтичних втручань та опанування ефективними стратегіями подолання труднощів ветерани можуть подолати ці виклики і зміцнити свої сімейні взаємини.

Сенюк Наталія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
nсен923@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Білозерська Світлана

НАРЦИСИЧНІ РИСИ ХАРАКТЕРУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сучасне суспільство, насичене цифровими платформами для самопрезентації та пошуку схвалення, створює умови для розвитку нарцисичних рис серед молодих людей. Останнім часом нарцисичні тенденції виявляються дедалі частіше серед молоді, що викликає значний інтерес серед дослідників. Такі вчені як Н.В.Гладка, Н.О.Єрмакова, М.Р.Клименко, Л.В.Король, Ю.В.Свинаренко, М.Вак, S.Schmukle, B.Egloff, L.Delroy, B.Bushman охарактеризували психологічні прояви нарцисизму серед сучасної молоді, а також ними проаналізовано фактори, які впливають на його розвиток. Вчені зазначають, що молодь, яка демонструє здоровий нарцисизм, краще здатна регулювати свої емоції та підтримувати психологічне благополуччя перед обличчям викликів. Однак, коли саморегуляція відсутня, нарцисичні риси можуть зміщуватися в бік дезадаптивної поведінки, такої як манія величчя та почуття власної гідності, що може перешкоджати особистісному зростанню.

Нарцисична особистість, зазвичай, характеризується високою самооцінкою, потребою у схваленні та увазі, а також браком емпатії до інших. Як особистісну рису, нарцисизм розглядається у таких теоріях як психоаналітична, соціально-когнітивна та еволюційна. Так, психоаналітичний підхід розглядає нарцисизм як механізм захисту, що виникає внаслідок незадоволеної потреби у схваленні та підтримці на ранніх етапах розвитку. У той час як соціально-когнітивні підходи підкреслюють роль соціального порівняння та саморегуляції у формуванні нарцисичних рис. Модель NARC виділяє два основних аспекти нарцисизму: нарцисичне захоплення та нарцисичне суперництво, які відповідають за позитивні та негативні соціальні наслідки відповідно. Еволюційні теорії, своєю чергою, пояснюють нарцисизм як адаптивну стратегію соціальної домінації та забезпечення репродуктивного успіху.

Спираючись на зазначені підходи, можна стверджувати, що прояви нарцисичних рис проявляються у таких характеристиках, як надмірна зосередженість на самооцінці, сильна потреба у зовнішньому схваленні та труднощі у формуванні глибоких, емпатійних стосунків. Ці риси можуть мати негативні наслідки для майбутнього розвитку особистості, оскільки збереження нарцисизму в дорослому віці може призвести до міжособистісних труднощів, емоційної нестабільності та цілої низки психологічних проблем. Крім того, нарцисичні люди можуть мати труднощі з довгостроковим цілепокладанням і наполегливістю, оскільки вони часто більше зосереджені на негайному задоволенні та визнанні. Це може призвести до нестабільності кар'єри, оскільки нарцисичні люди можуть залишати посади, які не забезпечують їм визнання, якого вони прагнуть. З часом це може перешкоджати їхній здатності будувати стабільну, успішну кар'єру, оскільки їм може не вистачати терпіння і наполегливості, необхідних для подолання неминучих викликів і невдач у професійному житті.

Враховуючи всі згадані вище характеристики нарцисичної особистості, нами було проведено дослідження, яке дозволило визначити зв'язок нарцисичних рис сучасної молоді із рівнем самооцінки, емпатії та соціальним статусом. Для збору даних використовувалися такі методики: Опитувальник особистісного нарцисизму (NPI-16), шкала нарцисичного захоплення та суперництва (NARQ-S), багатофакторний опитувальник емпатії (IRI), шкала доброзичливої та злісної заздрості (BeMaS), а також шкала ситуативної самооцінки (SSES). У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 19 до 26 років.

Згідно з результатами дослідження, у 60% респондентів виявлено високий рівень нарцисизму. Найвиразнішими аспектами виявились нарцисичне захоплення та особистісний нарцисизм, що характеризуються потребою у схваленні та самоідентифікації через соціальний статус. Такі риси, як нарцисичне суперництво, були менш вираженими, але все ще помітними серед осіб, схильних до конкурентної поведінки.

Дослідження показало негативну кореляцію між рівнем нарцисизму та емпатією ($r = -0,56$), що свідчить про те, що вищий рівень нарцисизму асоціюється з низькими показниками емпатії. Також виявлено позитивний зв'язок між нарцисизмом та злісною заздрістю ($r = 0,43$), що може свідчити про схильність до ворожого ставлення до успіху інших.

Оцінка за шкалою ситуативної самооцінки показала значущу позитивну кореляцію з нарцисичним захопленням ($r = 0,62$), що вказує на те, що молодь, яка має високий рівень самооцінки, також часто прагне уваги та схвалення з боку оточуючих. Це свідчить про важливість соціального схвалення для молодих людей з нарцисичними рисами, а також про їхню залежність від зовнішнього зворотного зв'язку.

За допомогою факторного аналізу виявлено, що нарцисичне захоплення, низька емпатія та висока самооцінка є найсуттєвішими факторами нарцисичної Я-концепції серед досліджуваних. Цей комплекс рис може бути визначальним у формуванні самосприйняття сучасної молоді.

Результати дослідження підтвердили, що сучасна молодь демонструє високий рівень нарцисизму, який проявляється у пошуку схвалення, конкурентній поведінці та підвищеній самооцінці. Нарцисичні риси можуть сприяти розвитку індивідуалізму та впевненості в собі, однак вони також корелюють з браком емпатії та тенденціями до ворожості.

Дослідження свідчить про важливість продовження роботи з формуванням здорових соціальних та особистісних характеристик у молоді для підтримання психологічного благополуччя.

Скибінська Зоряна,

к.екон.н., доцент,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,

zoriana.m.skybinska@lpnu.ua

Гринів Тетяна,

к.екон.н., доцент,

доцент кафедри обліку та аналізу

Національного університету «Львівська політехніка»,

tetiana.t.hryniv@lpnu.ua

ВПЛИВ БРЕНДУ ТА АСОЦІАЦІЙ НА СПОЖИВАЦЬКЕ СПРИЙНЯТТЯ: ЕМОЦІЙНИЙ ТА КОГНІТИВНИЙ АНАЛІЗ

У сучасному маркетингу роль бренду набуває особливої ваги. Конкуренція на ринку значно зросла і компаніям необхідно використовувати все більше стратегій для того, щоб виділитися серед інших. Одним із найпотужніших інструментів стає брендинг, який допомагає створити унікальну ідентичність та емоційний зв'язок зі споживачами. Бренд більше не є просто назвою або логотипом – це комплексний образ, який викликає у споживачів певні асоціації та емоції.

Бренд – це сукупність емоційних і раціональних вражень, які виникають у свідомості споживачів при взаємодії з продуктом, послугою або компанією. Він включає в себе всі візуальні, вербальні та емоційні елементи, що створюють унікальний образ у свідомості споживачів. Основна мета брендингу полягає у створенні сильного, впізнаваного бренду, який викликає довіру та лояльність серед споживачів.

У сучасному маркетингу брендинг відіграє декілька важливих ролей:

1. Конкурентна перевага: У сучасному насиченому ринку бренд стає важливим інструментом, який дозволяє виділитися серед конкурентів. Сильний бренд допомагає залучати нових клієнтів та утримувати вже існуючих.

2. Лояльність споживачів: Компанії з сильними брендами частіше отримують лояльність своїх клієнтів, що сприяє не тільки повторним продажам, але й зростанню клієнтської бази через рекомендації.

3. Емоційний зв'язок: Бренди створюють емоційний зв'язок зі споживачами, що впливає на їхні рішення про покупку. Позитивні емоції, пов'язані з брендом, можуть стати визначальним фактором при виборі серед конкурентів.

4. Позиціонування на ринку: Завдяки брендингу компанії мають можливість створювати унікальний образ, який чітко відрізняє їх від конкурентів та допомагає споживачам швидко ідентифікувати продукти чи послуги.

Психологія сприйняття бренду відіграє ключову роль у формуванні асоціацій та емоційного зв'язку зі споживачами. Сучасні дослідження показують, що люди взаємодіють із брендами на двох рівнях: когнітивному та емоційному.

1. Когнітивний рівень:

– Обробка інформації. Люди сприймають інформацію про бренд через такі елементи, як логотип, назва, упаковка, та асоціюють її з певними якостями.

– Формування асоціацій. На основі минулого досвіду, знань та маркетингових повідомлень у мозку створюються асоціації, які впливають на ставлення до бренду.

– Прийняття рішень. Когнітивні процеси допомагають порівнювати бренди та обирати найкращий варіант.

2. Емоційний рівень:

– Емоційний відгук. Бренди викликають певні емоції, які можуть бути визначальними у виборі продукту.

– Створення емоційного зв'язку. Люди можуть відчувати прив'язаність до брендів, що підтримують їхні цінності та спосіб життя.

– Лояльність до бренду. Сильний емоційний зв'язок із брендом часто призводить до лояльності, навіть у разі появи альтернативних пропозицій.

Основні елементи бренду, такі як колір, логотип, назва, реклама та споживацький досвід, значно впливають на сприйняття бренду та формування асоціацій:

1. Колір. Колір відіграє важливу роль у викликанні емоцій і асоціацій. Наприклад, синій колір асоціюється зі спокоєм і надійністю, а червоний – з енергією та пристрастю.

2. Логотип. Візуальна ідентичність бренду через логотип є одним із найсильніших елементів, що дозволяє швидко ідентифікувати та запам'ятати бренд.

3. Назва. Назва бренду формує перше враження та створює асоціації з продуктом або послугою. Вона повинна бути легкою для запам'ятовування та вимови.

4. Реклама. Ефективна реклама створює емоційний зв'язок та розповідає історію бренду, що сприяє формуванню довготривалих асоціацій.

5. Споживацький досвід. Досвід використання продукту або взаємодії з брендом безпосередньо впливає на сприйняття та довіру споживачів.

Висновки. Розуміння механізмів, за допомогою яких формується сприйняття бренду, дозволяє компаніям ефективніше керувати своїми маркетинговими стратегіями. Бренд більше не є просто назвою чи логотипом, а стає цілим набором емоційних та раціональних вражень, що формують образ у свідомості споживачів. Сучасні бренди прагнуть створити сильний емоційний зв'язок зі своєю аудиторією, оскільки саме він сприяє зростанню лояльності та довіри до компанії.

Стадник Богданна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
danastadnyk@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Балахтар Валентина

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ ТІЛА У КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Зростаючий вплив цифрових платформ на психічне здоров'я молоді стає все більш актуальною темою досліджень. За даними Datareportal на липень 2024 року, кількість користувачів соціальних мереж у світі досягла 5,04 мільярдів, що становить 62,3% від загальної популяції. В Україні соціальними мережами користуються 24,03 мільйони людей, що становить 64,9% від населення, з середнім віком користувачів 23,1 роки. Соціальні платформи, такі як Instagram та TikTok, активно популяризують естетичні стандарти, що часто є недосяжними для пересічного користувача. Деякі дослідники вказують на проблем-

не сприйняття власного тіла, що пов'язане із користуванням соціальними мережами (О.Коваленко, Дж.Фардулі, Л.Вартаніан, Б.Вілльбургер, А.Маседо, М.Маркес, А.Перейра, Р.Перлов, М.Тіггеманн, І.Андерберг та інші). При цьому, ми припускаємо, що схильність до перфекціонізму, як особистісна диспозиція, може посилювати такий вплив, формуючи стійкі порушення, у тому і патологічні стани (дисморфія, розлади харчової поведінки тощо). До того ж до формування порушення сприйняття образу тіла більш схильні особи у підлітковому та юнацькому віці, на цьому наголошують у роботах А.Рубіо-Зарапуз, К.Вільянуева-Тобальдо, А.Мартін-Родрігес, В.Клементе-Суарес та інші. Саме ця вікова категорія є активними користувачами соціальних мереж, де акцент робиться саме на візуальний контент (Instagram та TikTok). Наше дослідження дозволить ввести дану проблематику у вітчизняний науковий дискурс, виявити специфічні зв'язки між заявленими конструктами та сформуванню емпіричну базу для розробки профілактичних заходів та рекомендацій для найбільш вразливих сегментів аудиторії соціальних мереж.

Проблематика сприйняття образу тіла активно досліджується як у вітчизняній науці, так і у міжнародній площині. Зокрема Л.Абсалямова розглядала це питання з позицій харчової поведінки, М.Бабчук акцентує на концепції фізичного перфекціонізму, О.Коваленко пропонує способи корекції порушення самосприйняття образу тіла. Дж.Фардулі, Л.Вартаніан, Б.Вілльбургер, А.Маседо, М.Маркес, А.Перейра, Р.Перлов, М.Тіггеманн, І.Андерберг та інші акцентують свою увагу на дослідженні проблематики сприйняття образу тіла у контексті соціальних мереж. Цікаво, що дослідження здебільшого носить гендерно обумовлений характер, тобто сфокусовані на жінках. Вплив перфекціонізму на уявлення про власне тіло було здійснено у роботі М.Квон, М.Лі та О.Чанг на азійській, американській та європейській вибірках. М.Меріно, Х.Торнеро-Агілеро, А.Рубіо-Зарапуз, К.Вільянуева-Тобальдо, А.Мартін-Родрігес, В.Клементе-Суарес вказують на важливість адекватного уявлення про тіло для психологічного добробуту особистості.

Перфекціонізм є складною та багатовимірною психологічною характеристикою, яка включає прагнення до високих стандартів і фрустрованість у випадку невідповідності цим стандартам. У психологічній літературі перфекціонізм розглядається як конструкція, що містить як позитивні, так і негативні аспекти. Адаптивний перфекціонізм може стимулювати досягнення високих результатів і сприяти розвитку особистості. Однак дезадаптивний перфекціонізм, що характеризується страхом невдачі, постійною самокритикою та занадто високими вимогами до себе, є патогенним і може призводити до низки психологічних порушень, таких як тривожні розлади, депресія та порушення харчової поведінки тощо.

Поняття образу тіла визначається як суб'єктивне сприйняття і ставлення людини до власного фізичного вигляду, уявлення про фізичне Я. Це складна структура, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Людина може бути більш або менш задоволеною своїм зовнішнім виглядом, що безпосередньо впливає на її самооцінку, емоційний стан і рівень соціальної взаємодії. Згідно з теорією когнітивно-поведінкової моделі образу тіла, сприйняття тіла формується через взаємодію між індивідуальними факторами (такими як самооцінка та перфекціонізм), а також соціокультурними впливами, включаючи вплив медіа та соціальних мереж.

Соціальні мережі в сучасному суспільстві є потужним чинником формування образу тіла, особливо серед молоді. Постійний вплив ідеалізованих зображень, які часто проходять через фільтри або ретушування, створює нереалістичні стандарти краси. Використання фільтрів і цифрових маніпуляцій змінює сприйняття власної зовнішності, роблячи реальні тіла менш привабливими в очах користувачів. Цей аспект підсилює феномен соціального порівняння, коли людина постійно оцінює свою зовнішність через призму ідеалізованих образів інших. Результатом цього може бути виникнення негативного сприйняття свого тіла, що супроводжується почуттям незадоволеності, тривожністю та навіть депресивними станами.

Крім того, взаємодія перфекціонізму та соціальних мереж підсилює викривлення образу тіла. Перфекціонізм змушує індивідів прагнути до ідеалу, що може проявлятися у надмірній увазі до свого фізичного вигляду та бажанні контролювати кожний аспект своєї зовнішності. Соціальні мережі не тільки поширюють ці стандарти, але й підсилюють со-

ціальний тиск через схвалення у вигляді лайків і коментарів. Це створює постійну залежність від зовнішньої оцінки, що, своєю чергою, підвищує рівень перфекціонізму. Користувачі соціальних мереж можуть відчувати соціальний тиск щодо відповідності нав'язаним стандартам, що підсилюється активною участю в спільнотах, де фізична зовнішність є центральною темою.

Крім того, перфекціонізм у поєднанні з впливом соціальних мереж може провокувати порушення харчової поведінки. Оскільки користувачі намагаються відповідати нереалістичним стандартам, вони можуть вдаватися до радикальних методів контролю за вагою, що, своєю чергою, сприяє розвитку таких розладів, як анорексія та булімія. Фізичні вправи та здоровий спосіб життя, які зазвичай сприймаються як позитивні практики, можуть набути рис самопокарання, коли вони стають засобом для досягнення нереальних цілей, нав'язаних соціальними мережами.

У межах переддипломної практики на основі емпіричних даних нами показано, що соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні самосприйняття, що може як позитивно впливати на самооцінку, так і сприяти виникненню внутрішніх конфліктів та незадоволеності своїм тілом. Негативний вплив мають високі очікування щодо фізичного вигляду, підкріплені соціальними стандартами краси, які активно поширюються через медіаконтент. Фізичний та самокритичний перфекціонізм, підсилюваний постійним тиском ідеалізованих зображень у соціальних мережах, може значно вплинути на розвиток нездорових харчових звичок та погіршення самоприйняття. Це свідчить про те, що соціальні мережі здатні підсилювати перфекціоністичні установки, що, своєю чергою, створює ризик виникнення деструктивної поведінки, такої як розвиток розладів харчової поведінки.

Висновки. Соціальні мережі, завдяки поширенню ідеалізованих стандартів краси, значно впливають на сприйняття власного тіла серед молоді, особливо тих, хто схильний до перфекціонізму. Перфекціонізм може посилювати негативне сприйняття власного вигляду, провокуючи підвищені вимоги до себе, що часто призводить до незадоволеності, тривожності та порушень харчової поведінки. Використання фільтрів та цифрових маніпуляцій підсилює соціальний тиск, сприяючи викривленню образу тіла і підвищуючи рівень самокритики. У результаті, підлітки та молоді люди, що активно користуються соціальними мережами, стають вразливими до негативних впливів на психічне здоров'я, що зумовлює необхідність розробки профілактичних заходів.

Тимоцько Іванна,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
tymotiv@ukr.net

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Мащак Світлана

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Емоційний інтелект набуває все більшого значення в сучасному суспільстві, особливо у професіях, що вимагають високого рівня міжособистісної взаємодії та емпатії, таких як психолог. Дослідження емоційного інтелекту як складової професійної компетентності студентів-психологів є актуальним з кількох причин. Перш за все, у сучасному світі інформаційних технологій психологи стикаються з широким спектром складних та різно-

манітних проблем, що вимагають високого рівня професійної компетентності. Емоційний інтелект є ключовим компонентом, який впливає на здатність психологів ефективно взаємодіяти з клієнтами, розуміти та управляти своїми емоціями та емоціями інших.

Також, емоційний інтелект включає такі важливі аспекти, як самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, які є критично важливими для ефективної психологічної допомоги. Психологи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти потреби клієнтів, будувати довірчі відносини та надавати більш якісну психологічну підтримку.

У процесі навчання студентів-психологів необхідно приділяти увагу не тільки теоретичним знанням і практичним навичкам, але й розвитку їх емоційного інтелекту. Дослідження цього аспекту допоможе визначити ефективні методики та підходи для формування емоційної компетентності у майбутніх фахівців.

Психологи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні надавати більш ефективну та якісну допомогу, що сприяє підвищенню загального рівня психологічних послуг. Вивчення емоційного інтелекту як складової професійної компетенції студентів-психологів дозволить забезпечити високий рівень підготовки майбутніх фахівців, підвищити якість надання психологічних послуг та вирішити актуальні та важливі сучасні соціально-економічні виклики.

Вивчення теоретичних концепцій дозволяє визначати емоційний інтелект як сукупність когнітивних та емоційних навичок, якими володіє людина з метою соціальної та психологічної адаптації. важливо відзначити багатовимірну модель емоційного інтелекту МЗейднера і його співавторів (Zeidner, Roberts, & Matthews, 2009). Зокрема, вони у своєму дослідженні пояснюють, як розвивається емоційний інтелект через поєднання успадкованих рис і особистого досвіду. Емоційний інтелект поділяється на три рівні, кожен зі своєю ієрархією:

- 1) біологічну основу емоційної активності охоплюють унікальні особливості темпераменту;
- 2) навички емоційної регуляції, які формують стилі подолання та стилі емоційної регуляції;
- 3) свідомо регуляція емоційної діяльності (процеси усвідомлення власних емоцій і планування).

Ці рівні організовані ієрархічно, і кожен рівень служить основою для розвитку наступного, причому як біологічні, так і соціальні фактори впливають на кожен рівень. Проте досі до кінця не вивчені достовірні та точні емпіричні дані про вплив спадкових і соціальних факторів на зростання емоційного інтелекту, процеси його розвитку. Аналіз терміну дозволив ідентифікувати та охарактеризувати функції емоційного інтелекту: підвищення ефективності спілкування, оптимізація міжособистісних відносин і соціально-психологічної адаптації; забезпечення успішності діяльності, оптимізація та гармонізація процесів внутрішньо-особистісної та міжособистісної взаємодії; оцінно-прогностична, комунікативна, регулятивно-контролююча, спонукальна та рефлексивно-корекційна. Також в психологічній літературі опосередковано визначають фасилітуючу функцію емоційного інтелекту. Узагальнюючи викладені ідеї, у дослідженнях виділяють наступні функції емоційного інтелекту оцінно-прогностична, експресивно-комунікативна, регулятивна (пов'язана з управлінням емоціями, контролем над ними, зниженням інтенсивності неадекватних емоційних ситуацій, вибором ефективних стратегій взаємодії).

Емоційний інтелект дозволяє психологу ефективніше взаємодіяти з клієнтами, особливо в розумінні їхніх проблем, пропонуванні допомоги та полегшенні процесу терапії. Високий рівень емпатії дозволяє психологу створити довірчу обстановку в терапії, що сприяє глибшому пізнанню внутрішнього світу клієнта та його потреб.

Дослідження особливостей емоційного інтелекту майбутніх психологів проводилося на базі Національного університету «Львівська політехніка», у дослідженні взяли участь 72 особи юнацького віку – студенти спеціальності «Психологія». Вік учасників дослідження – від 17 до 20 років, 1-2 курси бакалаврату. Серед учасників дослідження 60 осіб

жіночої статі (83%) та 12 осіб чоловічої статі (17%). Збір і опрацювання даних опитування відбувалися за допомогою створеної для дослідження гугл-форми. Саме дослідження було організоване у декілька етапів. У проведенні дослідження було використано ряд таких методик: методика визначення рівня і структури емоційного інтелекту «МЕІ» (адаптація В.Барко, В.Остаповича, П.Олешко), короткий п'ятифакторний особистісний опитувальник ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М.Кліманської і І.Галецької, оцінка комунікабельності та організаторських здібностей (КОС-2), Діагностика емпатії (модифікований опитувальник А.Меграбяна і Н.Епштейна), Шкала самоефективності (Р.Шварцера та М.Єрусалема).

Висновки. Емоційний інтелект відіграє вирішальну роль в успіху майбутніх психологів, оскільки він покращує їх здатність справлятися зі стресом, регулювати свої емоції та ефективно спілкуватися як з колегами, так і з клієнтами. Для опитаних студентів-психологів характерним виявилось: відносно низький рівень усвідомлення власних емоцій та почуттів, а також управління ними (83,3%, 60 осіб); середній рівень розуміння почуттів та емоцій інших людей (50%, 36 осіб); у всій вибірці з однаковою частотою спостерігалися низький, середній та високий рівні управління чужими емоціями та почуттями (33,3%, 24 особи); студенти-психологи більшою мірою характеризуються товариськістю, активністю, орієнтацією на контакт з оточуючими тощо; 83% (60 осіб) досліджуваних характеризуються порівняно високим рівнем дружелюбності; 67% опитаних (48 осіб) характеризуються нижчим рівнем добросовісності; майбутні психологи характеризуються переважанням емоційної стабільності (100% опитаних); для 76% (55 осіб) досліджуваних, навпаки, характерним є порівняно високий рівень відкритості новому досвіду; здебільшого респондентам притаманний середній рівень прояву комунікативних схильностей (50%, 36%) та високий рівень організаційних схильностей (82%, 59 осіб); переважна більшість опитаних (86%, 62 особи) проявляє високий рівень емоційного відгуку (емпатії).

Тищук Оксана,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
oksana.tyshchuk.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Балахтар Валентина

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасне суспільство висуває нові вимоги до особистості майбутнього психолога, який має відповідати викликам сьогодення. Воєнні дії, кризові умови, трансформації в нашому соціумі зумовлюють потребу розвитку потенціалу окремої особистості. На разі дуже важливо для майбутнього психолога володіти достатнім рівнем професійного самоздійснення та психологічного благополуччя. Тож вивчення сутності цих понять є актуальним дослідницьким завданням.

Нині при професійній підготовці психологів важливо створити для особистості майбутніх фахівців стійких ціннісних та професійних орієнтирів, підвищення внутрішнього відчуття сенсу професійної самореалізації, а також постійне самовдосконалення та саморозвиток у професійній галузі. Збільшення можливостей для професійного зростання майбутніх психологів допоможе підвищити потенціал нашої країни.

Дуже важливим є визначення сутності поняття самоздійснення. Кожен дослідник має своє значення феномену самоздійснення, адже воно вирізняється складністю та багатовимірністю. Але якщо узагальнити, то більшість дослідників визначають це поняття як процес реалізації людиною своїх потреб, здібностей і можливостей.

Психологічне благополуччя майбутніх психологів під час здійснення ними професійної діяльності тісно пов'язано зі станом їхнього професійного самоздійснення, яке охоплює як особистісний розвиток, так і психічну та духовну гармонію. Процес професійного саморозвитку часто супроводжується емоційними та напруженими навантаженнями, що пов'язані з високими вимогами до себе, взаємодією з клієнтами, які можуть іноді негативно впливати на нервову систему та постійним пошуком ефективних рішень у складних професійних ситуаціях. Недостатній рівень професійного самоздійснення, тобто реалізація своїх професійних навичок і здібностей може призвести до відчуття неблагополуччя.

Майбутні психологи, які відчувають труднощі з професійним самоздійсненням, можуть проявляти ознаки роздратованості, використовувати деструктивні форми взаємодії з колегами або клієнтами та демонструвати знижену психологічну готовність до ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Навпаки, високий рівень професійного самоздійснення впливає на розвиток стресостійкості, задоволеності від роботи та психологічне благополуччя. Таким чином, професійне самоздійснення є ключовим фактором у формуванні психологічного благополуччя майбутніх психологів, зумовлюючи проведення відповідних досліджень.

Психологічне благополуччя особистості стало предметом уваги багатьох дослідників. Його опрацьовували та висвітлювали у своїх роботах такі науковці, як М.Аргіл, Н.Бредберн, Е.Дінер, К.Ріфф, В.Балахтар, С.Максименко, Т.Титаренко, М.Селігман та інші. В їхніх дослідженнях розкриваються питання сутності психологічного благополуччя, його структури та функцій, а також ресурсів і чинників, що впливають на дане явище.

У своїх працях М.Аргіл та Е.Дінер акцентують увагу на важливості суб'єктивного благополуччя, яке включає задоволеність життям і емоційний комфорт. Дінер підкреслює, що психічне здоров'я і задоволеність життям взаємопов'язані з відчуттям контролю над власним життям, що є ключовим аспектом психологічного благополуччя.

К.Ріфф розвиває концепцію психологічного благополуччя, досліджуючи, як самооцінка та соціальні зв'язки впливають на загальний рівень задоволеності життям. Він зазначає, що особистісна ефективність і відчуття контролю є визначальними факторами, які формують психологічне благополуччя, підкреслюючи, що позитивний самообраз може бути основою для підвищення якості життя.

Також важливими є роботи В.Балахтар, О.Бондарчук, С.Максименка, Л.Сердюк, які розглядають вплив соціального середовища на психічне благополуччя особистості. Вони відзначають, що соціальна підтримка та адекватна самооцінка сприяють розвитку стійкості до стресу і покращують загальну якість життя, що, у свою чергу, формує основу для професійного самоздійснення.

Професійне становлення потрапляло у фокус досліджень таких вчених, як Б.Ананьєв, В.Балахтар, І.Бех, Є.Климов, Г.Радчук та інші. Вони аналізували вплив професійної діяльності на особистісний розвиток та благополуччя, підкреслюючи важливість реалізації професійного потенціалу.

У контексті професійного становлення дослідження Г.Климова підкреслює важливість психологічного благополуччя як одного з чинників, що впливають на успішність професійної діяльності. Він вказує на те, що позитивне сприйняття себе в професійній діяльності веде до кращих результатів, підвищуючи мотивацію та зацікавленість у професії.

Професійне самоздійснення та психологічне благополуччя – два важливі компоненти гармонійного розвитку особистості, особливо у професійній діяльності майбутніх психологів. Професійне самоздійснення, як зазначає О.М.Кокун, пов'язане з успішною реалізацією особистісного потенціалу в обраній професії. Це означає не лише виконання постав-

лених завдань, але й прагнення до професійного росту, досягнення самостійності в діяльності, а також розуміння власної соціальної значущості. За Кокуном, професійне самоздійснення охоплює здатність особистості ефективно взаємодіяти з професійним середовищем, використовуючи свої навички й здібності, що, в свою чергу, сприяє зростанню самоповаги та загальної задоволеності життям.

Психологічне благополуччя, на думку К.Ріффа, є багатовимірним конструктом, який включає в себе шість ключових компонентів: автономію, екологічну майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мету у житті та самоприйняття. К.Ріфф підкреслює, що благополуччя не обмежується відчуттям щастя, воно також охоплює здатність до адаптації, збереження позитивного самообразу та внутрішньої рівноваги навіть у стресових ситуаціях. Особистість, яка відчуває високий рівень психологічного благополуччя, має здатність краще контролювати свою життєву ситуацію, встановлювати й досягати особисті цілі та позитивно сприймати своє місце в соціумі.

Ріфф також наголошує на ролі особистісної ефективності в процесі досягнення благополуччя. Людина, яка відчуває себе ефективною у своїй професійній діяльності, не тільки досягає більшого успіху, але й має більш стабільний емоційний стан. Це підтверджують і дослідження М.Селігмана, який вважає, що впевненість у власних силах та здатність контролювати життєві обставини є ключовими факторами підтримання позитивного емоційного фону.

Висновок. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми демонструє, що професійне самоздійснення та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними і суттєво впливають на загальний розвиток майбутніх психологів. Обидва ці аспекти сприяють не лише їхньому особистісному зростанню, але й ефективності професійної діяльності.

Поняття психологічного благополуччя має складну та багатовимірну природу, що підтверджується працями таких науковців, як М.Аргіл, Е.Дінер, К.Ріфф та інших. Вони підкреслюють важливість психологічного благополуччя, яке включає задоволеність життям, емоційний комфорт і відчуття контролю над власним життям. Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з професійним самоздійсненням. Самоздійснення у професійній сфері передбачає не лише виконання завдань, але й особистісне зростання, досягнення самостійності та усвідомлення своєї значущості в соціумі, що сприяє підвищенню самоповаги і загального задоволення життям.

Професійне самоздійснення визначається як реалізація власного потенціалу у професії, що включає досягнення самостійності, підвищення самоповаги та взаємодію з соціальним середовищем. Відчуття самоздійснення, на думку багатьох дослідників підвищує рівень задоволеності життям та емоційної стабільності, сприяє формуванню стресостійкості та розвитку особистісної ефективності.

Таким чином, професійне самоздійснення відіграє важливу роль у досягненні психологічного благополуччя майбутніх психологів. Високий рівень самореалізації в професійній сфері сприяє кращій адаптації до стресових умов, підвищує стійкість до негативних впливів та зміцнює емоційну стабільність. З огляду на це, розвиток професійного самоздійснення є необхідним для підвищення якості професійної діяльності та благополуччя майбутніх психологів.

Ушакова Руслана,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
lanashakova@gmail.com

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Ігор

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Спортивна діяльність як форма людської активності має свої особливості і супроводжується значними фізичними та психічними навантаженнями. Часто, прагнучи досягти максимальних результатів та постійно вдосконалюючи свої досягнення, спортсмени не мають достатньо часу для відновлення під час змагального сезону. Це призводить до перевантаження, яке може досягти межових можливостей організму. Тривале впливання цих факторів може спричинити хронічний стрес, наслідком якого є психічне вигорання.

У психології існує багато досліджень, присвячених проблемі психічного вигорання, проте досліджень, зосереджених на спорті, значно менше. Однак не варто автоматично переносити результати загально психологічних досліджень на спортивну діяльність через її специфіку. Наразі найбільш визнаним є визначення R.E.Smith, яке характеризує психічне вигорання як реакцію на хронічний стрес, що включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Яскравою ознакою психічного вигорання є психологічне, емоційне та іноді фізичне уникнення активності, яка раніше приносила задоволення спортсмену.

Наприкінці 90-х років ХХ століття спортивний психолог T.Raedeke на основі концепції психічного вигорання C.Maslach і S.Jackson розробив трикомпонентну модель вигорання у спорті. Туди увійшли: емоційне/фізичне виснаження, зменшення почуття досягнення та знецінення досягнень. Замість наявної у концепції C.Maslach і S.Jackson деперсоналізації (поява у фахівців негативних почуттів щодо суб'єктів своєї праці) T.Raedeke запровадив компонент «знецінювання спортивних досягнень». Ми приймаємо цю конструкцію, позаяк вважаємо, що вона найповніше відображає ознаки психічного вигорання у спортивній діяльності та є надійним інструментом його вимірювання.

Вважаємо, що важливо також розрізнити психічне вигорання та інші форми дезадаптації спортсменів, такі як напруженість, перетренованість, депресія і синдром хронічної втоми. Головна відмінність між напругою та психічним вигоранням полягає в тому, що вигорання є не просто загальною реакцією на стрес, а розладом адаптації до цього стресу. Це означає, що спортсмен не може самостійно впоратися з таким станом без зовнішньої допомоги чи зміни обставин (P.Brill). Таким чином, психічне вигорання є тривалим наслідком напруженості. Крім того, психічне вигорання є багатовимірним синдромом, що включає емоційне та фізичне виснаження, зменшення відчуття досягнень і знецінення власних успіхів. Ця модель емоційного вигорання спортсменів стала основою для організації емпіричного етапу нашого дослідження.

Спостерігаються різні тлумачення відмінностей між психічним вигоранням та депресією. Так, одні дослідники вважають їх дуже подібними, а інші, що психічне вигорання є однією з форм депресії. Ще інші вважають, що депресія контекстно вільна і торкається всіх сфер життя, тоді як психічне вигорання принаймні початково пов'язане з роботою.

Цікавим є порівняння психічного вигорання та хронічної втоми. Іноді через їхню подібність їх важко відрізнити одне від одного. Проте основною відмінністю є те, що синдром хронічної втоми характеризується насамперед фізичними симптомами, а психічне вигорання – психологічними. Окрім цього, психічне вигорання розвивається упродовж

тривалого часу, а синдром хронічної втоми часто має гострий початок з ознаками, дуже схожими на інфекційне захворювання (температура, біль у м'язах, головний біль, ангіна тощо). Ще однією відмінністю є те, що синдром хронічної втоми часто важко визначити, тоді як основною причиною психічного вигорання є професійна діяльність. Ну і нарешті, у «вигорілих» співробітників постерігаються негативні тенденції у поведінці та взаєминах з оточуючими, тоді як для синдрому хронічної втоми це не характерно (W.Schaufeli, D.Enzmann). Ми приймаємо точку зору дослідників про те, що синдром хронічної втоми та психічне вигорання є різними поняттями, хоча дуже тісно між собою пов'язаними.

Щодо відмінностей між психічним вигоранням та перетренованістю, то вини теж умовні. Основна відмінність між ними полягає в тому, що джерелом перетренованості традиційно вважається інтенсивний тренувальний процес, який спричиняє перевтому, а психічного вигорання – соціально-психологічні фактори, наприклад тиск тренера на спортсмена або відсутність підконтрольності подій. Проте ми погоджуємося з наявною думкою про те, що перетренованість може бути передумовою розвитку психічного вигорання.

Загалом психічне вигорання у спортивній діяльності може мати свої унікальні прояви через специфічні особливості цієї сфери. Ось деякі типові симптоми психічного вигорання у спортивній сфері:

Психологічні прояви: зниження спортивної мотивації; втрата інтересу до тренувань і змагань; відчуття втрати цілей і напрямку; емоційні зміни: часті емоційні зриви (спалахи) під час тренувань або змагань; відчуття роздратованості, стресу або тривоги перед змаганнями; депресія, безпорадність, гнів/агресія, дратівливість, напруженість, знижений фон настрою, підвищена тривожність; когнітивні зміни: зниження концентрації під час тренувань або змагань; втрата розуміння у рішеннях і стратегіях в спортивній діяльності; переоцінка цінностей, негативні установки, оцінка спортивної діяльності як такої, що ставить надмірні вимоги до особистості спортсмена.

Психофізіологічні прояви: соматичні: частіше відчуття втоми і фізичної виснаженості; зменшення спортивної витривалості і сили; фізіологічні: порушення сну, хронічні головні болі, гастроентерологічні проблеми, фізична та психічна знемога, підвищена схильність до інфекційних захворювань, знижений рівень фізичної активності, хронічна втома.

Професійні прояви: погіршення спортивних результатів: незвичне погіршення результатів без очевидних причин; втрата форми і зниження спортивних досягнень; відсутність інтересу до спортивної діяльності; соціальне відчуження: відчуття відділення від команди або спортивного оточення; зниження соціальної активності та інтеракції; труднощі у міжособистісних відносинах; поведінкові: відсутність бажання виступати, зловживання лікарськими та психоактивними препаратами; зниження результативності тренувальної та змагальної діяльності, уникнення фізичної активності.

Висновки. Психічне вигорання у спортивній діяльності має свої особливості, які відрізняють його від інших видів діяльності. Найбільш прийнятним вважається визначення, що психічне вигорання – це реакція на хронічний стрес, яка проявляється в психологічному, емоційному та фізичному уникненні активності, що раніше приносила задоволення спортсмену. У сфері спорту психічне вигорання може бути наслідком значних фізичних навантажень, емоційного стресу, надмірних очікувань від себе та інших, а також недостатньої підтримки й часу для відновлення. Це явище виявляється на психологічному, психофізіологічному та професійному рівнях.

Фечан Наталія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
nataliia.fechan.mpspsz.2023@lpnu.ua;

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Мищишин Марія

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У сучасному світі, що швидко змінюється, студенти стикаються з численними викликами, які вимагають від них високого рівня адаптивності та емоційної стійкості. Вивчення емоційного інтелекту дозволяє краще зрозуміти, як саме молодь реагує на ці зміни, і які фактори можуть сприяти їхньому успішному пристосуванню та досягненню поставлених цілей.

Одним із важливих напрямків досліджень емоційного інтелекту є вивчення його ролі в підготовці студентів для подальшого забезпечення ефективності особистості у професійній діяльності. Для студентів, які готуються до професійної діяльності, високий рівень емоційного інтелекту може стати вирішальним фактором для досягнення успіху як в академічній сфері, так і в подальшій кар'єрі. Здатність контролювати свої емоції, ефективно комунікувати та співпереживати є основними складовими успішної міжособистісної взаємодії та лідерства, що є критично важливим у сучасному конкурентному середовищі.

Емоційний інтелект (EQ) визначає здатність людини спілкуватися, розуміти власні емоції та емоції інших людей. Сьогодні існує багато трактувань емоційного інтелекту. Деякі вчені вважають його підвидом соціального або загального інтелекту, тоді як інші бачать соціальний інтелект як один із аспектів емоційного інтелекту. Зокрема, за Д.Гоулманом, емоційний інтелект є сукупністю здібностей, що дозволяють людині відчувати, контролювати свій настрій, імпульси та досягати успіху в житті. Інші науковці вважають, що емоційний інтелект – це спосіб ставлення до світу, який дозволяє успішно взаємодіяти з іншими людьми і собою. Він включає розуміння та управління своїми і чужими емоціями.

На розвиток емоційного інтелекту впливають біологічні (наприклад, емоційний інтелект батьків, спадкові задатки, темперамент) та соціальні чинники (наприклад, самосвідомість, самооцінка, рівень освіти, дохід сім'ї, гендерні особливості виховання). Соціально-психологічні чинники також мають значення, зокрема емоційні реакції оточення на дії дитини, що формують її самосприйняття.

На сьогоднішній день існує кілька моделей емоційного інтелекту, серед яких модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж.Майєра, П.Саловея, Д.Карузо; модель емоційної компетентності Д.Гоулмана; некогнітивна модель Р.Бар-Она та двокомпонентна модель Д.Люсіна.

Важливим етапом нашого дослідження стало виявлення психологічних особливостей професійної спрямованості, яку можна розглядати як сукупність мотиваційних утворень та системи, що визначає специфіку поведінки й напрям діяльності особистості. Важливо було дослідити, чи існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та професійною спрямованістю.

У дослідженні брали участь студенти закладів ВСП Львівський коледж транспортної інфраструктури НУ «Львівська політехніка» та НУ «Львівська політехніка».

Для вивчення емоційного інтелекту респондентів використовували опитувальник Д.Люсіна. За результатами експерименту можна стверджувати, що загальні показники рівня емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей за методикою Д.Люсіна

були невисокими. Це підтверджує актуальність дослідження, оскільки половина респондентів (50%) показала низький рівень емоційного інтелекту, 32% середній рівень і тільки 18% – високий рівень.

Загалом, було встановлено, що більшість респондентів не повністю розуміють свої емоційні переживання, проте мають добру здатність ідентифікувати конкретні емоції, розрізняти їх, оцінювати їхню глибину та інтенсивність. Вони здатні встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між певними ситуаціями та емоціями, точно описувати власні емоції та керувати емоційними процесами інших людей.

На основі результатів методики дослідження «Визначення професійної спрямованості Дж.Голланда» можна стверджувати, що значний відсоток вибірки належить до соціального типу особистості (20,22) та інтелектуального типу (19,85%), натомість найменшими показниками є результати професійної схильності до підприємливого (12,4%) та артистичного типу (11,7%).

Якщо розглядати показники професійної спрямованості по окремих групах, то можна побачити, що для студентів-залізничників переважає соціальний тип професійної спрямованості, тобто вони є більш відкритими, активними та комунікабельними на відміну від студентів-програмістів, які є більш закритими, раціональними та із яскраво розвиненими аналітичними здібностями.

Кореляційний аналіз виявив статистично значимі обернені кореляційні зв'язки між реалістичним типом професійної спрямованості та розумінням і управлінням чужими емоціями (в основному для студентів – залізничників), який підтверджує що ті студенти, для яких характерний реалістичний тип професійної спрямованості можуть мати фокус на практичні завдання і менше орієнтовані на соціальні та емоційні аспекти роботи. Такі люди (з орієнтацією на сучасне) не здатні керувати та розуміти чужі емоції.

Висновок. Підсумовуючи можна сказати, що дослідження ЕІ та його взаємозв'язок з професійною спрямованістю є важливим, оскільки здатність керувати власними емоціями та емоціями інших може значно вплинути на те, як студенти долають життєві труднощі, підтримують мотивацію та зберігають психологічне здоров'я. Розуміння цього зв'язку може сприяти розробці більш ефективних програм підтримки студентів, спрямованих на зміцнення їхньої стійкості до стресу та покращення загального благополуччя, що, в свою чергу, позитивно впливатиме на їхню успішність в академічній та професійній сферах, може значно спростити життя і допомогти у професійному розвитку.

Фурдас Вікторія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
viktoria.furdas.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Галян Ігор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ДО СМЕРТІ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Сьогодні дослідження феномену смерті та ставлення до смерті є як ніколи значуще і актуальне. Війна ставить перед людьми безліч нових викликів, у тому числі й виклики, пов'язані зі смертю. Ставлення до смерті – одна з найважливіших складових сприйняття

життя та світу людиною, воно робить істотний внесок у формування світогляду людини. У мирний час люди зазвичай не стикаються зі смертю так часто, як у воєнний час. Вони можуть бачити смерть у кіно, на телебаченні або в новинах, але це не те саме, що побачити її на власні очі. Війна ж робить смерть більш реальною та близькою. Різке збільшення кількості смертей у період війни накладає свій вплив на психологічне сприйняття людей. Вітчизняні та зарубіжні дослідницькі роботи зосереджені на темі страху смерті і танатичної тривоги, а не на ставленні до смерті. Ця тема домінує в дослідженнях через її широкий вплив на психічне здоров'я та поведінку людей. Порівняно з великою кількістю інструментів та досліджень, присвячених цій темі, відсутність досліджень інших типів ставлення до смерті є очевидною. Дослідження ставлення до смерті в контексті війни може допомогти нам краще зрозуміти, як ця війна впливає на психічне здоров'я та розвиток людей різного віку. Воно може також допомогти нам розробити більш ефективні методи підтримки людей в умовах війни.

Аналіз стану дослідження проблеми. Смерть – це повне припинення всіх біологічних та фізіологічних процесів в організмі людини. Концептуалізація основних понять, зокрема феномен та поняття смерті, страху смерті відбувається на основі досягнень таких напрямків як філософський ірраціоналізм, який розглядає смерть як фон, на якому життя людини набуває особливого значення, усвідомлення, яскравого і непересічного проживання, що яскраво простежується у роботах таких філософів як А.Шопенгауер, С.К'єркегор. Ставлення до смерті – одна з найважливіших життєвих систем відносин особистості, співвідносне зі ставленням до всього свого життя загалом (І.Ялом). Разом з тим, у дослідженнях останніх десятиліть помітний акцент роблять на вивченні танатичної тривоги та страху смерті, що, мабуть, обумовлено переважною представленістю цих переживань щодо смерті (М.Ірклієвська, О.Саннікова та інш.). У психології вивчення теми смерті розпочалося у ХХ ст. У психоаналітичній парадигмі проблематика смерті була глибоко опрацьована З.Фрейдом. Згодом, у результаті клінічних спостережень, погляди на смерть піддалися трансформації: тема смерті з'явилася в праці «По той бік принципу задоволення», в якій об'єднувалися положення потягу до смерті, які розробляли А.Адлер, С.Шпільрейн, В.Штекель, К.Г.Юнг. В екзистенційно-гуманістичній парадигмі проблемі ставлення до життя й смерті приділяється набагато більше значення (С.К'єркегор, К.Ясперс, М.Гайдеггер, Ж.-П.Сартр, А.Камю). Представники гуманістичного напрямку в психології А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс та інші розглядають тенденцію до саморозвитку й особистісного росту як споконвічну здатність особистості. Відомі також дослідження смерті у царині трансперсональної психології С.Грофа, Дж.Хеліфакса, психотерапевтичні роботи Л.Розенберга, Д.Гая, а також глибокі культурологічні та філософські дослідження теми смерті Ф.Арьеса та У.М.Хархаліса.

Серед вітчизняних дослідників: Н.Гаркавенко та С.Доскач розглянули та теоретично проаналізували особливості феномену смерті в науковому дискурсі та психологічного ставлення молодих людей до смерті у воєнний час. К.Мирончак дослідила та обґрунтувала психологічний вплив страху смерті на особистість. Д.Лебедев, С.Лебедева, Н.Оніщенко, В.Садковий дослідили відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект.

У сучасному світі розуміння смерті змінилося завдяки великій кількості фільмів, книг, комп'ютерних ігор, у яких герої помирають та відроджуються, різноманітним джерелам про символіку та привабливість смерті, про неї, як джерело переродження або джерело вічного спокою. З іншого боку, на сьогодні, частішими стали акти справжньої загрози та жорстокості: терористичні акти, природні катаклізми, збільшення рівня злочинності та світові пандемії, а у нашому українському контексті це – війна, яка почалася у лютому 2022, а перед тими роки гібридної війни.

Останнім часом надзвичайні ситуації стали супроводжувати нас щодня. Населення піддається колосальному стресу внаслідок воєнних дій, переселення, вибухів, втрати близьких і рідних. Такі події унеможливають нормальні умови та діяльність людей, а також здійснюють колосальний негативний вплив на психологічне здоров'я людини,

провокуючи різного роду кризи. Одним із найбільш повних визначень кризи, на нашу думку, є визначення Г.Олпорта: «Криза – це ситуація емоційного та розумового стресу, що призводить до суттєвих змін в уявленні про себе та світ навколо за дуже короткий проміжок часу. Дуже часто це призводить до позитивних або негативних змін в структурі особистості. Цікавим є той факт, що особистість, яка перебуває в стані кризи, не може залишатися такою, як раніше».

На думку К.Мирончак, страх смерті трансформується у різні компенсаторні механізми. Так, людина не може постійно перебувати під гнітом усвідомлення неминучості своєї смерті, а тому витісняє це усвідомлення, прагне не думати про смерть, усталити ту якість свого внутрішнього, суб'єктивного досвіду, завдяки якій вона у ньому ніби вічна. До того ж людина розвиває різні способи компенсації, які служать як захист, забезпечуючи їй повноцінне життя в умовах розуміння й очікування власної смерті.

Провівши дослідження компенсаторних механізмів, Р.Дж.Ліфтон дійшов до висновку, що людство розробило кілька способів досягнення символічного безсмертя, які допомагають подолати страх смерті: біологічний шлях, релігійний шлях, творчий шлях, шлях вічної природи, почуттєва трансценденція.

У дослідженні Г.Сінофф було показано, що люди середнього віку мають найвищий рівень страху смерті порівняно з молодими та літніми людьми: танатична тривога досягає свого піку саме в дорослому віці і зменшується з віком, позаяк літні люди бояться процесу вмирання, а не самої смерті. Війна та смерть майже синоніми, психіка людини під впливом цього факту зазнає метаморфоз. Війна неминуче формує інше, ніж у мирний час, ставлення до смерті, яка на фронті стає частиною повсякденного побуту. Сьогоднішня соціальна дійсність в Україні є потужним соціогенним стресором, що підсилюється тривалою і масовою травматизацією. Воєнні дії з боку країни-агресора поглиблюють кризи в політичному та економічному житті українських громадян, що призводить до втрати фундаментального відчуття безпеки і стабільності. Непередбачуване і сповнене численних ризиків майбутнє стимулює зростання незахищеності, невпевненості у власному майбутньому, зниження життєстійкості та психологічного благополуччя серед населення, що негативно впливає на його загальний адаптивний потенціал. Н.В.Гаркавенко та С.С.Доскач у своїй роботі зазначають, що молоді люди, яким довелося пройти через досвід війни, завжди відчують себе старшими і дорослішими за своїх ровесників, які були в безпеці. Проте підлітки та молодь змушені адаптуватися до умов війни та змін, які вона диктує, і водночас змушені по-іншому ставитися до власного життя, життя близьких, по-іншому сприймати смерть у буденному світі, який змінився і став небезпечним.

Отримані нами результати емпіричного дослідження показали відмінності у ставленні до смерті людей у залежності від їх досвіду близькості з війною і зі смертю зокрема. Психологічний аналіз механізму психологічного захисту особистості від усвідомлення жахів війни і смерті підкріплено емпіричним аналізом взаємозв'язків факторів сприйняття смерті у контексті війни. У контексті війни, де тема смерті є постійною, уникання цієї теми є ознакою того, що людина усвідомлює свою смертність. Це усвідомлення може викликати страх, який люди намагаються подолати за допомогою психологічних захисних механізмів. Один із таких механізмів – наближене прийняття смерті, яке полягає у вірі, що смерть є переходом в інше, краще життя.

Психологічний процес подолання страху смерті в умовах, коли її неможливо уникнути, може призвести до нейтрального прийняття смерті. У цьому випадку людина не заперечує смерть, але і не сприймає її як щось позитивне. Це свідчить про те, що смерть стає невід'ємною частиною життя і більше не викликає страху.

Кореляційний аналіз особистісних характеристик показав, що люди з більш розвиненими особистісними характеристиками менш схильні сприймати смерть як втечу від труднощів життя. Стресостійкість і фактори екзистенційності характеризують здатність людини справлятися з труднощами, усвідомлювати себе та свої цінності. Дослідження також показало, що зі збільшенням екзистенційної сповненості зменшується страх смерті. Це означає, що усвідомлення та переосмислення власного життя сприяє подоланню страху смерті.

Висновок. Отже, тема смерті є надзвичайно актуальною і все частіше розглядається психологами. Смерть – це явище, якого не уникнути. Але в той же час смерть допомагає нам завжди залишатись в тонусі і цінувати життя. Адже по-справжньому ми починаємо цінувати щось лиш тоді, коли усвідомлюємо, що можемо це втратити. У контексті цього доречною буде теза висловлена І. Яломом: «Якщо фізично смерть нас знищує, то ідея смерті дарує нам спасіння». Ставлення до смерті – одна з найважливіших життєвих систем відносин особистості, співвідносне зі ставленням до всього свого життя, баченням світу та пізнанням себе. Ставлення до смерті є складним психологічним феноменом, який залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості особистості, культурний та соціальний контекст.

Вважаємо, що стресостійкість і фактори екзистенційності характеризують здатність людини справлятися з труднощами, усвідомлювати себе та свої цінності. Дослідження також показало, що зі збільшенням екзистенційної сповненості зменшується страх смерті. Це означає, що усвідомлення та переосмислення власного життя сприяє подоланню страху смерті.

Смерть стає невід'ємною частиною життя і більше не викликає страху в умовах, коли її неможливо уникнути. Людина не заперечує смерть, але і не сприймає її як щось позитивне.

Перспективним видається подальше дослідження ставлення до смерті, процесу подолання страху смерті та переосмислення смертності в умовах війни.

Чудакова Альона,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
alona.chudakova.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Орищин-Буждиган Лідія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ВИХОВАННЯ

У сучасному світі виховання дошкільників відіграє важливу роль у формуванні особистості дитини, її соціалізації, та когнітивних навичок дитини та підготовці до подальшого навчання. Стиль роботи вихователя визначає характер взаємодії з дітьми, впливає на їхню поведінку, мотивацію до навчання, розвиток навичок самоконтролю, взаємодії в колективі та на загальний розвиток. Психологічні особливості вихователів залежать від їхніх особистісних якостей, професійної компетенції та світогляду, а також від обраного стилю виховання. Це питання є актуальним як для дослідження педагогічної психології, так і для практики виховання в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ). Вивчення стилів виховання є важливим як у закордонній, так і в українській науці, оскільки це дозволяє підвищити ефективність виховного процесу та забезпечити гармонійний розвиток дітей.

Питання стилів виховання активно досліджується як закордонними, так і українськими науковцями. Серед закордонних дослідників вагомий внесок зробили Джон Боулбі, який досліджував прив'язаність, та Діана Баумрінд яка класифікувала стилі виховання на три основні категорії: авторитарний, авторитетний (демократичний) та ліберальний. Карл Роджерс, Лев Виготський зосередили свою увагу на впливі стилів виховання на розвиток дітей та їхню поведінку. В Україні цю проблему досліджували Віктор Кузь, Ганна Пе-

черська, Наталія Лазаренко, Юрій Трофімов, які вивчали психологічні особливості вихователів та їхній вплив на дітей також питання професійного вигорання.

Заслужують уваги дослідження Ю.Трофімов, який досліджував зв'язок між емоційним станом вихователя та успіхами дітей. Він акцентував увагу на тому, що професійна компетентність і емоційна стійкість вихователя мають значний вплив на гармонійний розвиток дитини. Його роботи також підкреслюють необхідність підтримки психоемоційного здоров'я вихователів для забезпечення ефективності їхньої діяльності.

Стиль роботи вихователя є ключовим фактором, який формує емоційний клімат у групі дошкільнят і впливає на їхній розвиток. Різні стилі мають свої психологічні особливості та наслідки для дітей, і гнучкість вихователя у виборі стилю є критичною для створення сприятливого середовища для навчання та розвитку. Залежно від особистих якостей та професійного досвіду вихователів, розрізняють кілька стилів роботи, серед яких найпоширенішими є авторитарний, демократичний та ліберальний стилі.

Важливо зазначити, що жоден стиль не є абсолютно позитивним або негативним. Кожен з них має свої переваги та недоліки і може бути ефективним залежно від контексту та індивідуальних потреб дитини. Вихователь, який володіє гнучкістю в застосуванні різних стилів, здатен краще адаптуватися до різних ситуацій та створювати сприятливі умови для розвитку дітей.

1. Авторитарний стиль. Цей стиль характеризується високим рівнем контролю з боку вихователя та чіткими, іноді жорсткими вимогами. Основна мета такого підходу – дисципліна, організованість і підпорядкування. Вихователі цього стилю часто застосовують командний тон, вимоги без обговорення та покарання у випадку порушення правил. Вони рідко залучають дітей до обговорення рішень або проявляють емоційну підтримку.

Наукові дослідження показують, що діти, виховані в такій системі, можуть демонструвати високий рівень послуху та самоконтролю, однак це часто супроводжується емоційною холодністю, тривожністю або навіть агресією. Діана Баумрінд зазначала, що авторитарний стиль може сприяти розвитку зовнішньої дисципліни, але водночас обмежує самостійність, творчість і соціальну компетенцію дітей. Лев Виготський вказував на те, що розвиток дитини залежить від соціальної взаємодії та можливостей для самовираження. Авторитарний стиль обмежує ці можливості, через що дитина може не розвивати впевненість у своїх силах або навички самостійного вирішення проблем.

2. Демократичний стиль. Демократичний стиль роботи вихователя передбачає співпрацю з дітьми, діалог і повагу до їхніх думок та почуттів. Вихователь виступає не лише керівником, а й партнером у виховному процесі, допомагаючи дітям зрозуміти наслідки їхніх рішень і навчитися самостійно приймати відповідальні рішення.

Дослідження, проведені Карлом Роджерсом, показали, що вихователі, які використовують демократичний стиль, створюють більш сприятливу емоційну атмосферу в групі. Діти почуваються впевнено, мають вищу самооцінку та розвивають сильні соціальні навички. Вихователь мотивує дітей бути ініціативними, залучає їх до прийняття рішень і надає їм можливість висловлювати свої почуття та думки, що стимулює розвиток емоційної зрілості. Також варто згадати Юрія Трофімова, який підкреслював важливість розвитку саморегуляції у дітей. Демократичний стиль сприяє формуванню навичок самоконтролю, оскільки діти вчаться вирішувати конфлікти шляхом переговорів та обґрунтованого обговорення, а не через авторитарне підкорення.

3. Ліберальний стиль. Ліберальний або поблажливий стиль характеризується мінімальним втручанням вихователя в діяльність дітей. Вихователі, що дотримуються цього стилю, надають дітям багато свободи, не нав'язують їм жорстких правил і часто уникають дисциплінарних заходів. Вони можуть бути доброзичливими, але не завжди контролюють або організовують діяльність дітей. Цей стиль, за дослідженнями Віктора Кузя, має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, діти отримують свободу для самовираження та творчого розвитку, але з іншого боку, вони можуть стикатися з труднощами у формуванні навичок самодисципліни та відповідальності. У відсутності чітких обмежень та правил діти можуть розвивати безвідповідальність або нездатність до співпраці в

колективі. Ганна Печерська звертає увагу на те, що ліберальний стиль може призводити до соціальної дезадаптації, особливо якщо діти не отримують чітких вказівок та підтримки з боку вихователя у складних ситуаціях. Важливим є баланс між свободою і керівництвом, щоб діти мали можливість для самостійного розвитку, але водночас отримували необхідні вказівки для успішної соціалізації.

4. Гнучкий підхід. Сучасні дослідження, зокрема роботи Наталії Лазаренко, доводять, що жорстке слідування одному стилю виховання не завжди є ефективним. Оптимальним варіантом є гнучке поєднання різних підходів залежно від потреб групи дітей та індивідуальних особливостей кожної дитини. Вихователь має адаптувати стиль роботи, враховуючи особисті якості дітей, їхній вік, емоційний стан та контекст ситуації. Такий гнучкий підхід дозволяє поєднувати позитивні риси різних стилів. Наприклад, в одній ситуації вихователь може застосувати більш авторитарний підхід для забезпечення дисципліни та безпеки, а в іншій – надати дітям більше свободи для самовираження та творчості. Це дозволяє вихователю зберігати контроль над процесом, не пригнічуючи ініціативність дітей.

Дошкільний вік є критичним періодом у розвитку дитячої психіки. У цей час відбувається активне формування основних когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Жан Піаже, підкреслював, що дошкільний вік є періодом так званого «досимволічного» мислення, коли дитина починає активно пізнавати світ через гру, уяву та наслідування дорослих.

Отримані нами результати емпіричного дослідження вираженості стилів роботи вихователів ДНЗ показало, що переважають авторитарний та демократичний стиль. Однакова поширеність авторитарного та демократичного стилів свідчить про подвійний розподіл освітніх підходів серед педагогів дошкільних навчальних закладів. Такий розподіл вказує на поляризацію в педагогічній «філософії», коли частка педагогів дотримується або високоструктурованого підходу, орієнтованого на педагога (авторитарний), або підходу, орієнтованого на співпрацю та дитину (демократичний). Низька поширеність ліберального стилю свідчить про те, що вседозволений, мінімально керований освітній підхід є менш популярним серед респондентів. Це свідчить про баланс між структурованими підходами, орієнтованими на педагога, а також підходами, орієнтованими на співпрацю, на дитину.

Поляризація підкреслює складність прийняття педагогічних рішень і необхідність тонкого розуміння сильних і слабких сторін різних освітніх стилів. Загалом важливо визнавати та адаптувати різноманітні стилі у ДНЗ. Висока поширеність авторитарного та демократичного стилів свідчить про те, що багато педагогів визнають цінність структури, чітких очікувань і спільного прийняття рішень для створення ефективного навчального середовища. Однак поляризація між цими стилями також вказує на необхідність постійного діалогу, рефлексії і професійного розвитку, щоб допомогти вчителям інтегрувати сильні сторони різних підходів та адаптувати свою педагогічну практику до унікальних потреб дітей.

Висновок. Психологічні особливості вихователів та їхній стиль роботи мають суттєвий вплив на розвиток дитячої особистості у ДНЗ. Авторитарний, демократичний та ліберальний стилі мають свої характерні риси, і вибір стилю залежить від особистісних якостей вихователя, його професійного підходу та потреб дітей. Важливим є розвиток гнучкості вихователів у застосуванні різних стилів роботи для створення гармонійного виховного середовища, яке сприятиме розвитку особистості дитини та її емоційної зрілості. Закордонні та українські дослідники вказують на необхідність врахування індивідуальних особливостей дітей та ситуації для вибору найкращої виховної стратегії. Компетентність, гнучкість і емоційна стійкість вихователів є ключовими факторами успішної взаємодії з дітьми та формування гармонійного виховного середовища в ДНЗ.

Шаповалова Владислава,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
vladyslava.shapovalova.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Логвінова Діана

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Й ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сучасні умови життя вимагають від особистості гнучкості у виборі професійних шляхів і здатності приймати обґрунтовані рішення щодо кар'єри. В Україні, через соціально-економічну та соціально-політичну невизначеність, питання професійного самовизначення молоді стало особливо актуальним. Науковий інтерес зберігається і щодо виявлення співвідношення психологічних чинників, таких як емоційний інтелект і емоційна зрілість, та професійних орієнтацій, оскільки вони впливають на ефективність особистості у різних сферах. Обидва ці поняття важливі для розуміння взаємодії та адаптації людей у соціумі, оскільки питання регулювання емоцій залишається ключовим для пристосування до середовища. Відтак, визначення ролі емоційного інтелекту й емоційної зрілості у формуванні професійних орієнтацій сучасної молоді є актуальним дослідженням.

Слід розрізняти такі поняття як професійне самовизначення та професійні орієнтації: перше стосується процесу, коли людина визначає свою професію або сферу діяльності на основі власних інтересів, здібностей, цінностей і життєвих обставин, тоді як друге використовуються в нашому дослідженні як загальне поняття, зосереджене на кар'єрному розвитку та шляхах його досягнення, важливих для особистості принципах і цінностях та основних стимулів, які впливають на професійну діяльність. Кожна людина має особистісні характеристики, концепції, мотиви та цінності, які впливають на вибір кар'єри і сприяють її самоактуалізації в професійній сфері. Разом з тим, сучасні реалії диктують необхідність розвивати емоційний інтелект і зрілість як складові професійного становлення особистості. Емоційний інтелект покращує спілкування, вирішення конфліктів і здорові стосунки, тоді як емоційна зрілість інтегрує емоційний інтелект у повсякденне життя. Емоційний інтелект є важливим ресурсом для особистісного розвитку, а досягнення емоційної зрілості сприяє глибшому розумінню себе та емоційній єдності з іншими, реалізуючи потребу у високих переживаннях – істини, добра, краси і любові.

У нашому дослідженні ми припустили, що існує значний взаємозв'язок між емоційним інтелектом, емоційною зрілістю та професійними орієнтаціями, який відрізняється залежно від статі, вікових груп та професійної сфери особистості. В дослідженні взяли участь 81 респондент: 45 жінок і 36 чоловіків віком від 18 до 26 років, з яких 43 належать до групи 18-21 років, а 38 – до групи 22-26 років. Аналіз анкетних даних показав, що 47 осіб мають гуманітарно-соціальну освіту і 34 – займаються технічно-інформаційною діяльністю.

Перевірка гіпотези здійснювалася за допомогою таких методик, як-от: «Якоря кар'єри» Е.Шейна, «Портрет цінностей» Ш.Шварца, «Мотиваційні джерела» Д.Барбуто та Р.Сколла, переклад О.Сидоренко, «RSE» М.Розенберга, «ЕмІн» Д.В.Люсіна, «Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна.

Отримані нами результати емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту й емоційної зрілості у формуванні професійних орієнтацій сучасної молоді засвідчили, що учасники опитування виявляють бажання мати стабільну роботу, бути автономними та самостійними. Вони цінують можливість отримувати задоволення від життя і служіння

іншим, водночас підкреслюючи важливість особистісного розвитку, самовдосконалення та доброзичливості. Крім того, респонденти прагнуть до матеріальних винагород за свою працю та підтримки балансу між різними аспектами свого життя, такими як кар'єра, сім'я та особисті інтереси. Їхнє сприйняття власних можливостей і характеристик відповідає дійсності. Проте їхній рівень емоційного інтелекту не є достатнім і потребує подальшого розвитку, особливо в аспектах управління власними емоціями. А також, їхня емоційна зрілість знаходиться на середньому рівні, але у них є виражена здатність до емпатії та експресивності, що позитивно впливає на їхню міжособистісну взаємодію.

Порівняльний аналіз даних дослідження дав змогу встановити, що жінки частіше шукають автономію і владу, тоді як чоловіки орієнтуються на конкуренцію та емоційну регуляцію. Молодь віком 18-21 років більше прагне динамічного розвитку, самостійності, творчості та лідерства в умовах нестабільного, але перспективного професійного середовища. З віком ці орієнтації можуть трансформуватися під впливом досвіду та зміни пріоритетів, що пояснює нижчі показники у групі 22-26 років. Представники гуманітарно-соціальної сфери мають глибші орієнтації на служіння суспільству, баланс і безпеку і емпатію, а також прагненням отримувати відповідну матеріальну винагороду за свою працю на відміну від представників технічно-інформаційної.

Кореляційний аналіз підтвердив, що високі показники емоційного інтелекту та емоційної зрілості тісно пов'язані з професійними орієнтаціями, як самостійність, досягнення, самовдосконалення, служіння, доброзичливість, універсалізм та рівнем самооцінки. Це підкреслює важливість розвитку емоційних навичок для забезпечення успішної професійної самореалізації та соціальної інтеграції молодих людей у сучасному суспільстві.

Висновки. У цілому дослідження підтвердило важливу роль емоційного інтелекту та емоційної зрілості у формуванні професійних орієнтацій сучасної молоді. Розвиток емоційних навичок є важливим для успішної кар'єри та соціальної адаптації, адже сприяє комунікації, управлінню емоціями та особистісному саморозвитку. Таким чином, акцент на емоційному інтелекті та зрілості є необхідним для підвищення професійної ефективності та успішної інтеграції молоді у сучасне суспільство, забезпечуючи можливість реалізувати свій потенціал у професійній діяльності.

Шаран Ольга,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olha.konyk.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання емоційного благополуччя дітей дошкільного віку стає все більш значущим через соціальну нестабільність, напружений ритм життя і емоційні перевантаження сучасних людей. У таких умовах дитина є найбільш незахищеною і вразливою.

В останні роки різко зросла кількість дітей з емоційними труднощами, які перебувають у стані емоційного дискомфорту та напруги через постійну тривогу та відсутність підтримки в найближчому оточенні. Такі діти невпевнені в собі, легко ранимі, дуже чутливі до образ і гостро реагують на ставлення оточуючих.

Питання емоційного благополуччя дошкільника стали предметом дослідження багатьох вчених, зокрема, В. Духневича, О. Знанецької, С. Олександрової та інших.

Відтак, метою цього дослідження було вивчення соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей дошкільного віку. Для дослідження питання соціально-психологічних чинників емоційного благополуччя дітей дошкільного віку було використано тест «Тривожність» (Р.Темл, М. Доркі, В. Амен.).

Це серія малюнків із 14 картинок у двох варіантах (для хлопчиків і для дівчаток). Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Обличчя дитини на малюнку не промальовано, даний лише контур голови. На одному з малюнків є варіант відповіді усміхнене обличчя дитини, а на іншому – сумне. Психолог пред'являє дитині малюнки в строго перерахованому порядку, один за іншим. Продемонструвавши малюнок, психолог задає питання дитині стосовно того, яке обличчя у цієї дитини. Залежно від рівня індексу тривожності (ІТ), підрахованому від негативних відповідей дитини, діти поділяються на чотири рівні : слабкий – бали – 0-1; ІТ – 0-7,2 %, середній – бали – 2-5; ІТ - 14,3-35,7 %, добрий – бали – 6-7; ІТ – 42,9-50 %, високий бали – 8 і більше; ІТ – 57,1 % і більше.

У дослідженні взяло участь 52 особи дошкільного віку, а саме 5 та 6 років, з них 27 осіб жіночої статі та 25 – чоловічої.

Аналізуючи відповіді дітей за тестом «Тривожність» Р.Темл, М.Доркі та В.Амен, отримано такі результати дослідження (рис.1): слабкий рівень – 3 дитини (6%); середній рівень – 12 дітей (23%); добрий рівень – 8 дітей (15%); високий рівень – 29 дітей (56%).

Діти з високим рівнем тривожності дають нечіткі пояснення до малюнків, обирають переважно сумні обличчя, а також обирають обличчя, реакція яких не є адекватною по відношенню до конкретної ситуації.

А діти із слабким рівнем тривожності пояснюють свій вибір ситуативного малюнку чітко, і адекватно реагують на ситуацію із тесту.

Проводячи дану методику, показуючи різні ситуативні зображення, найбільшу тривогу у дітей викликали картинки: догана, вкладання спати на самоті, агресивний напад та ізоляція. Коли дітей запитували: «Яке обличчя ти обереш?», при даній ситуації вони обирали сумне обличчя.

Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 20.

Зокрема, результати описової статистики дозволяють нам говорити про середнє значення прояву рівня внутрішньої тривожності дітей дошкільного віку.

Аналізуючи методику «Тривожність» Р.Темл, М.Доркі та В.Амен, було визначено, що внутрішня тривожності дітей дошкільного віку знаходиться на досить високому вразливому рівні. Це свідчить про те, що діти можуть відчувати перевантаження різноманітними вимогами сучасного життя, недостатню емоційну підтримку або переживати тривогу, пов'язану з певними життєвими подіями. Також діти відчувають підвищений рівень стресу та неспокою

Висновок. Таким чином, досліджено, що внутрішня тривожність дітей дошкільного віку знаходиться на досить високому вразливому рівні. Це може негативно вплинути на їхній розвиток, соціальну адаптацію та навчальні досягнення. Зокрема, ці результати свідчать про те, що необхідно вживати додаткових заходів для зменшення рівня тривожності у дітей дошкільного віку. Це може включати психологічні тренінги, консультації з батьками та педагогами, а також створення більш сприятливого емоційного клімату в дитячих садках.

Штогрин Васирина,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
No.sugar.in.my.coffe@gm.com

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Логвінова Діана

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Умови війни та військових конфліктів є серйозним викликом для суспільства, особливо для молоді, яка стикається зі стресовими ситуаціями та психологічними навантаженнями. Молоді люди в цей період можуть відчувати тривогу, депресію, відчуженість, а також труднощі в адаптації до змінених умов життя. Важливо розуміти, як війна впливає на їхню психіку і соціальну адаптацію, щоб розробляти ефективні програми підтримки, які допоможуть їм подолати ці виклики в умовах криз. Життєстійкість молоді стає важливою якістю для подолання труднощів, пов'язаних з війною. Вона включає в себе різні аспекти, і маємо на увазі когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Це означає, що життєстійкість не обмежується лише здатністю людини виживати в стресових ситуаціях, але також включає в себе її здатність до розвитку та вдосконалення у всіх аспектах життя.

Поняття життєстійкості було вперше запропоновано американськими психологами Мартіном Селеє та Гаррі Гарднером у 1960-х роках. Вони розглядали життєстійкість як здатність людини до адаптації до стресу та труднощів. У подальшому, в 1980-х роках, американський психолог Брюс Піннебейкер розвинув цю концепцію. Актуальність вивчення статевої особливості життєстійкості полягає в тому, що різні статі можуть по-різному реагувати на кризові ситуації через соціокультурні ролі, очікування та гендерні стереотипи. Розуміння цих аспектів дозволить краще підтримувати молодь у військових умовах та розробляти ефективні програми допомоги.

Вивчення статевої особливості життєстійкості молоді в умовах війни стало важливим напрямком досліджень у психології, зокрема М.Еванс вивчала вплив травматичних подій на психічне здоров'я молоді, акцентуючи увагу на відмінностях між чоловіками та жінками. Вона підкреслює, що жінки частіше відчувають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) після військових конфліктів, що пов'язано з соціальними та культурними факторами. Д.Сміт у своїй праці аналізує, як гендерні стереотипи формують досвід молоді в умовах війни. Він зазначає, що чоловіки часто приймають активну роль у військових конфліктах, що може впливати на їхню життєстійкість, в той час як жінки стикаються з викликами, пов'язаними з безпекою та відповідальністю за сім'ю.

С.Енлої в своїй роботі «Maneuvers: The International Politics of Militarizing Women's Lives» (2000) досліджує, як війна формує жіночі ідентичності, зауважуючи, що жінки можуть розвивати особливі стратегії життєстійкості, щоб вижити в умовах конфлікту.

Дослідженням цієї тематики займалися і вітчизняні науковці, а саме С.Олефір досліджував, як соціально-культурні фактори впливають на життєстійкість молоді під час війни. Автор зазначає, що жінки часто займають активні ролі в соціальних ініціативах, що допомагає їм знайти нові шляхи для підтримки себе та своїх родин. О.Костюк у своїх дослідженнях акцентує на психологічній адаптації молоді в умовах війни, вказуючи на відмінності в реакціях чоловіків і жінок. Він стверджує, що жінки можуть проявляти більшу емоційність, що впливає на їхню життєстійкість.

Метою нашого дослідження було вивчення статевої особливості життєстійкості молоді в умовах війни. Основна увага приділяється теоретичному обґрунтуванню та емпі-

ричному аналізу того, як представники різних статей адаптуються до стресових ситуацій, що викликані війною, та які чинники впливають на їхню стійкість.

Передбачалося, що статеві відмінності суттєво впливають на рівень життєстійкості молоді в умовах війни. Жінки та чоловіки використовують різні стратегії адаптації до стресу, що зумовлено як біологічними, так і соціальними факторами. Жінки, можливо, частіше залучають соціальну підтримку та емоційні ресурси, тоді як чоловіки можуть частіше покладатися на фізичну активність та когнітивні стратегії.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 27 років. Серед яких 35 жінок (58,3%) та 25 чоловіків (41,7%). Попри те, що частки представників різної статі не однакові, в цілому ми можемо вважати вибірку збалансованою за статтю, а підгрупи придатні для порівняння.

Перевірку гіпотези ми здійснювали за допомогою таких психодіагностичних методів, як-от: опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 Ш. Коена; коротка версія п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) В.М.Яремчука та Т.В.Григоренка; Ресурсо-орієнтована модель стресодолавання BASIC Ph А.В.Власової та А.І.Кузьменка; коротка версія тесту життєстійкості В.Олефіра.

На основі проведеного дослідження було встановлено, що статеві особливості відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості молоді в умовах війни. Чоловіки і жінки мають різні підходи до подолання стресу, і ці відмінності можуть бути обумовлені як біологічними, так і соціокультурними факторами. Чоловіки частіше покладаються на активні стратегії вирішення проблем, тоді як жінки залучають більше емоційної підтримки від соціального оточення.

Отже, розуміння гендерних аспектів життєстійкості є важливим для розробки програм психологічної підтримки, адаптованих до специфічних потреб кожної статі. Це дозволить забезпечити більш ефективну допомогу молоді, що опинилася у складних життєвих умовах через воєнні конфлікти.

Юзефчик Олена,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
olena.yuzefchyk.mpsps.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: к.психол.н.,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
Новікова Жанна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ У ПРЕДСТАВНИКІВ СТУДЕНТСТВА

Студентська молодь як соціально-демографічна група, яка перебуває на межі двох специфічних світів – світу дитинства та світу дорослих, має особливий статус у психологічних дослідженнях. Його можна умовно назвати прогностичним, оскільки молодь, будучи спрямованою в майбутнє, планує своє сьогодення як проекцію майбутніх кроків у різних сферах життєдіяльності (сімейної, освітньої, професійно-трудової тощо), тим самим задає індикатори майбутнього стану локального та макросоціального світу.

Процес проектування життєвого шляху ґрунтується на певних цінностях, що регулюють та визначають життєдіяльність людини, зроблений нею вибір тих чи інших вчинків та варіантів поведінки та їхню практичну реалізацію. У цьому контексті життєве проекту-

вання може розглядатися як процес створення прообразу певного передбачуваного чи можливого стану чи об'єкта.

Пошук індивідом себе у світі, свого місця в ньому, співвідношення намічених цілей із наявними в індивіда ресурсами та умовами для вирішення поставлених завдань у ході життєвого проектування відбувається в період юності. Вона, порівняно з підлітковим віком, характеризується більшою стабільністю життєвої ситуації індивіда, коли у свідомості людини вже сформувалися певні настанови, цінності, життєві цілі, що постають орієнтиром для соціальної діяльності та самореалізації.

У цей період молода людина вже має відносно чіткі уявлення про світ – зовнішній і свій внутрішній, вже накопичився певний (подійний) життєвий досвід, відбулися деякі особистісні зміни, що в сукупності стає базою для реалізації екзистенційного проекту. Таким чином, юність як віковий етап життя людини має важливе значення для її життєвого проектування, тому що на цій стадії здійснюється доповнення створеного на попередніх стадіях людської життєдіяльності проекту, а також його вдосконалення.

Формування життєвих стратегій молоді у сучасному соціумі здійснюється за умов невизначеності та ризику: умов нестабільності функціонування соціальної системи мають неминучим наслідком зростання невизначеності у поведінці людини у межах побудови нею своєї життєвої стратегії. Варто зазначити, що в умовах невизначеності відбувається втрата основи передбачення та прогнозування як далекого, так і найближчого майбутнього, що має безпосереднє відношення до життєвого проектування.

У ситуації, що склалася, невизначеність зникається з непередбачуваністю, а раціональність вибору в різних сферах суспільного життя ставиться під сумнів. Натомість лише обмежені можливості та власна інтуїція виявляються провідними чинниками соціальної взаємодії.

Змістову структуру системи життєвого проектування у студентів утворюють самоідентифікація індивіда та його життєві ресурси. Процес самоідентифікації включає усвідомлення людиною свого місця у світі, вироблення певної позиції, яка безпосередньо впливає на життєве проектування. У результаті самоідентифікації формується уявлення людини про наявні в неї здібності, знання, вміння та навички, що становлять основу життєвих ресурсів, на основі яких здійснюється життєве проектування.

Як важливі елементи структури системи життєвого проектування студентів виділяються також ціннісні орієнтації, потреби, мотивації та життєві норми індивіда. Для всієї системи життєвого проектування характерний динамізм, що передбачає окремі трансформації різних елементів цієї системи, що відбуваються протягом життя людини.

Формування системи життєвого проектування студентів є завершальним етапом первинної соціалізації. На цьому етапі відбувається усвідомлення соціалізованим суб'єктом своїх основних потреб та інтересів, що характеризуються певними відмінностями від аналогічних потреб та інтересів інших суб'єктів. Водночас зазначений етап характеризується високим ступенем невизначеності життєвих проектів, що формуються, які можуть неодноразово змінюватися.

На стадії юності людина, засвоївши базові суспільні цінності та набувши навичок соціальної взаємодії, виробляє власну життєву позицію, яка знаходить відображення у її життєвому проектуванні. Індивідом робиться вибір на користь того чи іншого навчального закладу, в якому він отримує освіту, здійснюється вибір професії і місця роботи, а також формується певна сімейна стратегія. Водночас протягом молодості індивідом можуть ставитися та реалізовуватися певні життєві цілі та плани, пов'язані зі спортом, здійснюватися життєве проектування в цій сфері.

Процес навчання в університеті значним чином впливає на розбудову життєвої стратегії студентів. Позитивний вплив університету передусім пов'язують із розвитком компетенцій, які визначають ефективність довгострокового планування. Крім того, університетська спільнота пропонує особистості варіанти життєвого шляху та людей, які є їх носіями. Негативний вплив університету визначається розчаруванням у обраному

фаху, руйнуванням наявних планів при зіткненні з новою реальністю, переоцінкою цінностей і пріоритетів.

Висновки. Таким чином, життєве проектування студентської молоді, його формування та зміна не лише відображають реалії соціокультурного буття соціуму, а й дозволяють зазирнути за межі сьогодення та сформувані можливі сценарії майбутньої траєкторії соціокультурної динаміки суспільства. Тому уявлення про світ, які відображаються в життєвому світі молоді, її плани у проекції бачення свого майбутнього (або відсутності такого, що часто характеризує сучасну молодь і знаходить вираження у коротких життєвих проектах) є цікавими та значущими з точки зору отримання соціального знання не лише про молодь як суб'єкт суспільних відносин, але й про саме суспільство, в якому вона реалізує свою суб'єктність, формуючи та втілюючи в життя свої плани та проекти.

Явдошин Юлія,
магістрант кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
yuliia.yavdoshchyn.mpspsz.2023@lpnu.ua

Науковий керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
Карпенко Зіновія

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей тривогу, стан емоційної напруженості. Значна частина молоді відчуває самотність, душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє.

Багато наукових праць присвячено вивченню цього феномену (М.Мід, С.Холл, Е.Шпрангер, Ш.Бюллер, Е.Штерна, Е.Еріксона, Ж.Піаже, Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Л.І.Божович, І.В.Дубровіна, З.Фройд, К.Хорні, Ю.Ханін, Г.Айзенк, Ч.Спілбергер, Е.Ейдемільлер та ін.). Водночас взаємозв'язок тривожності та самооцінки у підлітковому віці дотепер залишається актуальним у психології.

Дослідження на тему шкільної тривожності підлітків проводилося на базі Львівського фахового коледжу культури і мистецтв. Для дотримання вимог репрезентативності вибірки у дослідженні взяли участь 83 респонденти з вікової групи 14-22 років), що надало достатньо інформації для аналізу. За статевим розподілом 85,40% респондентів були жінки, а 14,60% – чоловіки. Варто відмітити, що статева відмінність може відігравати значну роль у рівні шкільної тривожності. Такі фактори, наприклад, як соціальний тиск, особисті очікування або взаємодія з учителями й однолітками можуть по-різному впливати на хлопців і дівчат.

Для визначення рівня тривожності підлітків було використання Шкалу тривожності Бека (BAI), придатну для дослідження осіб віком від 14 років. Розподіл основних когнітивно-афективних симптомів шкільної тривожності. Так, 26,5% респондентів мають низький рівень фізичних проявів тривожності. Відчувають легку тривожність – 38,6%, яка час від часу проявляється в тілесних реакціях. Підвищений рівень тривоги чи стресу (виражений фізичний прояв) спостерігається у 19,3% респондентів. Високий рівень когнітивно-афективних симптомів тривожності демонструють 15,7 % підлітків. Ці прояви можуть

бути ознакою серйозного стресу або емоційних проблем, що вимагають додаткової уваги та психологічної підтримки з боку спеціалістів, батьків та вчителів.

Розподіл результатів дослідження соматичних проявів, як-от: втрата працездатності (бажання навчатися), порушення сну, стомлюваність, втрата апетиту, втрата ваги та інш.

Взагалі не відчувають значних соматичних проявів тривожності, таких як фізичний дискомфорт, серцебиття, тремтіння або проблеми з диханням – 71,1% респондентів. Присутній незначний рівень соматичних проявів у вигляді легкої напруги чи дискомфорту під час стресових шкільних ситуацій чи в побуті в цілому у 19,3% респондентів. Підлітки, в житті яких присутні часті епізоди фізичного дискомфорту, які можуть негативно впливати на рівень їхнього навчання та зачіпати інші сфери особистого життя становлять 7,2%. Сильні соматичні прояви тривожності присутні у 2,4% респондентів. Такі прояви тривожності суттєво ускладнюють здатність підлітка справлятися зі стресом у школі та в повсякденному житті. Для цих підлітків фізіологічний стрес може бути значним і вимагати негайної консультативної психологічної допомоги або психотерапевтичної підтримки.

Висновок. Отримані результати вказують на те, що більшість підлітків справляється з фізичними проявами стресу, однак існує відсоток учнів, для яких тривожність може проявлятися на тілесному рівні й потребує додаткових заходів для покращення їхнього емоційного стану.

dr. Sara Filipiak

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej
Lublin, Poland

INCLUSION OF UKRAINIAN CHILDREN IN POLISH EDUCATIONAL SYSTEM

For the last three months, Poland has been witnessing the largest migration crisis of this century. The ongoing war has forced millions of people to flee their homes in Ukraine. They hope to find shelter in different European countries, most often choosing those neighboring ones in the west and south (mainly Poland) as their first destination. While the number of refugees is now declining, 1.7 million people had left Ukraine in the first 12 days of the military operations and nearly 1.1 million of them, mostly women and children, came to Poland. For some of them, Poland is only a transit point on their way to Western Europe but a vast majority of them are expected to stay in Poland. This novel and huge on a massive scale situation poses immense challenges for government, social policy, administration and education. Such a huge influx of people in a short time poses additional challenges to the Polish healthcare system, which was already facing the COVID-19 pandemic burden and shortage of the healthcare staff. According to The UN Refugee Agency (UNHRC) which has been working with national authorities, local administrations, municipalities and civil society, durable support and appropriate systemic solutions need to be implemented urgently.

The aim of this presentation is to point to the main challenges and opportunities that spring from a rapid and massive influx of children and adolescents who come to Poland and need to be incorporated into Polish educational system. Access to education is a basic human right and central component of personal success, socioeconomic growth and better lives of individuals and communities. According to Head of Polish Ministry of Education and Science, Przemysław Czarnek, the first months in Polish schools should be focused on adaptation to new environment, school surroundings, new friends and teachers. All situations which are new, unpredictable, and especially connected with trauma, are sources of augmented stress. Children often bear disproportionate consequences of armed conflict as they do not fully understand the reason why they have to escape, why they had to lose their relatives or face up with death and cruelty connected with war (Pearn, 2003; Qouta et al., 2005). In a letter addressed to Polish teachers, heads of Education Boards, Directors of schools of different levels, Przemysław

Czarnek mentioned also about procedures connected with employment of Ukrainian teachers in Polish schools, inclusion of students with special educational needs, and special support with diagnostic and therapeutic procedures which will occur as a result of inclusion of Ukrainian students to Polish schools.

The first great challenge for Ukrainian students, who will stay in Poland and will join to their peers in Polish schools, first months in schools will be associated with intensive Polish language courses. It is an initial condition of full participation in social and cultural life as well as fulfillment of different educational obligations (Sirbu, 2015). It is worth mentioning that research indicate on the role of social media technologies, such as Facebook, in facilitation of foreign language comprehension (Buga et al., 2014). Students use it comfortably and frequently, as a means of genuine communication conveying verbal written messages and visuals. An attempts have been made to create a Facebook account for a foreign language class where digital "home assignments" were displayed. Employment of Ukrainian teachers is a very good solution in this area, but at the same time poses great challenge for Polish educational system. Many psychologists raise the issue concerning diagnostic procedures with students with e.g. special educational needs or disabilities. Many psychological diagnostic tests are based on language competences (they have for example verbal instruction) which make the diagnostic procedures impractical when a student does not speak Polish. However, there are psychological initiatives which are targeted at establishment of non-verbal psychological tools which measure different cognitive or emotional aspects of functioning.

It has to be noted that classes in Polish schools have been, so far, rather ethnically homogenous. Hence, inclusion of Ukrainian students into Polish classes will make classes more heterogenous and this situation poses great challenge both for students (from Ukraine, also from Poland), teachers, school staff as well as their families. Diversity, however, is a mark of contemporary world, so it is a great opportunity for students to adapt to each other, meet other culture, traditions and lifestyles. In mixed (in terms of nationalities) classes, children and teachers can easily develop intercultural skills and competences which favor "coexistence, dialogue, and negotiation". It is also worth mentioning that there are many social initiatives which are aimed to help Ukrainian children and adolescents, for example therapeutic books created by psychologists, which are aimed to help children to cope with stress, sense of loneliness, helplessness and feeling lost in a new environment.

НАУКОВЕ ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**V Міжнародної
науково-практичної конференції**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ**

10–11 жовтня 2024 року

Відповідальний за випуск Сняданко І.І.

Режим доступу:

%%%%%%%%%

Видавництво Львівської політехніки
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.

вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua