



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д.УШІНСЬКОГО»
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ
ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД,
ПРАКТИКА**

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції

25-26 квітня 2024 року

Одеса – 2024

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 16 від 30.05.2024 року)

А 43 Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Одеса, 25-26 квітня 2024 року) / за ред. М.Й. Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 284 с.

ISBN 978-617-7757-40-4

Редакційна колегія:

Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор;
Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор;
Максименко Ю.Б., доктор психологічних наук, професор;
Бринза І. В., кандидат психологічних наук, доцент;
Борисова О.О., кандидат юридичних наук, ст. викладач;
Василенко І. А., кандидат психологічних наук, доцент;
Водолазська О. О., кандидат психологічних наук, доцент;
Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент;
Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент;
Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів.

Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2024
© Університет Ушинського

2024

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Безносюк А. Особливості розвитку депресивних проявів під час воєнного стану.....	5
Єрмоєнко О., Єрмоєнко М. Особливості стратегії самореалізації особистості в критичних ситуаціях.....	11
Казанжи М., Лакоза О. Особливості емоційного вигорання студентів в умовах онлайн-навчання.....	15
Кліщевська Д. Психологічні особливості самосвідомості.....	18
Медяник В. Поняття саморегуляції та його значення у психології.....	23
Патля В. Професійно важливі якості особистості психолога в контексті сучасності.....	28
Решетов Д. Теоретичний аналіз підходів до проблеми тривожності.....	33
Саннікова О., Захаров А. Схильність до антивітальної поведінки як предиктор психологічної залежності.....	37
Сороченко О. Сутність психологічної проникливості – думка широкого кола експертів.....	46
Хоменко Л. Газлайтинг та його основні ознаки.....	49
<i>ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ</i>	
Бутиріна Ю. Самотність у чоловіків та жінок: гендерні відмінності у причинах та наслідках.....	53
Василенко І., Борумбей Ю. Психологічні особливості самоставлення оптимістів та песимістів.....	57
Василенко І., Мальченко Ю. Індивідуально-психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах війни.....	62
Водолазська О., Попова В. Психологічні особливості життєвих цілей осіб з різним рівнем фрустрації.....	67
Водолазська О., Босняк А. Перфекціонізм осіб з різним локусом контролю.....	73
Грабовенко-Ворсуляк Д., Василенко І. Особливості взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та властивостями особистості.....	78
Дремлюх М., Василенко І. Співвідношення показників адаптивності та факторів особистості (за Р. Кеттеллом).....	83
Єтніна А., Бринза І. Кореляти рольових очікувань в подружніх парах.....	87
Максименко Ю., Скрипка К. Образ майбутнього у осіб з різним рівнем саморозвитку.....	90
Мештель О. Індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем наполегливості.....	98
Оріщенко О., Гурська Т. Взаємозв'язки між показниками емоційного вигорання	

та агресії.....	103
Орищенко О., Колчак К. Індивідуально-психологічні особливості емпатії осіб з різним емоційним інтелектом.....	109
Орищенко О., Шмаєнкова В. Сенсожиттєві орієнтації осіб з різним потенціалом до самозміновання.....	114
Саннікова О., Білецька К. Індивідуально-психологічні особливості суверенності асертивних осіб.....	119
Сухачова К. Співвідношення параметрів креативності юристів.....	124
Ульянова Т., Базюк Ю. Співвідношення показників образливості, тривожності і ворожості.....	128
Ульянова Т., Гаврилюк А. Мотивація досягнення і рівень стресу: особливості співвідношення.....	133
Ульянова Т., Кудрік С. Взаємозв'язок показників емпатії та емоційного інтелекту.....	139
Черножук Ю., Паламарчук О. Співвідношення параметрів особистості працівників поліції різної статі.....	144
<i>ОСОБИСТІТЬ У СИСТЕМІ СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН</i>	
Базиленко К. Особливості адаптації вимушених переселенців.....	150
Венгровська А. Психологічні чинники адаптивності особистості в умовах міграції.....	153
Лучанінова О. Психолого-педагогічні засади професійної підготовки майбутніх вчителів в умовах війни.....	158
Максименко Ю., Мурманова І. Психологічні особливості залежності особистості від впливу сучасних інформаційних технологій.....	162
Петрушенко В. Особливості професійної самооцінки на різних етапах кар'єрного розвитку правника.....	171
Рогульська М., Бринза І. Особливості конфліктостійкості держслужбовців.....	174
Савченко С. Відчуття психологічного благополуччя після розірвання шлюбу залежно від рівня завершеності подружнього розлучення та терміну шлюбних стосунків.....	179
Ткаченко О. Діагностика психологічної готовності вчителів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.....	182
Черножук Ю., Мостепаненко Ю. Агресивність підприємців у співвідношенні зі схильністю до ризику.....	190
<i>ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ</i>	
Бортов А. Особистісні чинники пізнавальної активності сучасних підлітків: взаємозв'язок пізнавальної активності з мотивацією навчання та самооцінкою.....	195
Кашук К. До питання самовизначення підлітків в кризовий період.....	199

Кікорія К. Психологічні особливості прогностичних здібностей у дітей з ООП.....	204
Кузнецова Т. Актуальні проблеми розвитку особистості дошкільника у сучасному освітньому просторі.....	208
Кушнір У. Психологічні аспекти спілкування сучасних підлітків.....	214
Любочкіна Г. Розвиток комунікативної компетентності обдарованих дітей в умовах воєнного стану.....	219
Саннікова О., Капітоненко В. Самоактуалізація як чинник комунікативної креативності.....	224
Хекало Є., Хекало Л. Формування духовно-моральних цінностей молоді засобами музичного мистецтва.....	232

*ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ*

Борисова О. Вплив посттравматичного стресового розладу на роботу пам'яті.....	236
Крупень А. Вплив йога вправ на коригування наслідків стресу.....	240
Пташинська В, Бринза І. Домінуючі копінг-поведінки адвокатів та майбутніх правників у стресових ситуаціях	247
Правдивець О. Дослідження психоемоційного стану кандидатів на службу в органи та підрозділи поліції.....	252
Санніков О., Топали М. Особливості прийняття рішень тривожними особами.....	257
Максименко Ю., Сива Н. Особливості емоційної сфери у осіб із посттравматичним стресовим розладом.....	263
Vukova S. Development of empathy as a key to personal success in many areas of life.....	269
Vodolazska O., Horoshko V. Resilience of police officers in challenging conditions.....	272
Sarzhynsky R. The problem of employment of the individual: a psychological aspect.....	277
Родіонов А., Зброжек С. Особливості психологічної гнучкості та життєстійкості працівників малого бізнесу.....	280
Мельниченко В. Гумор як ресурс життєздатності в екстремальних ситуаціях.....	285
Беляєвська Т. Теоретичні підходи до вивчення резильєнтності: історична ретроспектива та сучасні погляди.....	292
Рязанова О. Вплив типу прив'язаності на виникнення та вирішення конфліктів у подружжя.....	296
Нікітюк В. Вплив емоційного вигоряння у спортсменів-підлітків на розвиток професійної кар'єри у боксі.....	301
Ващук Т. Мовний бар'єр як психологічна проблема.....	305
Sorochenko O.S. Stress tolerance as a professionally important quality of a military officer.....	309

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

Безносюк Аліна
студентка спеціальності 053 Психологія,
Державний заклад «Чорноморський національний
Університет імені Петра Могили»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИКУ ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Тема депресії є актуальним питанням в сучасному світі. Згідно з даними ВООЗ, Приблизно 3,8% населення хворіє на депресію, у тому числі 5% дорослих (4% серед чоловіків і 6% серед жінок) і 5,7% дорослих старше 60 років. Приблизно 280 мільйонів людей у світі страждають на депресію. У всьому світі більше 10% вагітних жінок і жінок, які щойно народили, відчувають депресію. Понад 700 000 людей щорічно помирають через самогубство. Суїцид є четвертою основною причиною смерті серед 15-29-річних [5].

Будь-який воєнний конфлікт негативно впливає на психічне здоров'я людей, які його пережили. Наслідками війни можуть бути тривала фізична та психологічна шкода дорослим і дітям. Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), за статистикою, внаслідок збройних конфліктів у світі близько 10% людей, які пережили ці події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям у майбутньому, а ще 10% зазнають поведінкових змін, які заважатимуть раціональному та ефективному

функціонуванню в суспільстві. Виявлено, що найчастіше як наслідок впливу війни у людей виявляються негативні психічні прояви у формі тривоги, депресії та психосоматичних проблем, таких як безсоння та різноманітні болі в області живота та спини [1].

Депресія зазвичай спостерігається у тих, хто пережив конфлікти та катастрофи по всьому світу. Б. Абухадра, С. Дой і Т. Фудзівара у своїй роботі розглянули депресію яка виникає внаслідок війни. За їх думкою, депресія – це найпоширеніший психічний розлад, і більшість людей стикалися з депресією у своєму житті прямо чи опосередковано, через друзів або членів сім'ї. Депресія характеризується низкою загальних симптомів. Ці симптоми включають постійний смуток, тривогу і почуття провини, нікчемності та безнадійності. Таким чином, люди, які хворіють на депресію більше не зацікавлені нічим і не отримують задоволення від хобі та діяльності, які їм колись подобалися [2].

Дослідження соціально-демографічних факторів, які пов'язані з рівнем депресії серед цивільних учасників війни в Україні було проведено С. Фелем, К. Юреком і К.Ленарт-Клош. Було з'ясовано фактори ризику захворювання на депресію. До них можна віднести переживання численних травматичних подій, включаючи акти насильства, погрози смерті, зникнення або втрату близьких, свідчення смерті та постміграційні стреси, збільшує ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям. Поза всяким сумнівом, як показує війна в Україні, цивільне населення є найбільш поширеною категорією жертв війни. Депресію викликає не лише втрата близьких, але й їхнє зникнення

під час війни. Інше дослідження, яке розглянули автори статті продемонструвало значно вищий рівень депресії, тривоги та соматизації у жінок, у яких хтось із членів сім'ї зник безвісти, порівняно з жінками, які не мали такого досвіду.

Вищі рівні депресії, тривоги та соматизації були виявлені у жінок, у яких зникли діти, порівняно з іншими зниклими членами сім'ї. Окрім цього, дослідження показують, що рівень депресії в осіб, які втратили близьку людину, але змогли продовжити навчання, був нижчим, ніж у тих, хто не зміг цього зробити. Деякі дослідження показують, що для дітей-солдатів континуум факторів ризику та факторів захисту психічного здоров'я включає освітні можливості. Тобто для учасників війни освітні можливості є своєрідним захисним ресурсом. Можна припустити, що вони приносять користь у багатьох вимірах. Школи і шкільне середовище відіграють невід'ємну роль у підтримці розвитку соціальних, емоційних і когнітивних навичок, наслідки яких можуть сприяти короткостроковому і довгостроковому психічному здоров'ю.

Крім того, дослідження звертає увагу на зв'язок між втратою близької людини та наявністю дітей у контексті рівня депресії. Учасники бойових дій, які мали дітей і втратили близьку людину, відчували вищий рівень стресу, ніж бездітні особи. Цей результат свідчить про те, що в умовах війни наявність дітей не тільки не виступає захисним фактором, але й посилює психічне напруження. У більшості випадків втрата близької людини є глибоким переживанням, що викликає емоційну кризу, яка запускає різні психологічні процеси та явища. Смерть внаслідок

війни посилює тривогу за здоров'я і життя інших членів сім'ї, в тому числі дітей.

Було також виявлено, що фінансовий (соціально-економічний) статус і можливість отримати доступ до медичної допомоги (наявність медичного страхування) визначають рівень депресії. Метааналіз 59 досліджень, які порівнювали психічне здоров'я біженців із здоров'ям корінних мешканців, показав чітку лінійну кореляцію між психічним здоров'ям біженців та їхнім фінансовим становищем, на яке впливають право на роботу, доступ до роботи та соціально-економічний статус. Наприклад, симптоми депресії серед українських біженців, які проживають у Німеччині, корелюють з нижчою якістю життя біженців у країні. З іншого боку, дослідження, проведене серед сирійських біженців, показало, що умови після міграції та позитивні перспективи в приймаючих країнах можуть запобігти розладам психічного здоров'я. Нижчий фінансовий статус також може бути пов'язаний з професійним становищем. Дослідження, проведене серед осіб, які були внутрішньо переміщеними особами після насильства після виборів, які проживали в таборі для хаджу в Кадуні, на півночі Нігерії, показало, що безробітні чи пенсіонери, тобто ті особи, які були з нижчим доходом або без нього, мали вищий рівень депресії. Можливість отримати медичну допомогу відіграє важливу роль для психічного здоров'я постраждалих від війни людей. Дослідження, проведене серед переміщених афганців, показує, що як працездатні, так і люди з інвалідністю відчувають депресію (67,7% проти 71,7%).

Можливість отримання медичної допомоги також залежить від правових умов. Наприклад, сирійські біженці боролися з обмеженими правами в Лівані, що зменшило їхній доступ до адекватного медичного обслуговування та освіти. Навпаки, отримання фінансової підтримки та доступ до соціальних послуг і послуг охорони здоров'я сприяло покращенню психічного здоров'я для сирійських біженців з дозволом на проживання в Німеччині. Крім того, було виявлено, що одним із важливих факторів є медичне страхування. Доступ до спеціалізованого лікування або медичних послуг може спричинити високі витрати, наявність страхування є значним захисним ресурсом у ситуації війни. Бути застрахованим зменшує стрес і занепокоєння щодо доступу до медичної допомоги. У разі медичного страхування пацієнт може розраховувати на відшкодування витрат на лікування та ліки [3].

У Шрі-Ланці також були проведені дослідження поширеності психічних розладів, пов'язаних зі збройним конфліктом у країні, наприклад такими дослідниками як Ч.Сірівардхана та К. Вікрамаг. Ними було проведено масштабне і репрезентативне перехресне опитування, яке мало на меті зрозуміти зв'язок між психічним здоров'ям і переміщенням. Воно проводилося через кілька місяців після припинення конфлікту в регіоні. Дослідження показало загальну депресію – у 22,2% серед населення. Крім того, результати показали, що нинішні ВПО частіше мають симптоми ПТСР, тривоги або депресії порівняно з тими, хто не є ВПО. Дані з перехресного реєстру захворюваності пацієнтів закладів первинної медико-санітарної допомоги в 4 районах Північної області показали, що

поширеність великої депресії становить 4,5%, а легкої депресії – 13,3% серед дорослого населення в постконфліктний період. Для порівняння, загальнонаціональний показник поширеності великої та малої депресії становить 2,4% та 6,7% відповідно. Результати також показали, що жінки і старші вікові групи мають сильніші симптоми депресії, а також фізичних або когнітивних розладів [4].

Література

1. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна*. 2022. С. 116–121.

2. Abuhadra B. D., Doi S., Fujiwara T. The prevalence of post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety in Libya: a systematic review. *Middle east current psychiatry*. 2023. Vol. 30, no. 1.

3. Fel S., Jurek K., Lenart-Kłóś K. The relationship between socio-demographic factors and depression: a cross sectional study among civilian participants in hostilities in Ukraine. *Scientific reports*. 2023. Vol. 13, no. 1.

4. Siriwardhana C., Wickramage K. Conflict, forced displacement and health in Sri Lanka: a review of the research landscape. *Conflict and health*. 2014. Vol. 8, no. 1.

5. Depressive disorder (depression). World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (date of access: 08.04.2024).

Єрмоєнко О.,
доктор педагогічних наук, доцент,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Єрмоєнко М.,
магістрант психолого-педагогічного факультету,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Події останніх років в Україні: пандемія COVID-19, повномасштабна війна росії з Україною, яка досі триває, поставили все українське суспільство перед безпрецедентними викликами. Такі критичні ситуації кидають виклик звичним способам мислення та поведінки людини, змушують їх шукати нові алгоритми дій. Зокрема, навіть у найважчі моменти життя, людина часто виявляє найбільші сили та здібності, активізує власні ресурси для саморозвитку та самореалізації. Знаходячись в критичних умовах, може здатися, що у людини немає часу, можливості або, навіть, простого бажання для саморозвитку. Але складні ситуації можуть бути часом великого особистого зростання та самореалізації.

Слід відмітити, що людина, яка самореалізується, спроможна зосередити увагу на своїх сильних сторонах, здібностях, інтересах і розвивати їх у повній мірі. Така людина розуміє хто вона є, реально оцінює свої знання, компетентності, можливості, ресурси і чітко визначає мету в житті й активно ним керує.

Потреба в самореалізації характеризується зв'язком з такими внутрішньо-особистісними процесами та явищами, як самопізнання, самооцінка, саморегуляція, само-свідомість, саморозвиток, самовизначення, самоактуалізація, самоцінність. На думку О. Пенькової, «основою самореалізації особистості є цінності, які забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер і зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість людини, зумовлюють її активність та соціальну спрямованість». Цінним для нашого дослідження є ідея автора про те, що «процес самореалізації відбувається завдяки здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за допомогою ціннісного критерію» [4, с. 265]. Саме тому в критичних умовах важливо мати чітке уявлення про свої цінності, цілі та ресурси.

Отже, самореалізація особистості – це усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудова й перетворення суб'єктом власних дій і вчинків відповідно до особистісно значущих цілей, актуальних потреб, цінностей [4, с. 265].

Самореалізацію як ключовий аспект розвитку особистості розглядав К. Юнг і ототожнював індивідуалізацію (що означає процес розвитку особистості, внаслідок якого індивід стає більш самостійним, усвідомленим і цілісним) з процесом самореалізації, особистісного зростання, результатом якого є максимальне розгортання цілісності індивідуальної сутності. Цей процес вимагає від людини мобілізації внутрішніх сил, відкриття сенсу власного життя та відповідальності за своє життя [3, с. 10].

Зауважимо, що самореалізація є завершальним (зовнішнім, практичним) етапом самоактуалізації особистості.

Самореалізацію можна визначити як результат, адже люди маючи певний власний потенціал, далеко не завжди реалізують у власному житті свої здібності, таланти. Саме тому психологи ХХ століття розглядали самореалізовану людину як зрілу особистість. Ступінь зрілості особистості виражається у здатності приймати власні рішення і свідомо здійснювати вибір у складних ситуаціях, бути цілісним, автономним та творчим [1, с.187].

Пропонуємо визначити деякі особливості стратегії самореалізації особистості в критичних ситуаціях: 1) *гнучкість та адаптивність*: здатність швидко реагувати на зміни та пристосовуватися до нових обставин в кризових ситуаціях; 2) *стійкість*: внутрішня сила та стійкість для протистояння труднощам та емоційним потрясінням; 3) *оптимізм*: позитивне мислення допомагає зберегти мотивацію та бажання рухатися далі; 4) *креативність*: нестандартність мислення та інноваційні рішення можуть вивести з тупикової ситуації; 5) *самопізнання*: розуміння своїх сильних та слабких сторін, а також своїх цінностей та цілей, допомагає приймати правильні рішення в складних ситуаціях; 6) *автономія*: потреба відчувати себе ініціатором та забезпечувачем своїх дій»; 7) *підтримка*: звернення за допомогою до друзів, родини або фахівців надає емоційну підтримку та додаткові інструменти для подолання критичних ситуацій [2; 5].

Таким чином, досліджуючи особливості стратегії самореалізації особистості в критичних ситуаціях, приходимо до висновку, що незважаючи на складність ситуацій, людині необхідно мобілізувати вольові зусилля, проявити гнучкість, стійкість, ініціативність, створити детальний

(покроковий) план та вибудувати власний алгоритм дій саморозвитку на найближче майбутнє. Така стратегія приведе до задоволення потреби людини у самореалізації на певний час, що забезпечить психологічне благополуччя та стан соматичного здоров'я особистості.

Література

1. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6(2). P. 183-192.

2. Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету: психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 46-52.

3. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.

4. Пенькова О.І. Ціннісні характеристики самореалізації особистості. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції)*, (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. С. 265-267.

5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості*. Випуск 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 164-173.

Казанжи М.,
доктор психологічних наук, професор,
кафедра загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Лакоза О.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Зараз в умовах війни, в умовах після пандемії коронавірусної інфекції, коли онлайн-навчання заповнило освітній простір і потребувало зусиль для адаптації до таких умов здобуття знань, особливо актуальним є визначення впливу такого формату навчання (чи професійної діяльності) на емоційне вигорання задля вчасного профілактикування та дієвої психологічної допомоги.

Емоційне вигорання досліджується науковцями не так багато часу, різні бачення його сутності вказують на відсутність єдиного погляду на змістовне наповнення даної дефініції. Водночас, у всіх визначеннях значущим є акцент на негативному впливі саме професійної діяльності, тож «синдром емоційного вигорання» часто розглядається як базис, основа для процесу дезадаптивних проявів у стані та поведінці людини [2, с.311].

Дослідники зазначають, що однією з проблем в Україні є недостатня інформованість педагогів в умовах

війни щодо емоційного вигорання та його впливу на їх емоційний стан та самопочуття. Важливою є психологічна підтримка, не ігнорування проблеми, визначення та залучення для подолання тих емоційних викликів, з якими постійно стикаються педагоги [3]. Мова йде про професійну діяльність педагогів. Хочемо відзначити, що з такою проблемою стикаються і здобувачі. Тож саме цей аспект і намагалися дослідити у межах роботи.

Отже, у нашому дослідженні визначалися особливості емоційного вигорання студентів. Вибірку утворили здобувачі Університету Ушинського (всього 40 осіб), навчання яких провадиться в онлайн-форматі. В якості вимірювального інструменту для діагностики емоційного вигорання була обрана «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойко) містить три шкали, кожна з яких складається з чотирьох підшкал: 1) «Напруга» («Переживання психотравмуючих обставин», «Незадоволеність собою», «Загнаність в клітку», «Тривога і депресія»); 2) «Резистенції» («Неадекватне вибіркове емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Розширення сфери економії емоцій», «Редукція професійних обов'язків»); 3) «Виснаження» («Емоційний дефіцит», «Емоційна відстороненість», «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)», «Психосоматичні і психовегетативні порушення»). Означена методика дозволяє встановити «картину синдрому «емоційного вигорання»» з врахуванням окремих симптомів. Важливим в інтерпретації отриманих відомостей також є виявлення специфіки фаз розвитку стресу: 1) «напруга»; 2) «резистенція»; 3) «виснаження». Загалом опитувальник містить 84

ствердження, сукупність яких дозволяє встановити емоційне вигорання особистості [1].

За результатами було встановлено, що фази 1) «напруга»; 2) «резистенція»; 3) «виснаження» співвідносяться наступним чином (див. Рис. 1).

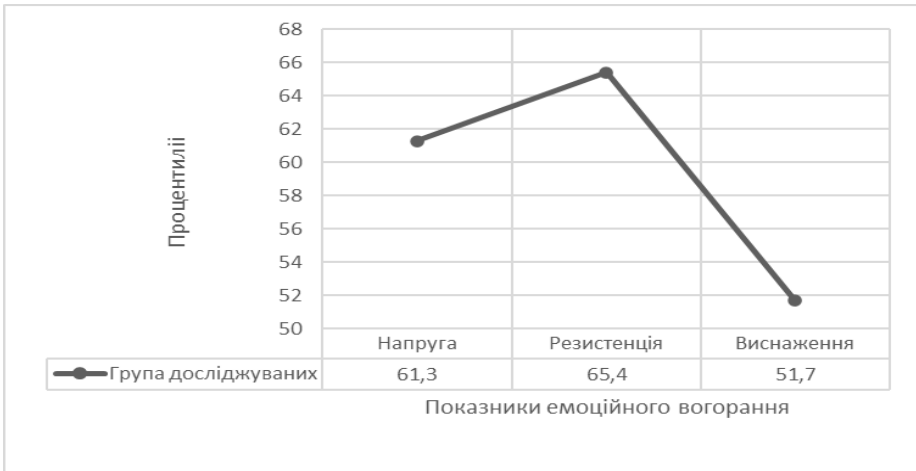


Рис. 1. Особливості емоційного вигорання студентів

Загальна картина є усереднених показників, значення яких переведено у проценти, є обнадійливою, адже здобувачі не демонструють високих показників, що свідчить на користь того, що переважна більшість студентів не переживає емоційне вигорання під впливом стрес-факторів, якими є не тільки-онлайн навчання, а й війна, в якій воно відбувається і ресурси особистості дозволяють компенсувати чинники емоційного вигорання. Водночас у вибірці було встановлено у результаті осіб з високим рівнем емоційного вигорання, що потребує практичної роботи з цією категорією студентства.

Література

1. Москвіна Н.Б. Профілактика професійних деформацій вчителя. URL: https://stud.com.ua/127577/pedagogika/profilaktika_profesiy_nih_deformatsiy_vchitelya (дата звернення: 19.05.2024).

2. П'янківська Л.В. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «емоційного вигорання». Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ II. Психологія XXI століття: здобутки та перспективи. 2015. С.306-313.

3. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.

Кліщевська Д.,
студентка 4 курсу,
41П групи факультету ФЕУП,
Одеський національний економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ

Психологічне вивчення самосвідомості має давню і багату історію, починаючи з праць В. Джемса та І. Сеченова. Важливість такого дослідження пов'язана з найважливішою роллю самопізнання в структурі людини і визначенні його соціального життя.

В індивідуально-психологічному плані проблема самосвідомості розглядалась у працях В. Століна, І. Сарджвеладзе, А. Налчаджяна, О. Орлова, К. Соколової, П.Чамати, Р. Бернса, Ж. Лакана, К. Роджерса, К. Хорні,

К.Юнга та інших. В соціально-психологічному аспекті проблему самосвідомості розробляли Ф. Зимбардо, І. Кон, В. Ядов, Т. Шибутані, П. Бергер, Т. Лукман та інші.

Поінформованість молоді особливо приваблива і здатна обробляти і засвоювати великі потоки інформації. У цей період сформувалося критичне мислення, прагнення судити про різні явища самостійно, пошук аргументів, вихідного рішення. При цьому деякі погляди і стереотипи, які є властивостями цієї епохи, в минулому все ще зберігаються. Це період активної діяльності по доданій цінності молоді, а обмеженість практичної і творчої діяльності викликана тим, що стикаються молоді люди з неповною інтеграцією в систему суспільних відносин [6].

Соціальне благополуччя - це повнота пізнання і реалізації основних соціально-психологічних якостей і особливостей людської діяльності. Також необхідно враховувати ставлення людини до свого потенціалу. На цьому рівні навчання можна спостерігати, чи є у людини власні думки і погляди, особливості власних потреб, цінностей, віра в себе. Здається, що багато помилок у вихованні молоді пов'язані з певними проблемами (професійна підготовка, моральна стійкість, законність і вміння поважати інших) можуть виникати при спробі вирішити проблеми сучасного життя, не створюючи власних: розмірковуючи над складними проблемами сучасного життя, орієнтуючись на загальнолюдські цінності та власний розвиток.

Самопізнання - це самопізнання як особистості: власних вчинків, взаємин з іншими людьми, вчинків і вчинків кого-небудь, намірів, цілей, психічних, моральних, моральних, фізичних якостей і т.д. [4].

Експериментальні дослідження особливостей самопізнання в різні періоди розвитку проводив С. Максименком, М. Боришевським, Т. Гаваковою, В. Горбачовою, Л. Долинською, В.Котирло, О. Кульчицькою, Г. Ліпкіною, О. Подоляк, Л. Сапожниковою, Х. Василькевич та іншими.

Самопізнання складається з трьох компонентів: пізнавального, емоційного і добровільного. Когнітивний компонент включає самопізнання, самоаналіз, самоуявлення, впевненість у собі тощо. Емоційна складова - це характеристика свідомого переживання людини. Під вразливим компонентом самопізнання розуміють самоконтроль, саморегуляцію, самовиховання, самоконтроль, тобто дії індивіда.

Важливою частиною самопізнання особистості є впевненість у собі. У психологічних дослідженнях самооцінка розглядається двояко: як процес самооцінки і як відносно стійке і усталене самоуявлення дитини, тобто як продукт повторюваної і різноманітної самооцінки.

Самооцінка може бути підпорядкована різним аспектам діяльності людини: особливостям структури і функціонування роботи, її наслідкам, поведінці і зв'язкам, поточним здібностям, інтересам і потребам, особливостям, темпераменту, інтелекту і т.д. найважливішим засобом самовпевненості - рівню компетентності, гнучкості і зросту [5].

Психологічні структури, які тісно пов'язані із самодостатністю, такі як рівень непристойності та соціальні очікування. Особливу роль у розвитку і становленні сімейних відносин, груп, форм групової поведінки, сфер

цінностей відіграють соціальні очікування (Н. Коломінський, А. Єрофєєв, В. Горбаковський, Л. Бородіна та ін.) [3].

Саморелігійність тісно пов'язана з мисленням, яке є багатостороннім і багатоступінчастим особистісним вихованням в російській психології. Рефлексія як аналіз діяльності, дій і якостей суб'єкта «служить» формуванню самонадійності як здатності проводити аналіз внутрішнього світу суб'єкта і створювати на цій основі відповідні нормативні системи.

Сфера особистісних цінностей визначає запаморочливу і нечутливу значимість особистості – напрямок і світогляд життя. Цінності є одним з найважливіших регуляторів поведінки людини. Вони являють собою особливе значення певних об'єктів (матеріальних або ідеальних) для конкретної людини [5].

Оскільки орієнтація на одну систему цінностей визначає тип розвитку особистості, свідоме створення перспективи цінності та реальності є одним із найважливіших місць у системі виховання дитини.

У літературі визначається його значимість для суб'єкта конкретної діяльності і для змісту образу «Я»: 1) орієнтація суб'єкта на певні види діяльності або аспекти; 2) встановлення тенденцій, відповідного змісту уявлень про особисте «Я»; 3) Поділ усвідомлення активного змісту того чи іншого об'єкта [1, 2].

Цінність знаходиться в контексті свого життя, відображена суб'єктом, який відрізняється (і - до певної міри - розуміє) своїм «Я». Так, у одних дітей «Я» відрізняється від цінності ставлення до них оточуючих, з цінністю спілкування для інших, цінністю роботи для інших, четвертим

- з точки зору вартості якісного виконання завдання, п'ятим - з точки зору точності вимог дорослих.

Як цінність відбувається "синтез" з обох сторін: об'єктивного змісту (аспекти діяльності особистісного значення) і суб'єктивного змісту (суб'єктивного змісту (уявлення суб'єкта через його наближення до певного аспекту дійсності, до певних об'єктів).

В останнє десятиліття соціологічні дослідження цінностей студентської молоді не переконали сучасну молодь (в тому числі і студентську) в тому, що західне суспільство буде створене, перш за все, людиною, яка поважає себе і несе відповідальність за свої вчинки, життєві досягнення тощо.

Література

1. Ван Джун. Самосприйняття як онтогенетична основа Я-образу. *Науковий вісник*. 2008. № 8–9. С. 206-212.

2. Винославська О.В. Деякі відмітні риси «Я»- концепції сучасного студентства. *Демографічна ситуація в Карпатському регіоні: реальність, проблеми, прогнози на XXI століття*. Матеріали міжнародної наукової конференції. (15-18 травня 1996). С.169-176.

3. Донченко І. А. Етапи розвитку професійної самосвідомості фахівця. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського* : зб. наук. пр. Серія : Психологічні науки. 2012. Т. 2. Вип. 9. С.85–89.

4. *Психологічний словник* / за ред. Н.А. Побірченко. К.: Наук. світ, 2007. 274 с.

5. *Професійна самосвідомість : теорія та практика формування у ВНЗ: навч.-метод. посіб.* / Р. В. Каламаж.

Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2012. 148 с.

6. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Марич, 2009. 232с.

Медяник В.,
студентка 4 курсу 41П групи
факультету ФЕУП,
Одеський національний економічний університет

ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

Поняття саморегуляції все частіше зустрічається в психології. При цьому воно має різне тлумачення і по-різному інтерпретується в різних напрямках і школах. Необхідно відзначити, перш за все, що це поняття не є власне психологічним, воно частіше використовується в теорії систем, в фізіології. У зв'язку з цим за поняттям саморегуляція початково закріпилося уявлення про рівновагу, норму, адаптацію, гомеостаз. Суть найпершого завдання і мета фізіологічного дослідження полягає в пізнанні того, яким чином і вищі і нижчі організми при всій складності їх устрою, зберігають свою цілісність в процесі зрівноважування із середовищем [1].

Пізніше, вченими було визначено людину, як саморегулюючу систему, яка сама себе направляє, підтримує, виховує і навіть удосконалює. Термін «саморегуляція» розкривається наступним чином: «Саморегулювання (самовирівнювання) – здатність

відновлювати стійкість після порушення її з боку зовнішніх або внутрішніх факторів» [2].

Саморегуляція являє собою замкнутий контур регулювання і є інформаційним процесом, носієм якого виступають різні психічні форми відображення дійсності. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, які залежать від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій, що формуються в процесі виховання» [3].

Саморегуляція являє собою замкнутий контур регулювання і є інформаційний процес, носіями якого виступають різні психічні форми відображення дійсності. В залежності від виду діяльності та умов її здійснення вона може реалізуватися різними психічними засобами – чуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями та ін. Оскільки прийнята суб'єктом мета не визначає однозначно умов для побудови програми виконавських дій, при подібних моделях значимих умов діяльності, можливі різні способи досягнення результату. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов і від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій [5].

В процесах саморегуляції провідну роль відіграє система цінностей, своєрідна життєва філософія, яка узагальнює, систематизує досвід та повідомляє сенс вчинків людини.

У психології вченими було пов'язано специфічно людський спосіб регуляції зі створенням і вживанням

знакових психологічних знарядь і бачив його в явищі оволодіння власною поведінкою. Знаки розумілися, як штучні стимули-засоби, свідомо вводяться в психологічну ситуацію і виконують функцію автостимуляції.

Було зазначено, що психіка людини бере участь у регуляції поведінки, яка відрізняється вищими формами активного пристосування природи до своїх потреб, на противагу пасивному пристосуванню тварин до середовища.

Величезна заслуга в постановці і розкритті важливих аспектів проблеми психічної саморегуляції належить науковій школі В. Бехтерева, а також його учням та послідовникам, таких як А.Лазурський, М.Басов, В.Мясищев, Б. Ананьєв та ін. Науковці пов'язували вищий рівень саморегуляції з появою світоглядних почуттів, які розумілися ними, як усвідомлені ціннісні відносини людини до світу, до інших людей, до себе самого.

Також науковцями розглядалась проблема саморегуляції в контексті самосвідомості людини. Саморегуляція, на їх думку, проявляється в безпосередньому здійсненні корекції дій і готовності змінювати власну поведінку. Внутрішнім механізмом саморегуляції вважається механізм самоконтролю, що складається в оцінюванні поведінки, який співвідноситься з передбачуванням чи безпосереднім оцінюванням його оточуючих людей.

Регулюючі процеси у кожної конкретної людини мають свою специфіку, свої регуляторні особливості, які в свою чергу залежать від психічних особливостей людини. Сама діяльність розглядається, як комплекс регуляторних

актів, спрямованих на досягнення певної мети, вона включає в себе два етапи: етап створення направляючої моделі діяльності (образу), передбачує і програмує майбутні результати й етап реалізації здійснення цієї моделі за допомогою складного апарата коригування (на основі зворотного зв'язку). Будь-яка діяльність виявляється можливою завдяки безперервному саморегулюванню. Саморегуляція довільної активності людини – це системно організований психічний процес по ініціації, підтримці і керуванню усіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення поставлених цілей.[2] Саморегуляція – один з основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості. Але треба пам'ятати, що якщо є проблема, то треба приймати рішення, вибирати шляхи її усунення або хоча б зменшити труднощі, не уникати її. Треба докладати адекватних зусиль у діяльності та поведінці, щоб змінити ситуацію [4].

Людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістовних аспектів. Людина не автоматично перебудовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків і т.д. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки скоєних виборів і скоєних дій. Аналіз загальних закономірностей саморегуляції людини виявляє, що вона залежить також від особливостей нервової діяльності, від

особистісних якостей і від її звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Таким чином, під психічним саморегулюванням розуміється свідомий вплив людини на властиві йому психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану ним діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання. Суб'єктом саморегуляції є сама людина, а в якості об'єктів можуть виступати властиві йому психічні явища, виконувана ним діяльність або власна поведінка.

Література

1. Водолазська О.О. Саморегуляція у професійному становленні майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. №5, 2016. С. 72-77
2. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 2012. 294 с.
3. Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2004. 499с.
4. Савицька О.В. Саморегуляція психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту. Вид-во: Центр учбової літератури. 2020. 72с.
5. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 21с.

Патля В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОСТІ

У період воєнних дій питання психічного здоров'я людини стає одним із найважливіших аспектів, які потребують особливої уваги. Переживання жахів війни, втрати близьких, а також сама загроза таких подій можуть призвести до значних психічних розладів. Війна приносить з собою глибокі емоційні та психологічні травми, які можуть спричинити розвиток стресових розладів, тривоги, депресії та інших поведінкових порушень. Збереження психічного здоров'я населення в таких умовах стає критично важливим завданням.

Однак, своєчасна психологічна підтримка може суттєво зменшити ризик розвитку цих розладів. Надання психологічної допомоги на ранніх стадіях прояву симптомів стресу, тривоги чи депресії може попередити їхній подальший розвиток і сприяти збереженню психічного здоров'я. Це стосується як мирного населення, так і військових, які перебувають на передовій та потребують спеціалізованої допомоги для подолання психологічних труднощів, пов'язаних з бойовими діями.

У такий час особливо важливо звернути увагу на професійні якості психологів, які надають цю допомогу. Від їхньої компетентності, емоційної стійкості та

професійної підготовки залежить ефективність надання психологічної підтримки. Психологи повинні бути здатними виявляти первинні симптоми психічних розладів і надавати адекватну допомогу, використовуючи сучасні методи і техніки психотерапії.

Успішне виконання професійних обов'язків психолога вимагає наявності певних професійно важливих якостей, які дослідники розглядають як складові цілісної особистості, адаптованої до конкретної професійної сфери. Ці якості формуються на основі природно заданих біопсихічних властивостей, впливу зовнішніх факторів та особистої активності суб'єкта.

Аналіз думок зазначених вчених виявляє професійно важливі якості для психолога. Серед них можна виділити рефлексивність, емпатію, сенситивність, саморегуляцію, харизматичність, здатність налагоджувати контакт та ефективно спілкуватися (комунікативні якості), організаційні та управлінські здібності, врівноваженість, терпимість.

Зважаючи на різноманіття психологічних поглядів, шкіл та їхніх методологій, професійно важливі якості (ПВЯ) психологів можуть дещо відрізнятися залежно від конкретного напрямку навчань. Оскільки різні школи психології акцентують увагу на різних аспектах людської поведінки та розвитку, ПВЯ можуть бути специфічними для кожної з них. Як зазначає Е. Ф. Зеер, розвиток цих якостей відбувається в контексті формування особистості під час її професійного становлення. Сучасні дослідження підтверджують, що будь-яка професійна діяльність базується на системі професійно важливих якостей [2]. У своїх

дослідженнях вони виділяють наступний перелік професійно важливих якостей психолога-консультанта: Духовність, емпатійність, відкритість, етичність, мудрість, порядність, стриманість, терплячість, віра в іншу людину, благородство тощо (Shneyder, 2003). Професійна ідентичність (Gazzola, De Stefano, Cristelle, & Theriault, 2011). Аутентичність, самопізнання, незалежність, емпатія, спонтанність (Manakhov & Ivanov, 2012).

Швидкість мовлення, емоційне вираження, переконливість, тепло/позитивне ставлення, оптимізм, співпереживання, чуйність (Anderson, Crowley, Himawan, Holmberg, & Uhlin, 2015). Міжособистісні навички (Anderson, McClintock, Himawan, Song, Patterson, 2016).

Емпатія, стресостійкість, емоціональна стабільність, комунікабельність, спостережливість, відповідальність, гнучкість поведінки, уміння слухати, креативність, терпимість, відкритість, рефлексія, безоцінність, щирість до себе та клієнта, самокритичність (Ziabreva, 2018) [3].

Деякі автори також включають до професійно важливих якостей наступні категорії: "уміння" (Ziabreva, 2018); "навички" (Anderson, Crowley, Himawan, Holmberg, Uhlin, 2015); "віра" (Shneyder, 2003) [1].

У нашому емпіричному дослідженні ми застосували такі методика: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, тест опитувальник комунікативної креативності О. Саннікової; тест-опитувальник соціальної адаптивності О. Саннікової, О. Кузнєцової; Фрайбурзький багатofакторний особистісний опитувальник FPI.

Кореляційні зв'язки допомагають розкрити різноманітні аспекти особистості майбутніх психологів та їх

професійної діяльності, надаючи значну кількість корисної інформації. Основуючись на цьому, ми можемо сформулювати деякі висновки та рекомендації:

Зв'язок між спонтанною агресивністю та готовністю до здійснення конструктивних дій може бути негативним, що може вказувати на те, що особи з вищим рівнем ТОСО можуть демонструвати меншу схильність до агресивних реакцій у стресових ситуаціях. Розвиток стратегій управління стресом та вирішення конфліктів може виявитися корисним для зменшення спонтанної агресивності.

Позитивний зв'язок між дратівливістю та рівнем залежності може свідчити про те, що особи, які відчують більшу потребу у затвердженні чи підтримці, можуть виявляти більшу схильність до дратівливих реакцій. Працюючи над збільшенням впевненості та самоповаги, можна зменшити рівень дратівливості.

Взаємозв'язок між врівноваженістю та різними аспектами особистості (самооцінка, емоційна стійкість, толерантність до стресу, гнучкість і адаптивність, психологічна готовність до нового, креативність) може підкреслити важливість врівноваженості як ключового фактору для психічного здоров'я та професійної компетентності психолога. Покращення навичок саморегуляції, стресостійкості та рефлексії може сприяти підвищенню рівня врівноваженості.

Взаємозв'язок з самомотивацією та конфліктністю може свідчити про важливість збалансованості між активною соціальною взаємодією та внутрішнім підтриманням. Розвиток стратегій адаптації до різних соціальних

ситуацій може сприяти підтримці позитивних аспектів екстраверсії та зменшенню негативних наслідків інтроверсії.

Розпізнавання емоцій: взаємозв'язок з емоційною стійкістю, психічною готовністю до нового та комунікативною компетентністю може свідчити про значущість здатності сприймати та адекватно реагувати на емоції у соціальних взаємодіях. Тренування навичок емоційного інтелекту може покращити якість міжособистісних відносин. Та всі ці взаємозв'язки підкреслюють важливість праці над самосвідомістю, взаємодією з оточенням та ефективним спілкуванням. Загалом, зусилля з підвищення рівня емоційної компетентності, соціальної адаптації, саморегуляції та взаємодії можуть сприяти покращенню професійної діяльності майбутніх психологів.

Література

1. Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога консультанта. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1359/1358>

2. Євдокімова Н.О., Партенадзе О.В., Біда А.М. Моделювання розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога у сфері тренінгових технологій. Збірник наукових праць. Психологічні науки. Випуск 2.13 (109). С.62-67

3. Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 9 (73). 2019. С.272-276. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59>

Решетов Д.,

Здобувач вищої освіти програми «Практична психологія»
«Горлівський інститут іноземних мов»,
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет».

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ

Спочатку розглянемо термін «тривожність» та концепцію рівня тривожності, а також висвітлимо різні підходи до цього питання, як це розуміють вчені в області психології.

Тривожність – це психологічний стан, що виникає від відчуття загрози, стресу або невизначеності, який може призвести до певних емоційних, фізичних та психічних реакцій у людини. Це стан підвищеної підозрілості, тривоги, стурбованості та непокою, що може виникнути перед певними подіями, невідомими обставинами або відчуттям загрози [1].

Проте Н.І. Наєнко віддає перевагу поняттю «психічна напруженість» і пов'язано це з тим, що цей термін не має негативного підтексту і вказує на необхідність точного вивчення психологічних функцій людини в складних ситуаціях [3]. Також деякі науковці (Ю.А. Александровський, В.А. Ананьєв, Н.Д. Белкіна, В.Д. Тополянський) розглядають тривожність як показник перед невротичного стану, спираючись на низку досліджень присвячених ролі тривожності у виникненні неврозів та психосоматичних розладів.

У психологічній літературі тривожність в основному поділяють на об'єктивну та невротичну.

Зигмунд Фройд, відомий австрійський психоаналітик, сприймав тривожність з психоаналітичної точки зору, як результат боротьби між різними психічними силами у свідомості людини. Він вважав, що тривожність може мати як свідомі, так і несвідомі корені, відповідно поділяв тривожність на «об'єктивну» та «невротичну» [2]. За З.Фройдом поняття «об'єктивної» тривожності включає в себе переживання через реальну загрозу, реальну небезпеку в зовнішньому світі, що породжує страхи, тривогу чи стрес у людини. Це може бути реальна загроза, подія або ситуація, що спричиняє хвилювання або невизначеність, та викликає певні емоційні реакції. Наприклад, об'єктивна тривожність може включати зовнішні фактори, такі як страх перед конкретними подіями, фобії, загрози для фізичного благополуччя, а також загрози відносинам з іншими людьми.

В свою чергу, невротична відрізняється від об'єктивної тим, що джерело цієї тривожності є внутрішній світ індивіда. З. Фройд пояснює це як приховані сексуальні й агресивні потяги, які були витіснені на певному етапі онтогенезу. Зигмунд Фройд розглядав невротичну тривожність як одну з ключових психічних проблем, що виникають у людини. Він вважав, що дитина проходить ряд стадій психосексуального розвитку, на кожній з яких виникають психічні конфлікти, які впливають на формування особистості. Наприклад, на стадії фалічного періоду виникає комплекс Кастрації, де дитина усвідомлює свою статеву ідентичність [2]. Якщо ці конфлікти не розв'язуються

адекватно, вони можуть залишати сліди в психіці та призводити до тривожності в майбутньому. Фройд також вказував на роль внутрішніх несвідомих бажань, суперечностей, та відмовлень, які формують несвідоме «Я» та «Супер-Я» у людини. Конфлікти між цими частинами психіки можуть викликати тривожність через конфлікти між бажаннями, моральними нормами, та суперечностями.

П. Горностаї та Т. Титаренко вважають тривожність – психічним станом емоційної напруги, душевного дискомфорту, загостреного почуття провини невизначеності або передчуття неясної загрози, що може загрожувати рівновазі особистості настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту [3]. Також вчені наголошують на загостреному почутті провини й низькій самооцінці, як чинниках тривожності

Щодо рівню тривожності – це міра чи ступінь, до якої особистість відчуває тривогу. Він може бути як нормальним і адаптивним для подолання складних ситуацій, так і патологічним, коли тривожність стає надмірною, заважає повсякденному функціонуванню та потребує спеціалізованої допомоги [4].

Цей показник може бути різним у різних людей та залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Рівень тривожності може бути виміряний різними шкалами та методами оцінки для оцінки її інтенсивності та впливу на психічний стан людини. Високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю людини, загрожує резерву неврологічних розладів та негативно впливає на працездатність, тож вважається фактором ризику і потребує корегування [2]. Він може бути зумовлений негативними

зовнішніми факторами, такими як: проблеми на роботі, труднощі в стосунках чи сім'ї, проблемами зі здоров'ям та ін. В свою чергу, низький рівень тривожності вважається відносно нормальним, враховуючи, що у кожної людини індивідуальний показник «нормального» чи середнього рівня тривожності. Проте низький рівень тривожності також має полярно протилежний високому рівню вплив на стан людини, саме тому важливо підтримувати або прагнути саме цього показника рівня тривожності.

Тож, тривожність та рівень тривожності напряму пов'язані з умовно негативними емоціями, такими як страх, напруженість також можуть виникати при подоланні складних життєвих ситуацій та ін. Різні спеціалісти в сфері мають різні погляди та підходи до визначення цих понять та до вимірювання рівню тривожності, проте у всіх них одна мета – сприяти вирішенню або хоча б зменшенню кількості проблем пов'язаних з тривожністю.

Література

1. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2012. Т. 17 (8). С. 479–484.

2. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. Видання № 3. 2013. С. 1-12

3. Ясточкіна І.А. Основні чинники виникнення тривожності: віковий аспект Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: 36. матеріалів XI Всукр. наук.-практ. конф., Київ, 14-16 травня 2008 р.; у 4-х т. / Редкол.: 1.1. Тимошенко та

ін. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2008. Т.1. С. 196-198.

4. Ясточкіна І.А. Теоретичні аспекти дослідження вікових особливостей тривожності та страхів вітчизняними психологами Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: 36. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. №31(55). С. 47-54.

Саннікова О.,

доктор психологічних наук, професор,
кафедра загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Захаров А.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СХИЛЬНІСТЬ ДО АНТИВІТАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Повідомлення спрямоване на презентацію результатів вивчення співвідношення показників психологічних залежностей груп обстежених з високим та низьким рівнем схильності до саморуйнування, до антивітальності.

Сучасне українське суспільство в умовах війни переживає стрімкі політичні, соціальні, економічні та духовні перетворення, які впливають на внутрішній світ кожної людини, що супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, ворожості, напруги та хронічного стресу. Різке зростання руйнуючих людську психіку впливів під час

війни призводить до розповсюдження різних психічних розладів, до порушення гармонії фізичного, духовного, розумового та соціального благополуччя.

У механізмах їх виникнення велику роль відіграють антивітальні переживання, думки, уявлення та міркування про відсутність цінності життя, антивітальна (саморуйнуюча) поведінка тощо, які спричинюють різні види психічних залежностей, зокрема, алкоголізацію, наркотизацію та інші її види.

Проблему алкоголізації та наркотизації сучасного українського суспільства, особливо під час війни, коли втрачено контроль за цим процесом, важко переоцінити. Важливе значення набуває не тільки вивчення процесу формування та перебігу алкогольної залежності особистості та розробка шляхів рятування від неї, а й розробка *ранньої профілактики* виникнення залежності від алкоголю та наркотиків. Слід зазначити, що існує гнітюче число робіт, що присвячено цій проблемі, проте більшість з них мають медико-біологічний зміст. Робіт соціально-психологічного, а особливо психологічного у вітчизняному науковому просторі зовсім небагато.

Визнаючи значення науково-практичних досліджень вказаних напрямків варто наголосити, що, попри велику кількість підходів та шляхів до вивчення різноманітних залежностей, проблема індивідуально-психологічних особливостей залежної від будь якого її виду особистості (особливо від алкоголю) і розробка системи профілактичних заходів, що спрямовані на моральне, фізичне оздоровлення, затвердження здорового життя та

зберігання та відновлення психологічного і психічного, емоційного здоров'я, вимагає вивчення.

Отже, актуальність роботи зумовлена не тільки соціально-політичними обставинами, що відбуваються у сучасному суспільстві під час війни, а й необхідністю розробки теоретико-методологічних засад вивчення схильності особистості до антивітальних переживань та антивітальної поведінки, що призводять до виникнення різних видів психічних залежностей, особливо алкогольної та наркотичної. Все сказане засвідчує актуальність обраної проблеми.

Відомо, що цінність людини виявляється не тільки у актуальних досягненнях, а й у потенційних її можливостях. Виникає питання точної діагностики, спричинення та детермінації (Саннікова 2024), прогнозу результативності майбутньої життєдіяльності й поведінки особистості.

Інструментом одержання прогнозу й засобом його вираження є предиктори. Термін «предиктор» (від англійського дієслова predict — «прогнозувати, пророкувати») може бути витлумачений подвійно: в «широкому» і «вузькому» смислі слова. У «широкому» смислі це та вихідна характеристика індивіда і його оточення, за якою можна з більшою або меншою підставою (вірогідністю) пророкувати іншу (цільову) характеристику того ж індивіда. У «вузькому» смислі поняття «предиктор» здобуває додаткові обмеження, пов'язані з кількісним вираженням і оцінкою статистичної вірогідності прогнозу. У регресійному аналізі, який найбільше часто використовується як метод побудови прогнозу, предикторами називаються такі незалежні змінні, зміни яких приводять до змін інших

залежних змінних – відгуків (Анастасі, Урбіна 2007; Наследов, 2004; Татенко, 2023).

У нашому випадку це означає, що, якщо зміна особливостей схильності до саморуйнування (антивітальні переживання, емоції, руйнівні установки, мислення, дії, поведінка тощо) призводять до змін (появи або зникнення, збільшення, або зменшення проявів) психологічної залежності, то можна стверджувати, що на певному етапі розвитку особистості схильність до антивітальної поведінки можна вважати не тільки предиктором а й детермінантою психологічної залежності.

Ми розуміємо, що по законам теорії детермінації закономірна й зміна детермінант, тому можна розглядіти співвідношення явищ, що досліджуються і як взаємно детермінацію (Саннікова, 2924). Регресійний аналіз ми не будемо проводити, а зосередимось на якісному аналізі отриманих даних. На даному етапі дослідження ми вивчаємо особливості психологічної залежності спираючись на прояви показників саморуйнування. Саме тому як «вихідну» характеристику обрано схильність до саморуйнування.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» та на базі Наркологічного центру «Реванш», м. Одеса, протягом 2023-2024 років. Вибірку обстежених склали 23 особи, з них алкогольною та наркотичною залежністю – 11 осіб, які проходять спеціальну реабілітацію в Наркологічному центрі «Реванш».

Застосовано психодіагностичний інструментарій, який спрямований 1) на діагностику антивітальної поведінки – опитувальник «Схильність до саморуйнування»; 2) на діагностику психічних залежностей – «Методику діагностики схильності до різних залежностей» (МДСРЗ) (Ел.ресурс).

Перед тим, як приступити до якісного аналізу ми провели кореляційний аналіз між показниками саморуйнування й психічних залежностей. Застосовували кореляційний аналіз методом Пірсона, що здійснювалися за допомогою комп'ютерної статистичної програми SPSS 21.0 for Windows. Результати показали наявність значущих додатних (переважно на рівні 5%) додатних взаємозв'язків між обраними показниками. Це свідчить про наявність прямої взаємозалежності між ними: зростання показників одного явища неодмінно призводить до зростання пов'язаних з ним показників. Крім того, ці результати переконують у можливості проведення якісного аналізу.

Приступаючи до якісного аналізу за допомогою методу асів із вибірки наших обстежених обрано 2 групи: із високими й низькими значеннями показника саморуйнування (за опитувальником «Схильність до саморуйнування» (Саннікова, Молдовська, 2019) для подальшого їх вивчення та порівняння між собою у проявах психологічних залежностей.

На рис. 1 презентовано профілі показників схильності до різних залежностей (за методикою МДСРЗ) груп обстежених з різним рівнем показника саморуйнування.

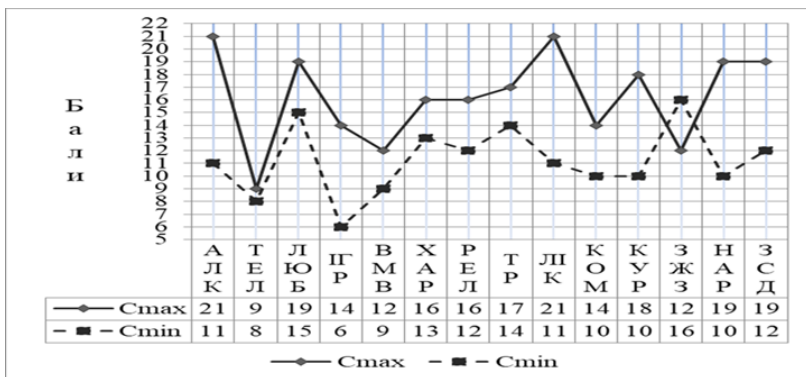


Рис. 1. Профілі показників схильності до різних залежностей (МДСР3) груп обстежених з високим та низьким рівнем загального показника саморуйнування

Примітка. Скорочення показників схильності до різних залежностей: АЛК – залежність від алкоголю, ТЕЛ – телевізійна залежність, ЛЮБ – любовна залежність, ІГР – ігрова залежність, ВМВ – залежність від міжстатевих відносин, ХАР – харчова залежність, РЕЛ – релігійна залежність, ТР – трудова залежність, ЛІК – лікарська залежність, КОМ – залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), КУР – залежність від куріння, ЗЖЗ – залежність від здорового життя, НАР – наркотична залежність, ЗСД – загальна схильність до залежностей.

Розуміється, що кожна людина у своєму житті може відчувати схильність до якоїсь залежності. У наших обстежених обох груп діагностовано їх наявність, але різного рівня. Нагадаємо, що автори методики (МДСР3) вважають, що тільки кількість балів, яка умовно перевищує межу у діапазоні 19-25 балів, вважається високим ступенем схильності до залежностей; 12-18 балів – середній ступінь; 5-11 балів – низькій ступінь).

Традиційно спочатку аналізується кожний профіль окремо, а лише потім вони порівнюються між собою. Задля наочності отриманих результатів у табл. 3.7 надано найбільш виразні показники різних схильностей до залежності обох груп.

Таблиця 1

Ранги показників схильності до різних залежностей груп осіб з високим і низьким рівнем само руйнуючої поведінки

Ранг и	Профілі показників схильності до різних залежностей	
	Гр. Сmax	Гр. Сmin
1	АЛК – алкогольна (високий)	ЗЖЗ – від здорового життя (середній)
2	ЛПК – лікарська (високий)	ЛЮБ – любовна (середній)
3	ЛЮБ – любовна (високий) НАР – наркотична (високий) ЗСД – загальна (високий ступінь залежності)	ТР – трудова (середній) Хар – харчова (середній) Рел – релігійна, ЗСД – загальна (середній ступінь залежності)

При аналізі табл. 1. наголошуємо, що у групі Сmax всі показники схильності до різних залежностей на вищому рівні (за даними методики, а у групі Сmin – на середньому.

При аналізі профілів, перш за все відмічається загальна закономірність: група осіб, які показали тенденцію до саморуйнування С max на відміну від іншої групи осіб – Сmin (з низькими значеннями показника саморуйнування) демонструють більшу схильність до різних (майже всіх) залежностей, крім ЗЖЗ, тобто, крім залежності від

здорового життя. І це є показовим фактом, який переконливо свідчить про те, що особи із саморуйнівною, антивітальною (адиктивною) поведінкою тяжіють до появи *залежностей*.

Отже, і цей факт підтверджує наше припущення про те, що схильність особистості до саморуйнування, до антивітальності (антивітальні емоції, когніції, поведінка) може спричинювати психологічну залежність та бути її предиктором.

Висновки.

Встановлено, що схильність до саморуйнування є складною характеристикою особистості, яка виявляється в переживаннях, емоціях, думках, поведінці, що усвідомленим або неусвідомленим чином деструктивно впливають на всю особистість, націлена на заподіяння собі шкоди, як у фізичній, так і в психічній сферах (спрямовані проти самого себе).

Показано, що схильність до різного роду залежностей (крім залежностей від праці, від здорового образу життя) спостерігається у представників групи з тенденцією до саморуйнування.

Література

1. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування, 2007. URL:

https://www.at.alleng.org/d/psy/psy113.htm#google_vignette

2. Наследов А. Д. Математичні методи психологічного дослідження. Аналіз і інтерпретація даних. 2024. URL:

<https://obuchalka.org/20190729111956/matematicheskie->

metodi-psihologicheskogo-issledovaniya-analiz-i-interpretaciya-dannih-nasledov-a-d-2004.html

3. Саннікова О. П. Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації. *Наука і освіта*. 2024. Випуск 1. С. 68-75.

4. Саннікова О. П. Емоційне здоров'я: парадокси детермінації. Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації; методологія дослідження, реалії та перспективи. 29 березня 2024 року Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / за наук. ред. І.В.Данілюка, Г.К.Юрчінської, Н.І. Погорільської, Б.Б.Іваненко. Київ: ЦП «КОИПРИТНТ», 2024. С.171-173.

5. Саннікова О. П., Молодовська Ю. С. Схильність до саморуйнування: ознаки та прояви. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (м.Одеса), 2019. С. 3-9.

6. Татенко В. О. Колективна інтуїція у прогнозуванні соціальних явищ. Монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс ЛТД, 2023. 100 с.

7. Тест «Схильність до саморуйнування». URL: <http://azps.ru/tests/kit/ssr.html>

8. Тест на схильність до залежностей та уходу від дійсності. URL: <https://testometrika.com/blog/the-test-for-a-tendency-to-dependency-and-escape-from-reality/>

Сороченко О.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОНИКЛИВОСТІ – ДУМКА ШИРОКОГО КОЛА ЕКСПЕРТІВ

Психологічна проникливість – феноменом, який здавна є об'єктом прискіпливого інтересу науковців та пересічних осіб, які спілкуються, вилаштовують власну діяльність, прагнуть бути успішними, відтак розуміють визначальне значення визначення і врахування психологічних особливостей іншої людини, що і є сутністю психологічної проникливості та утворює актуальність дослідження у цьому напрямку.

Психологічну проникливість О.П.Саннікова розглядає як «інтегральну, складну властивість особистості, що адекватно відображає внутрішній, психологічний світ іншої людини, виявляється в умінні швидко і точно складати судження про цю, іншу людину, про її переживання, стани, риси характеру, а нерідко і про наміри». Дослідниця зазначає важливість даної якості у розумінні та інтерпретації поведінки людини [2, С.170].

Ми у своєму дослідженні дотримуємося означеного трактування психологічної проникливості, водночас, заважаючи широке коло феноменів, які прямо чи опосередковано виявляються у проявах психологічної проникливості.

У межах даного етапу теоретико-емпіричних пошукувань було проведено визначення психологічної проникливості шляхом експертного оцінювання широким колом експертів, які є психологами, педагогами на різних етапах професіоналізації (навчання, професійна діяльність). Загальна кількість експертних оцінювань – 60. Цьому передувало контент-аналіз творів, який дозволив виокремити певні відповідники психологічній проникливості, які потім піддавалися ранжування експертами.

Взагалі значущою проблемою при застосуванні експертного оцінювання є обрання експертів, оскільки результат регламентується саме ними. Якщо експерт є некомпетентним, то й цінністю отримані результати не володіють. Кожен експерт має надати власну думку про явище, яке досліджується за певною шкалою [1]. Нами добір експертів здійснювався на підставі роботи/навчання за напрямком педагогічним чи психологічним, оскільки це є значущим критерієм розуміння іншої людини, так як у цих сферах професійної діяльності психологічна проникливість важлива і проявляється.

Експертне опитування відбувалося шляхом ранжування запропонованих об'єктів, релевантних психологічній проникливості, які були виділені на етапі проведення контент-аналізу творів досліджуваних. Ранжування відбувалося за ступнем відповідності сутності психологічної проникливості.

При проведенні було забезпечено відсутність прямого контакту експертів між собою, їх анонімність, «оперування кількісними оцінками і їх аргументацією» [1].

На етапі проведення контент-аналізу було виділено такі одиниці, як найбільш часті відповідники сутності психологічної проникливості:

- сприйняття людини,
- соціальний інтелект,
- антиципаційна спроможність,
- здатність до розуміння і оцінки інших,
- міра проникливості,
- інтуїція,
- розуміння емоцій, станів, намірів та інших характеристик інших людей,
- емоційний інтелект,
- успішність комунікації,
- психологічна проникливість,
- соціальна компетентність,
- прогностичні здібності.
- перцепція,
- сензитивність.

Експерти ранжували за мірою відповідності опису. Розподіл результатів відбувався наступним чином. Найбільших референсних значень досягли – психологічна проникливість соціальний інтелект та інтуїція.

Нижчі ранги зайняли показники емоційно-чуттєвої сфери – емоційний інтелект, розуміння емоцій, станів, намірів та інших характеристик інших людей, сензитивність.

Найнижчі – так звана когнітивно-комунікативно-прогностична група – сприйняття людини, антиципаційна спроможність, здатність до розуміння і оцінки інших, міра проникливості, успішність комунікації, соціальна компетентність, прогностичні здібності, перцепція.

Відтак, у найбільш узагальненому виді можна зазначити, що окремі сфери особистості, хоча й відіграють значну роль у вияві психологічної проникливості, але не визначальними. Інтегральна сутність психологічної проникливості об'єднує всі сфери особистості та спрямовує на ефективне відображення психологічних характеристик іншої людини та дозволяє максимально успішно психологічних портрет іншої людини.

Література

1. Галян І.М. Психодіагностика. Навчальний посібник. Київ: «Академвидав», 2009. 463 с.

2. Саннікова О.П. Психологічна проникливість: концептуалізація феномена. *Наука і освіта*. 2005. №5-6. С.170-172.

Хоменко Л.,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Комунальний заклад «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка» Черкаської обласної ради

ГАЗЛАЙТИНГ ТА ЙОГО ОСНОВНІ ОЗНАКИ

На сьогодні досить актуальним стає питання насильства не тільки фізичного, а психологічного, яке може нанести тяжкі наслідки на психіку людини. Що ж являє собою психологічне насильство? У науковій літературі це поняття обґрунтовано як система поведінкових дій, висловлювань, вчинків або ігнорування, спрямованих на те, щоб спричинити психологічні травми, контролювати, залякати, покарати або знищити психічний комфорт

постраждалої особи. Воно може мати місце в різних сферах життя, таких як родина, робота, школа, відносини із друзями, а також в онлайн-середовищі. Психологічне насилля може проявлятися у багатьох різних формах. Одним з різновидів є газлайтинг, який потребує окремого дослідження.

Термін газлайтинг включає в себе психологічні маніпуляції, основою яких є змусити жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну пам'ять та розсудливість [1]. Мета газлайтингу полягає в тому, щоб зробити жертву неспроможною довіряти собі та своєму сприйняттю. Маніпулятор може заперечувати або перекручувати факти, ігноруючи аргументи жертви. В результаті жертва може втратити самоповагу, почуватися безсилою і стати легкою мішенню для маніпуляцій.

Існує кілька причин, чому хтось може вдаватися до газлайтингу. Часто ця маніпуляція виникає через бажання влади або контролю над іншою людиною. Газлайтери також можуть використовувати ці техніки, щоб приховати власну неадекватність або невпевненість у собі.

З газлайтерами пов'язані певні риси особистості, однією з яких є нарцисизм. Нарциси часто не відчують емпатії до інших і вважають себе вищими, тому можуть використовувати газлайтинг як спосіб зберегти домінування над іншими.

Розпізнавання ознак газлайтингу має важливе значення для емоційного стану жертви. Ось деякі ключові індикатори того, що хтось може зазнавати чи вдаватися до газлайтингу:

Відверта брехня. Ви знаєте, що людина часто і легко бреше, але вона каже, що не помічає цього у своїй поведінці. Ви починаєте сумніватися в собі, піддавати все сумніву і стаєте невпевненими в найпростіших речах.

Постійні заперечення Ви знаєте, що вони сказали. Але вони заперечують, що колись це говорили. Вони просять вас довести, що вони це говорили. Ви починаєте сумніватися у своїй пам'яті. Можливо, вони мають рацію і вони ніколи цього не говорили. Ви все частіше ставите під сумнів свою реальність і приймаєте їхню.

Використання того, що ви любите, проти вас. Це маніпулятивна тактика, яку використовує газлайтер, змушуючи людину ставити під сумнів себе і те, що їй близьке. Наприклад, якщо людина любить свою роботу, газлайтер знайде в ній проблеми. Якщо у людини є діти, газлайтер змусить її повірити, що вона не повинна була їх народжувати, що вона погана мати.

Втрата почуття власної гідності. Газлайтинг триває методично і безперервно протягом тривалого періоду часу. Жертва з часом стає іншою людиною. Впевненість у собі зникає, і жертва стає тінню самої себе. Її реальність і буття стає реальністю і буттям аб'юзера. Вона живе його життям.

Слова проти дій. Аб'юзер буде говорити й говорити, щоб переконати людину у своїй турботі про неї. Однак їхні дії суперечать словам.

Любов і лестощі. Газлайтер принижує людину, потім захочує її, а потім знову принижує. Ця модель насильства стає реальністю для жертви, а похвала, пов'язана з відновленням від приниження, переконує її в тому, що

аб'юзер не такий вже й поганий.

Почуття розгубленості й дезорієнтації. Газлайтер вселяє постійну і послідовну плутанину, що призводить до того, що жертва починає відчайдушно шукати ясності. Поки людина намагається розібратися, газлайтер ще більше все заплутує і його влада зростає.

Проектування (перенесення). Газлайтер переносить свої дії на жертву. Наприклад, якщо він сам брехун, він звинувачує жертву в тому, що то вона бреше. Людина відчуває, що їй постійно потрібно виправдовуватися за те, чого вона не робила.

„Ти божевільний”. Нападник знає, що людина вже ставить під сумнів свій здоровий глузд. Він також знає, що жертва шукає ясності. Тому, коли він називає людину божевільною, а вона вірить у це. Аб'юзер також може сказати іншим людям, що жертва несповна розуму або збожеволіла. А коли жертва коли-небудь звернеться до цих людей за допомогою, їй, швидше за все, не повірять.

Всі інші – брехуни. Газлайтер може сказати жертві, що всі інші проти неї й що всі брешуть. Такі дії ще більше розмивають відчуття реальності у жертви та збільшують її залежність від маніпулятора [2].

Варто знати їх і при виявленні хоча б однієї з ознак слід насторожитись та придивитись до людини.

Отже, гайзлайтинг є одним з різновидів психологічного насилля, яке може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини. Тому слід бути уважними до свого оточення та за перших ознак шукати шляхи протидії. Питання протистояння газлайтингу плануємо розглянути у подальших наукових розвідках.

Література

1. Газлайтинг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

2. Що таке Газлайтинг: ознаки, приклади, способи протидії. URL: <https://psychologer.com.ua/hazlaytynh/>

ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ

Бутиріна Юлія,
Одеський національний економічний університет
факультет ЦЗВФН
із спеціальності 053 Психологія

САМОТНІСТЬ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК: ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ У ПРИЧИНАХ ТА НАСЛІДКАХ

Протягом історії розвитку психології, концепція самотності завжди викликала суперечливість. В науковому аспекті, самотність можна розглядати з двох позицій: як негативне явище та як позитивний аспект життя. Суперечність у вивченні впливу самотності на людину полягає у тому, що з одного боку вона розглядається як деструктивна для особистості, а з іншого – як необхідний етап самопізнання та самовизначення.

Основна причина цієї дисонансності думок полягає переважно у відсутності феноменологічних досліджень і відсутності наукових розглядів психологічних механізмів

самотності. Багато вчених, що досліджують самотність, пов'язують її з інтенсивним емоційним досвідом, відомим за своєю потужною силою, тоді як самотність може впливати руйнівно на людину.

В Україні спостерігається розповсюдження гендерного підходу у вивченні соціально-психологічних аспектів. Гендер тут розглядається як особлива складова цивілізаційного розвитку і відображає процес соціалізації особистості у контексті її статевої ідентичності [1].

Гендерний підхід передбачає дослідження суспільства як двох основних спільнот – "чоловічої" та "жіночої", що підкреслює важливість розуміння різниці між ними у соціокультурному контексті.

Досвід відчуття самотності має свої відмінності залежно від гендерної приналежності. Наприклад, частіше жінки відчувають себе самотніми, навіть якщо вони активно спілкуються у своєму оточенні [1].

Здатність виражати себе в жінки вказує на її психічне здоров'я і соціальну адаптацію, тоді як відсутність цього може бути свідченням про обмежений соціальний контакт або недостатню впевненість у собі та своїй зовнішності. У випадках, коли жінка відчуває себе самотньою, вона може занурюватися у світ фантазій, віддаючись своїм мріям і забуваючи про реальність оточуючого світу.

Почуття самотності у жінок може виникати також через відчуття провини. Ця провина може мати особистий характер, але водночас може поширюватися на загальнолюдський рівень, де жінка відчуває себе винною за все, що відбувається у світі. Як результат, формується "жіноча етика турботи", яка базується на відчутті провини перед

всіма, у протилежність до "чоловічої етики справедливості".

Самотність жінок приймає різноманітні форми і іноді може бути трагічною. У випадках, коли щастя стає недосяжним, виникає міф про надлюдську сексуальність та надлюдську еротика, які існують лише у духовному світі [2].

За словами Н. Хамітова: "Надлюдська сексуальність і надлюдська еротика - це сексуальність і еротика, де особистісний аспект трансформується в тілесний, піднімаючи повноту існування чоловіка та жінки до єдності. Людське буття перетворюється на божественне. Людина виходить з-під влади пастки часу і обмежень простору"[3].

Переживання самотності у жінок може призвести до втрати віри в позитивність людської природи та очікувань на прийняття та повагу до своєї особистості від оточення. У свою чергу, самотність у чоловіків частіше пов'язана з незадоволеністю власною самореалізацією та відчуттям внутрішніх конфліктів, що призводить до зниження їхньої здатності до емоційно глибоких контактів з іншими людьми.

Суттєво відрізняється також ставлення до самотності між чоловіками та жінками. Жінкам притаманне дружнє ставлення до себе та бажання отримати повагу, розуміння та підтримку від інших людей. У той час як чоловіки, часто сумніваючись у власній цінності, відчувають себе більш самотніми. Своє життя вони сприймають як осмислене і цікаве, проте, часто критично оцінюють себе, звинувачуючи у промахах та невдачах.

Важливим фактором є психологічний тип особистості, який визначає різницю в сприйнятті самотності, впливає на задоволеність життям та вміння вирішувати проблеми. Психологічний тип особистості значно впливає на самооцінку, передбачувану самооцінку, а також на творчість та спрямованість на досягнення мети в житті[4, с.300].

Серед молодих чоловіків випадки самогубств виявляються значно частіше, ніж серед молодих жінок. Психотерапевти стверджують, що це не простий збіг обставин: відмінності починаються ще у віці, коли багато хлопців-підлітків віддаляються від тісних дружб. У дитинстві хлопчики майже так само відкриті, як і дівчата, але з віком підлітки "вбираються у гендерну сорочку" та починають визначати свою маскуліність як протилежність до фемінінності. Близько до 15 років багато хлопців заявляють, що не потребують друзів, бо переживають, що тісна дружба зробить їх "дівчаткоподібними" [5].

Отже, незважаючи на відсутність однозначної відповіді на питання про те, яка стать має більш ефективні механізми для боротьби із самотністю, можна зазначити, що у кожній статі є свій власний стиль у подоланні цього відчуття. Чоловіки, наприклад, частіше створюють групи друзів, з якими можуть поділитися та підтримувати один одного в складних моментах, коли вони почуваються самотніми. З іншого боку, жінки частіше віддають перевагу тому, щоб мати одного близького друга або подругу, з якими можна поділитися своїми почуттями та досвідом.

Література

1. Підопригора А.А. Гендерні аспекти

переживання самотності. Матеріали Всеукраїнської наук-практ. конф. м.Полтава, 2017. с.114.

2. Смотренко А.В. Гендерні особливості поведінки в ситуації прояву самотності. URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4570/Смотренко%20А.В._ПС_01-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Н.В. Хамітов Самотність у людському бутті. «КНТ», 2017. 370 с.

4. Колесник І.В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. URL: https://www.bethana.org.ua/_files/ugd/de9706_70c126f156fa4a1c8ebafb3c9336c6d0.pdf#page=298

5. Чому чоловіки стають самотнішими та що з цим робити – The Economist. URL: <https://texty.org.ua/fragments/105418/chomu-choloviky-v-ameryci-taki-samotni-economist/>

Василенко І.,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Борумбей Ю.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОПТИМІСТІВ ТА ПЕСИМІСТІВ

Оптимізм є ключовою особистісною характеристикою, що відображає індивідуальні уявлення, переконання та реакції на внутрішні та зовнішні стимули. Оптимістична настанова сприяє позитивному переживанню життєвих ситуацій, акцентуючи увагу на можливостях та досягненнях, що сприяє збільшенню впевненості у власних здібностях та ресурсах. Ця характеристика відіграє важливу роль у формуванні особистісного розвитку та загальної якості життя, оскільки вона впливає на пристосування до викликів, стресорів та труднощів, що виникають у житті, і сприяє подоланню перешкод з використанням різноманітних ресурсів та стратегій. [1].

Однією з основних концепцій є оптимізм, який стверджує перевагу добра у світі, оскільки його існування є благом, тому суспільний прогрес продовжується [2].

У психологічній науці оптимізм досліджується за допомогою різноманітних підходів та концепцій, включаючи аналіз атрибутивного стилю (представленого, наприклад, у роботах С. Петерсона та М. Селигмана), систему установок, особистісні риси (пропоновані Ч. Карвером, М. Шейером), позитивне сприйняття світу (зазначене Е. Еріксоном), конструктивні аспекти мислення суб'єкта (представлені А. Беком, А. Елісом), позитивну самооцінку (досліджені А. Аргайлом, М. Джеймсом, Д. Джонгвардом, В.В. Століним, І.А. Джидарьяном, С. Любомирським), умови для ефективної пошукової діяльності суб'єкта (висвітлені у працях В.С. Ротенберга, В.В. Аршавського), компоненти стратегій адаптації (представлені С.С. Замишляєвою) та мотивації досягнення (розглянуті в роботах Т.О. Гордеєвої). Вітчизняні психологи досліджують

оптимізм як специфічну соціальну установку (О.Є. Хурчак, М.М. Чижиченко), компонент саморозвитку особистості (І.Д. Бех), ознаку психічного здоров'я (Л.В. Помиткіна, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, Т.Б. Хомуленко), та фактор мотивації (К.І. Фоменко). За Л. Тайгером, оптимізм є характеристикою, придбаною в ході еволюції та необхідною для успішної адаптації. [3].

Основною метою даного етапу дослідження було встановлення специфіки самоствавлення оптимістів та песимістів. Вибірку склали здобувачі освіти Південноукраїнського університету (у віці від 18 до 25 року). Психодіагностичний комплекс методик склали: «Шкала оптимізму і активності»; «Опитувальник оптимістичності»; «Тест опитувальник самоствавлення». Отже, на рис. 1 представлена діаграма самоствавлення осіб з різним рівнем оптимістичності.

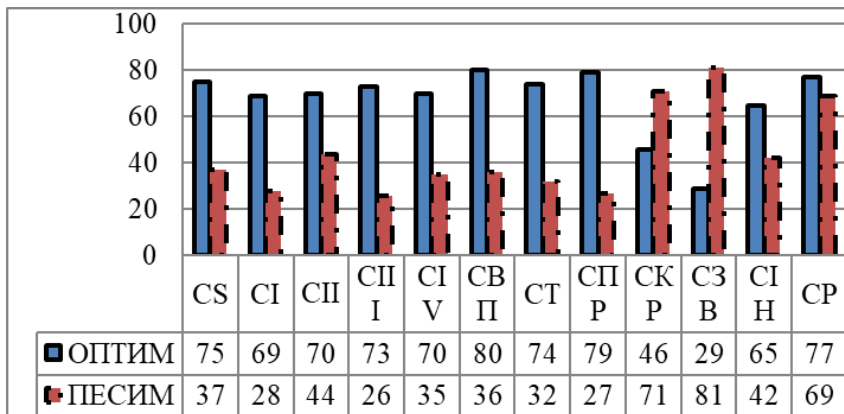


Рис. 1. Діаграма самоствавлення оптимістів та песимістів

Примітка: CS - інтегральний показник самоствавлення, CI - самоповага, CII - аутосимпатія, CIII - очікування позитивного ставлення від інших, CIV -

самоінтерес, СВП – самовпевненість, СТ - ставлення інших, СПР - самоприйняття, СКР - самокерівництво, СЗВ - самозвинувачення, СІН - самоінтерес, СР – саморозуміння.

На осі абсцис розташовані показники самоствавлення. На осі ординат – їх значення, які представляють усереднену оцінку кожного показника представників визначених груп. Під час аналізу діаграми, особливу увагу зосереджено на значущих відмінностях між відповідними показниками. Щоб визначити ймовірність таких відмінностей, застосовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Дослідження профілів самооставлення оптимістів та песимістів дозволило описати специфіку самооставлення учасників досліджених груп. Так, представники групи з високим рівнем оптимістичності проявляють яскраво виражене ставлення до власного "Я" і відчувають власну цінність. Вони мають виражене почуття самоповаги та гідності, довіряють собі та мають позитивну самооцінку. Їм притаманні почуття аутосимпатії, самоцінності та позитивної концепції власної особистості, що служить основою стійкої адекватної самооцінки. Представники цієї групи приймають всі аспекти свого "Я" і виявляють зацікавленість у власній особистості, зберігаючи позитивний загальний фон сприйняття себе. Такі особи часто відчувають симпатію до себе та до всіх якостей своєї особистості. Проте вони характеризуються низьким контролем над емоційними реакціями та переживаннями з приводу себе.

Представники групи песимістів характеризуються відчуттям невпевненості у своїх здібностях та сумнівом у

власних можливостях. Ці особи виявляють невизначеність у цінності своєї особистості, відчуття відстороненості і байдужості до власного "Я", а також втрату інтересу до внутрішнього світу. Такі особи виявляють вибірковість у ставленні до себе, часто критикують себе та недоліки, не приймаючи всі свої достоїнства. Переживання щодо власного "Я" супроводжуються внутрішньою напруженістю та невпевненістю. Представники цієї групи не завжди здатні правильно зрозуміти власну особистість та досягти задоволеності самими собою. Вони відчують незадоволеність собою та своїми можливостями, мають погану саморегуляцію та відчуття позитивного ставлення до себе з боку інших. У результаті дослідження було підтверджено наявність відмінностей у самоставленні оптимістів та песимістів.

Література

1. Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. 2014. №5(1). С. 106–112.
2. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливості зрілого віку. Збірник наукових праць *Проблеми сучасної психології*. 2019. №28. С. 21–34.
3. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. Збірник наукових праць *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 25. С. 98–102.

Василенко І.,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Мальченко Ю.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У даному повідомленні подані пілотні матеріали теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей життєстійкості особистості у складних життєвих умовах. Проаналізовано та систематизовано особливості життєстійкості як об'єкту психологічного дослідження. Визначено та охарактеризовано співвідношення між показниками життєстійкості та впевненості у собі.

Сьогодення спонукає кожну людину до перегляду своїх життєвих цінностей, ставлення до навколишнього, до подій життя. Відповідальність за своє життя та життя близьких людей, за його успішність покладене на саму особистість. Складні умови існування, страх за близьких, відчуття наявності біди призводить до постійних роздумів, переживань, викликає інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження людини, завдяки чому думки про життєстійкість стають домінантою свідомості

багатьох людей. Розуміння ситуації і пристосування до неї, віднайдення шляхів виходу із складного життєвого становища дозволить віднайти можливості захисту від травмуючого впливу психогенних факторів.

Проблема життєвих, складних і екстремальних ситуацій розглядається психологами (Я.Р.Амінова, І.Ф.Аршава, Г.О.Балл, Г.О.Бондар, І.В.Бринза, Ф.Є.Василюк, С.І.Єрина, З.О.Кіреєва, В.В.Козлов, Ц.П.Короленко, О.С.Односталко, М.М.Решетніков, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелева та ін.), що спираються на вирішення проблеми за допомогою таких понять, як копінг-стратегії, стратегії управління зі складними життєвими ситуаціями, посттравматичні стресові розлади тощо [3]. Але така проблематика розглядає, у першу чергу, напрямок профілактики психічних порушень, які виникають в результаті впливу на особистість екстремальних чинників.

Життєва проблематика сучасних психологічних досліджень характеризується зростанням зацікавленості науковців до життєвих проблем особистості (А.Адлер, Л.Бінсвангер, Б.С.Братусь, О.О.Водолазська, М.П.Гур'янова, В.В.Знаков, С.Кобаза, С.Мадді, Н.І.Меленчук, О.О.Рильська, С.Л.Рубінштейн, О.П.Саннікова, В.Франкл, Е.Фромм та ін.). Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність та цілісність. Для позначення цих потенціалів сучасні психологи використовують цілий ряд категорій, таких як адаптивність, психологічна стійкість, упевненість у собі, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність, життєстійкість.

Проблема життєстійкості має глибоке коріння в історії психології в межах окремих шкіл та напрямів, але предметом спеціального дослідження вона стала лише в останні десятиріччя [1].

Проблема впевненості у собі цікавить науковців і дозволяє визначити певний зв'язок даного феномену з іншими психічними явищами: «Я-концепція», самосвідомість, зрілість та успішність, самооцінка, самоповага. Самоцінність, честь і гідність тощо. Відомі праці таких вчених, як І.Бех, С.Максименко, В.Моргун, Р.Павелків, Л.Помиткіна, Г.Прихожан, М.Савчин, В.Татенко, Н.Шевченко та інших [3], аналіз яких дає можливість говорити про дану психологічну категорію, яка розглядається у різних напрямках.

Метою нашого повідомлення є викладення пілотних даних стосовно психологічних характеристик осіб з різним рівнем життєстійкості. Вибірку дослідження склали дослідження склали здобувачі вищої освіти, які навчаються за першим (бакалаврським) рівнем на факультеті фізичної культури, спорту та реабілітації за спеціальностями – 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт Університету Ушинського у кількості 74 особи віком від 17 до 42 років. Для проведення емпіричного дослідження були застосовані методики: «Тест життєстійкості» С.Мадді, в адаптації Д.О.Леонтєєва; «Методика діагностики упевненості у собі» В.Г.Ромека. Статистична обробка даних виконувалась у програмі SPSS 21.0 for Windows.

Аналіз отриманих кореляційних зв'язків дозволив нам перейти до проведення якісного аналізу. Застосування

методу «асів» [4] дозволило нам виділити групи осіб з високим та низьким рівнем життєстійкості та побудувати їх профілі [4], що представлені на рисунку 1.

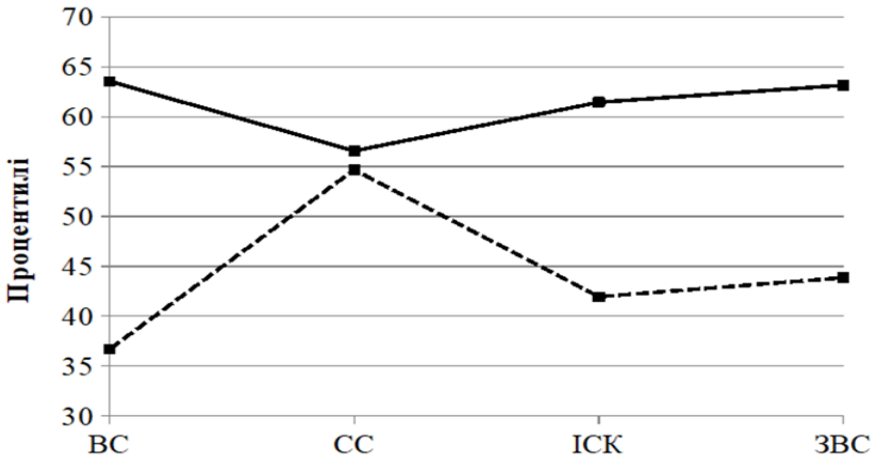


Рис.1. Особливості впевненості у собі у осіб з різним рівнем життєстійкості.

Примітки. 1) Умовні скорочення показників упевненості у собі: BC – впевненість у собі – невпевненість у собі; CC – соціальна сміливість – боязкість, сором’язливість; ICK – ініціатива в соціальних контактах – пасивність; ZBC – загальний показник впевненості у собі.

Високі значення показників ZBC (загальний показник впевненості у собі), ICK (ініціатива в соціальних контактах) говорять про ініціативність та впевненість особистості у собі при безпосередній участі у соціальних контактах. Уміння знайти і запропонувати особистий спосіб вирішення проблемної ситуації, зацікавленість в результативності взаємодії з людьми підтримується у представників даної групи позитивними емоційними процесами, які

супроводжують вибір певної альтернативи поведінки та оцінювання особистих навичок та здібностей.

Представники групи з низькими показниками впевненості у собі виявляють характеристики, які дещо відрізняються від поведінкових проявів упевненості представників попередньої групи. Високі значення (точка 55 процентилів) визначені показником СС (соціальна сміливість). Це дає можливість говорити про уміння самостійного супроводу вибору альтернативи поведінки та аналізу особистих навичок та здібностей. Позитивні емоції, що спрямовують та супроводжують процес життєвого вибору, підкреслюють і тенденції, які виявляються у представників даної групи у прояві поведінкових характеристик. Так, показник ІСК (ініціатива в соціальних контактах-пасивність) виявляє занижені значення, що є свідченням труднощів особистості у прояві ініціативності при взаємодії з людьми. Даним особам складно запропонувати особистий спосіб вирішення будь-якої проблемної ситуації. Вони не виявляють великого бажання проявляти особисту ініціативу у пошуку варіантів вирішення проблеми, оскільки не вміють і не хочуть контролювати особисті дії та їх результати (ВС).

Таким чином, наведені графічні дані дають можливість говорити про належність чи відсутність умінь представників обох груп встановлювати соціальні контакти з оточенням, аналізувати їх чи знаходити альтернативні засоби вирішення певних проблем, що залежить від індивідуальних особливостей обстежених.

Література

1. Ларіна Т. О. (2012). Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань . *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості*. Київ: Нац. акад. пед. Наук України, Ін-т соціальної і політичної психології, Вип. 6. С. 287-322.

2. Мельничук С.К. Сутність, структурні компоненти та критерії вивчення впевненості в собі. 2019. URL: https://ird.npu.edu.ua/files/melnuchyk_s.pdf

3. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ*. №1. 2019. С.91-98.

4. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. 256с.

Водолазська О.,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Попова В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФРУСТРАЦІЇ

В даному повідомленні представлено результати емпіричного дослідження особливостей життєвих цілей осіб

з різним рівнем фрустрації. Для емпіричного дослідження застосовано надійні та валідні методики: «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І.Вассермана (модифікація В.В.Бойко); «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» М.Р.Молочнікова. Встановлено закономірні взаємозв'язки між показниками життєвих цілей і фрустрації. Розкрито специфіку життєвих цілей осіб з різним рівнем фрустрованості. Показано, що особи, які спрямовані на покращення фізичного стану і професійної діяльності, не є фрустрованими.

Переклад з латинської висвітлює «фрустрацію» (лат. frustration) як розчарування, невдачу та невдалу спробу. Аналіз наукових досліджень засвідчує той факт, що термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта [2].

Вивчення психологічних особливостей впливу стану фрустрації на життєвий шлях особистості, визначення нею своїх подальших життєвих цілей має велике значення для становлення особистості. Наразі постановка життєвих цілей спирається на бажання, стимули, мотиви, які визначають мотивацію поведінки людини і служать задоволенню її потреб. Цей, здавалося б, простий процес не завжди приносить позитивні та сприятливі результати. Виникнення несприятливих факторів на шляху до досягнення мети та незадоволення потреби накопичується й може призвести до фрустрацій, конфліктів, стресів і неефективної поведінки людини. Здатність особистості долати дію несприятливих факторів є однією з

найважливіших умов актуалізації й реалізації особистісного потенціалу людини.

Аналіз наукової психологічної літератури засвідчив, що фрустрація як чинник мотиваційних змін особистості була описана у працях українських і зарубіжних учених, присвячених різним аспектам фрустрації, включаючи її вплив на поведінку, емоційний стан і мотивацію особистості (А. Бандура, Н.О.Божок, М.Й.Боришевський, І.С.Булах, Л.С.Виготський, М.В.Вовк, Г.Ганцов, С.Д.Максименко, І.П.Маноха, В.О.Моляко, С.А.Мул, А.А.Реан, А.І.Стеценко, В. Келер, Ф. Льюїс, Дж. Боулбі, Т. Адорно, Е. Фромм, Р. Лазарус, Р. Герцер, М. Кляйн, Н. Міллер, Д.Доллард і Е. Кендалл, К. Левін, Л. Берконвіц, Л. Бергер, Б.Фредріксон, М. Фруед, Е. Елліотт, Ч. Карвер, Дж. Ківіт, Дж. Хігінс, К. Герц, Дж. Крістенсен та багато інших науковців).

Фрустрація є поширеною проблемою в сучасному світі. Вона відображається у різних сферах життя людини, таких як робота, освіта, особисті стосунки тощо. Фрустровані особи часто відчують невпевненість, стрес, тривогу та нездатність досягнути своїх життєвих цілей.

До вивчення життєвих цілей звертались як зарубіжні (А.Бандура, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, З.Фрейд, Е. Фромм, К.Г. Юнг, тощо), так і українські (Н.Л.Бикова, О.Л.Вернік, Н.Д.Володарська, О.М.Гріньова, О.В.Люсова, С.Л.Рубінштейн, А.Ю.Фрідман, Ю.М.Швалб, Н.І.Шилова, С.В.Явон та інші) дослідники.

Метою даного повідомлення є викладення результатів емпіричного дослідження життєвих цілей осіб з різним рівнем фрустрації. Для досягнення мети нами застосовано

наступні методики: «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І.Вассермана (модифікація В.В.Бойко); «Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості» М.Р.Молочнікова.

Для обробки отриманих результатів було застосовано математико-статистичний метод (кореляційний аналіз, застосування t-критерію Ст'юдента для пошуку значимих відмінностей між групами), що здійснювався за допомогою комп'ютерної статистичної програми SPSS 21.0 for Windows.

Вибірку дослідження склали здобувачі вищої освіти, які навчаються на соціально-гуманітарному факультеті за другим (магістерським) рівнем за спеціальністю 053 Психологія за ОПП «Практична психологія» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» у кількості 34 осіб віком від 23 до 48 років.

Застосування кореляційного аналізу надало можливості визначити наявність значущих зв'язків (як додатних, так і від'ємних) на рівні $p < 0,01$ та $p < 0,05$ між параметрами фрустрації та життєвих цілей обстежених.

Подальший крок був пов'язаний з обговоренням результатів якісного аналізу дослідження. На рис.1 представлено графік, що наочно демонструє специфіку різного ступеня вираженості показників життєвих цілей у представників груп осіб з максимальним та мінімальним проявом фрустрації.

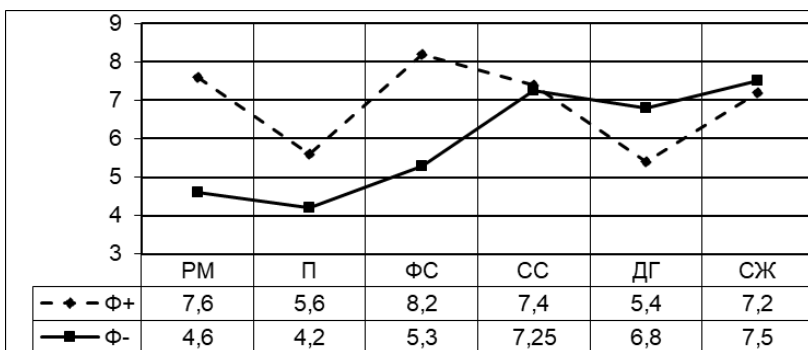


Рис.1. Профілі життєвих цілей осіб з різним рівнем фрустрації

Примітки. 1) Умовні скорочення показників фрустрації: Φ+ - група осіб з високим рівнем фрустрації; Φ- група осіб з низьким рівнем фрустрації. 2). Умовні скорочення показників життєвих цілей: РМ – робота-маркетинг; П – побут; ФС – фізичний стан; СС – соціальний стан; ДГ – душевна готовність; СЖ – сімейне життя.

Аналіз профілів показує, що кожна група досліджуваних характеризується певним ступенем вираженості показників. Це відображається в особливостях конфігурації кожного профілю: візуально профілі представників обох груп характеризуються розташуванням відносно середньої лінії ряду (5,5 стевів) та специфікою життєвих цілей, властивих представникам кожної групи, що виявляється у своєрідному якісно-кількісному поєднанні їх показників. Так, домінуючими значеннями життєвих цілей представників групи осіб з високим рівнем фрустрації є значення показників фізичного стану (ФС), «роботи – маркетингу» (РМ), соціального стану (СС). Належність даних значень характеризує представників даної групи як осіб, які

роблять все для покращення свого фізичного стану, вважаючи його найбільш важливим при досягненні життєвих цілей. При цьому, дані особи вважають не менш важливими належність значущості цілей, пов'язаних з роботою та своїм станом у соціумі. Домінуючими показниками життєвих цілей у представників групи осіб з низьким рівнем фрустрації є сімейне життя (СЖ) і також, як у представників попередньої групи, стан у соціумі (СС). Належність даних значень у профілях життєвих цілей осіб з різним рівнем фрустрації свідчить про задоволеність людей тими сферами життя, значення показників яких розташовані у пікових точках на площині вище середньої лінії ряду. Отже, отримані результати дають можливість говорити про специфіку належності життєвих цілей обох груп, що виявляється у певному комплексі показників фрустрації. Одержані факти свідчать про те, що належність високого рівня фрустрації впливає на постановку і досягнення життєвих цілей, поставлених людьми.

Література

1. Вернік О.Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*. Т.7. Вип. 42. 2016. С. 39-50.

2. Мул С.А. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць національної академії прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки. 2019. С. 193-203

3. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: «Кафедра». 2013. 381с.

Водолазська О.,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Босняк А.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

В статті наведені результати теоретико – емпіричного дослідження особливостей співвідношення показників перфекціонізму, життєстійкості та рис особистості у осіб із різним локусом контролю. Досліджено взаємозв'язки показників перфекціонізму, рис особистості та життєстійкості у осіб із різним локусом контролю. Вивчено особливості рис психологічного портрету у осіб із різним локусом контролю.

В умовах сучасного суспільства, де постійно зростають вимоги до особистості, її здатностей, знань та умінь, перфекціонізм стає важливою характеристикою людини. Як особистісна риса перфекціонізм полягає у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності, що, з одного боку, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму особистості, а з іншого – провокує тривожність, ворожість, жорстокість та депресію [1]. Відтак, вивчення феномену перфекціонізму

є дуже актуальним для становлення та розвитку особистості.

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження перфекціонізму осіб з різним локусом контролю.

Для досягнення мети нами застосовано методика: «Багатовимірна методика дослідження перфекціонізму» П.Хьюїтта-Г.Флетта; «Методика вивчення рівня суб'єктивного контролю» – автор Дж.Роттер (в адапт. Є.Ф.Бажина, Є.А.Голинкіної, Л.М.Еткінда). Для обробки отриманих результатів було застосовано математико-статистичний метод (кореляційний аналіз, застосування t-критерію Ст'юдента для пошуку значимих відмінностей між групами), що здійснювався за допомогою комп'ютерної статистичної програми SPSS 21.0 for Windows. Вибірку дослідження склали особи різного фаху та освіти у кількості 34 осіб віком від 23 до 45 років.

Термін «перфекціонізм» походить від латинської «Perfectio» – і в найширшому значенні, позначає прагнення до досконалості та бездоганності. Це прагнення може бути як поштовхом до розвитку особистості, росту та досягнення нових цілей, але може призвести й до хронічного стресу, неврозу та самодеструктивності [2, 4].

Локус контролю – це психологічна якість, яка визначає здатність приписувати відповідальність за своє життя зовнішнім обставинам або собі та власним зусиллям. Це поняття моделі особистості Дж. Роттера. Віра особистості в те, що життя переважно залежать від неї самої та її дій (інтернальний локус контролю) або від зовнішніх обставин (екстернальний локус контролю),

формується під час соціалізації і стає стійкою особистісною рисою (Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement) [5].

Вважається, що локус контролю, який є унікальним для кожної особи, впливає на її сприйняття подій та ситуацій, і визначає її поведінку у випадку невдач, досягнень та в інших сферах життя. Локус контролю є важливим аспектом особистості, показником відношення до себе, оточення та світу в цілому. Інтернальність або екстернальність – не є простою особистісною рисою, а складним патерном, що визначається особистісною комбінацією[3].

Результати проведеного кореляційного аналізу співвідношення показників перфекціонізму і локусу контролю представлені нами в таблиці 1.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками перфекціонізму та суб'єктивного локусу контролю

Показники локусу контролю	Показники перфекціонізму			
	ПОС	ПОІ	СПП	ЗПП
ЗІ		346*		
Ід			394*	
Ін				
Іс		411*		
Ів		468**		
Ім	441**			461**
Із		460**		509**

Примітки. Тут і надалі: 1) коми та нулі опущені; ** значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$, *- значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 2) Умовні скорочення показників суб'єктивного контролю: ЗІ – загальна інтернальність; Ід – інтернальність у галузі досягнень; Ін – інтернальність у галузі невдач; Іс – інтернальність у сімейних стосунках; Ів – інтернальність у виробничих стосунках; Ім – інтернальність у галузі міжособових стосунків; Із – інтернальність стосовно здоров'я і хвороби; 3) умовні скорочення показників перфекціонізму: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе; ПОІ – перфекціонізм, орієнтований на інших; СПП – соціально приписаний перфекціонізм; ЗПП – загальний показник перфекціонізму.

За даними, поданими у табл. 1, можна бачити, що показники перфекціонізму виявили, додатні значення з показниками локусу контролю. Найбільшу кількість зв'язків виявив показник перфекціонізму орієнтованості на інших (ПОІ). Додатні зв'язки виявлені з показниками ЗІ, Іс на рівні $p < 0,05$ та однопроцентні додатні зв'язки з Ів та Із. Ці зв'язки є характеристикою, високого рівня суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальна особистість. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Показник ПОС, що передбачає належність високих особистих стандартів, внутрішню мотивацію самовдосконалення, схильність зосереджуватися на цілях, тенденцію

ставити перед собою складні завдання, можливість самоконтролю і виявлення рефлексії, додатно пов'язаний з Ім $p < 0,01$. Ці зв'язки можна пояснити властивістю а вважати саме себе відповідальним за побудову міжособистісних відносин із оточуючими. Показник СПП виявив додатний зв'язок з показником Ід – на рівні $p < 0,05$. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно-позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того доброго, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні успішно переслідувати свої цілі в майбутньому. ЗПП має додатні однопроцентні зв'язки з показниками: Ім та Із. Такі зв'язки пояснюються розумінням причино-наслідкових зв'язків між своїми діями та значущими подіями у житті, подіями, які виникають у сім'ї та зі станом свого здоров'я.

Отже, за результатом кореляційного аналізу показники перфекціонізму і локусу контролю виявили значущі кореляційні зв'язки на рівні $p < 0,01$ і $p < 0,05$. Отримані дані дають нам можливість провести якісний аналіз отриманих результатів.

Література

1. Вавілова А.С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6. С. 9-13

2. Грубі Т.В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1, Вип. 43. С.8-15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_1_43_4

3. Дмишко, О.С. Психологічні детермінанти розвитку локус-контролю підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2012. 20 с

4. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія.* 2013. Т.18. Вип. 22(3). С.8-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22%283%29

3

5. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1975. Vol.43. P. 56-67.

Грабовенко-Ворсуляк Д.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Василенко І.,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ

Категорія психологічного благополуччя особистості тісно пов'язана з уявленнями про гармонійний і повноцінне буття людини в різних філософських концепціях та

ключовими позиціями стосовно розуміння особистості і її розвитку у психодинамічному підході. Різні теоретичні школи, такі як теорія індивідуальної психології А. Адлера, аттачмент-теорія Дж. Боулбі, психоаналітичні концепції З. Фрейда та інші, розглядають процеси формування особистості та підкреслюють важливість внутрішньої гармонії для досягнення психічного благополуччя. [1].

Психологічна концепція позитивного функціонування людини виокремлюється в теоріях екзистенційно-гуманістичного спрямування психології та її подальшого розвитку у позитивну психологію. Роботи Дж. Бьюдженталя, А. Ленглі, А. Маслоу, Р. Мея, К. Роджерса, В. Франкла та інших авторів зосереджені на вивченні умов, які сприяють розвитку людського потенціалу та досягненню внутрішньої гармонії та задоволеності в житті.

Розглянуті підходи до психологічного благополуччя особистості доповнюють один одного та вказують на необхідність комплексного розгляду психічного здоров'я та розвитку. Інтеграція ідей з різних теоретичних шкіл дозволяє більш повно розуміти природу психічного благополуччя та розвитку особистості. [3].

У даному повідомленні подано результати кореляційного аналізу, що виконувався з метою встановлення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та властивостями особистості. У роботі були використані теоретичні методи; статистичні методи обробки даних із використанням комп'ютерної програми SPSS 22.0 for Windows. Психодіагностичний комплекс склали стандартизовані психодіагностичні методики, які відповідають меті дослідження: а) для дослідження психологічного

благополуччя «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф; б) з метою вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості, які пов'язані з психологічним благополуччям застосовувались: Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник. Емпіричне дослідження проводилось на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. Вибірку дослідження склали 45 осіб у віці від 18 до 35 років.

Аналіз даних, свідчить про виявлення позитивних значущих зв'язків на рівні $p < 0,05$ між показниками психологічного благополуччя та такими властивостями особистості, як врівноваженість, екстраверсія-інтроверсія та маскуліність-фемінність. Крім того, виявлені від'ємні значущі зв'язки на рівні 1% з показником сором'язливість та на рівні 5% з показниками дратівливість (Др), реактивна агресивність та емоційна лабільність.

Показник автономії виявляє додатні значущі взаємозв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ із такими показниками, як товариськість, врівноваженість та екстраверсія-інтроверсія. Згодом, він має від'ємні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ з такими показниками, як спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, відкритість та емоційна лабільність.

Встановлено, що управління оточенням має додатні значущі взаємозв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ із показниками товариськість, врівноваженість та екстраверсія-інтроверсія. Також виявлені від'ємні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ з такими показниками, як спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість,

сором'язливість, відкритість та емоційна лабільність. Однак, існує від'ємний зв'язок на рівні значимості $p \leq 0,05$ з показником невротичності.

Показник особистісного зростання виявляє додатні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ із показниками товариськість, врівноваженість, відкритість та екстраверсія-інтроверсія. Також спостерігаються від'ємні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ із показниками спонтанної агресивності, сором'язливості та емоційної лабільності. Виявлено значущі додатні зв'язки на рівні значимості 1% між цілями в житті (ЦЖ) та врівноваженістю, відкритістю. Також виявлені від'ємні значущі зв'язки на рівні значимості 1% з показниками спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості та емоційної лабільності.

Показник самоприйняття виявляє від'ємні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ з показниками невротичності, спонтанної агресивності, дратівливості, сором'язливості та емоційної лабільності, тоді як додатні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ виявлено з врівноваженістю та екстраверсією-інтроверсією.

Установлено, що баланс афекту має додатні значущі зв'язки на рівні значимості 1% з показниками спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, сором'язливості та відкритості, а також від'ємні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,05$ з показниками товариськості та екстраверсією-інтроверсією.

Показник осмислення життя проявляє від'ємні значущі зв'язки на рівнях значимості 1% та 5% з показниками спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, сором'язливості, відкритості та емоційної лабільності.

Значущі позитивні зв'язки на рівні значимості $p \leq 0,01$ виявлено з врівноваженістю та маскулітністю-фемінністю.

Також значущі від'ємні зв'язки на рівні значимості 5% між показником "людина як відкрита система" та спонтанною агресивністю, реактивною агресивністю, сором'язливістю, відкритістю, а також позитивний зв'язок на рівні значимості $p \leq 0,05$ з врівноваженістю.

Встановлено, що психологічне благополуччя виявляє від'ємні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0.01$ з показниками спонтанної агресивності, депресивності, дратівливості, сором'язливості та емоційної лабільності. Додатні значущі зв'язки на рівні значимості $p \leq 0.05$ виявлено з товариськістю та екстраверсією-інтроверсією, а також на рівні $p \leq 0.01$ з врівноваженістю.

Результатах кореляційного аналізу, свідчать про наявність статистично значущих додатних та від'ємних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та властивостями особистостями особистості.

Література

1. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 59. С. 15-20.

2. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. Чернівці, 2014. Вип. 687. С.151-159.

З. Яворовська Л.М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216-220.

Дремлюх М.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
Педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Василенко І.,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ АДАПТИВНОСТІ ТА ФАКТОРІВ ОСОБИСТОСТІ (ЗА Р. КЕТТЕЛЛОМ)

Ця стаття присвячена аналізу взаємозв'язків між показниками адаптивності та особистісними властивостями згідно з класифікацією Р. Кеттелла. Метою дослідження було встановлення зв'язків між цими показниками. Кореляційний аналіз був використаний для точної оцінки ступеня узгодженості змін в цих параметрах. Коефіцієнт кореляції вказує на тісноту зв'язку між двома змінними: він вимірює абсолютну величину ступеня зміни одного параметра при зміні іншого. Наявність кореляції підтверджує наявність зв'язку між параметрами, хоча це не означає причинно-наслідкового зв'язку між ними. У даній роботі ми використали кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними параметрами. Конкретно, ми досліджували зв'язки між показниками

адаптивності та особистісними властивостями, які можуть впливати на адаптивність та є важливими в контексті військової діяльності. Для цього ми використали 16-факторний особистісний опитувальник, розроблений Р. Кеттеллом.

Результати кореляційного аналізу відображають значущі взаємозв'язки між показниками адаптивності та широким спектром особистісних властивостей.

У роботі були використані теоретичні методи (аналіз літератури з обраної наукової проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних); статистичні методи обробки даних (кореляційний аналіз) із використанням комп'ютерної програми SPSS 22.0 for Windows.

До психодіагностичного комплексу методик увійшли: Методика Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність-200», 16-PF опитувальник Р.Кеттелла. Емпіричне дослідження проводилось на базі військової частина В дослідженні брали участь військово-службовці у кількості 53 осіб.

У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено наявність як додатних, так і від'ємних зв'язків між досліджуваними показниками.

Зокрема, показник особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації (ОАП) виявив додатній зв'язок з параметрами домінантності (Е) ($p \leq 0,05$) та самовпевненості (О) ($p \leq 0,01$).

Показник поведінкової регуляції (ПР) виявив додатній зв'язок з екстраверсією (QI) ($p \leq 0,05$) та від'ємний зв'язок з твердістю (I) ($p \leq 0,01$). Комунікативний потенціал (КП) виявив додатній зв'язок з підозрілістю (L) ($p \leq 0,05$),

самовпевненістю (O) ($p \leq 0,05$), самодостатністю-залежністю (Q2) ($p \leq 0,05$), екстраверсією (Q1) ($p \leq 0,05$), а також від'ємний зв'язок з сизотімією (A) ($p \leq 0,05$).

Моральна нормативність (MH) додатна пов'язана з домінантністю (E) ($p \leq 0,05$), самовпевненістю (O) ($p \leq 0,05$), безпечністю (F) ($p \leq 0,01$), а від'ємний зв'язок виявлено з практичністю (M) ($p \leq 0,05$).

Військово-професійна спрямованість (ВПС) має від'ємні зв'язки з практичністю (M) ($p \leq 0,01$), схильністю до відчуття провини (O) ($p \leq 0,01$), довірливістю (L) ($p \leq 0,05$), залежністю від групи (Q2) ($p \leq 0,05$), інтроверсією (Q1) ($p \leq 0,05$).

Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) додатне пов'язана з силою "Понад Я" ($p \leq 0,05$), радикалізмом (Q1) ($p \leq 0,05$), а від'ємний зв'язок виявлено з покірністю (E) ($p \leq 0,05$), боязкістю (H) ($p \leq 0,05$).

Суїцидальний ризик (СР) демонстрував від'ємні зв'язки з сизотімією (A) ($p \leq 0,05$), боязкістю (H) ($p \leq 0,05$), практичністю (M) ($p \leq 0,05$), консерватизмом (Q1) ($p \leq 0,05$), залежністю від групи (Q2) ($p \leq 0,05$), а також позитивний зв'язок з домінантністю (E) ($p \leq 0,01$).

Рівень стійкості до бойового стресу (РСБС) виявив від'ємний кореляційний зв'язок з особистісною слабкістю "Я" (C) ($p \leq 0,05$), м'якістю-твердістю (I) ($p \leq 0,01$), а додатний зв'язок спостерігався з безпечністю (F) ($p \leq 0,05$) та самовпевненістю (O) ($p \leq 0,05$).

Показник самооцінки (MD) демонстрував від'ємні зв'язки з поведінковою регуляцією (ПР) ($p \leq 0,05$), військово-професійною спрямованістю (ВПС) ($p \leq 0,05$), схильністю до девіантних форм поведінки (ДАП) ($p \leq 0,05$),

суїцидальним ризиком (СР) ($p \leq 0,05$), рівнем стійкості до бойового стресу (РСБС) ($p \leq 0,05$). Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність як додатних, так і від'ємних зв'язків між досліджуваними показниками факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та адаптивністю.

Література

1. Агаєв Н.А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Київ. Національна академія оборони України, 2006. 194 с.

2. Калагін Ю. А., Афоніна Е.А. Військова служба за контрактом (соціальний вимір): монографія. Харків: ХУПС, 2008. 278 с. (Серія «Відкрита дослідницька концепція»; вип. 7).

3. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 . Кислий Віталій Дмитрович. Харків. Харківський військовий університет, 2003. 20 с.

4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу збройних сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

Стніна А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бринза І.,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та
диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

КОРЕЛЯТИ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

Загальновідомо, що сім'я виступає осередком соціальної структури суспільства, тим будівельним матеріалом, з якого воно формується, тією одиницею, яку суспільство відображає. Як функціональна клітина у будові цілісної системи, сім'я має ґрунтовне значення для соціуму і є регулятором відносин між людьми у ньому. Трансформація сімейної структури, переоцінка цінностей у родинях українського населення викривають проблеми сучасної сім'ї, її становлення та стосунків між її представниками [1,2,3].

Дослідженням чинників, що впливають на задоволеність шлюбом, стабільність і розвиток сімейних взаємовідносин займались у своїх дисертаційних роботах М. І. Мушкевич, Н. Є. Хлопоніна; проблемам подружнього благополуччя присвячені роботи К. Вітек; основні типи сімейних проблем та їх вирішення знайшли своє відображення у працях С. Кратохвила та ін. Актуальність обраної тематики полягає у дослідженні рольових

очікувань у сімейних стосунках, їх узгодженість, гармонійна взаємодія між членами родини, що в свою чергу є запорукою здорового функціонального суспільства.

Отже, в даному повідомленні представлені результати тільки частки емпіричного дослідження, а саме дані кореляційного аналізу між показниками ролевих очікувань у сім'ї і особливостями спілкування між подружжям.

До психодіагностичного комплексу ввійшли методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)», автор О. Волкова та «Особливості спілкування між подружжям», автор Л. Гозман. У опитуванні прийняло участь 28 пар подружжя (56 осіб). Здійснення статистичного аналізу було проведено за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics Subscription for Microsoft Windows 64-bit. Результати кореляційного аналізу наведено у табл. 1.

Табл. 1.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками розподілу ролей (очікувань) у сім'ях і особливостями спілкування подружжя (n=56)

Показники розподілу ролей у сім'ї	Параметри спілкування подружжя					
	ДСп	ПРз	ППГ	ЗСм	ЛС	ПСп
ВХ	-	-	-	-	-	-
ЕКС	417*	-	-	-	-	489**
МЗС	-	-	-	-	-	-
ОРз	-	-	-	-	-	-
РГс	-	-	445*	-	-	-
СкП	-	-	-	-	-	-
ОСС	-	-	-	-	-	-

Примітка: 1) умовні скорочення: а) Показники розподілу ролей у сім'ї: ВХ (виховання дітей); ЕКС (емоційний клімат у сім'ї); МЗС (матеріальне забезпечення сім'ї);

ОРз (організація розваг); РГс (Роль «господаря», «господарки»); СкП (сексуальний партнер); ОСС (організація сімейної субкультури) б) особливості спілкування подружжя: ДСп (довірливість спілкування), ПРз (порозуміння), ППГ (подібність у поглядах), ЗСм (загальні символи), ЛС (легкість спілкування), ПСп (психотерапевтичність у спілкуванні); 2) нулі та коми не вказуються; ** – $p < 0,01$; в) * – $p < 0,05$.

Як видно, з табл. 1., проведений кореляційний аналіз дав можливість встановити невелику кількість статистично значущих зв'язків між показниками розподілу сімейних ролей (очікувань) і особливостями спілкування подружжя. Треба додати, що всі кореляції додатні ($p < 0,01$; $p < 0,05$).

Показник рольових очікувань у сім'ї ЕКС (емоційний клімат у сім'ї) має кореляції із показниками особливості спілкування ДСп (довірливість спілкування) та ПСп (психотерапевтичність спілкування), це дає нам змогу припустити, що на емоційний клімат у сім'ї впливає довірливість у спілкуванні між подружжям та психотерапевтичність самого спілкування. Дійсно, коли подружжя може довірливо обговорювати будь-які теми між собою, це підсилює емоційний клімат сім'ї, і тому збільшується здатність слухати один одного, проявляти більший такт, стримувати себе, проявляти терпіння в спілкуванні, відчувати «кордони ранимості», все це є складовими емоційного клімату в сім'ї.

Показник рольових очікувань у сім'ї РГс (роль має кореляції тільки з одним показником особливості спілкування ППГ (подібність у поглядах), це може свідчити про

те, що сімейні ролі закріплюються і підкріплюються на рівні міжособистісної комунікативної взаємодії, яка притаманна сім'ї. Подружжя однаково ідентифікують ці ролі («господаря», «господарки») і мають однакові погляди і розуміння до їх значення.

Таким чином, корелятами рольових очікувань у сім'ї виступають особливості спілкування між подружжя, а саме: довірливість, психотерапевтичність та подібність поглядів.

Література

1. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2015. 192 с.

2. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук:, 2015. 135 с.

3. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: ВежаДрук, 2020. 392 с.

Максименко Ю.,

доктор психологічних наук, професор,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Скрипка К.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**ОБРАЗ МАЙБУТНЬОГО У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ
САМОРОЗВИТКУ**

Вибудовуючи свій подальший життєвий шлях, кожна людина формує свої стосунки з навколишнім світом. При цьому обов'язково відбувається звернення особистості до свого власного «Я». Більш повне пізнання себе дає кожному можливість пізнати, зрозуміти, відчутти, реалізувати самого себе в мінливому світі. Самопізнання та саморозвиток – процеси безупинні, це шлях довжиною у життя.

Увага науковців до феномену саморозвитку зумовлена його визначальною роллю у життєдіяльності особистості, активним включенням людини у процес власної життєтворчості. Оскільки, на думку більшості сучасних науковців, основним джерелом розвитку виступають внутрішні суперечності, то цей процес, по суті, є саморозвитком (саморуком). «Носієм» розвитку виступають складні відкриті системи, що самоорганізуються. Така позиція в українській психологічній науці є сталою (Г.О. Балл, М.Й.Боришевський, В.В. Клименко, С.Д. Максименко, М.В. Савчин, М.Л. Смульсон, Т.М.Титаренко, П.Р.Чамата та ін.).

Проблема образу майбутнього також розробляється досить інтенсивно і у вітчизняних, і зарубіжних психологічних дослідженнях. З одного боку, образ майбутнього – одна з складових частин суб'єктивної картини життєвого шляху й вивчення його тісно пов'язане з розробкою наукової проблематики психологічного часу особистості. В уявленнях про майбутнє можна побачити «потенціал особистості», а на основі вивчення життєвих планів молоді можна прогнозувати розвиток суспільства. З іншого боку, сформованість уявлень про майбутнє може виступати

критерієм особистісної та соціальної зрілості. Т.М. Титаренко зазначила, що важливими фактором конструювання особистістю моделі свого майбутнього, є її ставлення до нього. Але саме поняття «ставлення до майбутнього» майже відсутнє у науковій літературі. Тож, не зважаючи на те, що проблема саморозвитку та конструювання майбутнього у будь-які часи є актуальною, у науковій літературі представлені концепції та визначення досить суперечливі.

Метою нашого повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження образу майбутнього у осіб з різним рівнем саморозвитку.

Психодіагностичний комплекс склали методики «Методика визначення рівня рефлексивності» А.В.Карпова, В.В. Пономарьова, «Методика ДХСО» С.В.Кузікової, «Методика вивчення образу можливого майбутнього» В.Н. Петрова. Математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних проводилась за допомогою програми SPSS 21.0 for Windows. Вибірку склали обстежені у віці від 20 до 24 років – студенти 2 курсу денної форми навчання факультету психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Усього в дослідженні взяло участь 52 особи.

Результати та обговорення. Саморозвиток у сучасній науковій літературі визнається як цінність, як варіант конструктивної побудови життєвого і професійного шляху, різноманітно моделюється в теоретичних розробках. Але дискусійним залишається питання про етапність процесу саморозвитку.

У суб'єктній концепції саморозвитку особистості [1], саморозвиток може бути представлено в двох масштабах: як акт якісної довільної самозміни; як низка таких актів, які переростають в цілісний процес довжиною в життя, в спосіб існування, в стратегію життя, в образ майбутнього, який за можливості поступово реалізується.

Психологи підкреслюють, що на ставлення людини до свого майбутнього суттєво впливають всі види його психічної діяльності, перш за все пов'язані із пізнанням, сприйманням, пам'яттю, мисленням, уявою. Вони тісно взаємодіють з проявами характеру, темпераменту, здібностей, напруженості вольових зусиль, що впливає на успіхи у різних видах діяльності, зокрема і в учбовій діяльності. Активна роль ставлень у психічній діяльності дорослої людини, їх зв'язок з іншими компонентами психіки суттєво впливають на формування її специфічних новоутворень: системи переваг, думок, смаків, інтересів, стиля поведінки, тощо.

Ставлення до майбутнього у багатьох психологічних дослідженнях розкривається через уявлення про майбутнє або образ, картину майбутнього. Гадаємо, що виникнення образу майбутнього, або картини майбутнього, логічно передуює формуванню ставлення до цього образу або картини. Тобто спочатку виникає уявлення, картина, образ, а за ним – система уявлень та ставлень.

На наш погляд, образ майбутнього – це цілісне уявлення особистості, продукт її самосвідомості, який включає в себе суб'єктивно ймовірні досягнення і результати потенційно можливих подій майбутнього, які відображають очікування людини, пов'язані з його минулим

досвідом і діяльністю в сьогоденні. Незважаючи на досить протяжне і динамічне формування, образ майбутнього є «зрізом» уявних наступних подій життєвого шляху. Це може бути як суб'єктивний певний відрізок часу між значущими подіями майбутнього, так і сама подія. На основі уяви і пам'яті про минулий досвід створюється образ-уявлення, який відображає певні фантазії, потреби, цінності особистості в сьогоденні щодо майбутнього. Для того, щоб самому вибудувати свій шлях, поставити цілі, визначити свої життєві завдання, сформувані позитивне ставлення до свого майбутнього, перше, що потрібно, вміти правильно ставити собі питання, усвідомлювати кожну мить свого життя, розуміти себе, тобто бути рефлексивним, спрямовувати свій подальший шлях на саморозвиток, намагаючись реалізувати той образ майбутнього, який уже був створений.

Для того, щоб встановити взаємозв'язок між показниками саморозвитку, рефлексивності та ставлення до особистого майбутнього.

Ми застосували кореляційний аналіз даних трьох методик: методики визначення рівня рефлексивності Карпова, дослідження образу можливого майбутнього (Петрова В.Н.) та методики ДСХО.

Додатково були взяті дані за шкалою «Ставлення до майбутнього» методики ЖЗО Т.М. Титаренко.

Він був здійснений за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 21.0. Результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Значущі кореляційні зв'язки показників саморозвитку, рефлексії та ставлення до особистого майбутнього

	ЗПС	ПС	УС	МС
ЗПР	385*	473**		
СДМ			462*	572*
ЗЖП		387*		428**
РС	516**	464*	486*	
СЗ	441*	511*		
ГПС		502*		
ЗРСМ	427*	491**		462*

Примітка. Тут і далі: 1). Нулі не вказані. 2). Знак * вказує на рівень значущості $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$. 3) Умовні скорочення: ЗПС – загальний показник саморозвитку, ПС – прагнення саморозвитку, УС – умови саморозвитку, МС – механізми саморозвитку, ЗПР – загальний показник рефлексивності, СДМ – ставлення до майбутнього, ЗЖП – змістовна життєва перспектива, РС – рівень самосвідомості, СЗ – соціальна зрілість, ГПС – готовність до професійного самовизначення, ЗРСМ – загальний показник рівня сформованості образу можливого майбутнього.

Як бачимо з таблиці 1, у результаті кореляційного аналізу даних діагностичних методик, ми виявили значимі кореляційні зв'язки між показниками ставлення до майбутнього, образу майбутнього та саморозвитком особистості (потреби, умови, механізми та загальний рівень).

Загальний рівень саморозвитку (ЗПС) особистості має прямий значимий кореляційний зв'язок із: ЗПР – загальним показником рефлексивності ($r=0,385$, рівень

значимості $p \leq 0,01$), РС – рівнем самосвідомості ($r=0,516$, рівень значимості $p \leq 0,05$), СЗ – рівнем соціальної зрілості ($r=0,441$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та ЗРСМ – загальним рівнем сформованості образу майбутнього ($r=0,427$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Це говорить нам про те, що високий рівень рефлексивності, самосвідомості, соціальна зрілість та сформованість образу можливого майбутнього є значущими показниками загального рівня саморозвитку особистості.

Потреба у саморозвитку (ПС) має прямий значимий кореляційний зв'язок із показниками ЗПР – загальний рівень рефлексивності ($r=0,473$, рівень значимості $p \leq 0,05$), ЗПЖ – змістовною життєвою перспективою ($r=0,387$, рівень значимості $p \leq 0,01$), РС – рівнем самосвідомості ($r=0,464$, рівень значимості $p \leq 0,01$), СЗ – соціальною зрілістю ($r=0,511$, рівень значимості $p \leq 0,01$), ГПС – готовність до професійного самовизначення ($r=0,502$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та ЗРСМ – загальним рівнем сформованості образу майбутнього ($r=0,491$, рівень значимості $p \leq 0,05$). Це говорить нам про те, що образ майбутнього, високий рівень рефлексивності, самосвідомості та соціальної зрілості, готовність до професійного самовизначення викликають у особистості потребу у саморозвитку.

Умови саморозвитку (УС) мають прямий значимий кореляційний зв'язок із такими показниками, як: СДМ – ставлення до майбутнього та РС – рівень самосвідомості ($r=0,462$; $r=0,486$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Отже можна вважати ставлення до майбутнього та самосвідомість важливими умовами саморозвитку.

Кореляційний аналіз показника механізми саморозвитку (МС) виявив прямий значимий кореляційний зв'язок із: СДМ – ставлення до майбутнього ($r=0,572$, рівень значимості $p \leq 0,01$), ЗПЖ – змістовною життєвою перспективою ($r=0,428$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та загальним показником сформованості образу майбутнього – ЗПСМ - ($r=0,462$, рівень значимості $p \leq 0,01$).

Висновки. Отже, за результатами кількісного кореляційного аналізу нами було перевірено співвідношення значень показників ставлення до майбутнього, сформованості образу майбутнього та змістової життєвої перспективи (потенційних можливостей особистості, довіри до життя, здібності ставити та досягати цілі). За результатами співвідношення виявлених значень можемо передбачити, що ставлення до майбутнього є дійсно механізмом саморозвитку. Подальше обговорення отриманих діагностичних даних, проведення якісного аналізу отриманих результатів надасть можливість нам визначити психологічні особливості ставлення до власного майбутнього осіб із різним рівнем саморозвитку.

Література

1. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми, 2020. 324 с.
2. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

3. Щукина М.О. Внутрішня картина досвіду саморозвитку. Психологічні дослідження. №52. Т.10. URL: https://www.researchgate.net/publication/359118183_Vnutre_nnaa_kartina_opyta_samorazvitiia

Мештель О.А.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ НАПОЛЕГЛИВОСТІ

Дослідженню проблеми наполегливості як однієї з вольових якостей особистості присвячено роботи багатьох відомих вітчизняних (В.В. Богословський, Ф.М. Гоноболін, В.В. Давидов, А.В. Запорожець, В.К. Калін) та зарубіжних психологів (Дж. Аткинсон, Г. Літвін, К. Левін, Р.Крутчер, Д. Райанс, А. Кремер тощо).

Під наполегливістю розуміється непохитне прагнення особистості до досягнення віддалених у часі цілей через подолання труднощів і перешкод, які при цьому виникають. Визначають умови прояву наполегливості: 1) наполегливість як вольова якість має місце у випадку, якщо вона виявляється постійно, тобто представляє собою рису особистості; 2) ступінь впевненості особистості у досягненні мети; 3) мотивація досягнення, що проявляється у прагненні до успіху; 4) наявність вольових установок на подолання перешкод [1].

Метою даного повідомлення є аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних

особливостей п'ятифакторної структури особистості (за Р.МакКрае, П. Коста) осіб з різним рівнем наполегливості.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Університету Ушинського. Вибірку склали магістри соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю «Психологія» у кількості 31 особи, віком від 25 до 52 років.

Для реалізації означеної мети використовувались валідні та надійні психодіагностичні методики, а саме: 1) «Опитувальник для самооцінки наполегливості» (Е.П.Ільїн, Є.К. Фещенко); 2) «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Велика п'ятірка)» (Р. МакКрае, П. Коста).

В даному повідомленні ми представляємо результати якісного аналізу (методи «асів» та «профілів»). Першим кроком якісного аналізу було використання методу «асів» для виділення серед наших досліджуваних (на основі результатів діагностики за методикою «Опитувальник для самооцінки наполегливості» (Е.П. Ільїн, Є.К. Фещенко)) осіб з різним рівнем наполегливості. Загалом із загального числа респондентів ($n=31$) були виділені дві групи досліджуваних: 1) група осіб з високим рівнем наполегливості (ВРН) (9% від загальної кількості респондентів); група осіб з низьким рівнем наполегливості (НРН) (16% від загального числа опитаних). Наступним кроком якісного аналізу було використання методу профілів на основі методики результатів діагностики за допомогою методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник (Велика п'ятірка)» (Р. МакКрае, П. Коста). Аналіз профілів дав нам можливість дослідити та описати особливості п'ятифакторної структури особистості (за Р. МакКрае, П.

Коста) осіб, що різняться рівнем наполегливості.

Отже, досліджувані з високим рівнем наполегливості (ВРН) характеризується як особи, які мають позитивне ставлення до оточуючих людей, які відчувають потребу бути серед інших людей. Як правило це добрі, чуйні особистості, що гарно розуміють інших людей, відчувають особисту відповідальність за їхнє благополуччя. Досліджувані цієї групи толерантно ставляться до недоліків оточуючих, вміють співпереживати, підтримують колективні заходи та відчувають відповідальність за взяті на себе доручення. Взаємодіючи з оточуючими людьми такі особи намагаються запобігти розбіжностей, не люблять конкуренції, більше віддають перевагу співпраці з людьми, ніж змаганням з ними, користується повагою та авторитетом у групі (ПВ+). Представники цієї групи виявили себе як екстраверти. Вони товариські, полюбляють розваги та колективні заходи. Мають велике коло друзів та знайомих, відчувають потребу у спілкуванні з людьми з якими можна поговорити і приємно провести час. Прагнуть до лідарства та розваг, не люблять втомлювати себе роботою або навчанням, тяжіють до гострих вражень. Вони схильні до ризику, до імпульсивних дій. Ці особи безтурботні, оптимістичні та люблять зміни. В них послаблений контроль над почуттями та вчинками, тому вони бувають схильні до агресії та можуть бути запальними. В роботі як правило орієнтовані на швидкість виконання завдання. В діяльності екстраверти швидше, ніж інтроверти, вилучають інформацію із пам'яті, краще виконують важкі завдання в ситуації дефіциту часу. Відчувають себе бадьоріше у вечірній час та краще працюють у другій половині

дня. Такі люди чуттєві до заохочення (ЕІ+) [2].

Група осіб з низьким рівнем наполегливості (НРН) відрізняються легким ставленням до життя. Вони справляють враження безтурботних та безвідповідальних осіб, яким важко зрозуміти тих, хто розраховує кожний свій крок, віддають свої сили створенню матеріальної благонадійності. До життя відносяться як до гри, здійснюють вчинки за якими оточуючі бачать прояв легковажності. Вони задовольняють свою цікавість, проявляючи інтерес до різних сфер життя. Таки люди легко навчаються, про те недостатньо серйозно ставляться до систематичного навчання. Вони часто не відрізняють вигадку від реального життя, більше довіряють своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду. Мало звертають уваги на повсякденні справи та обов'язки. Уникають рутинної роботи. Це емоційні, експресивні, з гарно розвинутим естетичним та художнім смаком люди (ЕП+). Представники цієї групи характеризуються як таки, що прагнуть бути незалежними та самостійними. Ці особи намагаються тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії з іншими людьми. Вони запобігають громадянських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Холодно відносяться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми навколишніх людей. Свої інтереси вони ставлять вище за все та завжди готові відстоювати їх у конкурентній боротьбі. За для досягнення своїх цілей вони використовують всі досяжні їм засоби, не враховуючі інтереси навколишніх людей (ПВ-). На нашій виборці представники групи з низьким рівнем наполегливості (НРН)

виявилися інтровертами. В них є велика опора на власні сили та бажання, ніж на думки та погляди інших людей. Інтроверти мають рівний, декілька знижений фон настрою. Вони стурбовані своїми власними проблемами та хвилюваннями. Такі люди зазвичай стримані, замкнуті, уникають розповідати про себе, не цікавляться проблемами інших людей. Представники цієї групи віддають перевагу книгам, ніж спілкуванню з іншими людьми, досягають більш помітних успіхів у навчанні, ніж екстраверти. Вони люблять планувати своє майбутнє, завжди зважують свої вчинки, не довіряють першим захопленням, суворо контролюють свої почуття, майже не бувають нестриманими та збудженими. Інтроверти легше витримують одноманітну діяльність, краще працюють в спокійних обставинах та в першій половині дня. Вони більш чуттєві до покарань, ніж до заохочення (EI-). Особи з низьким рівнем наполегливості характеризуються як самодостатні, впевнені у своїх силах, емоційно зрілі особистості. На життя такі люди схильні дивитись серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків. Це емоційно стійкі люди, що зберігають холонокровність та спокій навіть в самих складних ситуаціях (EE+) [2].

Висновки: 1) емпірично виділено групи осіб, що відрізняються рівнем наполегливості; 2) досліджено індивідуально-психологічні особливості п'ятифакторної структури особистості (за Р. МакКрае, П. Коста) осіб з різною наполегливістю.

Література

1. Діхтяренко З.М. Поняття «виховання», «воля»,

«наполегливість» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Вісник Черкаського університету*. Серія «Педагогічні науки». 2008. (№129). С 28-33.

2. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Велика п'ятірка) (Р. МакКрає, П. Коста). URL: <https://psycabi.net/testy/388-test-bolshaya-pyaterka-pyatifaktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-makrae-p-kosta-metodika-diagnosticski-lichnostnykh-faktorov-temperamenta-i-kharaktera-5pfq>

Оріщенко О.А.,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Гурська Т.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний пе-
дагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА АГРЕСІЇ

Проблема емоційного вигорання представників соціономічних професій (лікарів, педагогів, психологів, психотерапевтів, соціальні працівники, робітники сфери обслуговування тощо) не втрачає своєї актуальності особливо в цей важкий для нашої країни час. В період війни емоційне вигорання стало одним із найважливіших психосоціальних професійних ризиків у суспільстві, що спричиняє значні труднощі. В психологічній літературі

представлено багато теоретико-емпіричних досліджень, в яких вивчаються різні аспекти емоційного вигорання: процесуальний характер емоційного вигорання (Л. Бегун-Трачук, В. Бойко, Л. Карамушка, К. Масlach, А. Мелоян, А. Погрібної, І. Олійник, В. Шкраб'юк та ін.); симптоми емоційного вигорання (М. Буріша, Г. Фройденбергера, І.Скоморовської, І. Чена та ін.); чинники емоційного вигорання (Т.В. Зайчикової, І. Процюк, О. Романської, Л. О. Сіпко та ін.); особливості течії та проявів емоційного вигорання в різних професійних спільнотах, зокрема: у педагогів (А. М. Большакової, Є. Йилдирима та ін.), психологів (Г. А. Дьоміної, Е. Грін та ін.), медичних працівників (Л. Бегеза, С. Де Герта та ін.), соціальних працівників (В. Кузьміна, А. Меддока та ін.), журналістів (С. Гаскона та ін.) та інших групах професій, які відносяться до соціономічного типу.

Теоретичний аналіз показує, що: вигорання можна розуміти як стан психічної та емоційної виснаженості, який виникає внаслідок стресу або напруження, пов'язаного з професійною діяльністю чи іншими життєвими обставинами [4]. У різних джерелах визначення терміну «емоційне» та «професійне вигорання» використовуються як синоніми, їх пояснення може залежати від контексту [2].

Результати цілої низки досліджень свідчать про наявність взаємозв'язків між вираженим емоційним вигоранням та підвищенням проявів різних форм агресії: емоційне вигорання діагностовано у тих медичних працівників, що відрізняються появою негативних думок, переживанням емоцій гніву та печалі [3].

У сфері міжособистісних взаємин емоційне вигорання проявляється у негативному ставленні до спілкування, відвернення від друзів та клієнтів, емоційної відстороненості, цинічному ставленні до партнерів по спілкуванню, неконтрольованих спалахів гніву [1].

Метою даної статті є обговорення результатів кореляційного аналізу між показниками емоційного вигорання та різними проявами агресії.

Для діагностики показників емоційного вигорання було обрано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойка); для дослідження особливостей проявів агресії використовувалася «Методика діагностики видів та форм агресії» (А. Басса – А. Дарки).

Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В ньому брали участь 40 магістрантів заочного відділення соціально-гуманітарного факультету, що опановують магістерську програму «Практична психологія», віком від 23 до 50 років та стажем роботи у соціономічній галузі від 2 до 24 років.

Дослідження було здійснено за допомогою кількісного (кореляційного) аналізу (комп'ютерна програма IBM SPSS Statistics Subscription for Microsoft Windows 64-bit). Статистично значущі результати кореляцій між показниками емоційного вигорання та агресії представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емоційного вигорання та показниками форм та видів агресії (n=40)

Показники емоційного вигорання	Показники форм та видів агресії									
	НА	Р	Н	О	П	ВА	ПП	ІД	ІА	ЗПА
ПО	378*	517**	-	362*	-	-	-	-	474**	451**
НС	-	514**	-	509**	-	-	-	372*	404**	379*
ЗК	351*	444**	-	534**	383*	-	389*	536**	-	499**
ТД	-	568**	-347*	323*	314*	-	-	378*	402*	-
НР	-	-	-	-	-	369*	-	-	403**	-
МД	-	-	-	350*	-	-	-	338*	-	-
РЕЕ	329*	433**	-	-	-	-	-	-	-	395*
Н	377*	697**	-	563**	-	-	-	500**	540**	529**
РЗ	369*	345*	-	404**	-	-	-	-	379*	420**

Примітка: 1) нулі та коми не вказуються; 2) з позначкою * – $p < 0,05$; 3) з позначкою ** – $p < 0,01$; 4) умовні скорочення: а) *показники прояву агресії*: НА (непряма агресія); Р (роздратування); Н (негативізм); О (образа); П (підозрілість); ВА (вербальна агресія); ПП (почуття провини); ІД (індекс ворожості); ІА (індекс агресивності); ЗПА (загальний показник видів та форм агресії); б) *показники емоційного вигорання*: ПО (переживання психотравмуючих обставин); НС (незадоволеність собою); ЗК (загнаність у клітину); ТД (тривога та депресія); НР (неадекватне вибіркове емоційне реагування); МД (емоційно-моральна дезорієнтація); РЕЕ (розширення сфери економії емоцій); Н (напруження); РЗ (резистенція).

Аналіз таблиці 1 виявляє наявність в основному додатних статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками емоційного вигорання та показниками видів та форм агресії. Зокрема, показник ПО (переживання психотравмуючих обставин) демонструє статистично значущі кореляційні зв'язки з такими показниками агресії, як: НА (непряма агресія), Р (роздратування), О (образа), ІА (індекс агресивності).

Незадоволеність собою (НС) має додатні кореляційні зв'язки з: Р (роздратування), О (образа), ІД (індекс ворожості), ІА (індекс агресивності).

Загнаність у клітину (ЗК) на статистично значущому рівні додатним чином пов'язано з: НА (непряма агресія), Р (роздратування), О (образа), П (підозрілість), ПП (почуття провини), ІД (індекс ворожості).

Тривога та депресія (ТД) демонструє додатні кореляції з показниками агресії: Р (роздратування), О (образа), П (підозрілість), ІД (індекс ворожості), ІА (індекс агресивності), а також має негативні зв'язки з Н (негативізм).

Неадекватне вибіркове емоційне реагування (НР) виявляє додатні кореляційні зв'язки з показниками: ВА (вербальна агресія) та ІА (індекс агресивності).

Емоційно-моральна дезорієнтація (МД) має додатні взаємозв'язки з показниками: О (образа) та ІД (індекс ворожості).

Розширення сфери економії емоцій (РЕЕ) висвітлює додатні зв'язки з показниками: НА (непряма агресія), Р (роздратування), ЗПА (загальний показник видів та форм агресії).

Серед корелятивів (додатні зв'язки) показнику

емоційного вигорання Н (негативізм) виявлено такі види агресії, як: НА (непряма агресія), Р (роздратування), О (образа), ІД (індекс ворожості), ІА (індекс агресивності) та ЗПА (загальний показник видів та форм агресії).

Резистенція (РЗ) демонструє значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками: НА (непряма агресія), Р (роздратування), О (образа), ІА (індекс агресивності) та ЗПА (загальний показник видів та форм агресії).

Підсумовуючі результати проведеного дослідження можна зробити такі висновки: емпірично доведено наявність неоднозначних (більшою мірою додатних) кореляційних зв'язків між показниками емоційного вигорання та видами агресії, що підтверджується результатами, що описані у психологічній літературі; певний ступень вразливості до емоційного вигорання може супроводжуватися різними агресивними проявами у вигляді непрямой агресії, роздратування, негативізму, образи, підозрливості, вербальної агресії та почуття провини.

Література

1. Ансімова М.П., Борисова М.В, Основні напрямлення профілактики та корекції професійного вигорання. *Ярошевський педагогічний вісник* № 2. Том 2. 2011. С. 212-213.

URL: http://vestnik.uspu.org/releases/2011_2pp/50.pdf

2. Бегун-Трачук, 2020, Л.О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. 129 с.

3. Szczygiel D, Mikolajczak M. Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in

Nursing. Front Psychol. 2018; 9.
doi:10.3389/fpsyg.2018.02649

4. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 2020. V. 13. P. 171–183. URL: <https://doi.org/10.2147/lra.s240564>

Оріщенко О.,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Колчак К.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ ОСІБ З РІЗНИМ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

Останнім часом в психологічній літературі активно дискутуються питання щодо компетентностей, необхідних сучасній людині, без яких не можливі ні кар'єрне зростання, ні успішна самореалізація особистості, ні відчуття задоволеності власним життям.

Особлива увага в цих дискусіях приділяється розвитку емоційної компетентності і емоційного інтелекту, що тісно пов'язанні з емпатією. Поняття «емоційний інтелект» нещодавно з'явилося в науковому дискурсі і зараз

активно досліджується як зарубіжними (Р. Бар-Он, Д. Гулман, Дж. Мейєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Д. Поло, П. Саловей, Дж. Стайн), так й вітчизняними психологами (Г. Березюк, Н. Коврига, І. Матусевич, Е. Носенко, Ю. Савченко, О. Філатова) [3].

Емоційний інтелект розглядається як комплекс емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність особистості ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища [3]. Під емпатією розуміють складну властивість особистості, що проявляється у здатності емоційно відгукатися на переживання іншої людини, у розумінні її емоційних станів та переживань, у схильності передбачати її афективні реакції, у активному бажанні надати допомогу їй [2].

Метою даного повідомлення є обговорення результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емпатії осіб з різним емоційним інтелектом.

Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей емпатії осіб з різним емоційним інтелектом було здійснено за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл); «Психодіагностичний модальнісний опитувальник емпатії» (О.П. Саннікова).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Дослідження проводилося на базі Інженерної служби Чорноморської філії ДП «АМПУ» (м. Чорноморськ, Одеська область) та Університету Ушинського. Вибірку склали 32 співробітники інженерної служби віком від 32 до 63 років та 13 студентів університету віком 20-23 роки.

У даному повідомленні ми представляємо результати якісного аналізу. За допомогою методу «асів» на основі результатів діагностики за методикою емоційного інтелекту Н. Холла серед наших досліджуваних було виділено 2 групи осіб: з високим (ВЕІ) та низьким (НЕІ) рівнями емоційного інтелекту. Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей емпатії осіб з різним емоційним інтелектом було застосовано метод «профілів». На рисунку 1 представлені профілі показників емпатії досліджуваних, що відрізняються рівнем емоційного інтелекту (ВЕІ; НЕІ).

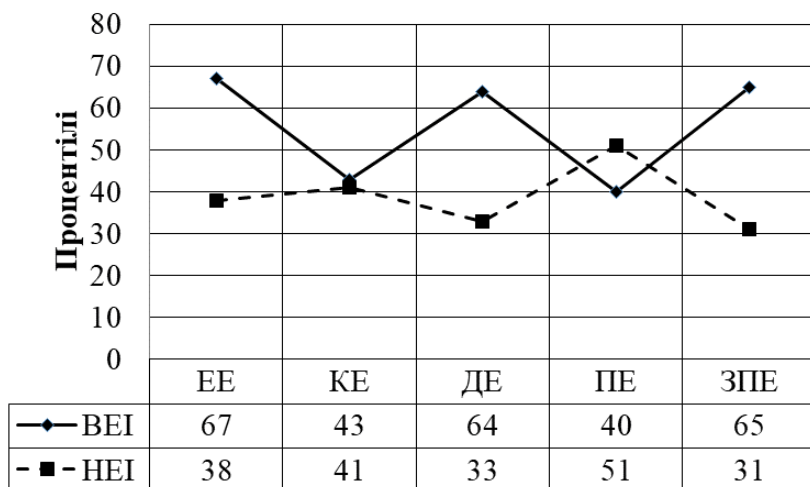


Рисунок 1. Профілі показників емпатії осіб, які мають різний рівень емоційного інтелекту (ВЕІ; НЕІ).

Примітка: умовні скорочення: а) *показники емоційного інтелекту*: ВЕІ (високий рівень емоційного інтелекту); НЕІ (низький рівень емоційного інтелекту); б)

формально динамічні показники емпатії: ЕЕ (емоційна емпатія); КЕ (когнітивна емпатія); ДЕ (дієва емпатія); ПЕ (предикативна емпатія); ЗПЕ (загальний показник емпатії).

Досліджуваним з *високим рівнем емоційного інтелекту (ВЕІ)* властиво проживати те, що відчують інші, немов відображення власних емоцій. Для них характерні чуйність, емоційний відгук та схильність до співпереживання (ЕЕ+).

Однак не завжди ці особи можуть достатньо точно зрозуміти емоційні стани і переживання іншої людини (КЕ-). Співпереживання мотивують їх на активне сприяння, допомогу людині, що потрапила у скрутне становище (ДЕ+).

Яскравою характеристикою таких осіб є неохочість передбачити емоційні реакції та поведінку об'єкта емпатії в складних ситуаціях (ПЕ-) [4].

Досліджувані з *низьким рівнем емоційного інтелекту (НІЕ)* не схильні до співчуття та співпереживання (ЕЕ-). Ці особи не здатні до аналізу станів, переживань, почуттів іншої людини (КЕ-), не квапляться надавати їй допомогу (ДЕ-). При цьому вони проявляють достатню проникливість прогнозуючі поведінку іншої особистості в конкретній ситуації (ПЕ+) [4].

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*:

1. емпіричним шляхом виділено групи осіб, що відрізняються за рівнем емоційного інтелекту;

2. встановлено, що особи з різним рівнем емоційного інтелекту відрізняються специфікою емпатії, що

проявляються не тільки в рівні розвиненості цієї властивості (значення загального показнику емпатії), але й в своєрідності кількісно-якісного поєднання показників, що входять до її структури;

3. на нашій виборці доведено, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту є більш емпатичними, порівняно з досліджуваними з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Література

1. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа. 2003. 159 с.

2. Носенко Е.Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С. 3-7.

3. Оріщенко О.А. Емпатія як передумова професійної компетентності вчителя початкової школи. Початкова освіта у контексті шкільних змін: теорія, методика, практика, досвід: монографія / за ред. д. пед. н., професора В.В. Ягоднікової, к. психол. н., доцента О.В. Кузнецової. Умань: Видавець «М.М. Сочінський», 2021. С. 238 - 284.

4. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія. Одеса: Вид-во ВМВ, 2017. 302 с.

Оріщенко О.,

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Шмаєнкова В.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМ ПОТЕНЦІАЛОМ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ

Проблема самозмінювання особистості є міждисциплінарною та виступає в якості предмету дослідження філософії, психології, педагогіки, соціології тощо. Сучасні психологічні дослідження вітчизняних (Д.Б. Богоявленська, Г.О. Балл, Т.М. Титаренко, О.П. Саннікова, О.М. Лактіонов, П.В. Лушин) і зарубіжних (Дж. Нокрос, Дж. Гурін, К. Двек, Дж. Дьюї, Е. Еріксон, З. Фрейд) вчених присвячені вивченню різних аспектів саморозвитку особистості та її потенціалу до самозмінювання. Такий інтерес до означеної проблематики вказує на її надзвичайну актуальність.

Метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій осіб з різним потенціалом до самозмінювання.

Перш ніж перейти до обговорення результатів емпіричного дослідження необхідно визначитися із

поняттями. Схильність до самозмінювання розглядається як складна властивість особистості, яка виявляється в її активності, спрямованій на самостійно ініційоване здійснення змін, перетворень власних психічних якостей та особливостей поведінки [3].

Сенсожиттєві орієнтації представляють собою набір цінностей та цілей, властивих конкретній особистості, які вона вважає найважливішими у власному житті [1].

Дослідження проводилося на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В ньому взяли участь 40 магістрантів денної та заочної форм навчання віком від 22 до 50 років.

Емпіричне дослідження було здійснено за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Опитувальник для діагностики потенціалу самозмінювання особистості» (В.Р. Манукян, І.Р. Муртазіна, Н.В. Гришина) [4]; «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д.О. Леонтьєв) [2].

В даному повідомленні ми представляємо тільки результати якісного аналізу (методи «асів» і «профілів»). За допомогою методу «асів» із загальної кількості наших досліджуваних було виділено дві групи осіб: з високим (ВПС) та низьким (НПС) потенціалом до самозмінювання.

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій осіб, що мають різний потенціал до самозмінювання, ми використовували метод «профілів». На рис. 1 представлено профілі сенсожиттєвих орієнтацій осіб з різним потенціалом до самозмінювання.

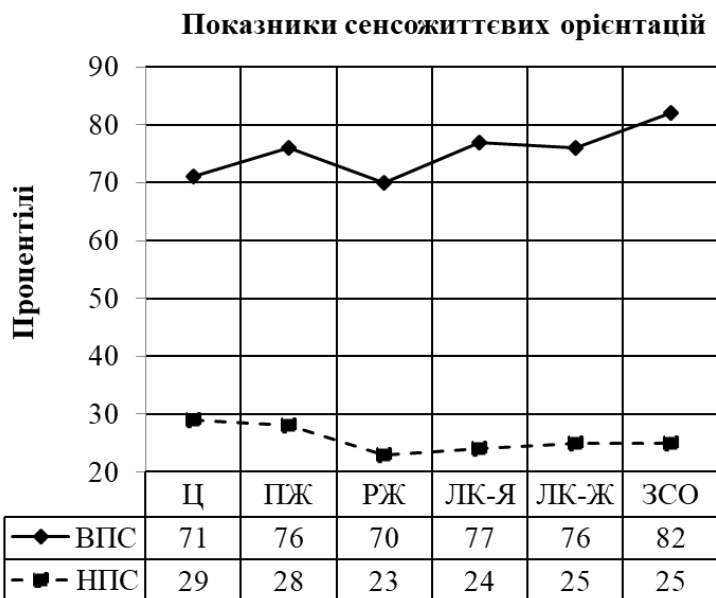


Рис.1. Профілі показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб з різним потенціалом до самозмінювання (ВПС; НПС)

Примітка: умовні скорочення: а) *показники потенціалу до самозмін*: ВПС (високий потенціал до самозмін); НПС (низький потенціал до самозмін); б) *показники сенсожиттєвих орієнтацій*: Ц (цілі в житті); ПЖ (процес життя); РЖ (результативність життя); ЛК-Я (локус контролю - Я); ЛК-Ж (локус контролю - життя); ЗСО (загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій).

Респонденти з високим потенціалом до самозмінювання (ВПС) володіють глибоким розумінням свого життя та впевнено відчують його сенс, джерелом якого є не тільки чіткі цілі на майбутнє, насиченість і емоційна яскравість сьогодення, але й задоволеність

минулим, яке було переосмислено (ЗСО+). Вони здатні вільно обирати напрямок свого розвитку та змістовну наповненість власного життя, тому, що почуваються сильними та впевненими у своїх можливостях (ЛК-Я+). Основний сенс у їхньому житті – це жити, тобто конструктивні самозміни надають їм задоволення, зацікавленість та позитивні емоції від самого процесу діяльності, що спрямована на саморозвиток (ПЖ+).

Ці особи переконані, що здатні керувати своїм життям. Така інтернальність знімає соціальні бар'єри – вони вільно і позитивно відчують себе у соціумі, спрямовані на активний саморозвиток незалежно від соціальної оцінки (ЛК-Ж+). Наявність осмислених цілей у житті допомагають їм реалізовувати свій потенціал в потрібному напрямку (Ц+). Представники цієї групи почуваються задоволеними від самого процесу саморозвитку, що мотивує їх надалі ставити цілі та реалізовувати свій особистісний потенціал у різних сферах життя (РЖ+) [2].

Респонденти з низьким потенціалом до самозмінювання (НПС) незадоволені результатами прожитого життя, що призводить до небажання починати щось нове (РЖ-).

Відчуюючи невпевненість у собі та своїх силах, вони не мають потреби у саморозвитку (ЛК-Я-). При цьому такі особистості переконані, що людина не здатна контролювати своє життя чи керувати ним, що вільного вибору у житті не має, вважають що будь яка діяльність приречена на провал (ЛК-Ж-). Відсутність в них осмислених цілей (ЗСО-) унеможливує процес саморозвитку, що призводить до

нереалізованості особистістю свого потенціалу (Ц-) [2].

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*: емпірично виділені групи досліджуваних з різним потенціалом до самозмінювання; описано індивідуально-психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій осіб з різним потенціалом до самозмінювання; встановлено, що особи з високим потенціалом до самозмінювання відрізняються більшою усвідомленістю власного життя, на відміну від осіб з низьким потенціалом до самозмінювання.

Література

1. Весна О.О. Сенсожиттєві орієнтації як показник психологічного здоров'я працівників поліції. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)*. Харків, 2017. С. 77-78.
2. Леонт'єв Д.А. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО). М.: Сенс, 2000. 18 с.
3. Лущикова Д.В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання. Дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса. 2009. 349 с.
4. Манукян В.Р., Муртазіна І.Р., Гришина Н.В. Опитувальник для діагностики потенціалу самозмін особистості. *Консультативна психологія та психотерапія*. 2020. №4. С. 35-58.

Саннікова О.,

доктор психологічних наук, професор,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Білецька К.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУВЕРЕННОСТІ АСЕРТИВНИХ ОСІБ

У даному повідомленні викладено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей суверенності осіб, котрі різняться різним рівнем схильності до асертивності. Актуальність дослідження пов'язана не тільки із соціальним запитом сучасності, котра вимагає від особистості бути соціально активним, здатним усвідомлювати свої реальні можливості та ресурси задля відстоювання та захисту власних прав, незалежності, а й з необхідністю наукового вивчення означених феноменів задля відповідності результатів вимогам практики – психологічної допомоги людям, особливо під час війни, домагатися поставлених цілей, відстоювати свою точку зору, виступати суб'єктом свого життя й діяльності, зберігати суверенність та асертивність.

Термін «асертивність» (assertiveness) – це стійка якість, системна властивість особистості, що відбиває позитивне ставлення до себе й до інших; характеризується

позитивною самооцінкою, безпосередністю та спонтанністю поведінки, відповідальністю, вірою у власний авторитет, впевненістю в собі, здатністю до налагодження взаємодії з іншими людьми.

Асертивність включає в себе елементи суверенності, оскільки вона вимагає наявності активності, силових характеристик та здатності до позитивного спрямування на світ. Будучи асертивними, ми відчуваємо себе гідними та вільними, маємо можливість взяти відповідальність за своє життя і досягнути успіху у всіх сферах. Завдяки асертивності, ми можемо бути спокійними і впевненими у своїх діях, зберігаючи гармонію з собою та іншими людьми. Отже, асертивність більш специфічно зосереджена на виразі власних потреб і переконань у спосіб, що не порушує прав інших.

Суверенність (право власності на самого себе) характеризується як здатність розуміти моральні й природні власні потреби та відстоювати їх, бажання існувати та виражати себе в межах власних психологічних границь та цінностей та не допускати неправомірного втручання з боку інших (Волинчук, 2022).

Дослідження проводилося на базі Державного закладу «Південноукраїнський Національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». До вибіркової сукупності увійшли магістранти соціально-гуманітарного факультету зі спеціальності «Психологія». У дослідженні брали участь 35 осіб у віці 25-50 років. Обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного за допомогою комп'ютерної програми SPSS 23.0 for Windows.) і якісного (контент-аналіз, методи

«асів», «профілів») аналізів даних (Анастасі, 2007).

Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей суверенності асертивних і неасертивних осіб було застосовано дві психодіагностичні методики: 1) «Тест-опитувальник компонентів асертивності (ТОКАС)», авторами якого є О. Саннікова, О. Санніков, Н. Подоляк (2017); та 2), опитувальник суверенності психологічного простору С.К. Нартової-Бочавер.

Ми не будемо наводити кореляційну таблицю у цьому повідомленні, лише зазначимо, що між показниками суверенності й асертивності отримані значущі додатні зв'язки на 5% рівні, що свідчить про близькість спрямованості цих властивостей, тобто, збільшення значень показників асертивності супроводжується зростанням значень показників суверенності, і навпаки, зменшення значень одного з феноменів супроводжується такою ж тенденцією з боку іншого.

Для вивчення специфіки суверенності в роботі використано метод асів і профілів. Метод асів полягав в тому, що із усієї кількості обстежених, що приймали участь у дослідженні, було виділено групи осіб з високими і низькими значеннями загального показника асертивності. Тобто, із первинної матриці обрано осіб, які мають найбільше значення показника суверенності, та найменше значення цього показника (Саннікова, 2010).

В першу групу Аmax увійшло 9 осіб, другу групу Аmin склали 2 особи.

На рисунку 1. представлено профіль показників суверенності. На обох профілях значення всіх показників на дано в процентіях.

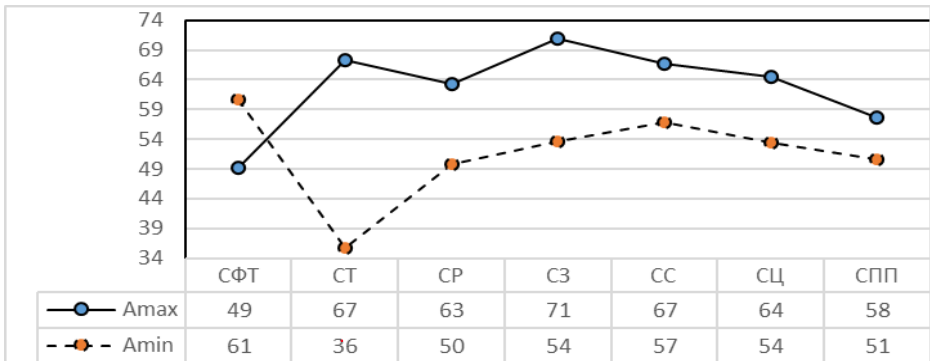


Рис. 1. Профіль показників суверенності за методикою «Суверенність психологічного простору» груп осіб з високими (Amax) і низькими (Amin) значеннями асертивності

Примітка: скорочення показників суверенності: СФТ – суверенність фізичного тіла, СТ – суверенність території, СР – суверенність речей, СЗ – суверенність звичок, СС – суверенність соціальних зв’язків, СЦ – суверенність цінностей, СПП – суверенність психологічного простору особистості.

Середня лінія ряду у цій шкалі проходить через точку 50. Всі значення показників, які розташовані вище середньої лінії ряду, тяжіють до додатного полюсу суверенності, що характеризує суверенних осіб (або ж характеризує осіб, схильних захищати свою територію, тобто суверенних). Всі значення показників, які знаходяться нижче середньої лінії ряду, тобто у першому або другому квартилі розподілу, тяжіють до від’ємного полюсу, тобто до відмови від суверенності.

Загалом аналіз обох профілів показує загальне розташування показників у додатному просторі. При чому, у

профілі групи асертивних майже всі показники, крім СФТ виявляють схожі тенденції. Це свідчить про те, що люди у яких діагностовано схильність до асертивності все ж підтримують за усіма показниками суверенності спрямованість до додатного полюсу. Всі показники цього профілю розташовані у третьому квартилі розподілу, і навіть тяжіють до четвертого квартилю.

Профіль групи осіб з низьким показником асертивності відрізняється від першої групи тим, що виявлено досить високі значення показника фізичного тіла і досить низькі значення показника території. Інші показники розташовані біля середньої лінії ряду, хоча і розташовані у додатному просторі.

Загалом, можна зазначити, що перші два показника суверенності двох груп осіб з різним рівнем асертивності, віддзеркалюють одне одного. Можна сказати, що такий підхід дав змогу у кожній групі дослідити індивідуально-психологічні особливості феноменів, що вивчаються.

Висновки:

Встановлено, що асертивні особи характеризуються впевненістю у собі, соціальною сміливістю, ініціативою у соціальних контактах, прихильністю до інших, відстоюванням власної точки зору. Їх суверенність виявляється у стилі людини, що проявляється у здатності захищати, розвивати і розширювати свій психологічний простір, у відстоюванні власних прав, суверенності звичок, території та соціальних зв'язків. Неасертивним властива менш виражена соціальна сміливість та ініціатива у контактах, емоційна нестійкість та порушення суверенності прав, території, психологічного простору.

Література

1. Анастасі А., Сьюзан Урбіна. Психологічне тестування. 2007. URL: https://www.at.alleng.org/d/psy/psy113.htm#google_vignette
2. Волинчук О. В. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. *Психологія і особистість*. 2022. №2 (22).
3. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості. Дисертація кандидата психологічних наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського». 2014. Одеса.
4. Саннікова О. П. Теоретико-методологічні засади дослідження індивідуальних відмінностей. *Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика»*. 2010. С.3-7.
5. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Структура асертивності та покомпонентний склад її показників. *Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика*. 2017. Одеса.

Суначова К.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КРЕАТИВНОСТІ ЮРИСТІВ

Одним із завдань, що стоять перед сучасним суспільством, є розвиток творчої активності особистості. Для

цього потрібно вивчати особливості особистості людей, які прагнуть до творчості, є творчо активними. Серед чинників, що забезпечують творчу активність людини, психологи виокремлюють креативність. Креативність – це складне, багатопланове, неоднорідне явище. Вивченням креативності у різні часи займалися Т. Амабайл, Ф.Баррон, М.Воллах Дж. Гилфорд, Д. Лаверті А.Маслоу, С. Меднік, Р.Мей, В.О. Моляко О.Л. Музика, К.Роджерс, Е.Торренс, З. Фрейд, Д.Харрінгтон та ін. У нашому дослідженні прийнято визначення креативності як загальної здібності до творчості, що є відносно стійкою характеристикою особистості (Стернберг 2009).

Серед параметрів креативності, які в різні часи розглядалися дослідниками, легкість генерування, широта та глибина ідеї, пильність у пошуку проблем, здатність до інтуїції, перетворення, прогнозування, створення асоціацій, зближення понять, імпровізації, почуття комічного, інстинктивне бачення головного, здатність бачити результат майбутнього перетворення, спонтанність і свобода сприйняття та ін. (Ранко, 2014]. Підбиваючи підсумки багаторічних досліджень креативності, які було здійснено в різних країнах, Х. Ву і І. Чен виокремлюють такі її складові, як уява, відкритість досвіду, допитливість, інтуїція, пошук ідей, толерантність до неоднозначності, незалежність, новаторство, проникливість, внутрішня / зовнішня відкритість, просвітлення (інсайт), пошук проблем і образність (Ву, Чен, 2014).

Метою нашого дослідження є пошук індивідуально-психологічних особливостей юристів з різним рівнем креативності. У дослідженні взяло участь 30 працівників

зазначеної професії, що мешкають у м. Одеса. За результатами кореляційного аналізу було здійснено аналіз взаємозв'язку параметрів креативності. Його результати наведено в табл. 1

Таблиця 1
Значущі коефіцієнти кореляції між показниками
(n=30).

	Ю	ЯР ТМ	ЯР Дпт	ЯІ Дпт	ЯР Орг	ЯІ Орг	ЯР Інт	ЯІ Тсп
СР		375*						
ДП						409*	387*	
Скл	-369*							
Уяв			447*	487**	369*			465**

Примітка. Тут і далі 1) нулі та коми опущені; 2) позначення:** – зв'язок на рівні 1% ($p < 0,01$), * – на рівні 5% ($p < 0,05$), 3) скорочення: Ю (показник індексу оригінальності), ЯРТМ (показник творчого мислення, я реальний), ЯРДпт (показник допитливості, я реальний), ЯІДпт (показник допитливості, я ідеальний), ЯРОрг (показник оригінальності, я реальний), ЯІОрг (показник оригінальності, я ідеальний), ЯРІнт (показник інтуїції, я реальний), ЯІТсп (показник творчого ставлення до професії, я ідеальний), СР (показник схильності до ризику), ДП (показник допитливості), Скл (показник складності), Уяв (показник уяви).

З'ясувалося, що частина параметрів мають між собою статистично значущі зв'язки. У додатний спосіб на 1%-му рівні пов'язаний Уяв (показник уяви) з ЯІДпт (показник допитливості, я ідеальний) та ЯІТсп (показник творчого ставлення до професії, я ідеальний). На 5%-му рівні

Скл (показник складності) додатно пов'язаний з ІО (показник індексу оригінальності); ДП (показник допитливості) додатно пов'язаний з ЯІ Орг (показник оригінальності, я ідеальний) та ЯРІнт (показник інтуїції, я реальний); Скл (показник складності) від'ємно пов'язаний з ІО (показник індексу оригінальності); Уяв (показник уяви) додатно пов'язаний з ЯРДпт (показник допитливості, я реальний), ЯРОрг (показник оригінальності, я реальний).

Кореляційний аналіз дозволив:

1) Вивчити закономірні взаємозв'язки між показниками креативності.

2) Встановити, що зазначені зв'язки мають переважно додатний характер.

За допомогою кількісного аналізу було вирішене завдання пошуку взаємозв'язків між різними параметрами креативності. Наступним кроком був якісний аналіз даних, що дозволив здійснити пошук індивідуально-психологічних особливостей креативності особистості.

Література

1. Runco, M. A. Creativity. (2nd Ed.) USA: Elsevier, 2014. URL: <http://sciencedirect.com/science/book/>

2. Sternberg, R. J. Cognitive psychology (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth. 2019. URL: <http://sciencedirect.com/science/book/>

3. Wu, H-Y., Wu, H-S., Chen, I-S., & Chen, H-C. Exploring the critical influential factors of creativity for college students: A multiple criteria decision-making approach. *Thinking Skills and Creativity*. 2014. V.11. P.1-21.

Ульянова Т.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Базюк Ю.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ОБРАЗЛИВОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ І ВОРОЖОСТІ

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах глобальних криз, посилення соціальних, економічних, політичних катаклізмів, що посилюють психологічне напруження, яке проявляється в стресах, дезадаптації сучасної людини особливо актуалізуються питання вивчення тих психічних явищ, які негативно впливають на стосунки та спілкування людини з оточуючим світом, адже вони виступають необхідною умовою повноцінної життєдіяльності людини. В цьому контексті особливе місце серед проблемних форм міжособистісних стосунків належить такому явищу, як образливість [6].

Образливість суттєво впливає на стосунки між людьми, може сприяти деформації установок на успішність, міцність довіри, життєздатність міжособистісних стосунків. Ця деформація виражається в невпевненості в собі, у прояві таких психологічних захистів, як уникнення,

проекція, пасивна агресія, стримування, стримування, уникання, регресія, фантазування, знецінення тощо [5].

Емпіричне дослідження проводилось на приватному підприємстві «Єдиний центр комунальної допомоги» м. Одеса. Безпосередньо вибірку дослідження склали працівники підприємства, обох статей кількістю 53 особи віком 26-55 років

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Тест-опитувальник схильності до переживання образи (ТОСОБ-1), що розроблено О.П.Санніковою і Н.В.Свертіловою [6], «Шкала реактивної та особистісної тривожності», авторами якої є Ч. Д. Спілбергер і Ю. Л. Ханін, «шкала ворожості» Кука-Медлей [1, 2, 4].

Статистичні та аналітичні методи математичної обробки даних виконувались за допомогою комп'ютерної програми SPSS 17,0 for Windows.

Феномен образи, як психологічний феномен, розглядався з позицій різних психотерапевтичних напрямків як в історичному так і в сучасному аспектах: психодинамічному (Е. Берн, М. Кляйн, З.Фрейд, Э. Фромм, К.Хорни), екзистенційному (Ф. Перлз, І. Ялом), трансактному аналізі (Е. Берн, Д.Джонгвард, Т. Харріс). Образа і образливість розглядаються як стан, як властивість особистості і досліджуються в роботах О. П. Саннікової, Т.М.Титаренко, О. Я. Чебикіна [6].

Образа, як емоційна реакція на несправедливе ставлення до себе, з'являється тоді, коли зачіпається почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено принижують. Це буває в разі образи, обману людини, невинуватих звинувачень і докорів на її адресу.

Нерідко образа переживається гостро, у вигляді гніву, ворожого ставлення і веде до агресивних дій. А якщо є стримування гніву, то він концентрується всередині і стимулює роботу пам'яті, спрямовану на спогад минулих образ; що призводить до зростання напруги і тривожності [3, 6].

Тому цікавим і актуальним є дослідження характеру взаємозв'язків показників образливості за методикою «Тест-опитувальник схильності до переживання образи (ТОСОБ-1), що розроблено О. П. Санніковою і Н.В.Свертіловою, показниками тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна, і показниками ворожості за шкалою Кука-Медлей. У таблиці наведені значущі коефіцієнти кореляцій між означеними показниками.

Таблиця

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками образливості, тривожності і ворожості

Показники тривожності і ворожості	Показники образливості							
	ОбЧ	ОбУ	ОбШ	ОбВ	ОбЕК	Об-КК	ОбПК	ОбКрК
РТ	260*	265*	266*		360**		272*	
ОТ	359**	363**		354**	269*	275*	268*	
ВЦ		259*					274*	
ВА	351**	267*	359**	273*	354**	360**	259*	-268*
ВВ	355**			269*		267*	260*	

Примітка: нулі й коми опущені; 2) позначення: * – рівень значущості $p \leq 0,05$, ** – рівень значущості $p \leq 0,01$; 3) умовні позначення образливості: ОбЧ – чутливість

до переживання образ, ОБУ – усталеність переживання образи, ОБШ – широта поширення переживання образи, ОБВ – виразність прояву переживання образи, ОБЕК – емоційний компонент схильності до переживання образи, ОБКК – когнітивний компонент схильності до переживання образи, ОБПК – поведінковий компонент схильності до переживання образи, ОБКрК – контрольно-регулятивний компонент схильності до переживання образи; 4) умовні позначення показників тривожності: РТ – реактивна тривожність, ОТ – особистісна тривожність; 5) умовні позначення показників ворожості: ВЦ – цинізм, ВА – агресивність, ВВ – загальний показник ворожості.

Аналізуючи таблицю можна відзначити, що існує велика кількість значимих додатних зв'язків між показниками, що досліджуються і один від'ємний.

Показник ОБЧ має значущі додатні зв'язки ($p \leq 0,01$) з ОТ, ВА, ВЦ і РТ ($p \leq 0,05$). Показник ОБУ додатно пов'язаний ($p \leq 0,05$) з РТ, ВА, ВЦ і ОТ ($p \leq 0,01$). Показник ОБШ має значущі додатні зв'язки ($p \leq 0,05$) з РТ і ($p \leq 0,01$) з ВА. ОБВ одатно пов'язаний ($p \leq 0,05$) з ВА, ВВ і ОТ ($p \leq 0,01$). ОБЕК ($p \leq 0,01$) з ВА і РТ і ОТ ($p \leq 0,05$). ОБКК – з ОТ, ВВ ($p \leq 0,05$) і ВА ($p \leq 0,01$). ОБПК ($p \leq 0,05$) з РТ, ОТ, ВЦ, ВА, ВВ. ОБКрК від'ємно пов'язаний ($p \leq 0,05$) з ВА.

Отже, аналіз даних свідчить, що майже всі показники образливості виявляють значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками тривожності і ворожості, крім контрольно-регулятивний компонента схильності до переживання образи, що виявив від'ємний кореляційний зв'язок. Тобто, переживання образи супроводжують агресивність, цинізм, ворожість, реактивна і особистісна тривожність.

Література

1. Лісовенко А., Долінська. Л. Специфіка ворожості й агресивності осіб, схильних до переживання задрощів за різним типом. *Юридична психологія*, 2020. Том 26. № 1. С. 31-39.

2. Саннікова О. П., Свєртілова Н. В. Співвідношення показників тривожності та схильності до образи. Матеріали науковопрактичної конференції молодих учених та студентів «Проблеми сучасної психології особистості» (23 травня 2013 р.). Одеса: Лерадрук, 2013. С. 36-41. 11.

3. Саннікова О. П. Оробець М.І. Особливості психологічних захистів осіб, схильних до переживання образи. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.). Відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса: ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 89-97.

4. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) Відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58-65.

5. Свєртілова Н. В. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання образи різного ступеню. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та

Інституту психології Г.С.Костюка НАПН України. Запоріжжя. 2016. № 1 (9). 147 с.

6. Свертілова Н.В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського». Одеса, 2017. 20 с.

Ульянова Т.,

кандидат психологічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Гаврилюк А.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ І РІВЕНЬ СТРЕСУ: ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ

У сучасному психологічному дискурсі дослідження, пов'язані з вивченням впливу стресорів на мотивацію досягнення особистості, здобули визнання нещодавно і стрімко набирають актуальності. Зростаючий темп сучасного життя, невизначеність соціальних умов, постійні виклики сьогодення чинять непередбачуваний і значний вплив на психічне здоров'я та мотиваційну сферу особистості.

Метою даного повідомлення є виявлення і вивчення характеру взаємозв'язків між показниками мотивації досягнення та рівня стресу.

Існує гостра потреба в систематичному дослідженні індивідуальних стратегій самомотивації та адаптації до стресових ситуацій у різних контекстах, що дасть змогу розробити ефективні підходи до психологічної підтримки й розвитку резервів особистісного зростання. Розуміння того, як стрес впливає на мотивацію особистості до досягнення успіху, може стати ключовим чинником у визначенні та розробленні інноваційних педагогічних і психологічних стратегій подолання труднощів і стимулювання продуктивної діяльності в умовах стресу.

Гіпотезою нашого дослідження є допущення, що чим вищий рівень стресу, тим нижчий рівень мотивації досягнення у досліджуваного.

Для оцінки рівня досліджуваних показників був використаний комплекс психодіагностичних методик, який включав в себе: тест-опитувальник «Мотивація досягнень» (А. Мехраб'ян) і опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчін) [4].

Дослідження було проведене на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету у кількості 42 осіб віком 21-45 років.

Аналіз отриманих даних проводився шляхом використання кореляційного аналізу за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу даних IBM Statistics SPSS 29.0. Для оцінки взаємозв'язків між змінними ми використовували кореляційний аналіз.

Вивчення наукових джерел засвідчує, що у дослідженні стресу науковців все більше цікавлять не тільки

питання щодо фізіології, психології праці, інженерної психології та менеджменту, а й особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів [1,2,5,6].

Проблема стресу традиційно викликає великий інтерес науковців та практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень. Даною проблематикою займалися такі видні психологи, як: О.Кокун, Л.Лабезна, О. Лосієвська, С. Максименко, Л. Карамушка, та інші. Вагомий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном: М. Arikewuyo, N. Naan, G.E. Vaillant, P. Лазарус; Г. Сел'є та інших [2, 3]. Постійно зростає інтерес до вивчення теми стресу та стресостійкості у вітчизняній науці [2, 9].

Визначено, що мотивація досягнення успіхів у проведених теоретичних дослідженнях розглядається як складна афективно-когнітивна система, що включає фактори, які спонукають, спрямовують, регулюють, підтримують і припиняють діяльність, спрямовану на реалізацію мотиву досягнення успіхів [1, 7, 8]. Як показав аналіз психолого-педагогічних досліджень, головною рушійною силою успіху є мотив досягнення. Мотив досягнення є спонукою, що викликає в людини такі переживання як: почуття задоволення або гордості, почуття власної компетентності тощо. Мотив досягнення успіху – це прагнення людини досягнути успіхів у діяльності і спілкуванні. Мотив

досягнення як стійка характеристика особистості уперше був виділений Г.Мюрреєм і розумівся як стійке прагнення зробити щось швидко і добре, досягти певного рівня в будь-якій справі. У процесі подальших досліджень цього мотиву такими ученими, як Д. Мак-Клелланд і Х. Хекхаузен, були виявлені дві незалежні мотиваційні тенденції: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Мотив досягнення в даному випадку показує, наскільки людина прагне до підвищення рівня своїх можливостей. Мотив уникнення невдач – відносно стійке прагнення людини уникнути невдач у життєвих ситуаціях, пов'язаних з оцінкою результатів її діяльності іншими людьми. І.Д. Бех та В. Рибалка розглядали соціально-психологічний підхід до розвитку особистості, її мотивів та вікових особливостей. О. А. Дніпрова досліджувала динаміку мотивації досягнення у студентів-психологів. С.С.Канюк досліджував психологічні особливості мотивації досягнення успіху у юнацькому віці [6].

Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення індивідуальних психологічних підходів і тренінгових програм, спрямованих на підтримку та розвиток особистості в умовах високого рівня стресу.

Тест-опитувальник для вимірювання мотивації досягнення (ТМД), автором якого є А. Мехраб'ян, в модифікації, що запропонована М.Ш.Магомед-Еміновим. призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. При цьому оцінюється, який з цих двох мотивів у випробуваного домінує. Тест є опитувальником, що має дві форми – чоловічу (форма А) і жіночу (форма Б) [4].

Кореляційний аналіз взаємозв'язків показнику нервово-психічної напруги (НПН) і показників за Тест-опитувальником «Мотивація досягнень» (А.Мехрабіан): мотивація досягнень (МД), стійкі мотиви особистості (СМО), прагнення успіху (ПУ), мотивація до уникнення невдач (МУН) виявив низку значущих додатних та від'ємних кореляцій. Розглянемо взаємозв'язки між показниками.

Показник нервово-психічного напруження (НПН) додатньо корелює з показником мотивації до уникнення невдач (МУН) на $p \leq 0,05$ рівні значущості. Тобто чим вище рівень стресу, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач.

Показник нервово-психічного напруження (НПН) від'ємно пов'язаний з показником мотивації досягнень (МД) і прагненням успіху (ПУ) на $p \leq 0,05$ рівні значущості. Чим вище рівень стресу, тим нижче мотивації досягнень і прагнення успіху, що і було нашою гіпотезою.

Можемо зробити висновок, що за даними кореляційного аналізу, гіпотеза нашого дослідження підтверджується.

Література

1. Венгер О.П., Гусєва Т.П., Мисула Ю.І., Сас Л.М., Смашна О.Є., Білоус В.С., Люта О.О., Несторович Я.М. Мотивація досягнення як важливий чинник успішного професійного становлення студентів-медиків. Медична освіта. 2018. №4. С.31-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2018_4_7.

2. Кравцов, Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112-116.

3. Мочурад, Л. І., Бойко, Н. І., & Яцків, М. В. Моделювання стресової ситуації людини в автоматизованих системах управління технологічними процесами. *Науковий вісник НЛТУ України*, 2020. 30(1), 152-157.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум (за ред. Л. М. Карамушки). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Проданова О.М. Мотиваційні ресурси особистості у подоланні стресу. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук. практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молод. учених (14 травня 2020 року)*. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, 2020. С. 273-275.

6. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 127. С. 177-180.

7. Терещенко, В. І., Франків, Д., & Худолій, Л. Вплив мотивації на психофізіологічні стани людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. (6(137)), 101-105. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137)).

8. Філоненко Л.А. Моделювання процесу формування мотивації досягнення успіху в умовах системних

суспільних змін: теоретичний та практичний аспекти. Актуальні проблеми психології. 2019. №18. С.326-345. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i18/21.pdf>

9. Чухраєва, Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», 2016. (59). 94-97. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6044>

Ульянова Т.,

кандидат психологічних наук, доцент,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

Кудрік С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей співвідношення між показниками емпатії та емоційного інтелекту. В емпіричному дослідженні застосовувались методики: «Психодіагностичний модальнісний опитувальник

емпатії» О. П. Саннікової; «Тест емоційного інтелекту» Д. В. Люсіна. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що прояви емпатії супроводжуються достатньо високим рівнем емоційного інтелекту, здатністю розуміти стосунки особистості та її емоції.

Актуальність проблеми дослідження психологічних чинників міжособистісного емоційного інтелекту визначається важливим значенням процесу спроможності людини розуміти інших людей, усвідомлення мотивів їхньої діяльності. Сьогоднішній світ характеризується дуже високим рівнем негативних емоцій людей, який нагадує «колективне божевілья», в умовах якого живе сучасне покоління людей; високим рівнем емоційної нестриманості, нехтуванням будь-якими нормами у виявленні почуттів на всіх рівнях спілкування людей, починаючи з родини і закінчуючи колективом, в якому люди працюють разом. Однією з основних характеристик ефективного розвитку міжособистісного емоційного інтелекту є емпатія.

Метою даного повідомлення є виклад результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей співвідношення між показниками емпатії та емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект є дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, котра реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній, пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню

індивідуального успіху (Коврига, 2003).

Емпатія в цьому дослідженні розглядається як складна багаторівнева інтегральна властивість особистості, у структурі якої виділяються три рівні: формально-динамічний, в який входять якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії; змістовно-особистісний, що включає ті аспекти емпатії, які стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта; та імперативний рівень, що відображає суспільні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів (Орищенко, 2004).

Аналіз психологічної літератури дозволив виявити, що емпатія та емоційний інтелект є взаємопов'язаними між собою (Носенко, Коврига, 2003; Саннікова, 2022; Чаплак, 2018).

Діагностика емпатії здійснювалась за допомогою «Психодіагностичного модальнісного опитувальника емпатії» О. П. Саннікової. Для діагностики емоційного інтелекту застосувався «Тест емоційного інтелекту» Д. В. Люсіна.

Емпіричне дослідження було організовано на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Вибірку склали здобувачі факультету спеціальної освіти зі спеціальності «Логопедія». Всього у дослідженні взяло участь 32 особи у віці від 18 до 20 років.

У табл. 1 надано значущі кореляційні зв'язки між показниками емпатії та показниками емоційного інтелекту.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емпатії та показниками емоційного інтелекту

Показники емоційного інтелекту	Показники емпатії			
	ЕЕ	КЕ	ПЕ	ЗПЕ
МР			434*	
МУ			425*	
ВР			393*	
ВЕ	-607**	452*		
МЕІ		433*	427*	408*
ВЕІ		407*	367*	
РЕ		422*	415*	
УЕ	-607**	399*	361*	
ЗЕІ		376*	423*	

Примітка: 1) N=32; 2) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 3) умовні позначення показників емпатії: ЕЕ – емоційна емпатія; КЕ – когнітивна емпатія; ПЕ – предиктивна емпатія; ЗПЕ – загальний показник емпатії; 3) умовні позначення показників емоційного інтелекту за методикою Д. В. Люсіна: МР – розуміння чужих емоцій, МУ – управління чужими емоціями, ВР – розуміння своїх емоцій, ВЕ – контроль експресії, МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект, ВЕІ – внутрішньособистісний емоційний інтелект, РЕ – розуміння емоцій, УЕ – управління емоціями, ЗЕІ – загальний рівень емоційного інтелекту.

Аналіз таблиці 1 свідчить про наявність переважно

додатних значимих зв'язків між показниками, що вивчаються.

Так, показник «емоційна емпатія» (ЕЕ) встановив значимі від'ємні зв'язки з показниками емоційного інтелекту «контроль експресії» (ВЕ) і «управління емоціями» (УЕ) на 1% рівні.

Показник «когнітивна емпатія» (КЕ) додатньо пов'язаний на 5% рівні з більшістю показників емоційного інтелекту, а саме: «контроль експресії» (ВЕ), «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ), «внутрішньособистісний емоційний інтелект» (ВЕІ), «розуміння емоцій» (РЕ), «управління емоціями» (УЕ) і «загальний рівень емоційного інтелекту» (ЗЕІ).

Показник «предиктивна емпатія» (ПЕ) встановив значимі додатні зв'язки на 5% рівні майже з усіма показниками емоційного інтелекту, окрім показника «контроль експресії» (ВЕ). І, «загальний показник емпатії» (ЗПЕ) додатньо пов'язаний лише з показником «міжособистісний емоційний інтелект» (МЕІ) на 5% рівні.

Отримані взаємозв'язки дозволяють встановити наступне. По-перше, прояви емпатії супроводжуються достатньо високим рівнем емоційного інтелекту, здатністю розуміти стосунки особистості та її емоції. По-друге, що високий рівень емоційної емпатії заважає вмінню керувати емоційною сферою та прояву самомотивації особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок на значимому рівні між показниками емпатії та показниками емоційного інтелекту.

Література

1. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
2. Орищенко О.А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. канд. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук. Одеса, 2004. 21 с.
3. Саннікова О.П. Емоційна проникливість як предиктор емоційного інтелекту. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2022. № 9(27). С. 357-371
4. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*. № 5 (15) 2018. С. 24-39.

Черножук Ю.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Паламарчук О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ РІЗНОЇ СТАТІ

У публікації представлені відомості про співвідношення параметрів особистості чоловіків та жінок, які є працівниками різних управлінь Національної поліції в Одеській області. Згадані відомості отримані в результаті емпіричного дослідження, кінцева мета якого – вивчення індивідуально-психологічних особливостей поліцейських різної статі. Для його проведення було створено вибірку досліджуваних, яка складалася з 36 осіб у віці від 23 до 50 років.

До психодіагностичного комплексу методик належать 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б.Кеттелла (Кокун О.М. та ін. 2012), Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (Барко В., Остапович В., 2020), Методика «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна (І.В.Гаркуша, В.І. Кайко, 2017). У таблицях 1 і 2 схарактеризовано результати кореляційного аналізу за першою з перелічених методик.

Таблиця 1

Статистично значущі кореляції показників (методика Кеттелла, жінки, n=18)

Шкали	F	Q1	O	M	Q3	Q4
A	543*	652**				
C			582*		565*	
E			486*			
L	520*					742**
G		474*				
H				508*		
O					608*	

Примітка. Тут і далі: 1) нулі та коми вилучені; 2) позначення: ** - зв'язок на рівні 1% ($p < 0,01$), * - на рівні 5% ($p < 0,05$); 3) умовні скорочення: А (Замкненість/ Відкритість), С (Емоційна стійкість/ Нестійкість), Е (Покірність/ Домінантність), F (Стриманість/ Експресивність), G (Недобросовісність/ Совісність), Н (Боязкість/ Сміливість), L (Довірливість/ Підозрілість), М (Практичність/ Мрійливість), О (Спокій/ Тривожність), Q1 (Консерватизм/ Радикалізм), Q3 (Низький самоконтроль/ Високий), Q4 (Розслабленість/ Напруженість).

Більшість параметрів у вибірці жінок мають між собою значущий додатний зв'язок на 1%-му рівні. У такий спосіб: А (Замкненість/ Відкритість) зв'язаний з Q1 (Консерватизм/ Радикалізм), L (Довірливість/ Підозрілість) зв'язаний з Q4 (Розслабленість/ Напруженість).

Низка показників додатно зв'язані на рівні 5%. У такий спосіб А (Замкненість/ Відкритість) зв'язаний з F (Стриманість/ Експресивність), С (Емоційна стійкість/ Нестійкість) зв'язаний з О (Спокій/ Тривожність) та Q3 (Низький самоконтроль/ Високий). Е (Покірність/ Домінантність) зв'язаний з О (Спокій/ Тривожність). Показник L (Довірливість/ Підозрілість) зв'язаний з F (Стриманість/ Експресивність), G (Недобросовісність/ Совісність) зв'язаний з Q1 (Консерватизм/ Радикалізм), Н (Боязкість/ Сміливість) зв'язаний з М (Практичність/ Мрійливість), О (Спокій/ Тривожність) зв'язаний з Q3 (Низький самоконтроль/ Високий).

Більшість параметрів у вибірці чоловіків (табл.2) мають між собою значущий додатний зв'язок на 1%-му рівні. У такий спосіб: А (Замкненість/ Відкритість) зв'язаний з

G (Недобросовісність/ Совісність), Н (Боязкість/Сміливість), О (Тривожність/Спокій), Q4 (Розслабленість/Напруженість); показник С (Емоційна стійкість/Нестійкість) зв'язаний з Q4 (Розслабленість/Напруженість); показник Е (Покірність/Домінантність) зв'язаний з F (Стриманість/Експресивність), показник G (Недобросовісність/Совісність) зв'язаний з О (Тривожність/Спокій); показник О (Тривожність/Спокій) зв'язаний з Q3 (Низький самоконтроль/Високий) та Q4 (Розслабленість/Напруженість).

Таблиця 2

Статистично значущі кореляції показників
(методика Кеттела, чоловік, n=18)

Шкали	B	C	F	G	H	L	O	Q1	Q3	Q4
A	530*	576*		845**	595**		710**	584*	540*	678**
B				564*			472*	479*		
C						571*	522*			705**
E			696**			517*				
G							738**		589*	566*
H					565*		509*			521*
L									516*	536*
O									669**	841**
Q3										554*

Низка показників додатно зв'язані на рівні 5%. У такий спосіб: показник А (Замкненість/Відкритість) зв'язаний з В (Низький інтелект/Високий), С (Емоційна нестійкість/Стійкість), Q1 (Консерватизм/Радикалізм), Q3 (Низький самоконтроль/Високий); показник В (Низький інтелект/Високий) зв'язаний з G (Недобросовісність/Совісність), О (Тривожність /Спокій), Q1 (Консерватизм/

Радикалізм); показник С (Емоційна стійкість/ Нестійкість) зв'язаний з L (Довірливість/ Підозрілість), О (Тривожність/Спокій); Е (Покірність/ Домінантність) з L (Довірливість/Підозрілість); показник G (Недобросовісність/ Совісність) зв'язаний з Н (Боязкість/Сміливість), Q3 (Низький самоконтроль/Високий), Q4 (Розслабленість/ Напруженість); показник Н (Боязкість/ Сміливість) зв'язаний з О (Тривожність/Спокій) та Q4 (Розслабленість/ Напруженість); показник L (Довірливість/ Підозрілість) зв'язаний з Q3 (Низький самоконтроль/Високий), Q4 (Розслабленість/ Напруженість); показник Q3 (Низький самоконтроль/ Високий) зв'язаний з Q4 (Розслабленість/ Напруженість).

Кореляційний аналіз дозволив: 1) вивчити закономірні взаємозв'язки між показниками властивостей особистості. 2) встановити, що зазначені зв'язки мають виключно додатний характер.

За допомогою кількісного аналізу було вирішене завдання пошуку взаємозв'язків між різними параметрами особистості досліджуваних. Наступним кроком був якісний аналіз даних, що дозволив здійснити пошук індивідуально-психологічних особливостей поліціантів різної статі.

Література

1. Барко В., Остапович В. Психологічно-правові особливості службової діяльності поліцейських патрульної поліції. *Вісник Львівського університету*. Серія Психологічні науки. 2020. Вип.6. с. 3-9.

2. І.В. Гаркуша, В.І. Кайко. Формування системи мотивів та мотиваційного профілю співробітників у сучасній

науці. Вісник університету ім. А. Нобеля. Педагогічні науки. 2017. № 2 (14) 148 і.

3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433с.

ОСОБИСТІТЬ У СИСТЕМІ СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН

Базиленко К.П.

аспірантка кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

У зв'язку з підступним нападом росії на Україну вивчення особистості вимушено переміщених осіб та надання їм психологічної допомоги стає дуже важливою темою. Особливо актуальною є проблема адаптації українців до нових умов проживання, що поступово стає предметом дослідження в різних наукових дисциплінах. Соціальна акомодация може розглядатися як стійка характеристика особистості, що впливає на її інтеграцію в соціум та на загальне життя.

У процесі зміни місця проживання українці стикаються з численними викликами, які включають не лише питання фізичного здоров'я, а й складні психологічні стани, економічні труднощі та правові аспекти. Це може негативно позначитися на їхньому фізичному та психічному здоров'ї, а також на бажанні досягти миру.

Тому проблема глибокого дослідження різних аспектів життя вимушено переміщених осіб стала актуальною в різних галузях науки.

В Україні низка досліджень присвячена вивченню нової соціальної категорії – вимушено переміщених осіб (А. Коллі-Шамне, В. Старцева [3] та ін.).

Важливий пласт питань, присвячений проблемам організації та проведення психотерапії та психокорекції вимушено переміщених осіб, розкривається в дослідженнях Д.О. Александрова [1], І.Є. Боровинської [2] та інших вчених.

В зарубіжній науці цією проблемою займалися L.Philips [4], R. Schwarzer [5] та ін.

В нашому емпіричному дослідженні прийняли участь 120 респондентів. Усі вони є громадянами України, вимушено переміщеними особами з Херсону та Маріуполю внаслідок російської воєнної агресії. Вік досліджуваних – 30 - 55 років.

Результати діагностичного обстеження за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К.Роджерса і М. Даймонд констатують наступне співвідношення основних діагностичних конструктів: адаптація – 26%, самоприйняття – 49%, прийняття інших – 31%, емоційний комфорт – 21%, інтернальність - 31%, прагнення до домінування – 43%. (рис.1).

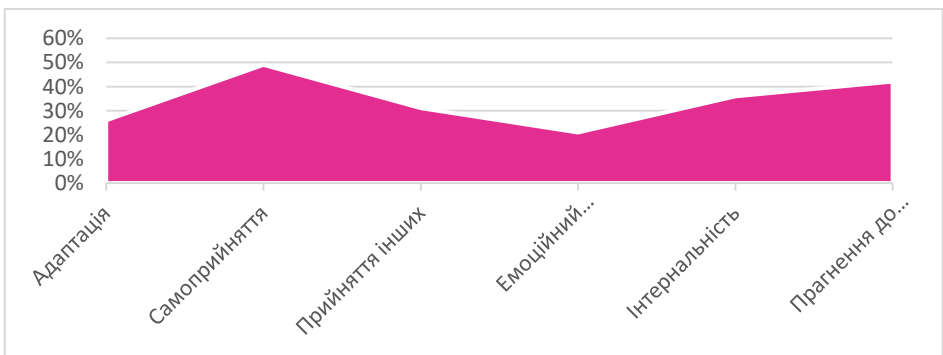


Рис. 1. Основні показники соціально-психологічної адаптованості вимушених переселенців.

Українці, незважаючи на підтримку держави та суспільства, відчувають недостатню адаптованість до нових умов проживання. Зокрема, вони стикаються з проблемами соціальної ізоляції, відсутністю можливості спілкування з розуміючими їх людьми, мовними бар'єрами, а також відсутністю відчуття безпеки. Індекс інтернальності у них становить 36%, що вказує на зовнішню природу цих проблем. Самоприйняття є найвищим серед усіх параметрів соціально-психологічної адаптації, оцінюючись на рівні 49%. Рівень емоційного комфорту виявився низьким (21%), що свідчить про загально низький рівень соціально-психологічної готовності до проживання на нових територіях. Проте, люди мають бажання змінити цю ситуацію та покращити свої результати. З огляду на ці дані, при організації корекційної роботи з переселенцями ми рекомендуємо звернути увагу на самооцінку емоційного стану та використання методів релаксації, оскільки серед вимушено переміщених осіб спостерігається високий рівень емоційного напруження та суб'єктивне переживання стану відчуження.

Література

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна робота з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах. Методичні рекомендації. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robota-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61>.
2. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб: дис... д-ра філософії. Київ, 2022.301с.
3. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як

інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду*. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237.

4. Philips L. Human adaptation and his failures. Academic Press, New York and London, 1999.

5. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Washington, 1992. P. 217 –245.

Венгровська А.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

У сучасних умовах глобалізації та зростаючих міграційних потоків проблема адаптації особистості до нових соціальних, культурних та економічних умов набуває особливої актуальності. Міграція впливає на психологічний стан людини, викликаючи різні емоційні та психічні реакції, що можуть вплинути на загальну адаптивність особистості. З огляду на це, важливо дослідити психологічні

чинники, які сприяють успішній адаптації особистості в умовах міграції.

Актуальність даного дослідження зумовлена зростаючою кількістю мігрантів, що змушені залишати свої домівки через військові конфлікти, економічні труднощі або природні катаклізми. Особливої уваги потребує ситуація в Україні, де триваюча війна призвела до масової міграції населення. Люди змушені шукати притулку в інших регіонах країни або за її межами, що супроводжується значним психологічним навантаженням. Міграція часто супроводжується стресовими ситуаціями, тривожністю, депресією та іншими негативними емоційними станами, що значно ускладнюють процес адаптації. Вивчення психологічних чинників адаптивності дозволить не лише зрозуміти механізми адаптації, але й розробити ефективні стратегії психологічної підтримки мігрантів.

Адаптивність особистості в умовах міграції є важливим чинником, що визначає рівень стресу та тривожності. Розуміння взаємозв'язків між соціально-психологічною адаптивністю, стратегіями подолання стресу та негативними емоційними станами є критично важливим для розробки ефективних методів психологічної підтримки мігрантів. Метою цього дослідження є аналіз кореляційних зв'язків між цими показниками для виявлення ключових факторів, що впливають на адаптивність особистості.

Соціально-психологічна адаптивність є багатокомпонентним явищем, що включає здатність особистості ефективно функціонувати в нових умовах, зберігаючи емоційну рівновагу та психологічне благополуччя. Високий рівень адаптивності дозволяє особистості краще справлятися з викликами міграції, знижуючи рівень

тривожності та стресу (Саннікова, Кузнєцова, 2017). Також успішна адаптація значною мірою залежить від їхньої здатності зберігати психологічну стійкість в нових умовах (Єфімова, 2023).

Дослідження проводилось на вибірці з 41 особи, що включала мігрантів різного віку та статі. Для вимірювання соціально-психологічної адаптивності використовувались шкали адаптивності, такі як ШОСС (Широта охоплення сигналів соціуму), ЛІСС (Легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ТОСО (Точність орієнтації в соціальних очікуваннях), СЕП (Стійкість емоційного переживання), ГЗ (Готовність змінюватись), ГПН (Готовність до конструктивних дій, що спрямовані на переборювання невдач), ГДМ (Готовність до здійснення дій, що спрямовані на досягнення мети), ПЗЗ (Показник загальної задовільності), ЗПА (Загальний показник адаптивності). Тривожність оцінювалась за методикою Спілберга, а стратегії подолання стресу вимірювались за методикою САНС.

Для аналізу даних використовувався кореляційний аналіз з рівнями значущості $p < 0.05$ та $p < 0.01$.

Результати

Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптивності та негативних емоційних станів, показали значущі негативні кореляції між показниками адаптивності та тривожності. Наприклад, показник ЗПА (Загальний Показник Адаптивності) має сильну негативну кореляцію з РТ (Рівень Тривожності) ($p = -0.678$, $p < 0.01$) та СТ (Ситуативна Тривожність) ($p = -0.629$, $p < 0.01$).

Кореляційний аналіз стратегій подолання стресу та негативних емоційних станів свідчать про те, що

ефективні стратегії подолання стресу пов'язані з нижчими рівнями негативних емоційних станів.

Можна побачити взаємозв'язок між адаптивністю та тривожністю. Результати підтверджують, що високий рівень соціально-психологічної адаптивності сприяє зниженню тривожності та інших негативних емоційних станів. Це відповідає гіпотезі про те, що адаптивність є ключовим фактором у регуляції емоційного стану особистості (Леонова, 2015). Зокрема, негативні кореляції між ЗПА та РТ (-0.678) та СТ (-0.629) свідчать про те, що особи з високим рівнем адаптивності мають нижчий рівень тривожності, що підтверджує важливість адаптивності у зниженні негативних емоційних реакцій.

Виявлено, що використання ефективних стратегій подолання стресу, таких як соціальна підтримка, значно знижує рівень тривожності та депресії. Це підтверджує важливість розвитку адаптивних стратегій для підвищення емоційної стійкості. Можна зазначити, що збереження ресурсів є ключовою стратегією для подолання стресу та зменшення негативних емоційних реакцій. Згідно з теорією збереження ресурсів, адаптивність у міграції може сприяти розвитку та ефективному використанню психологічних ресурсів. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть краще впоратися зі стресом та несприятливими умовами міграції, такими як втрата старого соціального середовища, невизначеність щодо майбутнього, адаптація до нових культурних норм тощо (Hobfoll S. E., Lilly R. S., 1993). Наприклад, показник ПСП позитивно корелює з адаптивними стратегіями (0.303), що свідчить про те, що використання соціальної підтримки ефективно знижує рівень депресії.

Розвиток програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення соціально-психологічної адаптивності та навчання ефективних стратегій подолання стресу, може значно покращити емоційний стан мігрантів та сприяти їх успішній інтеграції в нове середовище. Такі програми повинні включати навчання ефективним стратегіям подолання стресу, розвиток соціальних навичок та надання емоційної підтримки. Це може допомогти мігрантам краще адаптуватися до нових умов.

Висновки

Це дослідження показало значущі кореляційні зв'язки між соціально-психологічною адаптивністю, стратегіями подолання стресу та негативними емоційними станами. Висока адаптивність пов'язана з низькими рівнями тривожності, а ефективні стратегії подолання стресу сприяють зниженню негативних емоційних станів. Подальші дослідження з більшою вибіркою можуть підтвердити ці результати та допомогти в розробці цільових програм психологічної підтримки для мігрантів.

Виходячи з вищезазначеного, розвиток програм психологічної підтримки повинен бути спрямований на підвищення соціально-психологічної адаптивності та навчання ефективних стратегій подолання стресу. У свою чергу, це може значно покращити емоційний стан мігрантів та сприяти їх успішній інтеграції в нове середовище.

Література

1. Єфімова А.Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. Вісник післядипломної освіти. Серія

«Соціальні та поведінкові науки». 2023. Том 24, випуск 53. С. 10-26.

2. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально- психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Київ: ІСПП НАПН України, 2015. С. 68–76.

3. Саннікова О.П., Кузнєцова О.В. Системний аналіз адаптивності особистості: монографія. Одеса: Видавництво ВМВ, 2017. 392 с.

4. Слюсаревський М.М., Блінова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград, Україна: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013.

5. Hobfoll, S. E., Lilly, R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. 21(2). С. 128–148.

Лучанинова О.,

доктор педагогічних наук, професор,
Український державний університет науки і технологій

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема психолого-педагогічних засад професійної підготовки майбутніх вчителів в умовах війни є актуальною, бо майбутні вчителі/викладачі мають бути готовими до захисту психологічного здоров'я своїх учнів/студентів в умовах тривалої війни.

Правильно вибудовані психолого-педагогічні засади професійної підготовки майбутніх вчителів в умовах війни є тим фундаментом, який створює умови для успішної й ефективної підготовки студентів у цілому.

Викладачам як суб'єктам освітнього процесу треба превентивно дослідити наукові праці щодо причин, які гальмують розвиток студента як особистості, і майбутнього вчителя зокрема.

Так, в останні роки актуальними є проблеми: автономності особистості в умовах війни (А. Бойченко, 2022); стресостійкості, життєстійкості особистості (Т. Гурлева, Н. Журавльова, 2022; С. Кондратюк, 2022); психологічних ресурсів особистості, здоровий спосіб життя особистості (М. Дворник, 2023); розвитку життєвої антиципації особистості в умовах війни (І. Батраченко, Г. Панфілова, 2022) та ін.

Як наголошує В. Панок (2023), сучасна українська психологія ще ніколи не функціонувала в умовах війни [2]. Безперечно, суб'єкти освітнього процесу нині працюють (викладачі) й навчаються (здобувачі вищої освіти) на межі контраверзи в освіті: «освіта для миру чи для війни» (С.Клепко, 2023) [1], а саме: в умовах переміщених закладів, евакуації, зниження зарплати, бюджету, дистанційного й змішаного навчання, що психологічно не зменшило навантаження, а вимагає адаптуватися й навчитися культурі цифрового спілкування; на особистісному плані багато людей – в ситуації пролонгованого горя тощо.

Ми потребуємо випереджального ціннісного мислення в умовах війни, бо молодь не встигає здійснювати процес інтеріоризації – перенесення ідей або соціальних норм у свої внутрішні переконання та поведінку (за результатами соціального опитування, 40% українців не могли відповісти, хто такий В.Залужний). А нам треба підготувати щасливого вчителя, який буде навчати учнів своєю поведінкою, знанням, совістю, талантом, досвідом.

С. Клепко зазначає, що існує небезпека від токсичних освітніх просторів (булінг, дискримінація, неадекватні керівники) у тому, що вони надають «напівосвіту», і це є психологічною проблемою, яка гальмує розвиток здобувачів вищої освіти як майбутніх фахівців [1].

Психолого-педагогічні засади визначають основні правила і принципи професійної підготовки майбутніх учителів, враховують психологію сприйняття й засвоєння знань студентів в умовах війни. Серед них – внутрішні процеси трансформації людини. Професійна підготовка здобувачів вищої освіти має постійно оновлюватися навіть в умовах війни. Людина як природна істота завжди несвідомо готова до адаптації, і ця здатність важлива для існування й життя в умовах війни. В освіті це має бути двосторонній процес, бо старих підходів сьогодні недостатньо для вирішення нових завдань – від психологічної адаптації до цифрової компетентності, розвитку високого рівня навичок майбутнього у майбутніх учителів.

Один із способів навчання (для українців - в умовах війни), за Mezirow (2015), це шлях трансформації своєї точки зору, яка робить людину іншою – більш толерантною, сприйнятною до розуміння інших культур, цінностей - це емпатія, критичне мислення, комунікація, аналіз інформації [3].

Уважаємо, що професійна підготовка здобувачів вищої освіти має базуватися на філософії, яка може пояснити важливість розвитку саме трансверсальних навичок для людини, щоб жити в умовах невизначеності, війни й бути успішним. Потрібні нові форми навичок і знань. Одна з форм – це дискусія як соціальне навчання, де студенти вчать дискурсивним практикам критичного мислення,

відстоюванню своєї точки зору, програванню соціальних ролей, синтезу різних думок [3].

В освіті психолого-педагогічними засадами у підготовці майбутнього вчителя в умовах війни є: психологічна адаптація, інноваційне мислення, емпатія, рефлексія, педагогіка серця і добра, психологічна мобільність, володіння трансверсальними навичками, серед яких комунікативні навички - пріоритетні.

Ми живемо у світі інформації, який став для багатьох реальністю, і це ще одна психологічна проблема, яка гальмує розвиток учнівської чи студентської особистості. На жаль, знання тяжіють до суб'єктності через надмірну медіаінформативність, істина завжди десь посередині, а штучний інтелект завжди готовий замінити людину.

Університетський викладач у процесі професійної підготовки майбутніх учителів в умовах війни має постійно проводити ревізію почуттів (рефлексію): з якими думками заходить в аудиторію; стежити за своїм ментальним здоров'ям (радість буття, здатність керувати своєю поведінкою, бажання планувати і діяти тощо) і за станом студентів, які, можливо, переживають психологічну травму.

Отже, проблема психолого-педагогічних засад професійної підготовки майбутніх вчителів, в умовах війни потребує глибокого дослідження, багато проблем приховано на глибині. Нині маємо готувати педагогів, які визначають розвиток суспільства. Сучасний учитель/викладач – це особистість, яка володіє психолого-педагогічними знаннями, навичками STEM-освіти, інноваційними методами навчання, цифровою грамотністю й академічною мобільністю, і зможе підготувати учнів до життя.

Література

1. Клепко Сергій. Контроверзи української царини філософії освіти Філософія освіти. *Philosophy of Education*. 2023. 29 (1). С. 153-179. URL: <https://764-Article%20Text-1244-1-10-20230721.pdf> (дата звернення 16.04.2024)

2. Панок, В.Г. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 5 (1), 1-12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> (дата звернення 16.04.2024) URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/374>

3. Mezirow J. (2015) *Transformative Learning: Theory to Practice*. URL: <https://www.ecolas.eu/eng/wp-content/uploads/2015/10/Mezirow-Transformative-Learning.pdf> (дата звернення 14.03.2024)

Максименко Ю.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Мурманова І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ВІД ВПЛИВУ СУЧАСНИХ
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Залежність особистості від впливу сучасних інформаційних технологій ми розуміємо як стан, який характеризується перебільшеним, нестримним та компульсивним використанням цих технологій, що може призвести до втрати контролю над життям, соціальними, професійними та особистими проблемами. Цей стан може виявлятися у різних формах, таких як залежність від інтернету, від відеоігор, від соціальних мереж, смартфонів, та проявлятися різними симптомами, такими як занепад у реальному житті, відчуття тривоги та стресу при відсутності доступу до технологій, втрата контролю тощо. Встановлено, що люди з такою залежністю відзначаються змінами у свідомості під впливом інтернету, сприймають його як більш привабливий порівняно з реальним життям та обмежують свою взаємодію, переважно, до спілкування через мережу. Вони високо вмотивовані та умілі в ефективному використуванні інформаційних технологій, але одночасно зазнають певних труднощів у контролі своїх емоцій під час використання інтернету. Їхні особистісні властивості (низька самооцінка, імпульсивність, замкнутість, фрустрованість, непевність та схильність до інновацій) створюють психологічні умови посилення залежності від впливу сучасних інформаційних технологій.

Інформаційні технології стали невід'ємною складовою нашого повсякденного життя і суттєво змінили спосіб, яким функціонує людство [1, С. 782]. Інформатизація суспільства дозволяє збільшувати продуктивність роботи та навчання, а також організувати їх в домашніх умовах [2, С. 38]. Однак, разом з перевагами, існують і серйозні недоліки, зокрема вплив технологій на фізичне та психічне здоров'я [3, С. 152]. Надмірне використання технологій

пов'язане з різними негативними наслідками, серед яких особливо важливою є проблема психологічної залежності від інформаційних технологій [4, С. 87].

Дослідження, проведені з цього приводу [5, С. 45], свідчать про широкий спектр форм залежності від інформаційних технологій, таких як комп'ютерна, інтернет-залежність, цифрова, технологічна, електронна, соціально-медіа залежність та інші.

У нашому дослідженні взяли участь 50 осіб у віці від 20 до 42 років, які виконували такі психодіагностичні методики: тест на інтернет-залежність К. Янг; опитувальник «Сприйняття Інтернету» О.А. Щепиліної, тест – опитувальник «Інформаційна компетентність особистості» Ю.Б. Максименка, Л.О. Матохнюк та «Багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (форма Б)».

За результатами тесту на інтернет-залежність виявлено лише дві категорії досліджуваних: перша – особи з оцінками в діапазоні від 40 до 69 балів, які вважалися користувачами інтернету з певними проблемами, пов'язаними з надмірним використанням; друга - люди з оцінками від 70 до 100 балів, які мали серйозні проблеми, пов'язані з інтенсивним використанням інтернету. Учасників дослідження з низькими значеннями цього показника у вибірці не було. Тому, у подальшому дослідженні взаємозв'язку між проявами залежності від впливу сучасних інформаційних технологій та психологічними особливостями особистості за допомогою критерію Спірмена ми користувалися термінами "вищий" та "менший" рівень залежності.

Особи з вищим рівнем інтернет-залежності виявилися більш активними в онлайн-спільнотах та мережевих комунікаціях та мали більшу потребу у сенсорній

стимуляції через використання інформаційних технологій. Результати дослідження вказують на те, що особи з вищим рівнем інтернет-залежності активно вдаються до онлайн-занять, шукаючи у віртуальному світі втечі від реальності та задоволення від віртуальних вражень. Отримані дані про наявність взаємозв'язку між інтернет-залежністю та конкретними проявами поведінки, що відображають залежність особистості від впливу сучасних інформаційних технологій.

Щодо взаємозв'язків між залежністю від сучасних інформаційних технологій та показниками інформаційної компетентності особистості, вищий рівень інтернет-залежності співвідноситься із сильнішою мотивацією до використання технологій та кращими знаннями та навички у роботі з ними. Люди з низьким рівнем емоційної стійкості та вольового контролю схильні до використання інформаційних технологій як компенсації від негативних емоцій та невдач у реалізації особистісних цілей, а особи з високим рівнем інформаційної компетентності менше зацікавлені в використанні ІТ через повагу до природних аспектів життя та екологічних питань. Відтак, підтверджено взаємозв'язок між залежністю від інформаційних технологій та певними аспектами інформаційної компетентності особистості, які впливають на спосіб використання цих технологій та їхнє сприйняття.

Стосовно кореляцій між залежністю від сучасних інформаційних технологій та особистісними характеристиками, визначеними за «Багатофакторним особистісним опитувальником» Кеттелла, відповідний аналіз показав, що лише шість факторів особистості пов'язані з рівнем залежності від ІТ. Невпевнені люди схильні шукати в

інтернеті підтримку та позитивний фідбек для підвищення свого самопочуття або використовувати ІТ як спосіб уникнення неприємних ситуацій. Фрустровані особистості шукають в інтернеті засоби для втішання та втілення своїх емоцій, що здатне призвести до збільшення залежності від технологій. Особистості з більшою відкритістю до нових вражень схильні до регулярного користування ІТ, оскільки вони зацікавлені у різних активностях, які задовольняють потреби у новизні та стимулюють їхні інтереси.

Низька самооцінка підштовхує до пошуку в інтернеті підтримки для підвищення самопочуття, і це може посилити схильність до регулярного користування ІТ. А за умови певної замкнутості, уникнення соціальних взаємодій, використання інформаційних технологій надає затишок та задоволення у власному внутрішньому світі. Тенденція до спонтанних реакцій та відсутність контролю над власними діями обумовлює вибір інформаційних технологій як способу втілення власних потреб та імпульсивних бажань. Згадані особистісні характеристики могли сприяти розвитку залежності від них через різноманітні механізми врегулювання емоцій, пошук підтримки, втілення емоційних потреб, потреб у новизні.

Особи з вищим рівнем залежності від впливу сучасних ІТ, що брали участь у дослідженні, демонстрували значно вищі показники спілкування, приналежності до мережевої субкультури, сприйняття інтернету як проєктивної реальності, зміни стану свідомості під впливом інтернету та інших. Вони більше часу проводили в мережах, активно взаємодіяли в інтернет-спільнотах. Ці люди легше ідентифікувалися з мережевими групами, були більш схильні до взаємодії з подібно налаштованими індивідами та

приймали їхні цінності та норми. Інтернет для них був додатковим простором, де вони могли почувати себе впевненіше або відкритіше, а також знаходити позитивні аспекти, які були відсутні в реальному житті. Особи, які відчували сильну залежність від інформаційних технологій, демонстрували яскравіші зміни у стані свідомості під впливом використання ІТ-ресурсів.

Особи, у яких рівень залежності від впливу сучасних ІТ був помітно меншим, мали значно нижчі значення за показниками простору в інтернеті, часу в інтернеті, сприйняття інтернету як проективної реальності, прагнення перенести норми віртуального світу в реальний. Їхня активність в інтернеті була більш обмеженою, вони віддавали перевагу іншим формам дозвілля або розваг. Інтернет для них був інструментом, а не додатковою реальністю або сферою для проектування фантазій.

За психологічними особливостями інформаційної компетентності особи, які відрізнялися за рівнем залежності від впливу сучасних інформаційних технологій мали дві протилежні комбінації характеристик. Перша вказувала на те, що особи з вищим рівнем залежності від інформаційних технологій відрізнялися сильнішим стимулом та знаннями для використання цих технологій, але при цьому були обмеженими у здатності контролювати свої емоції та менше уваги приділяти оточуючому середовищу. Друга комбінація характеристик свідчила, що люди з меншим рівнем залежності мали розвинені здатності до емоційного контролю та більшу увагу до екологічних аспектів, але при цьому проявляли менший інтерес до ІТ та обмежені знання щодо їх використання.

Отримані результати дозволяють нам описати

особливості осіб, які ми визначили як високозалежних від сучасних інформаційних технологій. Ці люди були активними користувачами Інтернету у всіх сферах життя: вони проводили багато часу онлайн для спілкування, взаємодії в віртуальних спільнотах та використання різноманітних сервісів. Інтернет для них став важливим аспектом повсякденного життя, де вони знаходили простір для діяльності та спілкування. Вони мали мотивацію та вміння ефективно використовувати інформаційні технології, але водночас виявляли певні труднощі у контролі своїх емоцій під час використання Інтернету. Їм притаманні певні труднощі у контролі своїх емоцій під час використання інтернету, низька самооцінка, імпульсивність, замкнутість, фрустрованість, непевність та схильність до всього нового. Ці психологічні особливості характеризують їхній внутрішній стан та ставлення до себе та інших у контексті використання інформаційних технологій.

Порівняно з ними, особи з менш вираженою залежністю від сучасних інформаційних технологій не відчували потреби у використанні ІТ та не мали особливого інтересу до них. Вони були більш здатними до контролю своїх емоцій, чутливими до екологічних проблем і приділяли більше уваги цим аспектам. Щодо їхніх особистісних рис, вони відзначалися позитивним емоційним та соціальним балансом, високою самооцінкою, самоконтролем, товариськістю та розслабленістю, а також були консервативно налаштовані щодо інновацій.

Висновки. 1. Встановлено взаємозв'язки між показником залежності від сучасних інформаційних технологій та сприйняттям інтернету за такими параметрами: приналежність до мережевої субкультури, потреба у сенсорній

стимуляції, зміни стану свідомості під впливом інтернету, сприйняття інтернету як більш привабливого, порівняно з реальним життям, перевага спілкування через інтернет, тривалість користування, різноманіття активностей в інтернеті, сприйняття його як проективної реальності та прагнення підкорити реальний світ за нормами, властивими віртуальному середовищу. Також були виявлені кореляції з компонентами інформаційної компетентності (прямі – з мотиваційним та когнітивним, від’ємні – з емоційно-вольовим і екологічним) та властивостями особистості (з невпевненістю, низькою самооцінкою, замкнутістю, фрустрованістю, імпульсивністю та радикалізмом).

2. Виявлено, що психологічними особливостями людей з високим рівнем залежності від впливу сучасних інформаційних технологій є висока мотивація використання ІТ-ресурсів, активність в онлайн-спілкуванні, схильність до взаємодії в мережевій субкультурі, сприйняття інтернету як важливої частини реальності, обізнаність щодо використання технологій, обмеженість у здатності контролювати емоції, низька самооцінка, імпульсивність, замкнутість, фрустрованість, невпевненість та радикалізм.

Література

1. Засекін А. Розвиток інтернет-залежності студентів в контексті психологічних теорій і концепцій. *Наукові перспективи*. 2024. № 1(43). С. 782–791. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-782-791](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-782-791) (дата звернення: 17.02.2024).

2. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37–42.

URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42> (дата звернення: 28.02.2024).

3. Коваль Г. С. Характеристики різних категорій користувачів кіберпростору: саноцентричний підхід. *Габітус*. 2023. № 46. С. 152–160. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.24> (дата звернення: 06.03.2024).

4. Лукашук С. Стрес як передумова інтернет-залежності студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 13. С. 87–96. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2022.13.11> (дата звернення: 28.02.2024).

5. Максименко Ю. Б., Малюта Ю.С. Психологічні особливості персоніфікації комп'ютера у дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвід, практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова; ПНПУ імені К. Д. Ушинського, каф. загальної та диференціальної психології соціально-гуманітарного факультету. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 45-52.

Петрушенко В.В.,
викладач кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ ПРАВНИКА

Професійна свідомість є важливим елементом формування особистості правника, ефективності його діяльності. Її основними структурними компонентами постають професійний образ Я, професійне самоствавлення, прагнення до самозмін та самовдосконалення у фаховій сфері. Професійна свідомість правника містить професійні норми, цінності та фахову мову. В цьому цілісному комплексі особлива роль належить здатності рефлексувати основні ознаки своєї професійної приналежності.

Проблема професійної свідомості активно досліджується й вітчизняними вченими (В.О. Болотова [1], В.М. Духнович [2], Я.Й. Радзивилло [3] та ін.). Найчастіше це поняття застосовується інтуїтивно, без розкриття основного смислового наповнення, для виразу високого рівня кваліфікації і професіоналізму; професійна компетентність розглядається як характеристика якості підготовки фахівця, потенціалу ефективності трудової діяльності тощо.

В зарубіжній науці професійна свідомість розглядається як інтегративна властивість особистості, яка поєднує здатність до інтеграції провідних компетенцій та їхнє використання в умовах швидкозмінюваного професійного простору (А. Furnham, С. Jackson, Т. Miller [4] та ін.). Цю фахову систему свідомості складають особливості емоційної, перцептивної (здатність шукати та аналізувати інформацію), поведінково-комунікативної сфер (лідерські риси, уміння працювати з людьми, допомагати іншим, реалізувати свої цілі) [4].

Поглиблене дослідження особливостей професійної самооцінки на різних етапах кар'єрного розвитку правника проводилося з застосуванням методики «Особистісний диференціал». Застосування цього опитувальника

надало нам можливість виявити професійну самооцінку респондентів, які перебувають на різних етапах кар'єрного розвитку за чинниками «сила», «активність» та ін.

Емпіричну вибірку склали студенти старших курсів юридичних факультетів та правники з досвідом роботи 5 та 10 років.

Кількісно до першої групи входять 21,6%, до другої – 48,7%, а до третьої – 29,7%.

Отримані результати свідчать, що професійна самооцінка працівників на різних етапах кар'єрного розвитку відрізняється. В групі студентів юридичних факультетів показник за чинником «професійна оцінка» дорівнює $14,2 \pm 2,47$ одиниць, в групі правників з досвідом роботи 5 років – $17,3 \pm 2,15$ одиниць і в групі правників з досвідом роботи 10 років – $22,08 \pm 2,48$ одиниць.

Це означає, що рівень сприйняття себе в професії обумовлюється високою самооцінкою. Або навпаки – низька самооцінка не зумовлює високого рівню оцінки себе в професії для правників на різних етапах кар'єри.

Оцінки за чинником «сила» між емпіричними групами правників розділились наступним чином. У групі студентів юридичних факультетів отримано $8,1 \pm 1,03$ одиниць, в групі правників з досвідом роботи 5 років – $11,1 \pm 1,03$ одиниць і в групі правників з досвідом роботи 10 років – $17,6 \pm 2,75$ одиниць.

Отримані дані слід розуміти як підтвердження важливої ролі професійної самооцінки. Підвищення самооцінок завжди супроводжується підвищенням ступеня вираженості самоконтролю, самостійності у прийнятті рішень та незалежності від обставин.

Визначення показників за чинником «активність» підтверджує дію цього ж принципу, а саме, зі зростанням просування у професійній кар'єрі, показники активності правників збільшуються. В групі студентів юридичних факультетів цей показник дорівнює $5,4 \pm 0,78$ одиниць, в групі правників з досвідом роботи 5 років – $8,2 \pm 1,08$ одиниць, а в групі правників з досвідом роботи 10 років – $11,9 \pm 1,27$ одиниць. Це доводить, що респонденти з малими оцінками за цим чинником не проявляють високої активності при виконанні своїх службових обов'язків, вони порівняно з іншими найбільш пасивні.

Водночас респонденти з високими оцінками за чинником «активність» здатні до підвищеної відповідальності і в одиницю часу виконують більше операційних дій.

Отже активність можна розглядати як прогностичний показник у виявленні особливостей професійної свідомості правника.

Результати, отримані за чинником «семантична насиченість поняття», свідчать, що в групі студентів юридичних факультетів найменші показники, а в групі правників з досвідом роботи 10 років – найбільші. Так, в групі студентів отримано $18,4 \pm 2,55$ одиниць, а в групі досвідчених правників – $31,6 \pm 3,72$ одиниць. У групі правників з досвідом роботи 5 років оцінка дорівнює $26,2 \pm 3,00$ одиниць

Аналіз отриманих даних надає можливість переконатись, що з просуванням в кар'єрі у правників формується досить висока самооцінка, що віддзеркалюється в структурі їхньої професійної свідомості.

Література

1. Болотова В. О. Професійна ідентифікація особистості (соціологічний аспект аналізу): автореф. дис. ... канд. соц. Наук. Харків. 1998. 18 с.

2. Духнович В. М. Психологічне благополуччя в професійній психології. *Вісник Харківського національного університету*. 2002. № 550. С. 75-79.

3. Радзивилло Я. Й. Особистісно-професійне становлення працівників прокуратури в процесі діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків. 2014. 20 с.

4. Furnham A., C. Jackson, T. Miller. Personality, learning and work performance Unpublished paper, 2018. 421 p.

Рогульська М.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бринза І.,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОСТІ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ

Конфліктні ситуації є невід'ємною складовою професійною життєдіяльності людини, особливо у сфері надання адміністративних послуг населенню. Отже, дослідження питання пошуку спектру характеристик особистості, що запобігають або навпаки провокують

розв'язання конфліктів є важливим та актуальним у сучасній психологічній науці. Однією з таких характеристик є конфліктостійкість, що тлумачиться як стійка властивість особистості і відтворює здатність людини оптимально організовувати свою поведінку у важких ситуаціях соціальної взаємодії, безконфліктно вирішувати проблеми, що виникли у стосунках з іншими людьми [1,3].

Вагомий науковий внесок щодо розуміння суті конфлікту та реагування особистості на нього зробили багато дослідників, серед яких можна виділити наступних: В. Завальнюк, Г. Зіммель, Л. Козер, М. Крогіус К. Левін, Ю. Максименко, М. Пірен, Л. Скрібіцька, Л. Титаренко, К. Томас, З. Фрейд та інші [2,3,4].

Власне емпіричне дослідження було спрямовано на визначення рівня конфліктостійкості особистості. Емпіричною базою дослідження стала Одеська міська рада. Загальна кількість респондентів-держслужбовців, які взяли участь у дослідженні склало 31 особа у віці від 28 до 53 років.

Результати якісного аналізу щодо встановлення рівня конфліктостійкості держслужбовців представлено у табл. 1.

Як показують результати математичного аналізу, серед досліджуваної групи переважає середній і низький рівень конфліктостійкості зокрема, середній рівень визначено у 18 осіб (58.07%), що показує їх орієнтацію на знаходження компромісу, намагання уникати конфронтації та конфліктних ситуацій, якщо це можливо.

Табл. 1.

Результати дослідження рівня конфліктостійкості особистості

Рівні прояву	Кількість респондентів	% респондентів
Високий	5	16.13
Середній	18	58.07
Низький	4	12.90
Дуже низький	4	12.90

Тільки 5 осіб (16.13%) респондентів досліджуваної групи показали високий рівень конфліктостійкості. Характерними рисами таких респондентів зваженість в діях та вчинках при конфліктній ситуації, намагання оптимізувати взаємодію всіх суб'єктів конфлікту, недопустимість втягнення себе в ескалацію конфлікту, зосередженість на пошуку конструктивних варіантах вирішення протиборства.

Низький та дуже низький рівень конфліктостійкості особистості мають по 4 представника досліджуваної групи (12.90%), що дає можливість зробити висновки про виражену в них конфліктність. Таким особистостям притаманні такі властивості, як: агресивність, високий рівень імпульсивності, низька саморегуляція та емоційність контролю, егоцентризм, рішучість тощо.

Для візуалізації емпіричних даних, що надані у табл.1, побудовано діаграма, що представлена на рис. 2.

Отримані результати емпіричного дослідження респондентів згідно методики визначення рівня конфліктостійкості особистості показують про наявну часткову сформованість емоційного, мотиваційного вольового та

психомоторного складових елементів конфліктності. Це свідчить, що респонденти досліджуваної групи частково володіють уміннями управляти своїм емоційним станом при виникненні передконфліктних та конфліктних ситуацій, виражати відкрито емоції, здійснювати контроль за ними, толерантно сприймати позиції інших сторін конфліктного протистояння, створювати об'єктивну оцінку причини зародження конфліктної напруги, адекватно реагувати на процес конфлікту, корегувати зовнішні прояви особистих поведінкових реакцій (міміка, тональність голосу, жести, дотримання дистанції, вербальні висловлювання дотримання дистанції, тощо).

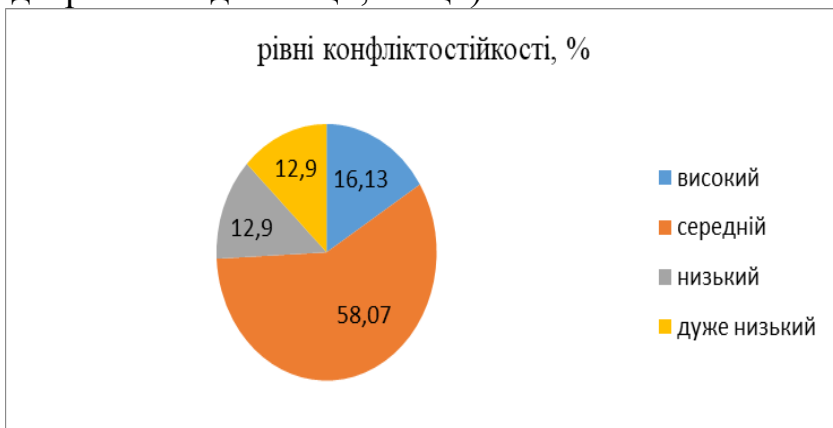


Рис. 2. Результати дослідження рівня конфліктостійкості особистості в групі держслужбовців

Емпіричне дослідження визначення рівня конфліктостійкості особистості допомогло визначити також і якості особистості, які підвищують її конфліктність. Серед таких якостей можна відмітити:

– неадекватна самооцінка власних можливостей і здібностей (може бути як завищена, так і занижена);

– намагання здійснювати контроль динаміки конфліктної ситуації та домінувати в ньому.

Особливістю таких індивідів є їх консервативність поглядів, переконань, важке сприйняття змін, демонстрація надмірної прямолінійності і принциповості у висловлюваннях, критична налаштованість.

Представлений аналіз особливостей конфліктостійкості особистості, представників держслужбовців не вичерпує всіх питань, що пов'язанні з пошуком спектру характеристик особистості, що запобігають розв'язанню конфліктів, а тільки спрямовують на подальше їх дослідження.

Література

1. Пірен М. І. Деонтологія конфліктів та управління: навч.-практ. посіб.; Укр. акад. держ. упр. при Президенті України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. : Вид-во УАДУ, 2001. 378 с. 29.

2. Пірен М. І. Конфліктологія: підручник. Київ : МАУП, 2007. 360 с.

3. Скібіцька Л. Конфліктологія: Навчальний посібник для студ. вищих навчальних закладів. К.: Центр учбової літератури, 2007. - 383 с.

4. Титаренко Л.М., Завальнюк В.В. Конфліктологія. Профілактика конфліктів в організаціях: навч. посіб. Одеса : Юридична література, 2010. 293 с.

Савченко С.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІСЛЯ РОЗІРВАННЯ ШЛЮБУ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЗАВЕРШЕНОСТІ ПОДРУЖНЬОГО РОЗЛУЧЕННЯ ТА ТЕРМІНУ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ

Розлучення – це завжди криза, яка зачіпає всю сімейну систему і важко переживається людиною. Факторами впливу є ступінь завершеності стосунків між чоловіком і дружиною, яка не завжди відповідає даті розлучення та термін перебування у шлюбних стосунках. Саме тому дослідницький пошук відбувся у цьому напрямку.

Емпіричне дослідження проводилося за участю 31 особи (12 чоловіків, 19 жінок), які пройшли процес розлучення, віком від 25-58 років, а також 7 дітей, батьки яких розлучилися, віком від 5 до 14 років. Потрібно зазначити, що за результатами проведеної бесіди, всі опитані дорослі після розлучення мають досить напружені, конфліктні стосунки.

У вибірці дослідження часовий аналіз перебування у шлюбі колишніх пар до розлучення має таку варіацію: 8 осіб перебували в шлюбі до 3-х років, 14 осіб, перебували в шлюбі до 7-ми років, 6 осіб перебували в шлюбі до 10-ти років та 3 особи перебували в шлюбі більше 10 років.

До психодіагностичного комплексу увійшли методики: «Рівень завершеності подружнього розлучення в сім'ї з дитиною» (А.Панасенко, Г.Л.Будинайте); «Шкала оцінки психологічного благополуччя» (К.Ріфф).

Опитувальник «Рівень завершеності подружнього розлучення в сім'ї з дитиною» визначає: Ступінь досягнутої нейтральності у відносинах після розлучення; рівень батьківських взаємовідносин; рівень задоволеністю життям та спілкуванням з оточуючими; взаємодію дітей з батьками після розлучення; функціональність відносин обох батьків з дитиною [1].

Методика «Шкала оцінки психологічного благополуччя» представляє собою адаптований на українську мову варіант англійської методики «The scales of psychological well-being», розробленої К.Рифф. Дана методика вимірює шість шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем [2].

Провівши кореляційний аналіз відповідей респондентів на питання за методикою визначення рівня завершеності подружнього розлучення було виявлено, що між показниками ступеня досягнення нейтральності у відносинах після розлучення та рівня батьківських взаємовідносин, рівня задоволеності життям, взаємодії дітей з батьками, визначено значущий зв'язок – коефіцієнт кореляції зафіксовано на рівні $-0,534$, $-0,415$, $-0,464$. Таким чином, чим менший рівень показника нейтральності у відносинах, тим менший рівень батьківських взаємовідносин, рівень задоволеності життям та рівень взаємодії дітей з батьками.

Також виявлено прямий зв'язок між показниками рівня задоволеності життям, рівня взаємодії дітей з батьками та функціональності відносин обох батьків, чим більший рівень задоволеності життям та спілкуванням з оточуючими, тим більший рівень взаємодії дітей з батьками

та функціональності відносин обох батьків (коефіцієнт кореляції зафіксовано на рівні 0,380, 0,810, 0,631).

Згідно кореляційного аналізу між параметрами завершеності подружнього розлучення і показниками психологічного благополуччя виявлено, що між показниками ступеня досягнення нейтральності у відносинах після розлучення та рівнем автономії, рівнем мети в житті, особистого росту, позитивних відносин з оточуючими, рівнем управління середовищем, існує прямий значущий взаємозв'язок, оскільки чим нижчий рівень досягнутої нейтральності у відношеннях між колишнім подружжям, тим нижчий рівень психологічного благополуччя.

Також встановлено, що чим вищий рівень задоволеності життям, рівень взаємодії дітей з батьками та функціональності відносин обох батьків, тим вищий рівень психологічного благополуччя.

Встановлено, що термін перебування у шлюбі кардинально не позначається на переживанні психологічного благополуччя, більш важливим є рівень завершеності подружнього розлучення.

На підставі проведеного дослідження, можна запропонувати програму роботи для налагодження стосунків між колишнім подружжям, які виховують спільних дітей, яка може включати кілька етапів, починаючи з оцінки поточного рівня стосунків між колишнім подружжям та визначення конкретних цілей.

Література

1. Федоренко Р.П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

2. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. К: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

Ткаченко О.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Національна система освіти переживає фундаментальні реформи для забезпечення рівних умов доступу до освіти для всіх дітей, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами, дітей-інвалідів та дітей з інших соціально незахищених верств населення. Це означає, що діти з особливими освітніми потребами навчатимуться у загальноосвітніх навчальних закладах, які «є полігоном для суспільства, орієнтованого на задоволення потреб своїх громадян, у якому існує повага до відмінностей та гідності всіх людей» [2, с.14].

Паралельно з інклюзією також реалізовується проєкт нового державного стандарту базової освіти початкової ланки. Ці радикальні зміни викликають внутрішній опір тих, хто їх впроваджує, тому що все, над чим працювали вчителі роками, деформується. Серед українських учених досить актуальною є думка І.І. Демченко [1, с.18], який виділив основні підходи до визначення готовності вчителя початкових класів до професійної діяльності в

умовах інклюзивного навчання: «функціональний, для якого ця категорія трактується як психічний стан, що визначає якість» реалізації функцій професійної та особистісної діяльності, в рамках яких готовність проявляється як повноцінне особистісне утворення, що поєднує індивідуальні особливості інклюзивної навчальної діяльності» [1, с.21]. Тому ми орієнтуємося на психічний стан, у нашому розумінні психологічної готовності, і виходимо з того, що розуміння першопричини внутрішньої напруги та підсвідомого небажання входити в оновлений освітній простір буде ключем до вирішення проблем створення інклюзивного освітнього середовища. середовище, психологічна допомога та інтеграційне соціальне життя дітей з особливими потребами.

Для вивчення психологічної готовності суб'єктів освітнього процесу до запровадження інклюзії в закладах загальної середньої освіти основним емпіричним методом було обрано опитування для збору соціально-психологічної інформації. Щоб виключити соціально очікувані відповіді на запитання та зберегти щирість, максимально наближену до реальності, використовувалися такі форми опитування: неформальна бесіда, бесіда у спонтанно організованій групі, фокус-група у формі «круглого столу» з повним конфіденційністю. У дослідженні взяли участь 42 вчителі початкових класів (з них 27 спеціалістів зі стажем роботи більше 5 років і 15 – менше 5 років), а також 10 практичних психологів і 10 соціальних педагогів із закладів освіти Львівської, Закарпатської, Одеської, Вінницької областей.

Основні питання:

1. Чи можуть діти з особливими освітніми потребами навчатися в загальноосвітньому навчальному закладі?

2. Чи є у вас досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами?

3. Чи готові Ви вести освітній процес з дітьми з особливими потребами? Додаткове запитання:

4.Що заважає ефективно проводити освітній процес з дітьми з особливими потребами?

На основі аналізу отриманих результатів встановлено, що 92,8% респондентів відповіли на питання: «Чи можуть діти з особливими освітніми потребами навчатися в загальноосвітньому навчальному закладі?». Вони відповіли позитивно. Не погодилися з ними та відповіли «Ні» 3,48% респондентів; Утрималися від відповіді 3,72%. Слід зазначити, що отримані результати є прямим доказом того, що існує категорія спеціалістів (зокрема тих, хто відповів негативно або взагалі не відповів, а це приблизно 7% від усіх респондентів), які не розуміють сенсу інклюзії. Думки вчителів, висловлені під час дослідження, переконливо свідчать про те, що вони акцентують увагу на порушеннях, а не на потенційних можливостях дітей. На запитання "Чи є у Вас досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами?" 87% респондентів відповіли «Так», 11,6% – «Ні», 6,96% – «Не важливо». Серед респондентів 81,44% зазначили, що мали досвід спілкування з певною категорією дітей, але поза освітнім процесом початкової школи. Незаперечним є розуміння вчителями потреби інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в освітнє середовище. Водночас питання: «Чи готові ви проводити освітній процес з дітьми з особливими потребами?» «Ні»

відповіли 75,4% респондентів, «Так» – 6,96%, «Важко відповісти» – 17,64%.

Враховуючи зазначене, вважаємо за доцільне більш детально зупинитися на сучасних проблемах, пов'язаних із реалізацією інтеграції у закладах загальної середньої освіти. Із запровадженням Закону України «Про захист персональних даних» (2010 р.) у навчальний процес включення учнів із «прихованою інтеграцією», під якою ми розуміємо інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітню систему та умисне приховування батьками, опікунами, особами, які їх замінюють, точних діагнозів дитини, які стосуються, насамперед, психічної сфери дитини, її інтелектуального розвитку, соціальних взаємодій, емоційно-вольової сфери тощо. Основною категорією таких учнів є діти аутичного спектру. розлади, розлади мови та інтелектуальні порушення. Тому вони отримали вільний доступ до загальної освіти та права та обов'язки, як і дитина, яка не має особливих освітніх потреб. Водночас зрозуміло, що в таких умовах дітям з особливими освітніми потребами важко опанувати повну навчальну програму, а вчителі не мають змоги забезпечити здоровий розвиток дитини, що порушує її право на освіту (корекція освітніх програм).), спеціальна турбота (активна взаємодія з педагогами-дефектологами, реабілітологами, логопедами, психологами, соціальними педагогами), рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального та соціального розвитку (спеціальне матеріально-технічне забезпечення), всебічний розвиток навички (складання індивідуальної програми розвитку) [3]. Тож поки що можна сказати, що вчитель, який починає навчати дітей із «прихованою інклюзією», одразу

розуміє, що вони мають серйозні труднощі в засвоєнні навчального матеріалу, їм важко адаптуватися до шкільного життя. Це призводить до підвищеної тривоги вчителів щодо свого стану та нерозуміння того, чому методи, прийоми та засоби навчання ефективні для переважної більшості учнів і недостатні для інших. Фахівці кажуть, що через деякий час вони починають відчувати професійну безпорадність, розгубленість, невпевненість, падає самооцінка, у зв'язку з чим вони починають заперечувати наявну проблему (дитина залишається одна, нічого не вимагає, оцінюють по думці «закінчити якомога швидше Школа»). Зовсім інша ситуація у випадку дітей, які також віднесені до дітей з особливими освітніми потребами, але мають вади зору та фізичного розвитку та збережений інтелект. Такі діти також мають вільний доступ до загальної освіти, вчителів, педагогів, психологів, адміністрація школи це розуміє і створює необхідні програми та залучає необхідних спеціалістів для всебічного розвитку дитини. Батьки співпрацюють з навчальним закладом та допомагають у вирішенні проблем з адаптацією дитини до школи. У таких умовах студент не лише отримує базові знання та вивчає всю навчальну програму, а й розвиває практичні навички, незалежність, впевненість у собі та соціальні компетентності.

Безперечно, провідну роль в ефективності навчання дітей з особливими потребами відіграє вчитель, його готовність працювати з конкретною категорією учнів та розуміння важливості інклюзії в освіті. Проаналізувавши відповіді респондентів на питання 1 і 2 та встановивши зв'язок з їхніми особистісними детермінантами, ми дійшли висновку, що вони мають різні, неоднозначні стани та

пов'язані з негативним попереднім досвідом (характерно для вчителів зі стажем більше 5 років). Це додаткове питання для дослідження, яке допоможе зрозуміти причину. Підсумок результатів варіантів відповідей представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Причини психологічної неготовності педагогів працювати з дітьми, які мають особливі освітні потреби

№ з/п	Варіант відповіді	Кількість осіб, у %
1.	Попередній негативний досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами	75,58
2.	Брак інформації про основні передумови інклюзивної освіти	87,21
3.	Освітні програми не враховують специфіку дітей зі збереженим інтелектом та емоційними розладами	94,77
4.	Діти з особливими освітніми потребами (нерозвинений інтелект, емоційні розлади) заважають іншим учням класу вивчати навчальну програму (батьківський комітет тисне на вчителя)	64,53
5.	Страх за життя дитини (хто має нести відповідальність за здоров'я та життя дитини, яка залишає клас під час уроків, ігор у зоні відпочинку тощо)	97,09
6.	У Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що навчальний заклад зобов'язаний відкрити інклюзивний клас за	46,51

	бажанням батьків дитини з особливими освітніми потребами. Можливо, не буде створено належних умов і така дитина навчатиметься у звичайному класі, де налічується понад 30 учнів.	
7.	Батьки дітей з особливими освітніми потребами мають прохання щодо цілодобової присутності учнів у школі тощо. Перша половина – навчання, друга – соціалізація. Графік роботи асистента 3 години на день. Як опинитися в такій ситуації?	27,33

На основі аналізу зазначених причин психологічної неготовності педагогів до співпраці з дітьми з особливими освітніми потребами виявлено, що більшість варіантів відповідей є результатом неінформованості педагогів щодо впровадження інклюзії в освітній простір, а також як особистий негативний досвід [3].

Тому розроблено пропозиції щодо підвищення психологічної готовності спеціалістів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Перш за все, важливо ознайомити вчителів зі статтями Закону «Про освіту» (2017), які конкретизують вимоги до інклюзивних класів. По-друге, зобов'язати вчителів початкових класів проходити «Модуль 6. Інклюзивна освіта» в онлайн-курсі для вчителів ЗНО (Онлайн-курс для вчителів). По-третє, для вчителів доцільно організувати навчання, майстер-класи, консультації, «круглі столи», вебінари з проблем інклюзивної освіти. По-четверте, налагодження співпраці вчителів початкових класів із вчителями-дефектологами,

логопедами та соціальними педагогами у розробці індивідуальних програм для дітей з особливими освітніми потребами. Висновки та перспективи подальших наукових досліджень.

Так, виявилось, що 92,8% педагогічного колективу підтримують останні зміни щодо інклюзії. Це свідчить про гуманістичне ставлення педагогів до організації навчально-виховного процесу за участю дітей з особливими потребами. Вони помічають і оцінюють не тільки позитивні риси студентів, а й їхню особистість загалом, тобто поважають їхню гідність і визнають право на вільний доступ до освіти. Водночас лише 6,96% респондентів висловили готовність працювати з цим категорія дітей. Причини, які не дозволяють вчителям сприймати освітні реформи, – це брак інформації про роботу з особливими дітьми (87,21%), нерозуміння того, як і як створювати індивідуальні програми для дітей з особливими освітніми потребами та реалізувати алгоритм їх реалізації (94,77%) [3].

Також є занепокоєння за життя та здоров'я таких учнів (97,09%), оскільки досвід показує, що діти з психічними розладами не завжди контролюють свої дії, що загрожує не лише здоров'ю та їх особистому життю, а й здоров'ю інших дітей.

Література

1. Демченко І.І. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього вчителя початкових класів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: автореф. дис. доктор пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія і методика

професійної освіти, 13.00.03 корекційна педагогіка. Умань, 2016. 46 с.

2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л.І., Київ: 2007. 128 с.

3. Кипиченко Н., Гурська А. Дослідження психологічної готовності вчителів початкової школи до інклюзивного навчання. *Освітологічний дискурс*. 2018. №1-2 (20-21).

4. Онлайн-курс для вчителів ЗНО: URL: <http://nus.org.ua/news/startuvala-reyestratsiya-na-onlajn-kurs> – для- вчителів-нуш

Черножук Ю.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та диференціальної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Мостепаненко Ю.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

АГРЕСИВНІСТЬ ПІДПРИЄМЦІВ У СПІВВІДНОШЕННІ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО РИЗИКУ

Дослідження агресивності було і залишається однією з актуальних проблем психологічної науки. Агресивність особистості вивчалася низкою дослідників (А.Бандура, А.Басс, Л.Берковіц, О.Григор'єва, Д.Зильман,

О.Коломієць, К.Лазарус, К.Лоренц, У.Макдаугол, В.Р.Павелків, Д.Річардсон, С.Розенцвейг, Л.М.Семенюк, С.М.Томчук, З.Фройд, Е.Фром та ін.). Однак, незважаючи на велику кількість опублікованих робіт, не існує єдиної думки щодо розуміння зазначеного феномена. Таким, що як найкраще відповідає психологічній сутності агресивності, є, на наш погляд, її трактування, як стійкої характеристики особистості, що відображає схильність до поведінки з метою заподіяння шкоди, як навколишньому середовищу, іншим людям, так і самій людина, що спричиняє агресію (Берон, Річардсон, 2003).

Агресивність виявляє себе в різних сферах професійної діяльності, наприклад, у підприємстві. При цьому, вона гіпотетично взаємодіє з іншими властивостями особистості, зокрема, з ризикованістю (схильністю до вибору ризикогенних ситуацій, емоційною перевагою тієї або іншої діяльності (або цінності), пов'язаної з ризиком, глибокій, стійкій потребі в ній) (Саннікова, Бикова, 2008).

Дослідники визнають, що ризик відіграє важливу роль у підприємстві. Міра схильності підприємців до ризику тісно пов'язана з формулюванням мети професійної діяльності, розумінням та передбаченням її результатів. (Ламмерс та ін, 2010). Психологи розглядають схильність підприємців до ризику як одну з умов професійного успіху (Жао та ін, 2010). Теоретичні розробки з проблеми продуктивності виробництва враховують схильність підприємців до ризикованості (Кресси, 2006). Під час професіографічних досліджень ризикованість часто включається в перелік професійно важливих якостей підприємця (Раух, Фрезе, 2000). Вважається, що підприємництво – це галузь, що надає якнайкращу можливість вивчати проблему

схильності до ризику, оскільки вона передбачає безліч суб'єктивних варіантів прийняття рішень підприємцями (Купер та ін., 1988).

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей агресивності менеджерів з різним рівнем схильності до ризику. Досліджуваними є 34 підприємця, що проживають у м. Одеса. У зв'язку з метою розглянемо значущі кореляційні зв'язки між показниками ризикованості (за «Тест-опитувальником якісних показників схильності до ризику (ризик-риси)» О.П.Саннікової, С.В.Бикової) та агресивності (за методикою «Діагностики рівнів та форм агресії» А.Басс та А. Дарки), що надано в Табл. 1.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками агресивності та схильності до ризику

Показники агресії	Показники ризик-риси				
	ЕКР	КР	ДКР	КрР	КОР
ФА		<u>364</u>		<u>-369</u>	
СкА	444**	516**	623**		690**
РзА			<u>343</u>		<u>362</u>
НГА	516**	452**	<u>379</u>		568**
ОБА	-709**	-414*		<u>-330</u>	-558**
ПзА	-500**	<u>-340</u>	<u>-331</u>		-517**
ВрА		-396*	-391*		
ППА	-522**				-397*

Примітки. Тут і надалі 1) N=34; 2) Коми та нулі опущено; 3) Позначка «**» свідчить про наявність кореляційних зв'язків на 1% рівні значущості, «*» – на 5% рівні, підкреслено – тенденції до зв'язків; 4) умовні скорочення

показників ризикованості: ЕКР – емоційний показник схильності до ризику, КР – когнітивний показник схильності до ризику, ДКР – конативний показник схильності до ризику, КрР – контрольно-регулюючий показник, КОР – композитна оцінка схильності до ризику; 5) умовні скорочення показників агресивності: ФА – фізична агресія, Ска – скісна агресія, РзА – роздратованість, НгА – негативізм, ОБА – образа, ПзА – підозрілість, ВрА – вербальна агресія, ППА – почуття провини.

З таблиці випливає, що додатно на 1% рівні показник Ска (скісна агресія) пов'язаний з показниками ЕКР (емоційний показник схильності до ризику); КР (когнітивний показник схильності до ризику), ДКР (конативний показник схильності до ризику) і КОР (композитна оцінка схильності до ризику); показник НгА (негативізм) з показниками ЕКР (емоційний показник схильності до ризику), КР (когнітивний показник схильності до ризику) і КОР (композитна оцінка схильності до ризику). Від'ємно і також на 1% рівні показник ОБА (образа) корелює з показниками ЕКР (емоційний показник схильності до ризику) і КОР (композитна оцінка схильності до ризику); показник ПзА (підозрілість) з показниками ЕКР (емоційний показник схильності до ризику) і КОР (композитна оцінка схильності до ризику); ППА (почуття провини) з показником ЕКР (емоційний показник схильності до ризику).

На 5% рівні показник ОБА (образа) від'ємно корелює з показником КР (когнітивний показник схильності до ризику); показник ВрА (вербальна агресія) з показниками КР (когнітивний показник схильності до ризику) і ДКР (конативний показник схильності до ризику); ППА

(почуття провини) з КОР (комполитна оцінка схильності до ризику).

Помічені також тенденції до додатних зв'язків: показника ФА (фізична агресія) з КР (показником схильності до ризику) і КрР (контрольно-регулюючим показником); РзА (фізична агресія) з ДКР (конативним показником схильності до ризику) і КОР (комполитною оцінкою схильності до ризику); НгА (негативізм) з ДКР конативним показником схильності до ризику). Виявлено також тенденції до від'ємних зв'язків: ОБА (образа) з КрР (контрольно-регулюючим показник); ПзА (підозрілість) з КР (когнітивним показником схильності до ризику) і ДКР конативним показником схильності до ризику).

Кореляційний аналіз дозволив: 1) вивчити закономірні взаємозв'язки між показниками агресивності та схильності до ризику; 2) встановити, що означені зв'язки мають складний та неоднозначний характер.

Література

1. Саннікова О.П., Бикова С.В. Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику: апробація оригінальної методики. *Проблеми гуманітарних наук*. 2008. №19. С.4-15.
2. Baron R.A., Richardson D.R. Human aggression. New York. Plenum Press. 2003. 352 p.
3. Cooper, A.C., et al. Entrepreneurs' perceived chances for success. *Journal of business venturing*. 1988. 3(2): 97-108.
4. Cressy, R. Why do Most Firms Die Young?, *Small Business Economics*. 2006. 26(2):103-116.

5.Lammers, J., et al. “Risk attitude and profits among small *enterprises in Nigeria*”. *Tinbergen Institute Discussion Paper*: TI 2010-053/3.

6. Rauch, A. and Frese, M. Psychological approaches to entrepreneurial success., *International Review of Industrial and Organisational Psychology*. Chichester: Wiley. 2000.

7. Zhao, H., et al. The relationship of personality to entrepreneurial intentions and performance: *A meta-analytic review, Journal of Management*. 2010.36(2): 381-404.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Бортов А.,

здобувач вищої освіти

за спеціальністю 053 Психологія,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ З МОТИВАЦІЄЮ НАВЧАННЯ ТА САМООЦІНКОЮ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, що вимагає від особистості постійного оновлення знань, умінь та навичок. Особливо актуальним це є для підлітків, які перебувають на етапі активного формування особистості та становлення світогляду. У цьому контексті пізнавальна активність виступає важливим чинником успішної адаптації та самореалізації підлітка в сучасному світі. Як зазначає О.І.Пашнєв, «пізнавальна активність є невід'ємною

складовою особистісного розвитку, оскільки вона забезпечує не лише засвоєння знань, але й формування критичного мислення, творчих здібностей та самостійності» [3].

Проте, численні дослідження свідчать про те, що рівень пізнавальної активності сучасних підлітків залишається недостатньо високим. Це проявляється у низькій зацікавленості у навчанні, небажанні самостійно здобувати нові знання, відсутності ініціативи та творчого підходу до вирішення навчальних завдань. Така ситуація викликає занепокоєння як у педагогів, так і у психологів, оскільки низький рівень пізнавальної активності негативно впливає на навчальні досягнення підлітків, їх професійну орієнтацію та загальний особистісний розвиток. М.Й.Боришевський підкреслює, що «низька пізнавальна активність учнів є однією з основних причин неуспішності та відрахування зі школи» [1].

Аспекти дослідження проблеми:

1. *Роль мотивації навчання та самооцінки у формуванні пізнавальної активності підлітків.* Дослідження показало, що зв'язок між пізнавальною активністю підлітків та мотивацією навчання і самооцінкою є незначним. Це суперечить деяким попереднім дослідженням, які вказували на значний вплив цих чинників. Можливо, це пов'язано з тим, що мотивація та самооцінка впливають на пізнавальну активність опосередковано, через інші особистісні чинники.

2. *Вплив пізнавального інтересу, вольових зусиль та загальної психічної активності на пізнавальну активність підлітків.* Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що ці особистісні чинники є значущими предикторами пізнавальної активності, це узгоджується з

відомостями щодо того, що «пізнавальна активність є результатом взаємодії когнітивних, емоційних та вольових процесів» [2].

3. *Розробка психолого-педагогічних рекомендацій щодо підвищення пізнавальної активності підлітків.* На основі отриманих результатів можна розробити ефективні стратегії розвитку пізнавальної активності підлітків, спрямовані на формування пізнавального інтересу, вольових зусиль та загальної психічної активності.

Таким чином, у дослідженні ми вивчаємо, які саме компоненти пізнавального інтересу, вольових зусиль та загальної психічної активності мають найбільший вплив на пізнавальну активність підлітків. Це дозволить розробити більш цілеспрямовані та ефективні рекомендації для педагогів та психологів.

Дослідження проводилося на базі Громадської організації «Психологічний простір ЦДК». У дослідженні взяли участь 51 підліток віком від 12 до 16 років.

Було використано: «Методика визначення пізнавальної активності» (Б.К.Пашнев), «Методика для діагностики навчальної мотивації» (А.А.Реан, В.А.Якунін), «Шкала самооцінки» (М.Розенберг).

Зазначимо, що дослідження особистісних чинників пізнавальної активності сучасних підлітків є актуальним завданням, вирішення якого має важливе теоретичне та практичне значення для оптимізації навчально-виховного процесу та сприяння повноцінному розвитку особистості підлітка.

У Табл. 1 наведено значущі коефіцієнти кореляції Пірсона між різними показниками пізнавальної активності (ПІ – пізнавальний інтерес, ВЗ – вольові зусилля, ЗПА –

загальна психічна активність, РПА – рівень пізнавальної активності). Позначення зірочками (** та *) вказують на статистичну значущість кореляції на рівні 1% та 5% відповідно.

Таблиця 1.

Співвідношення показників пізнавальної активності між собою

		Показники пізнавальної активності			
		ПІ	ВЗ	ЗПА	РПА
Показники пізнавальної активності	ПІ	1	981**	961**	991**
	ВЗ	981**	1	967**	993**
	ЗПА	961**	967**	1	985**
	РПА	991**	993**	985**	1

З Табл. 1 видно, що всі показники пізнавальної активності мають значущі додатні кореляції, що свідчить про їх тісний взаємозв'язок. Найбільш тісно пов'язані між собою пізнавальний інтерес з рівнем пізнавальної активності ($r = 0.991$), а також вольові зусилля та рівень пізнавальної активності ($r = 0.993$). За результатами кореляційного аналізу встановлено також відсутність зв'язків між показниками пізнавальної активності та параметрами навчальної мотивації та самооцінки.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновки, що пізнавальна активність підлітків є складним та багатогранним феноменом, який визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних чинників.

Мотивація навчання та самооцінка мають незначний прямий вплив на пізнавальну активність підлітків, що

може свідчити про опосередкований характер їх впливу через інші особистісні змінні.

Пізнавальний інтерес, вольові зусилля та загальна психічна активність є ключовими особистісними чинниками, що позитивно впливають на пізнавальну активність підлітків.

Розвиток пізнавального інтересу, вольових зусиль та загальної психічної активності у підлітків є важливим напрямом оптимізації навчально-виховного процесу та підвищення ефективності навчання.

Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення пізнавальної активності підлітків, з акцентом на розвиток їх пізнавального інтересу, вольових зусиль та загальної психічної активності.

Література

1. Боришевський, М.Й. Психологічні особливості мотивації навчання старшокласників. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2008. №19. С.149-155.
2. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Підручник. Київ: МАУП. 2010. 256 с.
3. Пашнєв О.І. Психологія пізнавальної діяльності. Київ: Либідь.

Кашук К.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ДО ПИТАННЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Сучасне суспільство зацікавлене в тому, щоб кожен громадянин максимально розкрив свій особистісний та професійний потенціал. Саме це забезпечує особистісне самовизначення – процес розуміння себе в контексті загальноприйнятих суспільних норм і цінностей, визначених людиною, та подальша активна реалізація себе на основі цих поглядів. Цей процес передує професійному самовизначенню, впливаючи на вибір професії відповідно до особистих цінностей і переконань [1].

Поняття «самовизначення» пов'язують з розвитком особистості, соціальною зрілістю, самоздійсненням, самореалізацією, формуванням світогляду та вибором професійної діяльності, а його вивчення актуалізується сучасною політичною ситуацією, яка є кризовим періодом для підлітків.

Підлітковий вік також є критичним періодом у формуванні особистості та ідентичності, під час якого людина починає усвідомлювати себе як дорослу особистість і обирати свій майбутній життєвий шлях. Нажаль, невизначеність та нестабільність соціально-економічної ситуації під час кризового періоду, зумовленого військовим станом, призводять до внутрішнього дискомфорту та емоційної нестабільності. Це може ускладнювати процес прийняття рішень, викликати стреси, соматичні хвороби, розгубленість і афективні стани. Психологічний дискомфорт та невпевненість у майбутньому спричиняють соціальну дезадаптацію та психологічний дисбаланс. Наслідки включають невротизацію та негативний вплив на фізичне, соціальне і духовне здоров'я.

Аналіз основних джерел та публікацій свідчить про те, що проблемі самовизначення особистості присвячено

значну кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень. Л.І.Божович описує психологічну готовність підлітка до самовизначення як усвідомлення себе дорослою особистістю, вибір кар'єрного шляху на основі власних інтересів і можливостей, а також формування світогляду й уміння приймати важливі рішення. Підлітки також шукають сенс життя і власну роль у суспільстві [3].

Підліткова ідентичність, за теоріями Е. Еріксона та Дж. Марсія, передбачає уявлення про себе, соціальні ролі, взаємодію з оточенням, пошук підтримки та приналежність до групи, а також вирішення криз і прийняття рішень щодо майбутнього. Формування зрілої ідентичності відбувається через кризи, переконання та поєднання ролей, цінностей і життєвих цілей [2], [4].

Е. Десі та Р. Райан розглядають самовизначення у контексті концепції самодетермінації, яка акцентує роль внутрішньої мотивації, потреб у компетентності та автономії для саморегуляції, досягнення цілей і підвищення успішності [5].

Самовизначення – це комплексний процес, який включає усвідомлення себе як індивіда, прийняття важливих життєвих рішень та формування ідентичності. У підлітковому віці цей процес стає особливо важливим, оскільки підлітки починають відчувати потребу в самореалізації та виборі життєвого шляху. Самовизначення в підлітковому віці є ключовим елементом формування особистості та ідентичності, але його процес може бути ускладнений в умовах кризових ситуацій. Тому, розуміння цього процесу і створення умов для його розвитку є важливими завданнями для психологічної та соціальної підтримки підлітків у кризові періоди.

У роботі були використані теоретичні методи (аналіз літератури з обраної наукової проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних); емпіричні (тестування, бесіда); статистичні методи обробки даних: кореляційний аналіз, що виконувався за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows; методи якісного аналізу даних.

Емпіричне дослідження проводилось на базі декількох ліцеїв, м. Одеса. Вибірку склали 31 особа у віці від 14 до 17 років.

У емпіричному дослідженні були використані методи професійного самовизначення, самоствавлення, ціннісних орієнтацій, вольової саморегуляції та адаптивності.

В результаті було встановлено, що найбільш популярною професійною діяльністю серед підлітків є підприємництво, оскільки воно дозволяє контролювати роботу, рішення та графік, стимулює креативність та інновації, надаючи можливості для втілення ідей. Превалюючи цінності серед підлітків - це наявність мети та сенсу життя, самостійність та взаємини з однолітками. Вони мають нижчий рівень вольової саморегуляції та наполегливості, що може ускладнювати керування поведінкою та досягнення цілей. Загалом серед підлітків також спостерігається низький рівень задоволеності життям, зумовлений кризовим періодом, військовим станом в країні, що впливає на сприйняття себе та мотивацію будувати майбутнє.

За методикою самоствавлення підлітки демонструють низькі показники самовпевненості, самоприйняття та самокерованості, що вказує на неготовність до прийняття рішень щодо майбутнього. Феномен самоствавлення потребує уваги, оскільки впливає на самовизначення та

готовність приймати рішення, пошук можливостей, цілепокладання та готовність до ризику. Сьогодні суспільство вимагає від підлітків визначення майбутнього професійного шляху, що може бути ускладнено нерозвиненим особистісним самовизначенням. В майбутньому це може бути чинником відчуття розгубленості, невпевненості та незадоволеності вибором життєвого шляху.

Перспективи подальших досліджень визначаються можливістю удосконалення теоретико-методологічних конструктів вивчення самовизначення підлітків та формування заходів, спрямованих на просвітницьку, профілактичну та корекційну роботу з підлітками стосовно їх теперішніх та майбутніх життєвих шляхів, соціальних ролей та професійних виборів.

Література

1. Лисенко І. М. Особистісне самовизначення підлітків з делінквентною поведінкою в референтному середовищі. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. №3. С. 195–198.

2. Особистісне та професійне самовизначення. URL: https://stud.com.ua/79784/psihologiya/osobistisniy_profesiyn_e_samoviznachennya

3. Психологія дорослішання та дорослості. URL: https://pidru4niki.com/10560412/psihologiya/psihologiya_do_roslishannya_doroslosti

4. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. URL: <https://subj.ukr-lit.com/vikova-psixologiya-sergeyenkova-op/>

5. Richard M.Ryan & Edward L.Deci. Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination

Кікорія К.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОГНОСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ З ООП

У цій статті представлені результати дослідження, які спрямовані на вивчення прогностичних та розумових здібностей у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами (ООП). Отримані дані мають важливе значення для розробки програм та методик інклюзивного навчання, спрямованих на підтримку когнітивного розвитку учнів з ООП.

Молодший шкільний вік займає головне місце у розвитку особистості дитини. Головним новоутворенням стає навчання. Відбувається інтенсивний розвиток психічних процесів та відкриття нових можливостей. Цей період визначається активним особистісним і соціальним зростанням, спричиненим навчальною діяльністю та взаємодією з однолітками та дорослими.

Розвиток пізнавальних процесів у молодших школярів має важливе значення для формування їхнього потенціалу в прогнозуванні. Вивчаючи навколишній світ, усвідомлюючи і аналізуючи отриманні знання та досвід, молодші школярі набувають не лише пізнавальну компетенцію, але й розвивають мислення та здатність до

узагальнення. Покращення пізнавальних процесів у молодших школярів створює основу для розвитку їхніх здібностей до прогнозування, що є важливим елементом інтелектуального зростання та адаптації до складних ситуацій в навколишньому середовищі. Однак, діти з ООП можуть зазнавати труднощів у соціальній адаптації та прогнозуванні результатів діяльності. Неспроможність передбачити наслідки власних дій призводить до неправильного вибору методів досягнення поставлених завдань, неефективної стратегії розсуду та дій.

У сучасному інклюзивному світі велика увага приділяється адаптації та успішній інтеграції дітей з ООП. Однак, стан порушення розвитку, а також ірраціональні стратегії поведінки можуть значно ускладнити їх можливості адаптації та соціалізації в шкільному середовищі. Мета статті полягає у дослідженні прогностичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами, а саме дітей з затримкою психічного розвитку (ЗПР). Розуміння цих особливостей допомагає створити ефективні стратегії навчання та підтримки для всіх дітей, сприяючи їхньому повноцінному розвитку та успіху у школі та житті.

У рамках теоретичного огляду було проаналізовано літературні джерела, що розкривають природу механізмів мислення та прогнозування.

Здатність людини передбачати майбутні події та діяти заздалегідь зацікавлює психологів від початку існування психології як окремої наукової галузі. Прогнозування вважалося фактором, який визначав різні процеси, яких науковці розглядали як аспекти психології творчості, біологічні потенціали мозку, а також

антиципацію в мотиваційних та діяльнісних процесах (Анохін П., Зарецький В., Брунер Дж., Бернштейн М. та ін.).

Дослідження вчених вказують на те, що здібність до прогнозування визначається характеристиками пізнавального процесу, який формує її основу. Структура цієї здібності формується за рахунок розумових процесів, які є загальними для різних видів мисленнєвої активності. Отже, прогнозування – це виявлення вищої форми випереджального відображення в процесі мислення як передбачення очікуваного майбутнього на основі урахування динаміки прогнозованого явища.

Вивчаючи аспекти прогностичної діяльності, було виявлено зв'язок між мисленнєвою діяльністю і процесом прогнозування. Розглянуто ключові поняття і теорії, що становлять основу для розуміння мисленнєвої діяльності.

Мислення – це складний і важливий процес, що відбувається у розумі людини. Це той внутрішній процес, за допомогою якого ми розуміємо світ навколо нас. Під час мислення мозок активно використовує свої розумові здібності, які допомагають створювати нові ідеї, розв'язувати складні задачі та приймати обґрунтовані рішення.

Розумові здібності – це комплексні когнітивні можливості людини, які включають у себе різні аспекти мислення, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви, мовлення та інші психічні процеси. Розумові здібності впливають на успішність навчання, вирішення завдань у різних сферах діяльності та адаптацію до середовища.

Отже, мислення, розумові здібності та здібність до прогнозування є взаємопов'язаними аспектами психічної

діяльності людини. Однак, затримка психічного розвитку може впливати на ці здібності негативно. Проблема ефективного функціонування пізнавальної сфери у дітей із ЗПР полягає у низькому обсязі загальних знань, що проявляється в слабкій пам'яті, проблемах з увагою та розумінням, швидкій втомлюваності та порушеннях мисленнєвої активності.

Затримка психічного розвитку може розвиватися з різних причин, включаючи генетичні фактори, проблеми під час вагітності або пологів, вроджені аномалії, інфекції в ранньому віці, травми голови або недостатнє стимулювання в розвитку. У таких дітей спостерігається уповільнений темп розвитку психічних процесів. Діти, у яких виявляють ці порушення в ранньому віці, отримуючи корекційну роботу до 12 років, можуть наздогнати рівень розвитку своїх однолітків.

Виходячи з вище наведеного, можна зробити висновок, що у дітей з ЗПР наявна незрілість психічних процесів пов'язана з вадами центральної нервової системи (ЦНС) – в більшості випадків, в меншості – це педагогічна недбалість. Проте, вчасна діагностика і отримання корекційної допомоги допоможуть нівелювати ці чинники і подолати бар'єри розвитку.

Корекційно-розвиткова робота має бути комплексною, індивідуалізованою та систематичною, враховуючи особливості кожної дитини, а також залучати батьків та родину. Розуміння цих особливостей допомагає покращити адаптацію дітей у навчальному середовищі та досягненню успіху в майбутньому.

Література

1. Волошин С. М. Психолого-педагогічні основи розвитку мислення у молодших школярів: теоретичний аналіз. *Молодий вчений*. 2017. № 12. С. 363-366.

2. Лесько О., Вісковатова Т., Решетило С., Трач В. Формування і розвиток розумових здібностей у дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації*. Т.ІІ. 2008. С.220-224

3. Прохоренко Л.І., Бабяк О.О., Засенко В.В., Ярмола Н.А. Учні початкових класів із особливими освітніми потребами: навчання та супровід: навчально-методичний посібник. Харків, 2020. 160 с.

4. Юрченко О. Основи формування соціальної компетентності молодших школярів: практичний довідник. Умань, 2017. 250 с.

Кузнецова Т.,
практичний психолог,
спеціаліст вищої категорії
ЗДО № 14 м. Коростеня Житомирської області

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Основна мета сучасної освіти в Україні – формування ініціативної, відповідальної, творчої, позитивної особистості, здатної стати суб'єктом соціальних перетворень.

Пріоритетними визнано такі напрями: інтеграція нових методів навчання та виховання; впровадження нових освітніх технологій; використання цифрових

технологій у навчанні. Сучасному суспільству потрібні освічені, творчі особистості, які зможуть відповідально приймати рішення у складних ситуаціях, заздалегідь прогножуючи їх можливі наслідки та приймаючи превентивні заходи, здатні до спільної діяльності, відрізняються активністю, відповідальністю, конструктивністю.

Розвиток вищезазначених якостей означає становлення особистості з усвідомлення дошкільнятами себе як суб'єкта власної життєдіяльності. Відповідно, у дошкільньому віці повинні бути закладені ціннісні орієнтації позитивного плану та особисті якості, що сприяють своєчасному формуванню конструктивної особистості, оскільки в іншому випадку неможливо гарантувати їхнє становлення без основи у наступні роки життя. Багато психологічних теорій сучасності надають основне значення періоду дитинства як основному періоду у формуванні особистості, що розвивається. Особливої цінності в реаліях сучасності набуває здатність вирішувати проблемні та творчі завдання, але саме дошкільній вік досліджується вченими як сензитивний період для розвитку таких умінь та навичок.

Виклад основного матеріалу статті. Проблема становлення та розвитку творчої особистості розглядається нами в рамках концепції дошкільньої освіти, що розвиває провідні напрями розвитку системи безперервної освіти в Україні.

Нами розглянуто наступні критерії формування середовища, що відповідає сучасній парадигмі освіти:

1) особистість являє собою змінну систему індивідуальних якостей та властивостей, що адекватно функціонує в соціумі;

2) розвиток особистості розуміється нами як комплекс якісних та кількісних змін, що відбуваються в особистісній сфері кожної людини у часі та у просторі. За допомогою багатofакторної діагностики можна визначати рівень «зони актуального розвитку» у кожному конкретному випадку. Освітній процес має ґрунтуватися на даних систематичного моніторингу особистісного розвитку;

3) розвиваюче освітнє середовище складається із суб'єктів психолого-педагогічної взаємодії: дітей, освітян, батьків – з одного боку; методів, форм та засобів навчання – з іншого, об'єднаних проблемою становлення та формування особистості відповідно до її індивідуальних особливостей;

4) особливістю розвивального освітнього середовища для дошкільнят є триада наступних компонентів: психологічного, методичного, інструментального.

Надаючи дитині свободу вибору, необхідно навчити її конструктивно вибирати з кількох варіантів: ставити цілі, визначати завдання, аналізувати та вибирати ефективні засоби вирішення, прогнозувати та оцінювати результати. У сучасному світі найбільш ефективні технології навчання, що базуються на особистості конкретної дитини, яка відповідально усвідомлює себе. Психолого-педагогічний супровід дозволяє дитині не тільки пізнавати ззовні щось нове, цікаве та незвичайне, а і, що важливо, пізнавати себе у процесі міжособистісного спілкування.

З метою оптимізації побудови та функціонування розвиваючого дошкільного освітнього середовища слід цілеспрямовано враховувати вікові особливості дітей, які включаються до такого середовища. Становлення особистості у соціумі поступово підводить її до усвідомлення власної індивідуальності та відносної незалежності. Дані зміни у самосприйнятті пов'язані з виникненням кризи «я», настають у період від 3 до 5 років. Формування самосвідомості у дитини в цей період пов'язане з активною конструктивною взаємодією дитини зі світом, перш за все з батьками та педагогами.

Свідомість дозволяє нам надавати цілеспрямований вплив не тільки на себе, а і на інших людей. До дитини поступово приходить розуміння того, що вона може змінювати багато характеристик світу, у якому живе. Вона раптово потрапляє в нескінченну низку протиріч між тим, що хочеться і тим, що можна зробити. Батьки намагаються допомогти дитині у вирішенні цих протиріч: чи виконавши за неї частину роботи, чи навчивши оцінювати свої можливості. Якщо у першому випадку формується залежність від допомоги ззовні, то в другому випадку – здатність до самоаналізу та вміння співвідносити свої можливості із поставленими цілями.

Реалізація цілей дитини із спеціальною допомогою дорослих відбувається в процесі навчання, і воно має передувати розвитку у неї здатності здійснювати цю діяльність самостійно.

Другий шлях, описаний вище, передбачає навчання дитини конкретним діям, але спочатку формування в неї здатності визначати себе в системі решти всіх об'єктів світу, а потім усвідомлювати, що вона може сама і що їй

потрібно, щоб вирішити проблему, що виникла перед нею. Навчити дитину робити вибір можна, розширюючи її особистий досвід.

Розширення усвідомлених людиною можливостей вибору вирішення актуальних для неї завдань і складає процес освіти, а починається він із періоду народження у людини самосвідомості. При правильній організації освітнього процесу дитина повинна зрозуміти, що у реальної проблеми, що стоїть перед нею, завжди є безліч рішень і її завдання - самостійно знайти та піддати аналізу різні варіанти вирішення проблеми та вибрати оптимальний шлях вирішення.

Батькам та педагогам необхідно на цьому етапі формування особистості дитини створити реальні умови, в яких дитина може систематично виявляти свій вибір та вчитися відповідати за нього. Важливо не те, що вона сприйме як знання та цінність, а досвід захоплення від кожного використання цього знання та цінності. Якщо в освітньому закладі та в сім'ї не створено умов для вільного емоційного розуміння світу дітьми, то найкращі виховні технології не будуть ефективними.

Висновки. Розвиваюче дошкільне освітнє середовище надає кожній дитині максимальну свободу вибору. Педагог повинен навчити дітей бачити та усвідомлювати всі альтернативи вибору. Організація середовища передбачає сприйняття дитиною себе у знайомій їй ситуації вибору, що дозволяє відкривати нові якості та властивості об'єктів навколишнього світу.

Творча діяльність у дошкільному віці не є первинною. Креативність, активність, відповідальність є похідними від прагнення дитини пізнавати як себе, так і навколишній

світ. На наш погляд, процес пізнання багатогранний, він включає звіт про пізнаване, включення нового знання у свій феноменальний світ як явища, необхідного для творчості. Пізнання не повинно бути безособовим, воно за своєю суттю змінює особистість. Процес пізнання починають послідовно організовувати педагоги у закладі дошкільної освіти, вже на цьому етапі заохочуючи вільні питання дитини, її самостійну діяльність. Завдання педагогів та батьків дошкільника – надавати всіляку психолого-педагогічну допомогу і супровід особистості, що розвивається, що проживає своє індивідуальне життя, у визначенні різних варіантів самореалізації.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти
2. Збірник наукових статей учасників Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції студентів, магістрів та молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку» (23 жовтня 2020 року) / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 343 с.
3. Дитина у сучасному соціопросторі: навчальний посібник / Т.О. Піроженко, С.О. Ладивір, К.В. Карасьова [та ін.]; за ред. Т.О. Піроженко. К.- Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 272 с.
4. Кулачківська С. Є. Віковий аспект психічного розвитку дитини дошкільника Психічний розвиток дитини-дошкільника: навч. посіб. для педагогів, психологів, вихователів дит. дошк. закл., студ. сер. і вищ. пед. закл., батьків / С. Є. Кулачківська (наук. ред.), С. О. Ладивір, Т. О. Піроженко [та ін.]. К.: Світич, 2004. 75 с.

5. Сучасна дошкільна освіта: актуальні проблеми, інноваційні пошуки: збірник статей ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022 182 с.

Кушнір У.,
студент ІV курсу спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

З плином часу та виникненням сучасних засобів комунікації підлітки стикаються з новими викликами у спілкуванні. Розуміння психологічних аспектів цього процесу є надзвичайно важливим для розкриття особистісного потенціалу та формування здорових міжособистісних відносин. Виникнення таких явищ, як інтернет, зумовлює нові особливості комунікації між людьми, проте, це несе і додаткові ризики, як от виникнення психічних розладів, загальне зниження настрою, цькування тощо [2]. Американська психологічна асоціація провела дослідження, яке виявило значне зростання використання Інтернету та соціальних мереж серед підлітків протягом останніх десяти років. Менше 20 відсотків підлітків щодня читають книги або газети, але більше 80 відсотків не можуть обійтися без соціальних мереж [3].

Причини деяких міжособистісних проблем часто пов'язані не тільки із зловживання цифровими ресурсами, але й від соціального середовища, у якому вони

перебувають, а також від емоційного стану, в якому вони перебувають. Нестабільний стан може призвести до виникнення таких проблем, як депресія, тривога тощо. Причиною багатьох психологічних проблем підлітків є фізичне та моральне насильство з боку батьків; постійні сварки та бійки між батьками, відсутність любові від свого дому [1]. Соціальні фактори, такі як сімейна атмосфера, про яку вже було зазначено, шкільне середовище та стосунки з ровесниками, можуть впливати на здатність встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей міжособистісного спілкування підлітків у сучасному світі. Важливим є також дослідити, чи є зв'язок в особливостях спілкування у чоловічої та жіночої статей. Загальна вибірка для дослідження склала 26 осіб, віком від 13 до 15 років, які є учнями 7-9 класу. Цей період можна описати як процес пошуку себе. Підлітки формують свою самоідентифікацію через стосунки з оточенням, включаючи друзів, родину та авторитетних осіб.

Дослідження проводилося як діагностика на базі Миколаївської гімназії №57 імені Т. Г. Шевченка. Усі учні йшли на контакт, і жоден з респондентів не відмовився від участі в дослідженні. Діагностуванню передувала ознайомча бесіда, у якій респондентам було повідомлено мету дослідження, порядок і спосіб заповнення анкет.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики: методика «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана» (М.Цукерман-Кулман); методика «Тест міжособистісних відносин Лірі» (Т.Лірі).

За результатами отриманих даних за методикою «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана» (М.Цукерман-

Кулман) було створено таблицю за показниками середнього балу для кожної вибірки, які складаються з чоловіків та окремо з жінок.

За результатами попереднього зрізу даних можна зробити висновок, що чоловікам властивий більш підвищений рівень нейротизму-тривожності. Такі вимірювані ознаки, як «комунікабельність» та «агресія-ворожість» мають однаковий рівень прояву як у чоловічої частини вибірки, так і в жіночої.

Досліджувана якість «пошук нових відчуттів», яка більше притаманна жінкам, може свідчити про знижений рівень соціалізації та підвищений рівень психотизму. У купі з перерахованим можна зазначити, що це впливає у те, що жінкам більш характерна ризикова поведінка та прагнення до отримання гострих відчуттів. Окремо варте уваги, що в жінок вище рівень імпульсивності, аніж у чоловіків, та вони не полюбляють планування, навпаки, вони схильні вчиняти спонтанно.

У чоловіків більш виражена якість «нейротизм-тривожність», аніж у жінок. Це пояснюється тим, що у чоловіків підвищений рівень тривоги, страху. Також варто уваги те, що дана якість визначає придушення агресії, що є одним із важливих елементів психології чоловіка в сучасній культурі. Окремо визначимо, що чоловікам більш властива невпевненість у собі, нерішучість та чутливість до критики. Це пояснюється тим, що придушення емоцій, зокрема агресій, негативно впливає на якість спілкування з оточенням і на сприйняття себе.

За даною методикою отримали такі результати: за допомогою t-критерію Стьюдента було визначено статистично значущу різницю за якістю «потреба у пошуку

нових відчуттів», яка характеризується потребою в ризиковій поведінці у жіночій вибірці (2,35). У вибірці чоловіків було визначено статистично значущу різницю за якістю «нейротизм-тривожність» (2,32), що свідчить про підвищений рівень тривоги, страху, невпевненості у собі, чутливістю до критики. Інші прояви не підтвердили кореляцію щодо досліджуваних якостей, що означає, що значущість різниці виявлено не було.

Якщо брати загальні результати, то можна сказати, що в жінок є потреба в нових відчуттях, за рахунок імпульсивності жінки не полюбляють планування, для них властиво діяти спонтанно та в незвичних умовах, що часто підбиває до ризикової поведінки. Чоловіки проявляють високий рівень тривоги і страху, котрі у свою чергу пов'язані з нерішучістю, невпевненістю в собі та чутливості до критики. Інші прояви мають схожі показники, що не засвідчує різницю, яка дозволить говорити про відмінності.

Методика «Тест міжособистісних відносин Лірі» (Т.Лірі) призначена для вивчення уявлень людини про себе та для визначення переважного типу стосунків з оточенням. Цей тест базується на теорії соціальних взаємодій і використовується для аналізу того, як людина сприймає себе в контексті своїх міжособистісних відносин та якій з них віддає перевагу.

При роботі з експериментальними даними, отриманими в результаті обробки даних за методикою визначення уявлень про себе, усі суб'єкти досліджувались за шістьма проявами: владний, незалежний, агресивний, недовірливий, покірний, залежний, готовий співпрацювати, великодушний. Результати були подані у двох таблицях із використанням середнього балу для кожної з вибірок.

Результати діагностики та додатковий аналіз із використанням t-критерію Стьюдента продемонстрував кореляційний зв'язок у наступних проявах: у жінок домінуючим проявом є «недовірливість» (2,23), що свідчить про обережність по відношенню до світу, страх та схильність до образ. Чоловіки продемонстрували «владність» (2,24), що свідчить про більш сильну позицію у спілкуванні в колах сучасних підлітків та «великодушність» (2,21), що свідчить про те, що чоловіки більше приймають відповідальність на себе за інших, м'які та делікатні, що контрастує з тим, що у них є схильність до владності. За іншими ознаками не було виявлено статистично значущої різниці.

Отже, як можна побачити, сучасні підлітки мають різноманітні уявлення про себе, які корелюють зі статтю. У цьому дослідженні було проаналізовано взаємозв'язок статі й уявлень про себе та були досягнуті конкретні результати. Важливим є вчасно помітити проблеми підлітка та відреагувати на них, оскільки чуйність до людини є необхідним компонентом для гармонійного розвитку як усередині, так і у взаємовідношеннях з-зовні.

Література

1. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш неспокійний підліток. Київ : акад. Проект, 2019. 220 с.

2. Літвінова О.В., Венгер Н.С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 4. С.157–158. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-20> (дата звернення: 13.04.2024).

3. Twenge J., Martin G., Spitzberg B. *Psychology of Popular Media Culture. Trends in U.S. Adolescents Media Use, 1976-2016: The Rise of Digital Media, the Decline of TV, and the (Near) Demise of Print.* San Diego State University. 2018.

Любочкіна Г.,
аспірантка 053 «Психологія»
кафедри теоретичної та практичної психології,
Інститут права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська політехніка»

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Після повномасштабного вторгнення росії в Україну більшість українців переосмислили життєві цінності. Такі процеси зумовили необхідність розвитку в нових сферах, нестандартному мисленню, а також усвідомлення ними значення безперервної освіти для вдосконалення суспільно-економічних умов життя в повоєнній державі.

Підростаюче покоління є однією з найбільш вразливих груп цивільного населення під час військових конфліктів. На їхніх очах відбуваються травмуючі ситуації, і

більшість нашого суспільства перебувають у стресі, не можуть прийняти нові обставини, в яких вони перебувають [3].

Нині обдарована молодь змушена самотійно вчитися, розуміючи складність освітнього процесу в дистанційному форматі. У ХХІ столітті навіть в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну маємо таке стратегічне завдання: сприяння саморозвитку, удосконалення критичного мислення, самовиховання та самовдосконалення обдарованої молоді. Водночас велику увагу сьогодні має таке пріоритетне завдання сучасної освіти: можливість та доцільність запровадження якісного дистанційного навчання обдарованої молоді. Для виконання таких завдань маємо системно проводити моніторингові дослідження та виявляти обдаровану молодь, залучаючи їх до конкурсів, олімпіад, турнірів, наукових заходів тощо [5].

Психологічна компетентність педагога в контексті роботи з обдарованими дітьми потребує уточнення та конкретизації. Так, додатково важливо виділити наступні складові: здатність визначити ознаки обдарованості в учнів; здатність враховувати психологічні особливості обдарованої особистості в процесі роботи; готовність толерантно ставитися до певних особливостей обдарованих учнів (наприклад, до бажання відстоювати іншу точку зору, критикувати тощо); здатність створювати творчу атмосферу на уроці та стимулювати розвиток здібностей учнів; здатність використовувати стратегії роботи, які будуть сприяти розкриттю та розвитку особистості обдарованих учнів, їх успішній соціалізації [2].

Розуміючи компетентність дітей, це надає нам перспективу в нових методах розуміння їх мовлення та

взаємодії між собою. Багато розуміння мовних взаємодій ґрунтуються на теорії когнітивного та мовного розвитку Піаже (1959) і соціокультурній теорії Виготського (1986). Ці перспективи описують дітей як тих, які користуються мовою, що розвивається, і, отже, ще не повністю вміють розуміти та використовувати мову так ефективно, як старші діти чи дорослі.

Більшість звичайних підходів до розвитку зосереджують увагу на власному навчанні та соціалізації окремих дітей з когнітивної точки зору, соціологічний підхід зосереджується безпосередньо на ситуаційних практиках дітей. Ця менш звична точка зору, яка розглядає дітей як компетентних, описує дітей через їхню розмову та взаємодію як людей, які активно створюють власні соціальні ситуації. Жести, рухи, сміх і навіть мовчання вважаються важливими характеристиками для розуміння того, як діти самі розуміють свою гру.

Розуміння, отримане під час розгляду дитячої розмови та взаємодії, показує, як діти будують свій власний соціальний світ. Це не для того, щоб принизити опис розвитку дітей, а для того, щоб обійти порівняння та спонукати до перегляду розмови дітей, визнаючи їхню складну та компетентну взаємодію. Щоб показати цю альтернативну перспективу, я спираюся на епізод дитячої гри в дошкільному класі.

Розмовна діяльність – найосновніший тип розмови – має здатність структурувати комунікативну взаємодію, оскільки вона здійснюється відповідно до соціальних конвенцій, найочевиднішою з яких є чергування розмови та слухання [6].

Українська вчена Л.Орбан-Лембрик, описувала комунікативний потенціал (комунікативну обдарованість) особистості, зараховує його до внутрішньо особистісних характеристик індивіда, що складаються з комунікативних знань і навичок, своєрідність прояву яких у конкретній поведінковій реакції залежить від конкретного індивіда, його типологічних властивостей. Авторка уточнює, що про потенціал особистості можна говорити як у цілому, маючи на увазі природні задатки, здібності, обдарованість, талант, геніальність індивіда, його психологічні особливості, інтелектуальні можливості, соціальний статус, так і, зокрема, про культурний, моральний, комунікативний потенціал. Структуру останнього становить комунікативне ядро особистості, що реалізується як свідомо, так і стихійно завдяки її комунікативним властивостям і можливостям, формуючись через її комунікативний досвід та комунікативну картину світу.

Оскільки, комунікативний потенціал особистості трактується як наявність у неї специфічних якостей, здібностей, комунікативних знань, умінь, навичок і мотивів, що розвиваються в процесі спілкування й закріплюються в її структурі як своєрідна життєва позиція, яка впливає на життєву перспективу людини й виконує функцію подальшого вдосконалення комунікативної поведінки. Це підпадає під загальнозживане розуміння обдарованості. Тому наразі існує думка, що саме комунікативний потенціал особистості є її комунікативною обдарованістю [4].

За традиційними трактуваннями осіб, які проявляють лідерську або атрактивну обдарованість, можна назвати комунікативно обдарованими, тобто такими, що мають яскраві організаторські та лідерські здібності, багатий

словниковий запас, доброзичливу посмішку, співчуття, толерантність, виняткове вміння миттєво привертати увагу оточуючих. Вони завжди перебувають у центрі уваги, завдяки природній спостережливості й спритності. Вони у будь-якій ситуації знають, що і як сказати.

Комунікативні здібності, явно виражені в дитячо-юнацькому віці, є основою для формування комунікативно обдарованої особистості, де важливу роль відіграє комунікативний потенціал, що містить ще й такі характеристики, як зовнішність людини, імідж, рольовий репертуар, престиж, позиція в малій групі, вік, стан здоров'я тощо (Кідрон, 1981).

Кожна людина унікальна і неповторна, що виражається через її спосіб комунікації. Проте існують загальноприйняті спільні підходи та способи передачі думок, ідей, стилю ведення бесіди, поведінки, що й маскує індивідуальність та незвичайність особистості під час спілкування.

Комунікативна діяльність притаманна усім без винятку людям. Усі постійно спілкуються. Це означає, що впродовж життя кожна особа розвиває, удосконалює й збагачує свої комунікативні уміння та навички. З перших слів і до останнього дня людина демонструє світові свої здібності спілкування, так, як уміє саме вона. Людина сама вчиться долати труднощі та бар'єри під час спілкування, виробляючи свій неповторний, індивідуальний комунікативний стиль, демонструючи певну комунікативну обдарованість [1].

Література

1. К и р и ч у к В. О., Л у к ' я н ч у к Н. В., К л и м о в а Н. А.,

Ковальова О. А., Савченко Ю. Ю., Єнотаєва Л. Є. Розвиток соціально-комунікативної компетентності обдарованих учнів початкової школи: посібник. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 132 с.

2. Лєскова А. А. Розвиток психологічної компетентності вчителів щодо роботи з обдарованими дітьми в умовах воєнного стану. Проєктування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С.170-176.

3. Одарченко В. І. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. №8(14). 2023. С.714-724.

4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія [Текст]: у 2-х кн. Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.

5. Шарова Т.М., Кремінський Б.Г., Мистюк С.П. Робота з обдарованою молоддю: збереження європейських цінностей в умовах воєнного стану. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-

во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П.Драгоманова. Спецвипуск. Том 2. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.175-180.

6. Danby, Susan J (2002) The communicative competence of young children. *Australian Journal of Early Childhood*. 27(3): pp. 25-30.

Саннікова О.,

доктор психологічних наук, професор,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Капітоненко В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ

У роботі вивчаються комунікативні якості особистості, що презентовані інтегральною властивістю «комунікативна креативність» (ККр) та одним із її чинників – самоактуалізацію. Здійснено кореляційний аналіз двох психологічних явищ, що вивчаються, встановлено закономірні зв'язки між їх показниками та вивчено психологічну специфіку проявів комунікативної креативності у осіб, які різняться рівнем самоактуалізації.

Питання розвитку комунікативних якостей людини та їх чинників є актуальним для психологічної науки та практики вже довгий період часу, оскільки зазначені властивості особистості обумовлюють якість людського життя в усі часи, особливо в періоди соціальних потрясінь,

що визвано сьогоденням. У зв'язку з війною порушуються соціальні, родинні, зв'язки, багато людей випробовують переживання самотності, покинутості, відчаю; постійне перебування у стані стресу й домінування деструктивних переживань призводять до незворотних змін в структурі психологічних властивостей будь-якої особистості. У такі періоди життя спілкування з іншими людьми стає вкрай необхідним для збереження психологічного, емоційного здоров'я людини. Саме тому особи, які виявляють розвинутому систему комунікативних якостей можуть підтримати не тільки себе, а й оточуючих, полегшити й збагатити їх спілкування. І це стосується не тільки спеціалістів в галузі соціономічних професій (психологів, медиків, педагогів) а й інших людей, незалежно від віку, соціального статусу, професії тощо. Тому вивчення комунікативних якостей особистості завжди є актуальним.

Враховуючи особливості сучасного мінливого світу, вимоги дійсності до особистості, можна стверджувати, що питання креативності в різних сферах життя, особливо в спілкуванні, що відповідає змісту комунікативної креативності, і є одними з найактуальніших проблем сучасної психології.

Мета даного повідомлення полягає у дослідженні комунікативної креативності у осіб, які відрізняються рівнем самоактуалізації.

Комунікативна креативність є здібністю особистості нестандартно й ефективно створювати нові можливості для вирішення проблем за рахунок активізації комунікативного чинника, здатністю до відкриття принципово нового або вдосконаленого рішення тієї або іншої комунікативної задачі. Найбільш вираженими

когнітивно-поведінковими показниками комунікативної креативності є: легкість в створенні великої кількості варіантів поведінки, гнучкість в зміні суб'єктом тактик реагування, оригінальність в створенні нестандартних способів вирішення комунікативних ситуацій. Вивчення комунікативної креативності як інтегральної властивості особистості, її зв'язків з іншими психологічними характеристиками було здійснено при розробці психодіагностичної методики (Саннікова, Белоусова, 2001; Моляко, 2008), а потім емпірично перевірено Р.В. Белоусовою у її кандидатській дисертації (2004).

Психологічна структура комунікативної креативності була розроблена з позицій континуально-ієрархічного підходу (автор концепції О.П. Саннікова, 2010, 2018), яка охоплює формально-динамічний, змістово-особистісний і соціально-імперативний рівні.

В цій роботі розглядаються показники формально-динамічного та якісного рівнів. В роботі було використано такі психодіагностичні методики: Тест-опитувальник комунікативної креативності (О.П. Саннікова, Р.В. Белоусова); Самоактуалізаційний тест (САМОАЛ) (А.Ф. Лазукін, в адаптації Н.Ф.Каліної). Вибірку обстежених склали 32 особи, магістранти-психологи Університету Ушинського у віці від 25 до 40 років.

Для вивчення взаємозв'язків показників комунікативної креативності, самоактуалізації та емоційності використовувався кореляційний аналіз (за допомогою програми SPSS 16.0 for Windows). В результаті цього аналізу було встановлено ряд різнорівневих значимих додатних зв'язків між показниками, що вивчаються. Загальний показник комунікативної креативності додатно пов'язаний з

характеристиками підтримки ($p=0.05$), самоповаги, самоприйняття, прийняття агресії, контактності ($p=0.01$). Найбільшу кількість виявили показники легкості у спілкуванні та експресивності.

На рис. 1. надано профілі комунікативної креативності в осіб із різним рівнем самоактуалізації. Попередньо за допомогою методу асів було створено 2 групи осіб-учасників нашої вибірки: схильних до самоактуалізації САМ+ і не схильних САМ-.

Характерними особливостями людини, що самоактуалізується або проявляє тенденції до самоактуалізації є такі компоненти комунікативної креативності як легкість вступу в соціальні контакти, схильність до самопрезентації, самовиразу, саморозкриття, незалежність, емоційна стійкість у спілкуванні, здатність до самоуправління, експресивність, комунікативна компетентність як високо розвинута здібність встановлювати та підтримувати необхідні контакти тощо.

Такі складові комунікативної креативності як конфліктність і схильність до маніпулювання дещо суперечать цілісному портрету такої людини. Однак стосовно конфліктності як компоненту зазначеної властивості, під якою розуміється прагнення відстоювати власну точку зору, здатність до підривання ситуації (О.П.Саннікова, Р.В.Білоусова) – це протиріччя частково знімається. Щодо схильності до маніпулювання, необхідно зазначити, що людина, яка самоактуалізується, дійсно не схильна маніпулювати іншими у власних інтересах. Однак вона може опинитися в ситуації вимушеного спілкування, або інтриги, спілкування з нещирими людьми, і тоді, в залежності від прогнозуючих наслідків, може використати власні

психологічні знання та вміння з метою досягнення цілі спілкування.

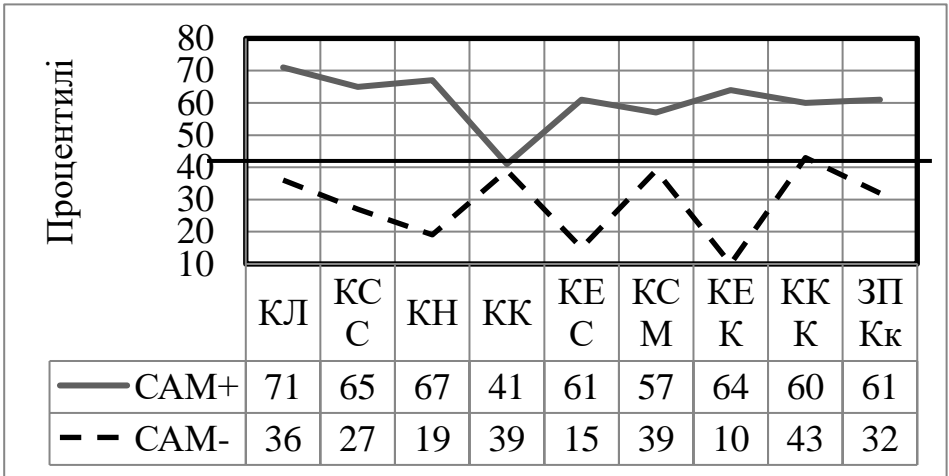


Рис. 1. Профілі комунікативної креативності в осіб із різним рівнем самоактуалізації

Примітка: 1) САМ+ (N=3) група обстежених з високим рівнем самоактуалізації, САМ- (N=3) група осіб із більш низьким рівнем самоактуалізації; 2) скорочення показників комунікативної креативності: КЛ – легкість у спілкуванні, КСС – схильність до самопрезентації, КН – незалежність, КК – конфліктність, КЕС – емоційна стійкість у спілкуванні, КСМ - схильність до маніпулювання, КЕК – експресивність, ККК – комунікативна компетентність, ЗПКк – загальний показник комунікативної креативності.

Виявлені особливості узгоджується з даними про те, що особистість, яка самоактуалізується або проявляє відповідну тенденцію, має розвинену здібність до товариськості, до швидкого встановлення близьких контактів з людьми, спрямована на ініціативність, легкість

спілкування, відрізняється виразністю поведінки тощо, що підтверджується нашими емпіричними дослідженнями.

Отже, комунікативна креативність як один з проявів творчого потенціалу особистості в спілкуванні, може бути однією з характерних особливостей людини, що самоактуалізується (враховуючи те, що остання має творче ставлення до життя і схильна до близьких приємних та корисних контактів з людьми). Це, в свою чергу, значить, що самоактуалізацію можна розглядати як один з психологічних чинників комунікативних якостей особистості, представленими в структурі комунікативної креативності.

Отже, спираючись на отримані дані охарактеризуємо особливості ККр осіб, які різняться рівнем самореалізації.

Самоактуалізованим особам (САМ+), як самоздійсненим, самореалізованим, саморозвиненим тощо, властива: легкість у спілкуванні (КЛ+), що виявляється у досить стрімкому вступі в соціальні контакти з новими незнайомими людьми, такі особи без труднощів виступають перед багаточисленною аудиторією, здатні підтримати розпочату бесіду, навіть на теми, в яких вони не зовсім інформовані тощо; виявляють схильність до самопрезентації (КСС+), люблять та вміють забезпечити ефективну самоподачу, справити про себе добре враження. Крім того, само реалізовані особи відрізняються від інших незалежністю (КН+), що характеризується наявністю власної позиції, схильністю до ігнорування чужих неправильних (за суб'єктивною думкою) суджень тощо.

Профіль комунікативної креативності групи осіб з *низьким ступенем самоактуалізації (САМ-)* повністю розташований у зоні слабо виражених і невиражених

значень. Якщо аналізувати показники за ранжуванням, то треба зазначити, що на фоні слабого прояву експресії (показник КЕК-), що характеризується бідністю виразних рухів, виявляється емоційна нестійкість у спілкуванні (КЕС-), та прояви показника залежності (КН-), який перебуває у зоні невиражених або відсутніх значень.

Висновки:

За допомогою методу асів виділено групи обстежених із низьким та високим рівнем самоактуалізації.

Комунікативна креативність осіб із високим рівнем самоактуалізації характеризується: вираженими показниками легкості в спілкуванні та незалежності, вміють ефективно та успішно виступати перед багаточисленною аудиторією, завжди можуть підтримати розмову, вміють органічно вливатися у взаємодію, критичні, вміють відстоювати власну позицію, ігнорують безглузді соціальні умовності, схильні до авантюризму. Вираженою характеристикою є також емоційна стійкість, що свідчить про емоційну зрілість,

Встановлено що ККр осіб із низьким рівнем самоактуалізації характеризується невиразністю вербальних засобів спілкування, конформністю, залежністю, підкоренням авторитетам, несхильністю до самопрезентації, труднощами в налагодженні нових контактів, низькими ресурсами комунікативних засобів. Особи з високим рівнем самоактуалізації відрізняються протилежними якостями.

Література

1. Белоусова Р. В. Індивідуально-типові особливості комунікативної креативності: автореферат дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Р.В. Белоусова:

Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т ім. К.Д.Ушинського (м.Одеса). О., 2004.

2. Лазукін А.В.. Діагностика самоактуалізації особистості (А.В.Лазуркін в адаптації Н.Ф.Каліної) <https://onlinetestpad.com/testview/178322-diaagnostika-samoaktualizacii-lichnosti-avlazukin-v-adaptacii-nfkalina>

3. Моляко В. О. Стратегії творчої діяльності: монографія; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: Освіта України, 2008. 702 с.

4. Саннікова О.П. Белоусова Р.В. Оцінка показників комунікативної креативності за допомогою оригінальної методики. *Наука і освіта*. 2001. № 6. С. 52-54.

5. Саннікова О. П. Теоретико-методологічні засади дослідження індивідуальних відмінностей. *Наука і освіта*. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». 2010. С. 3-7.

6. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С.166-177.

Хекало Є.,

викладач вищої кваліфікаційної категорії,
викладач-методист КЗ "Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка Черкаської обласної ради"

Хекало Л.,

викладач вищої кваліфікаційної категорії,
КЗ "Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка Черкаської обласної ради"

ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Духовно-моральному вихованню молоді приділялася велика увага в епоху нашого недавнього минулого. На всіх освітніх рівнях, починаючи з дитячих садків, закладалася основа естетично-моральної, духовної культури дітей, і в цьому відводилася значна роль музичному вихованню як способу безпосереднього впливу на психофізіологію та емоційну сферу людини.

Музичне мистецтво займало гідне місце у суспільстві ще в античні часи і виконувало духовно-моральні, виховні функції. Перші паростки науки про музику знаходимо в роботах античних філософів. Так, Піфагором були встановлені мелодії та ритми, за допомогою яких на душі молодих людей можна було надавати відповідний вплив, а Платон вважав, що нема гіршого способу руйнування моральних принципів, ніж відхід від скромної і сором'язливої музики, оскільки музичні ритми і лади мають здатність робити душі людей відповідними їм самим. Слідом за Платоном і Піфагором ідею значимості музики як засобу гармонізації індивіда із суспільним життям розвивав Аристотель. У китайській філософії музика розглядалася як символ порядку та цивілізації, які приносяться в хаотичне середовище створення в соціумі певної структури, норми, ієрархії для гармонізації суспільного життя. У стародавньому Китаї музика становила найважливіший елемент виховання і входила до наук, обов'язкових для вивчення. В Індії, як і в Китаї, давні лікарі широко використовували музику як лікувальний засіб: вібрації, які виникали в організмі при вимові та проспівуванні певних мантр, призводили до одужання.

Справжнє мистецтво здатне захоплювати людину і формувати найглибші світоглядні, особистісні цінності.

Захопити можна лише глибокими думками та глибокими почуттями. Справжнє, глибоке мистецтво не підвладне віянням моди, воно здатне жити століття, збагачуючи духовний світ людства і не виявляючи ознак старіння.

Серед проблем сьогоднішнього дня, пов'язаних із музичним вихованням юнацтва та молоді, педагогів хвилює проблема легкої, розважальної музики. Масований наступ розважальної музики створює чималі труднощі в галузі музичного виховання вже одним тим, що вносить сум'яття в розум підлітків та молоді. Годину, у найкращому разі дві години на тиждень вчитель музики намагається викликати інтерес та любов до музичного мистецтва великих майстрів-класиків минулого та сьогодення. А скільки годин молодь перебуває під впливом кіно, інтернету та телебачення, що заповнюють ефір розважальною, найчастіше низькопробною музикою? І як результат у певному молодіжному середовищі формується своєрідний тип людини, не здатної до активного, позитивного способу життя та творчості.

Тепер, коли йде перебудова всієї системи освіти, можливо, настав час змістити акценти у процесі підготовки та перепідготовки вчителів музичного мистецтва. Суспільству потрібні не стільки музиканти-виконавці, скільки ініціатори та організатори дій, здатні прищепити любов до найкращих зразків музичного мистецтва та народної творчості, виховати любителів музики.

У зв'язку з цим цікавий деякий екскурс музичної освіти в нашій країні та за кордоном. Музичне виховання молодого покоління пройшло довгий шлях розвитку. Дуже тривалий час існувала програма, де переважала теорія музики, а спів та сольфеджування йшли за теорією без

належної послідовності. Такі важливі форми навчання, як слухання музики, музикування на музичних інструментах взагалі не викладалися. Зосередження уваги одній ланці навчання характерно й в інших, досить розвинених системах навчання.

Наприклад, система музичного виховання учнів в Угорщині ґрунтувалася на сольфеджуванні та співі. Витоки цієї системи сягають всесвітньо відомої концепції угорського композитора З. Кодая, який вважав сольфеджування та спів основою розвитку музичного слуху та музичної освіти дітей. Широко відома концепція видатного німецького композитора Карла Орфа, який висунув на перший план у музичному вихованні дітей музикування – гру на дитячих музичних інструментах.

Музичне навчання та виховання краще всього відповідає шкільним потребам, якщо воно ґрунтується на цілому комплексі рівноправних, викладених у відповідній, чітко послідовної системи видів діяльності, тісно пов'язаних загальним змістом та єдиною методикою.

Найважливішою умовою в організації педагогічного процесу, що забезпечує його ефективність, є комплексність, що дозволяє всі види діяльності об'єднати у єдиний комплекс. Ефективність розвитку музичних здібностей прямо залежить від глибини зв'язків між ланками, між різними формами музичного мислення, знань, слухових навичок. При цьому взаємозв'язок між різними видами діяльності є іншим важливим та специфічним принципом організації педагогічного процесу під час уроків музики. Серед найважливіших принципів слід зазначити і рівновагу між основними ланками музичної діяльності, що означає

рівнозначність всіх видів музичної діяльності (слухання, спів, сольфеджування, ритмічне виховання, музикування).

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що формування духовно-моральних установок та естетичне виховання дітей і молоді може бути забезпечено засобами музичного мистецтва за умови організації педагогічного процесу на всіх рівнях та взаємозв'язках освітнього процесу.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003.
2. Дяченко Н. Г., Котляревський І. А., Полянський Ю. А. Теоретичні засади виховання та навчання у музичних навчальних закладах. К.: Муз. Україна, 1987.
3. Москалець В. П. Психологічне обґрунтування української національної школи. Львів: Світ, 1994.
4. Ярмаченко М. Д. Педагогічний словник / за ред. дійсного члена АПН України М. Д. Ярмаченка. К.: Педагогічна думка, 2001. 516 с.

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Борисова Олеся

кандидат юридичних наук,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ВПЛИВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ НА РОБОТУ ПАМ'ЯТІ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це неспсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати ряд психічних і поведінкових порушень. Посттравматичний стрес як психічний стан є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. За даними вітчизняних та зарубіжних науковців, на характер стресу впливають також особистісні чинники: 1) генетична схильність. Реакції людини на 30% визначаються генами, отриманими від батьків; 2) ранній дитячий досвід. Психотравмуючі переживання перших семи років життя дитини ускладнюють перебіг стресових реакцій у дорослому житті; 3) характер людини. Дратівливі, песимістичні люди більше піддаються стресу, а відкриті, доброзичливі люди, навпаки, є більш емоційно стійкими та стійкими до стресу. Наявність бойового досвіду та стресогенних ситуацій, пов'язаних з ним, не є основним фактором виникнення посттравматичного стресового розладу у комбатантів. Тобто ті комбатанти, які мали легкий та середній ступінь інтенсивності бойового досвіду, також проявляли деяку симптоматику ПТСР. І навпаки, ті, які мали високий ступінь інтенсивності бойового досвіду, не завжди мали прояви ПТСР [1, с. 164].

Згідно з інформаційною моделлю ПТСР, стрес – це сукупність внутрішньої та зовнішньої інформації, основна частина якої не може бути узгоджена з когнітивними (інтелектуальними) схемами (уявленнями) суб'єкта. У зв'язку з цим відбувається інформаційне перевантаження. Необроблена інформація перекладається зі свідомості у несвідоме, але зберігається в активній формі. Підкоряючись універсальному принципу уникнення болю, людина прагне зберегти інформацію в несвідомій формі. Проте,

відповідно до тенденції до завершення (ефект незавершеного образу), травматична інформація з часом стає свідомою як частина процесу інформаційної обробки. При завершенні інформаційної обробки досвід стає інтегрованим у структурі особистості, а травма більше «не зберігається у активному стані». Біологічний фактор, як і психологічний, включається у цю динаміку. Такий феномен реагування – це нормальна реакція на шокуючу інформацію. Не є ненормальними гранично інтенсивні реакції, які вважаються неадаптивними та блокуючими опрацювання інформації.

При ПТСР гормонального збалансування не відбувається, активуючі гормони продовжують вироблятися, впливаючи на виникнення та підтримання таких симптомів, як збудливість, агресивність, тривожність тощо. Будь-які нагадування про травматичну подію викликають зростання збудження та знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади і зростання тривоги [2, с. 41]. Переважна більшість дослідників і практиків сходяться на думці, що ядром розладу є збій в роботі такої вищої психічної функції як пам'ять, а ПТСР за своєю природою є розладом інтеграції травматичних спогадів у автобіографічну пам'ять [3].

Аберації пам'яті (лат. aberratio – відхилення) займають центральне місце в клінічній феноменології ПТСР. Однією з характерних ознак цього розладу є посилення мимовільних спогадів, включаючи нав'язливе повторне переживання травми в теперішньому часі, яке є сенсорно деталізованим і яскравим. Парадоксально, але в той же час пацієнти страждають від порушення здатності самовільно повертатися до травматичних і нетравматичних спогадів.

Запам'ятовування травматичних спогадів характеризується як фрагментоване та дезорганізоване. Було встановлено, що ця неузгодженість пам'яті є ознакою для передбачення тяжкості розладу на пізніх стадіях.

Нейробіологічні моделі посттравматичного стресового розладу стверджують, що контекстуальна пам'ять щодо травматичних подій порушується через дисфункцію системи гіпокампу, тоді як пам'ять про сенсорні деталі посилюється через вплив мигдалини на сенсорну кору. Якщо дисфункція системи гіпокампу є основною ознакою посттравматичного стресового розладу, то залежні від гіпокампа когнітивні функції, що не зазнали травми, такі як просторова обробка та пам'ять, також повинні бути порушені у осіб із посттравматичним стресовим розладом.

Окрім гіпокампу, у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом іноді виявляють аномалії в інших лімбічних і паралімбічних нервових структурах, включаючи меншу мигдалину і меншу передню поясну кору, що може бути результатом травми. Ці структурні відмінності також пов'язані з патологічною функцією гіпокампу, мигдалини та лобових ділянок. Такі відкриття стали джерелом розробки нейробіологічних моделей, які наголошують на центральній ролі декларативних порушень пам'яті як основи для розвитку та збереження ПТСР [4].

Вчені дійшли висновку, що у людей із ПТСР мозок обробляє травматичні події не як спогади, а як нинішні переживання. Ці дані свідчать про те, що повернення до спогадів є критично важливим елементом лікування – адже усвідомлення травмивної події як частини минулого, «перетворює» її на спогад, і прибирає із сучасності [5].

Література

1. Синишина В.М. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників Антитерористичної операції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Випуск 4. 2021. С. 162-170. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-21>

2. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. №5. 40-45. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-5-5>

3. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: наслідки й сучасні підходи до терапії. *Neuronews*. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/1%2836%29/article-586/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavinaslidki-y-suchasni-pidhodi-do-terapiyi#gsc.tab=0> (дата звернення 15.03.2023).

4. Князєв В. Просторові уявлення та ПТСР. Українська асоціація нейропсихології. 2022. URL: <https://uanp.org.ua/prostorovi-uyavlennya-ta-ptsr/> (дата звернення 15.03.2023).

5. Бура І. Мозок людини обробляє травматичні спогади як теперішні переживання – дослідження. *Українська правда*. 2023. URL: <https://life.prawda.com.ua/society/2023/12/3/258071/>

Крупень А.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ВПЛИВ ЙОГА ВПРАВ НА КОРИГУВАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ

У статті наведені результати експерименту, у якому оцінювалася ефективність практики йога вправ як засобу коригування наслідків стресу. На цей час йога вправи (дишальні техніки, асани, медитація та релаксація та ін.) є теоретично обґрунтованим та емпірично підтвердженим додатковими засобами зниження напруження, покращенні концентрації, заспокоєнні розуму, зменшення загальної тривожності та інших негативних емоційних станів.

Експериментально доведено ефективність йога вправ як засобу коригування наслідків стресу, оскільки їх застосування протягом 36 занять тривалістю у 1 годину призводить до суттєвого зниження їхніх психологічних проявів, у тому числі зниження агресії, ригідності та фрустрації та покращення самопочуття, зростання активності. Це дозволяє підкреслити унікальність та ефективність йоги як засобу коригування наслідків стресу порівняно з іншими формами фізичної активності.

Актуальність цього дослідження полягає у вдосконаленні методології коригування стресу в умовах сучасного світу, відзначених стрімким темпом життя та високим рівнем психологічного напруження. Питання психічного здоров'я та методів його збереження та покращення стають об'єктом багатьох досліджень, оскільки вплив стресу на психіку та фізичний стан людини має значний імпакт на суспільство та індивідуальний розвиток [1, С. 68]. З цього приводу, актуальним стає вивчення його впливу та розробка ефективних стратегій коригування.

Однією з перспектив, яка здобуває все більше знання, є вивчення впливу йога вправ на психічний стан та

коригування наслідків стресу [2, С. 109]. Дослідження [3, С. 281 та ін.] показують, що йога може бути корисним додатковим методом покращення психологічного стану, зменшення тривожності та депресії, а також поліпшення якості життя.

Проаналізувавши існуючі підходи та результати попередніх досліджень [5 та ін.], ми маємо можливість дослідити та визначити потенційні переваги використання йога вправ у цьому контексті. Наразі, йога вправи, включаючи дихальні техніки, асани, медитацію та релаксацію, вважаються науково обґрунтованим методом для зниження напруження та поліпшення фізичного та психічного стану людини [3]. Це підтверджується як теоретичними моделями, які пояснюють психологічні механізми їх впливу [3; 4 та ін.], так і емпіричними дослідженнями, які демонструють позитивні ефекти такого впливу [6, С. 913 та ін]. Вище наведені аргументи дають підставу припустити, що застосування йога вправ може бути ефективним засобом коригування наслідків стресу.

Мета статті: дослідити особливості впливу йога вправ на коригування наслідків стресу. Завданнями дослідження є встановлення характеру взаємозв'язків між психологічними проявами стресу та параметрами психічного стану досліджуваних, а також експериментальна апробація ефективності практики йога вправ як засобу коригування наслідків стресу.

У дослідженні брали участь 50 осіб у віці від 20 до 54 років, які виявили бажання звернутися до фізичної активності для полегшення психологічних наслідків стресу. Протягом не менше ніж трьох місяців, з 1 вересня 2023 року по 1 березня 2024 року, вони регулярно відвідували

різноманітні заняття з фізичного оздоровлення. Для оцінки психологічних наслідків стресу використано кілька шкал: шкалу сприйнятого стресу (PSS) Ш. Коена, шкалу психічного дистресу Кесслера, шкалу оцінки впливу травматичної події (IES-R) М. Горовіца та Д. Вейса, методику САН В. А. Доскіна та самооцінку психічних станів за Г. Айзенком.

Результати такого дослідження за даними шкали сприйнятого стресу показали, що для більшості його учасників останній місяць життя сприймався як помірно напружений, а дехто відчував надмірний стрес (табл. 1).

Результати кореляційного дослідження, здійсненого за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, показали численні значущі зв'язки між показниками прояву наслідків стресу та функціонального стану досліджуваних. Зокрема показник самопочуття виявив негативні статистично значущі зв'язки на рівні $p < 0,01$ з показниками сприйнятого стресу ($r = -0,598$), психічного дистресу ($r = -0,672$) та переживання наслідків травматичної події ($r = -0,697$). Тобто, майже всі виявлені психологічні прояви наслідків стресу, які ми досліджували, відображаються у погіршенні самопочуття, що пояснюється впливом нервового напруження на психофізіологічний стан людини.

Таблиця 1

Первинні статистики та квартилі розподілів показників, які характеризують психологічні наслідки стресу досліджуваних (n=50)

Первинні статистики та квартилі розподілу							
	min	max	\bar{x}	S	Me	Q_1	Q_3

PSS	19	34	27,28	3,23	28	26	29
K10	14	27	21,56	3,39	21,5	19	24
IES-R	19	66	42,2	9,82	42	37	48

Примітки: PSS – рівень сприйнятого стресу; K10 - рівень психічного дистресу; IES-R – ступінь переживання наслідків травматичної події; min, max – екстремуми розподілу показника; \bar{x} – середнє арифметичне значення; S – стандартне відхилення; Me, Q_1 , Q_3 – медіана та кватилі розподілу.

У експерименті, всі досліджувані звертався до відповідного виду фізичної активності вперше, або період після останнього заняття був довшим за 5 років. Тривалість експерименту – 12 умовних тижнів, а саме 36 занять тривалістю 1 годину. Протягом експерименту досліджувані з експериментальної групи (n=25) приймали участь у сесіях, зміст яких полягав у практичному застосуванні поєднань фізичних вправ, дихальних технік та медитації за програмою йоги для початківців. Учасники з контрольної групи (n=22) у цей період відвідували заняття з іншого виду фізичної активності. Оскільки участь у експерименті була добровільною, регулярність сесій визначено приблизно – два або три рази на тиждень у другій половині дня. Самому експерименту передувало обстеження, тестування, умовне призначення досліджуваних до групи учасників експерименту. По завершенні експерименту був проведений контрольний зріз, за допомогою якого фіксувалися зміни, що відбулися у прояві наслідків стресу та психічному стані учасників, а порівняння динаміки показників

між експериментальною та контрольною групами дозволило оцінити ефективність йоги в коригуванні наслідків стресу.

Розглянемо зміни, які відбулися у показниках прояву наслідків стресу та у психічному стані досліджуваних протягом експерименту (рис.1).

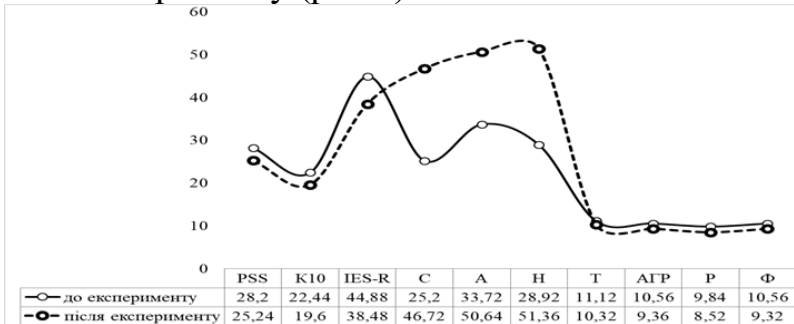


Рис. 1. Середні значення показників прояву наслідків стресу та психічного стану досліджуваних з експериментальної групи протягом експерименту (n=25), де PSS – рівень сприйнятого стресу, K10 - рівень психічного дистресу, IES-R – ступінь переживання наслідків травматичної події, C – самопочуття, А – активність, Н – настрій, Т – тривожність, АГР – агресивність, Р – ригідність, Ф – фрустрація.

Зображені дані показують, що у експериментальній групі середні значення показників рівня сприйнятого стресу, психічного дистресу, та ступеня переживання наслідків травматичної події знизилися, значення показників самопочуття, активності та настрою помітно зросли, крім того, стали менш вираженими показники тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації. Оскільки статистична достовірність таких змін оцінювалася за критерієм знакових рангів Вілкоксона, вкрай важливо додати, що

зниження рівня сприйнятого стресу (PSS) відбулося у 92% учасників експерименту ($Z=-4,36$; $p<0,01$), у 100% зафіксоване спадання рівня психічного дистресу ($Z = -2,61$; $p<0,01$) та ступеня переживання наслідків травматичної події ($Z = -4,2$; $p<0,01$), у 76% – тривожності ($Z = -4,13$; $p<0,01$), у 84% – агресивності ($Z = -3,94$; $p<0,01$) та фрустрації ($Z = -4,38$; $p<0,01$), а в 88% – ригідності ($Z = -4,22$; $p<0,01$). І в той же час зростання показника самопочуття відбулося у 100% учасників експериментальної групи ($Z = -4,22$; $p<0,01$), активності ($Z = -4,41$; $p<0,01$) та настрою – у 96% ($Z = -4,66$; $p<0,01$). Такі зміни свідчить про ефективність йоги як засобу коригування наслідків стресу та покращення психічного стану людини. Заняття йогою сприяли зменшенню рівня стресу, тривожності та агресивності, підвищенню самопочуття, активності та настрою у досліджуваних.

А отже, регулярні заняття йогою протягом 36 занять тривалістю у 1 годину сприяли суттєвому зниженню психологічних проявів наслідків стресу та нормалізації психічного стану. В порівнянні з іншими формами фізичної активності, йога вправи виявилися більш ефективними у коригуванні цих негативних наслідків.

По-перше, встановлено, що психологічні прояви стресу мають взаємозв'язок з такими аспектами психічного стану, як самопочуття, активність, настрій, тривога, агресія, ригідність та фрустрація. Іншими словами, у осіб із високим рівнем стресу спостерігається погіршене самопочуття та настрій, підвищена тривога, фрустрація, агресивність та ригідність в їхньому психічному стані.

По-друге, експериментально підтверджено, що використання йоги вправ протягом 36 занять тривалістю у 1

годину здатне призводити до значного зниження психологічних проявів стресу та поліпшення психічного стану. Це свідчить про ефективність йога вправ як засобу коригування наслідків стресу.

Література

1. Горенко М.В., Радзівіл К.П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. *Габітус*. 2023. №56. С.65–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.10> (дата звернення: 18.03.2024).

2. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Р. Слухенська та ін. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 7(152). С. 108–110. URL: [https://doi.org/10.31392/npuc-series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/npuc-series15.2022.7(152).25) (дата звернення: 18.03.2024).

3. Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder / W. Duan-Porter et al. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016. Vol. 13, no. 3. P. 281–288. URL: <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0027> (date of access: 19.03.2024).

4. Behan C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2020. Vol. 37, no. 4. P. 256–258. URL: <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38> (date of access: 20.03.2024).

5. Selective serotonin reuptake inhibitors, and serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors for anxiety, obsessive-compulsive, and stress disorders: A 3-level network meta-analysis / N. P. Gosmann et al. *PLOS Medicine*. 2021. Vol. 18,

№6.

P. e1003664.

URL:

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003664> (date of access: 19.03.2024).

6. Yoga for veterans with PTSD: Cognitive functioning, mental health, and salivary cortisol. / B. Zaccari et al. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12, №8. P. 913–917. URL: <https://doi.org/10.1037/tra0000909> (date of access: 23.03.2024).

Пташинська В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бринза І.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та
диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ДОМІНУЮЧІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ АДВОКАТІВ ТА МАЙБУТНІХ ПРАВНИКІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Важливою передумовою психологічного здоров'я професіонала є ефективне використання засобів подолання професійного стресу. У професійній діяльності адвоката важливого значення набуває не лише рівень професійної підготовленості, але й високорозвинена саморегуляція, вміння диференціювати свої стани, а також здатність використовувати адаптивні та ефективні психологічні захисти, де особливе місце відводиться копінгу як

адаптивній формі поведінки, що зменшує психоемоційну напругу [1, с. 1]. Актуальність вивчення професійного стресу в теорії та практиці пов'язана з проблемою протидії стресу або успішного подолання стресогенних факторів і ситуацій, які виникають в професійній діяльності людини.

Загальнотеоретичні, методологічні й практичні питання протидії стресу (копінг-поведінки, копінг-стратегії, копінг-механізми, копінг-процеси) знайшли своє відображення в роботах І.Бринзи, І.Василенко, І.Гордієнко, Н. Гордині, Л.Карамушки, С.Карвера, Р.Лазаруса, К.Олдвін, Н.Родіної, Л.Росса, С.Фолкмана, Н.Хаан, С.Хобфолла та інших.

Виходячи з етимології англійського кореня *cope* (впоратися, витримати, подолати, опанувати), основне семантичне значення терміну «копінг-поведінка» стосується адаптаційної активності індивіда у зв'язку з вимогами актуальної ситуації [2, с. 80].

З аналізу літературних джерел можна зазначити, що проблема стресу та копінгової (долаючої) поведінки в психології досліджується досить давно, але незважаючи на це ще залишаються недостатньо розкритими питання варіативності засобів копінгу, які обираються представниками юридичних професій в ситуаціях виникнення стресу.

В емпіричному дослідженні взяли участь 32 респонденти, з них: 10 практикуючих адвокатів та 22 студенти юридичних спеціальностей. Використано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» CISS (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер). Опитувальник включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та дозволяє виявити показники за такими шкалами: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на

емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання.

Результати діагностики копінг-поведінки практикуючих адвокатів та майбутніх правників – студентів юридичних спеціальностей наведені на діаграмі рис. 1. За результатами аналізу діаграми визначено, що частота і комбінації копінг-поведінки у групах досліджених мають розбіжності.

Встановлено, що домінуючою копінг-поведінкою у стресових ситуаціях у практикуючих адвокатів є копінг-поведінка, яка передбачає орієнтацію на вирішення завдання, що допомагає професійним практикуючим адвокатам цілеспрямовано аналізувати ситуацію, що склалася, обирати найбільш оптимальний спосіб поведінки в цих умовах з урахуванням власних можливостей та з опорою на попередній досвід.

Зазвичай така поведінка дозволяє конструктивно розв'язати завдання.

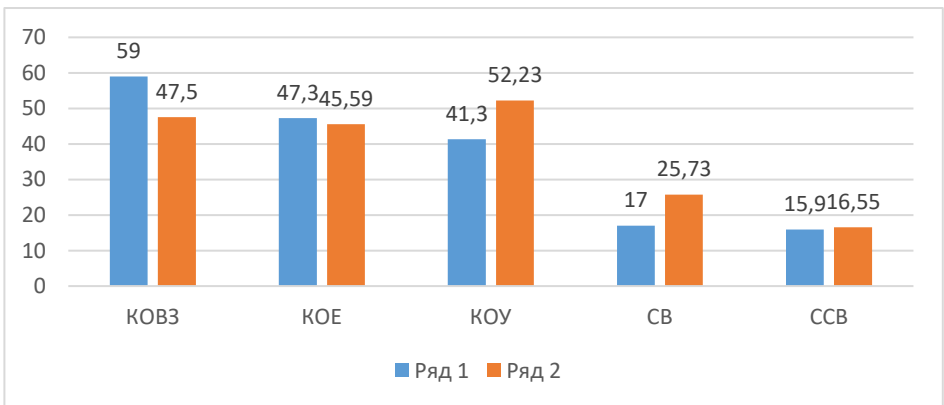


Рис. 1. Діаграма показників копінг-поведінки практикуючих адвокатів та майбутніх правників – студентів юридичних спеціальностей

Примітка: шкали копінг-поведінки у стресових ситуаціях: КОВЗ – копінг, орієнтований на вирішення завдання; КОЕ – копінг, орієнтований на емоції; КОУ – копінг, орієнтований на уникнення; СВ – субшкала відволікання; ССВ – субшкала соціального відволікання; Ряд 1 – група практикуючих адвокатів; Ряд 2 – група майбутніх правників – студенти юридичних спеціальностей.

Подолання складної стресової ситуації відбувається за допомогою планування вирішення задачі. Представників даної досліджуваної групи відрізняє наявність у них активної поведінкової стратегії, направленої на активне подолання труднощів та спрямованої на пошук можливих способів ефективного вирішення проблеми, на прийняття рішень у важких, нестандартних, стресових ситуаціях за допомогою використання особистісних ресурсів.

На відміну від професійних практикуючих адвокатів майбутні правники – студенти юридичних спеціальностей віддають перевагу пасивній стратегії подолання стресової ситуації, яка відображається у моделі поведінки, орієнтованій на уникнення, витісняючи при цьому необхідність розв’язання проблеми. Ця стратегія поведінки характеризується схильністю уникати проблеми, докладаючи при цьому когнітивні зусилля на віддалення від ситуації та зменшення її значимості [3, с. 37].

Отримані результати емпіричного дослідження копінг-поведінки практикуючих адвокатів та майбутніх правників у стресових ситуаціях не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальший напрямок наукових

пошуків може бути здійснений в плані вивчення психологічних компонентів стресостійкості адвокатів, а також індивідуально-психологічних особливостей подолання ними професійного стресу залежно від вікових, особистісних, гендерних розбіжностей тощо.

Література

1. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 20 с.

2. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. Вісник Одеського університету, 2009. Т.14. В.6. С.80-88.

3. Гордієнко І. О., Сорочинська Т. В. Копінг-стратегії осіб із різним рівнем самоставлення. Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О.П.Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 29-40.

Правдивець О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
КАНДИДАТІВ НА СЛУЖБУ В ОРГАНИ ТА
ПІДРОЗДІЛИ ПОЛІЦІЇ**

Сучасна Україна переживає зараз дуже тяжкий період своєї історії. Вона зіткнулася з проблемами, що торкаються не тільки існування окремих людей чи регіонів, а й всієї країни. Ускладнення криміногенної обстановки в країні на тлі складних та хворобливих процесів створюють екстремальні умови для діяльності співробітників органів внутрішніх справ, суттєво підвищують ступінь відповідальності та особистого ризику у виконанні ними службової діяльності. У цих умовах від співробітників органів внутрішніх справ, які виконують завдання з охорони громадського порядку та громадської безпеки, потрібні вміння екстреного прийняття рішень, високої відповідальності; вони змушені діяти у складній оперативній обстановці, часом із застосуванням зброї та бойової техніки. У зв'язку з цим підвищується рівень вимог до особи поліцейського, до рівня її професійної та психологічної підготовки. Тож дослідження психоемоційного стану кандидатів на службу в органи та підрозділи поліції є актуальним і своєчасним.

Ряд дослідників, як-от І.О.Баклицький, А.М.Бандурка, Л.О.Матохнюк, О.П.Щотка визначають готовність через усвідомлення особистості як професіонала. Проблеми психологічної готовності, як у загальнотеоретичному, так і в прикладному плані, вирішували О.В. Бойко, Ф.К. Думко, В.Д. Захматов, М.С.Корольчук, С.Д.Максименко, В.О.Моляко, О.Д.Сафін та ін.

Більш за все проблема психологічної готовності щодо екстремальних ситуацій відображена у працях з військової психології. Дослідники розглядають готовність до професійної діяльності як складне динамічне утворення, відзначають, що вона формується в процесі професійного

відбору і професійної орієнтації здобувачів, в період професійної підготовки. Високий рівень готовності до професійної діяльності повинен відповідати закінченню навчання у ЗВО і початку професійної діяльності.

У нашому дослідженні взяли участь 40 кандидатів на службу в органи та підрозділи поліції. Було використано кольоровий тест М.Люшера, за допомогою якого можна виміряти психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність та комунікативні здібності, а також визначити причини можливого психологічного стресу.

Для визначення загального емоційного стану кожного кандидата використовувалася коротка модифікація ЦТЛ. Відповідно до умов тесту піддослідному пропонується вісім карток різного кольору (синього, зеленого, червоного, жовтого, фіолетового, коричневого, чорного, сірого), які він упорядковує за рівнем суб'єктивної приємності. Випробовуваний повинен робити вибір тільки виходячи зі свого особистого сприйняття. Вибір кольорів здійснюється в низхідному порядку переваги: спочатку колір, який подобається найбільше, потім колір, який за привабливістю є другим і т. д., з таким розрахунком, що під №8 вибирається колір, що викликає найменшу симпатію (або найбільшу антипатію). Таким чином, формуються вісім позицій.

Таблиця 1

Узагальнення даних по вибору кольору
досліджуваними

Колір	1 позиція	2 позиція	3 позиція	4 позиція	5 позиція	6 позиція	7 позиція	8 позиція
Синій	15%	10%	17.5%	12.5%	22,5%	10%	7,5%	5%
Зелений	40%	17,5%	2.5%	7,5%	12,5%	10%	7,5%	2,5%
Червоний	2,5%	25%	22.5%	10%	10%	2.5%	12,5%	12,5%
Жовтий	17.5%	17.5%	17,5%	20%	7,5%	10%	10%	2,5%
Фіолетовий	12.5%	2,5%	17,5%	25%	25%	7,5%	10%	5%

У результаті аналізу даних було встановлено, що загальним для всіх випробуваних є пріоритетне становище основних кольорів (синього, зеленого, червоного, жовтого) на перших чотирьох позиціях та усунення додаткових кольорів до нижнього краю розкладки. Даний факт дозволяє зробити висновок про позитивний психоемоційний стан більшості досліджуваних, а також про відсутність у них серйозних стресів і розладів.

Створення загального психологічного портрета кожного кандидата здійснювалось шляхом аналізу розподілу кольорів за позиціями. Цікавим є факт того, що певний відсоток кандидатів зробили переважний вибір на 1-4-й позиціях на користь додаткових кольорів (сірого, коричневого, чорного), що свідчить про наявність у них особистісного конфлікту, компенсаторної поведінки і, як наслідок, стресового стану. Вважається явищем більш менш нормальним, коли компенсація проходить за рахунок одного з основних кольорів. У той самий час сам факт наявності показника стресу і компенсації завжди свідчить про недостатню оптимальність стану.

Крім того, привертає увагу переважний вибір чорного кольору на 2-й, 3-й і 4-й позиціях, в той час як найбільш сприятливим вважається становище цього кольору на 8-й позиції. На особливу увагу фахівців заслуговують ті кандидати, які в якості 1-ї та 2-ї позицій вибрали сірий та

чорний кольори, а на останні позиції вибрали синій, зелений, червоний та жовтий кольори.

Згідно з виявленими Максом Люшером закономірностями, 1-а позиція (знак «+») вказує на посилення потреби, що виражається обраним кольором. Синій колір обрали 15% випробуваних, що свідчить про наявність у них потреби в задоволенні, спокої, стійкій позитивній прихильності.

2-а позиція – зелений колір – показує мету, до якої прагнуть випробувані. Зелений колір обрали 40% в випробуваних, що свідчить про прагнення цих кадетів до самовизначення, самодостатності, самовладання.

3-я і 4-я позиції (знак «х») розкривають внутрішні переживання випробуваних, пов'язані із задоволенням пріоритетної потреби, або вказують на бажаний ними спосіб дій. Червоний колір на 3-й позиції та на 4-й позиції говорить про деякої дратівливості та про регулярне виникненні почуття досади.

Переважний вибір жовтого кольору на 1-й, 2-й позиціях говорить про наявність потреб у самореалізації, про наявність надій та перспектив на майбутнє. Жовтий колір на 3-й позиції та на 4-й позиції свідчить про готовність досліджуваних до спілкування.

Для нашого дослідження було важливо проаналізувати ставлення кольорів у другій і третій позиціях (бажана мета і фактична ситуація щодо наявності чи відсутності конфлікту). Як виявилось, у 57,5% кадетів конфлікт між метою, мотивами та самооцінкою реального свого стану відсутній, 42,5% конфлікт між метою, мотивами та самооцінкою існує, причому, тільки у 7,5% кадетів з конфліктом результати тесту показали негативний стан, наявність

негативних мотивів, негативного ставлення до навколишньої ситуації. Решта досліджуваних мають один з основних кольорів на 1-й позиції, що свідчить про біль-менш нормальне становище, але сам факт наявності показника стресу та компенсації завжди свідчить про недостатню оптимальність стану.

Як показало дослідження, серед наших досліджуваних переважна більшість стійкі до стресів, оптимістично налаштовані на майбутнє, амбітні та комунікабельні. І лише 7,5% кандидатів не пройшли це випробування, їх психологічний стан потребує додаткової уваги.

Література

1. Базима Б.О. Психологія кольору. Теорія та практика. К.: Август Трейд, 2014. 110 с.
2. Екстремальна психологія: підручник/ за заг.ред. О.В. Тімченка. К.: Август Трейд, 2017. 507 с.
3. Євдокімова О.О., Жданова І.В., Швець Д.В. та ін. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб./за заг.ред. В.В. Сокурєнка; МВС України. Харків. нац. універ. внут. справ. Харків, 2018. 426 с.
4. Швець Д.В. Поняття, зміст та функції професійної підготовки поліцейського в Україні. *Форум права*. 2017. №5. С.441-446.

Санніков О.,

доктор психологічних наук, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Топали М.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,

ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ТРИВОЖНИМИ ОСОБАМИ

У даному повідомленні викладено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей вибору тривожними особами. Актуальність розробки проблеми викликана потребою суспільства, що вимагає від особистості навичок здійснення вибору й прийняття рішень у складних мінливих умовах нестабільного соціуму. Науковий інтерес у розробці проблеми полягає у пошуку психологічних ресурсів прийняття рішень у тривожних осіб та вивченні індивідуально-типологічних особливостей осіб з домінуванням особистісної тривожності. Практичне значення даної роботи визначається необхідністю отримання нових даних про вплив на тривожність особистості невизначеності ситуації вибору, а також про психологічні особливості людей з високим рівнем тривожності (відповідальності, обережності, рішучості, тощо).

Багатьма фахівцями визнається, що деякий рівень тривоги є притаманним для всіх людей. Тривога розглядається як необхідний фактор для оптимальної адаптації до оточуючої середовища. Але у деяких людей під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів рівень тривоги може бути надто високим. Більш того, вони можуть постійно відчувати цей емоційний дискомфорт. Тоді вже можна говорити про наявність тривожності як особистісної риси. *Тривожність* – це переживання емоційного дискомфорту, яке є пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, із передчуттям погрожуючою небезпеки. Зазвичай, визначають

тривожність як емоційний стан у даний момент часу та тривожність – як стійку рису особистості або темпераменту. У вітчизняній психологічній літературі для цього використовують такі поняття, як «тривога» та «тривожність» [1].

Проблемою тривожності було зацікавлено багато зарубіжних та вітчизняних психологів: Р. Ліфтон, Р. Віллобай, З. Фройд, А. Адлер, О. Маурер, А. Міллер, Дж. Доллард, К. Хорні, Р. Мей; Н. П. Берегова, І. О. Блохіна, І. Горелов, Г. Гулько, Л. Джигун, О. Дробот, Л. Калмикова, О. Кокун, Д. Мольченко, М. Томчук, Ю. Філоненко, В. Шевченко, О. Шевчик, С. Шпак, та ін. [2].

Якщо людина є емоційно врівноваженою, тоді більшість стресових впливів не порушують суттєво цієї рівноваги. Людина здатна «зібратися» та розв'язувати ті проблеми та питання, що постали перед нею. Але, якщо людина нестійка, неврівноважена, вона буде майже зовсім дезорієнтована. А це буде впливати на її працездатність, продуктивність та стан здоров'я. Можна говорити про те, що тривожність як стійка риса свідчить про порушення особистісного розвитку. Також, багатьма фахівцями вона розглядається як механізм розвитку психосоматичних захворювань та неврозів. Високий рівень тривожності є деструктивною особистісною рисою, яка може негативно впливати на життєдіяльність людини, знижувати рівень розумової працездатності, створювати умови для підвищення конфліктності та агресивності поведінки [4].

Але тривога може виконувати функцію адекватного сигналу про потенційну небезпеку, сприяти активності людини. Термін «тривога» традиційно використовується для опису емоційної реакції, яка зазвичай розглядається як «безпредметна» через те, що стимули чи умови, які

породжують її, невідомі. Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Вона з'являється в людини внаслідок наявності невизначеності ситуацій життєдіяльності, незавершеності ситуацій вибору й прийняття рішень, блокування активності, які не дають особистості реалізувати свої можливості по розрядці збудження. У зв'язку із цим тривога розуміється як емоційний стан болісної беззмістовної турботи, яка зв'язує у свідомості індивіда із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, що є значущим для людини в умовах невизначеності [3].

Метою даного повідомлення є виклад результатів дослідження, спрямованого на вивчення особистісних рис тривожних осіб та характер їхнього впливу на прийняття рішення та вибір людини.

Вибірку нашого дослідження склали 36 магістрантів, у віці від 23 до 47 років, які навчаються в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Серед них були фахівці різних професій (менеджери, педагоги, економісти, співробітники податкової служби, адвокати і т. п.).

Для діагностики саме рівня тривожності людей, що приймали участь у дослідженні, було обрано «Методику діагностики самооцінки рівня тривожності» (Ч. Спілбергера). Для діагностики реакції досліджуваних на невизначені, складні ситуації було відібрано методика «Толерантність до невизначеності» (розроблена Ст. Баднером), що показує загальні характеристики інтолерантності особистості (новизну, складність проблеми та її нерозв'язність). Для більш ретельного розуміння факторів, які безпосередньо мають вплив на процес прийняття рішень особистістю,

було відібрано ряд методик: «Опитувальник прийняття рішень», ОНР (Г. Айзенка), «Особистісні чинники прийняття рішень», ОНР-25 (Т. Корнілової). Для діагностики типологічних особливостей досліджуваних було відібрано «Індикатор типу особистості», МВТІ-94 (І. Майерс, К. Бріггс), яка вимірює наступні параметри: орієнтація свідомості; спосіб орієнтування в ситуації; основа прийняття рішень; спосіб підготовки рішень.

Аналіз даних, які були отримані завдяки проведеному емпіричному дослідженню, показує, що отримані результати свідчать про скоріш негативний вплив особистісної тривожності на людину – погіршуються емоційний стан, з'являється емоційна неврівноваженість та дратівливість, навіть збільшуються прояви невротичності та депресивності, що не може не впливати сприйняття самого себе та оточуючого середовища. Як наслідок, погіршуються соціальні адаптивні механізми, зменшується впевненість у собі та соціальна сміливість. А ще підвищена тривожність «заглушає» інтуїцію людини. Можна припустити, що при слабкості діагностики загрози на попередження, яку інтуїція робить можливою, особистість (несвідомо) намагається компенсувати тривогою. Необхідно врахувати, що тривожність (за високого рівня значень показників) здатна блокувати («заглушать») інтуїтивні здібності особистості, його інтуїцію.

Стосовно саме процесу прийняття рішення було отримано наступні результати. Якісний аналіз показав, що чим вищим є рівень особистісної тривожності, тим слабше проявляються риси, що є пов'язаними з вольовим аспектом рішення та поведінки людини. Також зменшується впевненість, рішучість, цілеспрямованість та показники

креативності людини, але зростає ригідність, емоційність та імпульсивність. Такі тенденції до зміни параметрів процесу прийняття рішення особистістю можна оцінити скоріш негативно, бо це збільшує вірогідність помилок та зменшує ефективність та адекватність прийнятого рішення щодо поточної ситуації.

Необхідно врахувати, що тривожність може виконувати як функцію руйнації особистості, а й позитивну роль. Її реалізація можлива лише у разі, коли рівень тривожності перебуває у відносно стійкому діапазоні і стає деструктивною рисою особистості. Особистість може зменшити внутрішню напругу, якщо виконує кілька умов. По-перше, переживання проблеми чи ситуації протікає у внутрішньому плані, у формі образу. По-друге, інформація, яка викликала, ініціювала появу образу, перетворюється на словесний конструкт. І перше, і друге, разом знижує рівень тривоги, рівень психічної напруги (застосування такої послідовності методичних прийомів використовується на психоаналітичних сеансах). Здатність перетворення інформації, створення та зміни образу, його трансформації спостерігається у професіоналів творчих професій.

Таким чином, завдяки даному дослідженню було підтверджено емпіричним шляхом наступне:

- невизначеність ситуації сприяє підвищенню рівня ситуаційної та особистісної тривожності у схильних до цього осіб;
- підвищений рівень тривожності спонукає людину бути більш обережною та менш рішучою у своїх рішеннях та діях;
- високо тривожні особи мають схильність перекладати відповідальність за свої дії на інших.

Література

1. Дудник О. К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності : [монографія]. Біла Церква: БНАУ, 2010. 129 с.

2. Примостка А. О. Аналіз теорій емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія. 2017. Вип. 5. С. 129-146.

3. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299-301.

4. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83-86.

Максименко Ю.,

доктор психологічних наук, професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Сива Н.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери у військовослужбовців, які приймали участь у військових діях та у військових, які не були в гарячих точках. В емпіричному дослідженні застосовувались такі методики: методика «Самооцінка психічних станів особистості» Г. Айзенка; Міссісіпська шкала дослідження посттравматичного стресового розладу (військовий варіант) Т. М. Кеапе.

Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України спричинило нову хвилю опрацювання наукових підходів щодо поняття посттравматичного стресового розладу та рис особистості, що пов'язані із ним.

Актуальність дослідження емоційної стійкості у військовослужбовців обумовлена, насамперед, специфікою військової діяльності, адже постійний опір впливу негативних емоційних факторів призводить до порушення як фізичного, так і психологічного здоров'я.

Аналіз літератури з її проблеми, що вивчається, показав, що виняткова увага зверталася саме на емоційну сферу діяльності військових у наукових працях.

У своїх роботах О. Блінов роз'яснив вплив страху на психічне здоров'я військових, які приймали участь у війні [3]. Головний український військовий психолог, А. Козінчук, заявив, що не можна ігнорувати лікування посттравматичного стресового розладу, тому що в ньому можуть розвинутися соматичні проблеми та фізіологічні захворювання, порушення сну, погіршитися пам'ять, з'являться різкі напади печалі та смутку.

Один із найпоширеніших наслідків перебування військовослужбовця у гарячій точці – посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний синдром або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є цілою сукупністю симптомів дезадаптивної діяльності психіки, що з'явився через одноразового або повторюваного дуже сильного травмуючого впливу на психіку людини [2].

Отже, метою статті є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери у військовослужбовців.

З метою вивчення специфіки емоційної сфери у військовослужбовців нами було проведено емпіричне дослідження, яке проводилось на базі військової частини та госпіталі в м. Одеса. Учасниками експерименту були 36 військовослужбовців, віком від 24 до 50 років.

Для діагностики наявності посттравматичного стресового розладу було використано Міссісіпську шкалу для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант) Т.М. Кеапе.

Вивчення емоційної сфери у військовослужбовців, які пройшли гарячі точки, проводилося за допомогою опитувальника «Самооцінка психічних станів особистості» Г.Айзенка.

На рис. 1 надано результати емпіричного дослідження за Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій Т. М. Кеапе.

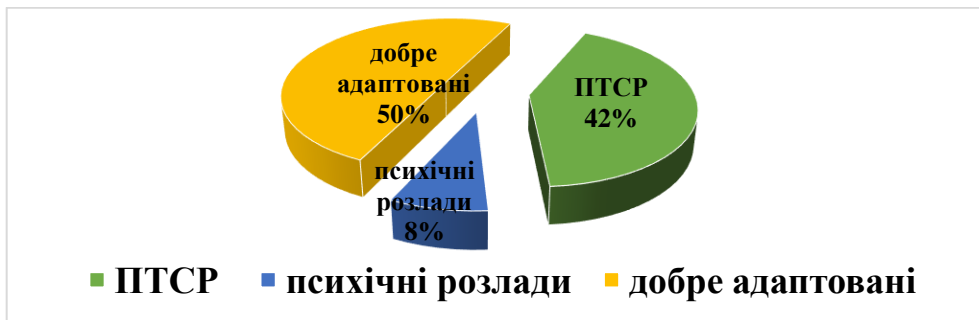


Рис. 1. Результати оцінки посттравматичних реакцій за Міссісіпською шкалою Т. М. Кеапе

Аналіз рис. 1 свідчить про те, що у 15 (42%) військовослужбовців присутній стресовий розлад – це практично вся вибірка із першої групи осіб. Інші 3 (8%) чоловіка мають ознаки інших психічних проблем. Що стосується другої категорії осіб, то у всіх 18 (50%) військовослужбовців ментальне здоров'я знаходиться в межах норми, вони є добре адаптованими та не мають посттравматичного стресового розладу.

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів особистості». Г. Айзенка у військовослужбовців наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень психічних станів військовослужбовців, які не брали участі у бойових діях та військовослужбовців, які пройшли «гарячі точки»

Показники психічних станів	Група 1	Група 2
НРТ	15 (83%)	3 (17%)
СРТ	3 (17%)	15 (83%)
НРФ	16 (89%)	16 (89%)
СРФ	2 (11%)	2 (11%)
НРА	8 (44%)	1 (6%)

CPA	10 (56%)	7 (39%)
BPA	-	10 (55%)
HPP	12 (67%)	2 (11%)
CPP	5 (28%)	9 (50%)
BPP	1(5%)	7 (39%)

Примітка: тут і далі: група 1 – військовослужбовці, які не приймали участь в бойових діях; Група 2 – військовослужбовці, які приймали участь в бойових діях; 2) умові позначення показників психічних станів: НРТ – низький рівень тривожності; СРТ – середній рівень тривожності; НРФ – низький рівень фрустрації; СРФ – середній рівень фрустрації; НРА – низький рівень агресивності; CPA – середній рівень агресивності; BPA – високий рівень агресивності; НРР – низький рівень ригідності; СРР – середній рівень ригідності; ВРР – високий рівень ригідності.

Отже, отримані результати дають змогу зазначити наступне.

Низький рівень тривожності в групі 1 встановлений у 15 (83%) військовослужбовців, середній – у 3 (17%). В свою чергу, в групі 2 низький рівень тривожності виявлений тільки у 3 (17%) військовослужбовців.

Дані за шкалою фрустрації в обох групах однакові – з низьким рівнем фрустрації 16 (89%) військовослужбовців, із середнім 2 (11%), з високим рівнем фрустрації в обох групах немає жодного військовослужбовця.

Що стосується показника агресивності, то в групі 1 з низьким рівнем агресивності 8 (44%) військовослужбовців, із середнім 10 (56%), високий рівень агресивності в цій групі не виявлено, тоді як у групі 2, з низьким рівнем агресивності 1 (6%) військовослужбовців, із середнім 7(39%), з високим рівнем агресивності 10 (55%)військовослужбовців. Наведені дані дозволяють зробити висновок

про те, що агресивність більшою мірою виражена в групі ветеранів бойових дій, яка може бути обумовлена отриманим психотравмуючим досвідом на війні.

За показником ригідності спостерігається різниця в порівнюваних групах. Так, в групі 1 з низьким рівнем ригідності 12 (67%) військовослужбовців, із середнім 5 (28%), високий рівень ригідності у 1 (5 %) військовослужбовця. У групі 2 з низьким рівнем ригідності 2 (11%) військовослужбовці, із середнім 9 (50%), з високим рівнем ригідності 7 (39%) військовослужбовців.

Подані в таблицях результати наочно відображають дійсну картину емоційної сфери двох порівнюваних груп військовослужбовців.

Проаналізувавши отримані дані дослідження можемо прийти до висновку, що значна частина військових з ПТСР мають порушення в емоційній сфері, надто тривожні, ригідні, агресивні, фрустровані.

Теоретично встановлено, що життєвий досвід військовослужбовця, який приймав участь у війні, різко відрізняється від досвіду товаришів, які не брали участі у бойових діях. До патологій емоційних реакцій військовослужбовця, який пройшов «гарячі точки», відносять емоційну слабкість, емоційну в'язкість, емоційну ригідність, емоційне огрубіння, втрату емоційного резонансу та патологічний афект. Емпірично встановлено, що у військових із ПТСР знижений емоційний фон: високі показники тривожності, ригідності та агресивності, тоді як у групи осіб, які не приймали участь у війні, ці всі показники знаходяться в межах норми.

Література

1. Агаєв Н.А. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням / О.М. Кокун, М.В. Герасименко, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.

2. Балашова С.П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р. Практичний курс військової психології: Навчальний посібник. Частина 2. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 172 с.

3. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. К.: Міленіум, 2006. № 2. С. 118-124.

4. Кудренко О. В. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2. С. 137-144.

Bykova S.,
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Philosophy,
Political Science, Psychology and Law
Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture

DEVELOPMENT OF EMPATHY AS A KEY TO PERSONAL SUCCESS IN MANY AREAS OF LIFE

The problem of personal success, the identification of psychological qualities that positively affect the manifestation of success, and the identification of success factors is an urgent problem in modern psychology, a frequent request in the practical work of psychologists and people who deal with issues of self-realization and self-realization.

Researchers are conducting active theoretical and empirical research in this area. For example, interesting results were obtained by L.P.Zhuravleva, who, comparing the empathy indicators of people of different levels of success, concluded that “among successful and moderately successful respondents there are people with different levels of empathy development, and among highly successful people there are only people with very low or high empathy. Situationally successful people show very low empathy. Therefore, it is quite clear that the most significant determinants of professional success are medium and high, but not the highest, indicators of the level of empathy development. At the same time, the researcher noted the importance of motivation, the level of aspirations, the availability of effective goal-setting mechanisms, and a high level of volitional regulation [4]. Therefore, it is quite clear that the presence of empathy alone

without the arrangement of other qualities important for the success of a person will not be enough.

O.V.Bryukhovetska notes the importance of managerial empathy, which “allows the manager to take the place of the employee (mentally) and see the situation through his or her eyes; to feel what worries or pleases him or her, how significant it is for him or her, to perceive other people's problems as his or her own, that is, to identify oneself to some extent with the person with whom you interact. Being in the position of an employee makes it possible to delve into their interests, concerns, hobbies, etc.” Managerial empathy is especially important in the activities of heads of educational institutions. Here, it is a key link in humane and tolerant interaction with people, not just a communication tool [1, P.45].

The key characteristic of a psychologist that determines the high level of his or her success, his or her high qualification level, is the formation of empathy and reflection, because this is what makes it possible to “adequately assess the changes that occur in the patient's or client's personality, in personal professional activity, in oneself as a professional” [3].

Empathy and empathic speech are manifested in communication and ensure the success of interpersonal communication. Empathy allows a person to understand the emotional state of another through emotional penetration into their subjective world, empathy and compassion. It is the experience of empathy that harmonizes interactive processes. And communicative empathy is the key to the success of cooperative communication, its obligatory feature, which implies the possession of knowledge, skills and abilities of non-conflict interaction and empathic speech [2]. Therefore, it

is quite clear that success in communication depends on the development of empathy.

After all, empathy is an important property of the communicative sphere of a personality; its development facilitates communication, opens up opportunities to influence a person in the process of communication, and encourages the resolution of issues of human nature. Empathy is a regulator of relationships between people, its expression encourages support for others, is associated with the formation of values of the humanistic spectrum, which are extremely important in interpersonal interaction [3].

It is empathy that lies at the heart of effective communication. Thus, V.Z.Luchkiv notes that empathy is the basis of compromise and cooperation as types of assertive behavior. The level of empathy and its forms, such as compassion, empathy, sympathy, etc. can be considered as factors in the application of the strategy of compromise in adolescence, and the desire to promote – as an effective strategy of cooperation [5].

Thus, it is quite obvious that empathy plays an important role in the success of an individual, especially when it comes to activities related to interpersonal interaction.

References

1. Брюховецька О.В. Формування управлінської емпатії як ключової професійно важливої якості керівників закладів загальної середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Випуск 13(42). Серія «Соціальні та поведінкові науки». С.33-50.

2. Гончар К., Рогатюк А. Роль емпатійного мовлення в досягненні успішної комунікації. *Науковий вісник*

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013. №18. С.24-27.

3. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник КІБіТ*. 2019. №1 (39). С.13-17.

4. Журавльова Л.П. Емпатія в системі особистісних чинників успішної управлінської діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка*. 2008. №1 (20). С. 92-95.

5. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивних поведінкових стратегій. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (43), Issue: 88. P.72-76.

Vodolazska O.,

Ph.D. in Psychological Sciences,
Associate Professor of the
Department of General and Differential Psychology,
State Institution "South Ukrainian
National Pedagogical University
named after K. D. Ushinsky"

Horoshko V.,

Master's Degree Candidate in Psychology (Specialization 053),
State Institution "South Ukrainian
National Pedagogical University
named after K. D. Ushinsky"

RESILIENCE OF POLICE OFFICERS IN CHALLENGING CONDITIONS

This report presents partial results of a theoretical and empirical study on the resilience of police officers in the challenging conditions of contemporary life. The materials of the report are based on the analysis of scientific approaches to the problem

of resilience, as well as on the specifics of police activities and the peculiarities of their qualities manifested under the difficult conditions of modern life. The results of the correlational analysis of resilience and life-meaning orientations are presented. Statistically significant relationships between resilience indicators and life-meaning orientation indicators are characterized.

The difficulties of modern Ukrainian life significantly affect the reorganization towards a new society. The issue of resilience is extremely important for contemporary Ukrainians, both in response to life-threatening environmental influences and professional challenges. Understanding how and in what ways people are able to endure, recover, and even grow psychologically stronger after difficult life hardships and disasters is quite important for determining their future life path.

Given the complex circumstances of Ukrainian society, the National Police officers are faced with highly complex tasks that often have to be performed in special, extreme situations akin to military conditions, dangerous to health and life, involving hostage release, the use of physical force, special means, and firearms, maintaining public order during public events, and responding to emergencies. One of the important conditions for ensuring the effectiveness of police professional activities (security guards, investigators) is considering their level of resilience.

A significant number of scientific works have been dedicated to the study of resilience, both international (J.Acosta, A. Chandra & J. Madrigano, G. A. Bonanno & E.Diminich, L. Campbell-Sills & M. B. Stein, A. Feder, S.Fred-Torres, S. M. Southwick & D. S. Charney, S. Fergus &

M. A. Zimmerman) and Ukrainian (A. Bogdanov, O. Boyko, E. Grishin, N. Gusak, I. O. Kedy, O. M. Kokun, G. P. Lazos, S. D. Maksimenko, I. O. Pishko, N. V. Shkolina, etc.) researchers [1].

Scientists have made considerable efforts to study the actions of police officers during emergencies. This issue has been addressed by researchers such as O. I. Bespalova, A.G.Garkusha, O. M. Golovko, S. M. Gusarov, O. V. Jafarova, M. V. Zavalnyi, V. O. Ivantsov, O. G. Komisarov, T. P. Minka, O. O. Panova, O. S. Perederiy, S. A. Rezanov, M. I. Repan, Yu.A. Kholod, S. O. Shatrava, and others [2]. However, despite the comprehensiveness and diversity of research on police work in challenging life situations, the issue of police resilience under martial law has not been sufficiently studied.

The empirical study was conducted in several stages. In the first, preparatory stage, the logic and strategy of the study were developed, and the research sample was justified. In the second stage, among the existing psychodiagnostic methods, those that, first, met the research objectives and, second, were sufficiently valid and reliable were selected. In the third stage, empirical data were collected, processed, and interpreted. The research sample included 54 police officers (security personnel and investigators) from Odesa and the Odesa region, aged between 23 and 48 years. Statistical data processing was performed using the SPSS 21.0 software for Microsoft Windows.

When starting the study, we hypothesized that the indicators of resilience and life-meaning orientations are interrelated. Therefore, the aim of the study was to investigate the specifics of life-meaning orientations in individuals with different levels of resilience. The following psychodiagnostic

methods were used in the study: To study the resilience of the subjects - "Connor-Davidson Resilience Scale-10" (CD-RISC 10) (Campbell-Sills & Stein; adapted by N. V. Shkolina); To study the life-meaning orientations of the police officers who agreed to participate in the study - "Life-Meaning Orientations Test" by D. O. Leontiev.

Let's consider the results of the correlation analysis presented in Table 1.

Table 1.

Significant correlation coefficients between resilience indicators and life-meaning orientations

№п/п	Indicators of Life-Meaning Orientations	Resilience Indicator
		Res
1.	LG	350*
2.	LP	388*
3.	LCS	-420*
4.	LCL	438**
5.	OL	536**

Note: 1) zeros and commas are omitted; 2) symbol * - indicates significance at $p < 0.05$, ** - indicates significance at $p < 0.01$. Abbreviations for the resilience indicator: Rez - resilience. Abbreviations for life-meaning orientations indicators: LG (Life Goals); LP (Life Process); LCS (Locus of Control-Self); LCL (Locus of Control-Life); OL (Overall Life-Meaning Orientation).

The analysis of the relationships presented in Table 1 shows the presence of both positive and negative correlations between the life-meaning orientation indicators and the

resilience indicator. Positive correlations were found between the resilience indicator and the indicators of life goals (LG) ($p < 0.05$), life process (LP) ($p < 0.05$), locus of control-life (LCL) ($p < 0.01$), and the overall life-meaning orientation (OL) ($p < 0.01$). A negative correlation was found between the locus of control-self (LCS) and the resilience indicator at the 5% level. The set of obtained correlations indicates that the life-meaning orientations of the subjects reflect an internal locus of control, as a general worldview conviction regarding the ability of the human psyche to recover from adverse conditions.

Using the "aces" method [3], we identified groups of individuals with varying levels of resilience. Each group is characterized by the degree of expression of their indicators. This is reflected in the configuration features of each profile: visually, the profiles of groups with high and low resilience levels are distinguished by their position relative to the median line and the specific characteristics of their life-meaning orientations, as evidenced by the qualitative and quantitative combination of their indicators. This specific combination of indicators allowed us to determine the psychological features of life-meaning orientations in individuals with different resilience levels.

The obtained data indicate that resilience influences the specific life-meaning orientations of the sample and can hypothetically be considered a determining factor.

References

1. Kokun O.M., Melnychuk T.I. Resilience – Handbook: Practical Guide. Kyiv: Institute of Psychology named after G.S. Kostiuk NAPS of Ukraine. 2023. 25 p.

2. Police Activity: Textbook. Edited by Prof. S.S. Vitvitsky. Kyiv: VD Dakor, 2021. 372 p.

3. Sannikova O.P. Phenomenology of Personality: Selected Psychological Works. Odesa: SMYL, 2003. 256 p.

Sarzhynsky R.,
applicant for the third (educational and scientific)
level of higher education
in the specialty 053 Psychology,
International Humanitarian University

THE PROBLEM OF EMPLOYMENT OF THE INDIVIDUAL: A PSYCHOLOGICAL ASPECT

One of the most important indicators of a person's mental health is his or her adaptability, and an important indicator of a person's adaptability is his or her employment.

Researchers note that today, individuals are forced to constantly adapt to constant changes, innovations related to social interaction, scientific and technical innovations. This requires an active response, transformation of behaviour, lifestyle, attitude to one's own life, dominant values, and a review of one's own experience and expectations [3].

This brings to the fore the problem of social expectations and stereotypes of behaviour, existing patterns, which are caused by the growth of information, multitasking, and limited timeframes for performing certain activities. These complications are not isolated. They are systematic and are reflected, among other things, in professional activities that require flexibility, timely response to professional challenges, and mastering new professions if the labour market requires it. While it used to be possible for a person to get an education,

master one profession and work in one position for their entire professional career, in today's environment it is almost impossible. After all, the modern society puts forward new, often increased requirements for each of us, so in order to be fulfilled, one must be ready for constant learning and changes in professional activities [3].

All of this points to the importance of the psychological component in professional self-realisation, one of the indicators of which is the person's employability.

If we consider the psychological aspect of this problem, we can summarise certain information about a person's age, personal characteristics, professional experience, level of professionalisation, psychological reliability of a professional, etc.

In particular, A.Y. Rozhdestvensky notes that a component of a professional's psychological reliability is his/her self-concept, which should be considered in relation to the professional self-concept'. The set of ideas of a person about himself/herself as a subject of professional activity is his/her professional self-concept, which is formed throughout the entire professional path. It necessarily includes personality traits that are involved in professional activity. It is important to take this aspect into account at the beginning of the formation of the professional self-concept and its implementation in professional activity, which allows to move to the next stage of professionalisation. Another aspect of a professional's psychological reliability is manifested in certain personal characteristics, in particular, increased sensitivity to influences, especially negative ones, emotional instability, negative experiences, difficult situations that cause sensitive reactions because they affect a person's self-respect. An

important indicator is a person's well-being, well-being in the profession, which is manifested in the attitude to the activity (assessment is manifested primarily in emotional expression, satisfaction or dissatisfaction, psychological comfort, harmony) and is a criterion for the professional self-concept to be formed in a person [1].

Professional self-determination is an important parameter that should also be taken into account when employing. Scholars often ignore the issue of 'personal processing' - how a person masters different spheres of life and what psychological factors determine the peculiarities of personal experience, which is a specific mechanism of the psyche that coordinates conditions and factors, both external and internal, and since professional self-determination is a subjective process, a person's attitude and life position precisely determine the selectivity of attitude to life, transformation or immutability of the personality position, peculiarities of his/her life. The search in this direction is possible in the paradigm of the subjective-actual approach [2].

The information presented in this publication is far from exhaustive, as the psychological aspect of the problem of employment is quite extensive and requires in-depth scientific research.

Література

1. Рождественський А.Ю. Проблема психологічної надійності діяльності молодих спеціалістів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. *Збірник наукових праць*. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/248>

2. Тарасюк С.О. Психологія професійного самовизначення: теоретичний аспект. *Наукові записки НаУКМА*.

Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2011. Том 123. С.39-43.

3. Ткачишина О.Р. Особистість у сучасному соціумі: психологічний аспект. *Габітус*. 2021. Т.2. Випуск 24. С.107-111.

Родіонов А. І.,
аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Зброжек С. С.,
аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ЖИТ- ТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МАЛОГО БІЗНЕСУ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) заявила, що в ситуаціях збройного конфлікту «приблизно 10 відсотків людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10 відсотків матимуть поведінку, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати. Депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння, є найпоширенішими ефектами» [5].

З цієї причини люди часто звертаються до експертів у пошуках відповіді на ці питання. Дійсно, експерти пропонують багато пропозицій щодо підтримки психологічного здоров'я. Наприклад, значна кількість публікацій у науковій літературі зосереджена на змісті, інтенсивності та кількості позитивного досвіду порівняно з негативним. Інші визначення стверджують, що психологічне здоров'я передбачає потребу людей відчувати зв'язок із близькими

людьми, відчуття володіння та компетентності та/або віру в те, що їхня поведінка, цілі та цінності вибираються вільно [2].

Також вкрай важливим аспектом психологічного здоров'я людини є психологічна гнучкість. Хоча психологічна гнучкість робить значний внесок у щоденне благополуччя та тривале психологічне здоров'я, ця конструкція є темною конячкою в (позитивній) психології.

Одним із визначень психологічної гнучкості є здатність перебувати в контакті з сьогоденням і діяти відповідно до довгострокових цілей, а не короткострокових спонукань. Психологічна гнучкість дозволяє людям адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та реагувати новими, творчими та здоровими способами, які відповідають цілям і цінностям особи. Ця здатність також відіграє життєво важливу роль у здоров'ї та благополуччі особистості [4].

Теорія та дослідження свідчать про те, що психологічна гнучкість має центральне значення для благополуччя та адаптивного функціонування. Існуючі дослідження залежать від теоретично обґрунтованих гіпотезах, які відображаються на концептуальних моделях. Деякі дослідники стверджують, що люди готові відчувати страждання, тому що вони переслідують цінні життєві цілі.

С. Мадді (2006) визначає витривалість як «когнітивну/емоційну суміш, що становить навчений, орієнтований на ріст, буфер особистості» [3]. Він складається з когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей і описує здатність людей підтримувати здоровий стан у неспокійні часи [1].

Отже, метою даного повідомлення є презентація емпіричних результатів діагностики психологічної гнучкості та життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. Для вивчення особливостей прояву даних феноменів було залучено методики: «Багатовимірний аналіз психологічної гнучкості (MPFI)», Тест життєстійкості С. Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R). В дослідженні взяли участь 52 особи віком від 23-50 років різної статі. Вибірка була поділена на дві групи: осіб з високими значеннями загального показника життєстійкості (Ж+, n=12) та група з низькими значеннями загального показника життєстійкості (Ж-, n=13). На рис. 1 зображені профілі психологічної гнучкості осіб з різним рівнем життєстійкості.

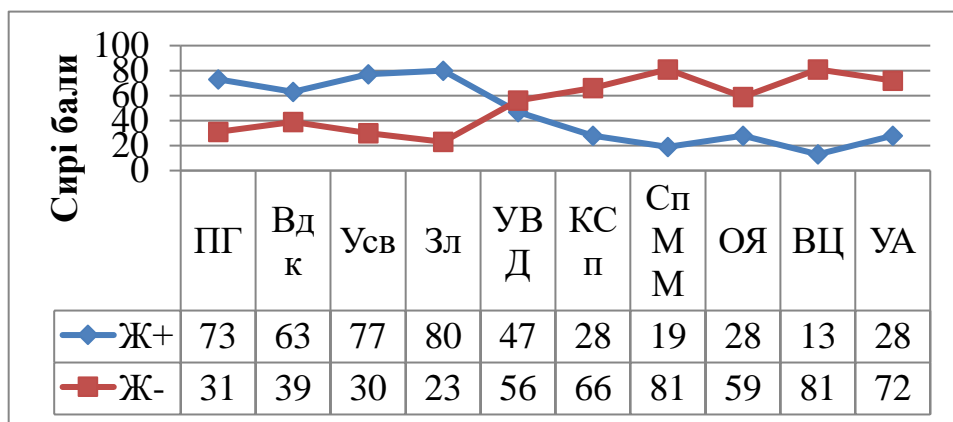


Рис. 1. Профілі психологічної гнучкості осіб з різним рівнем життєстійкості

Примітки. Умовні скорочення шкал: ПГ – загальний рівень психологічної гнучкості, В – відкритість, Усв – усвідомлення, Зл – залучення, УВД – уникнення внутрішнього досвіду, КСп – когнітивна сплутаність, СпММ –

сплутаність з минулим/майбутнім, ОЯ – обмежене «Я», ВЦ - відхилення від цінностей, УА – уникнення активності

Отже, особи з високим рівнем життєстійкості (Ж+) демонструють відкритість, здатність відчувати неприємні, небажані події невимушено, без оцінки або боротьби, схильні розглядати переживання як невід'ємну частину життя, їх поведінка більше залежить від особистих переконань і цінностей, ніж кількості емоційного болю, що вони можуть відчувати. Виявляють здатність сприймати інформацію без упередженої оцінки, і навіть здатність гнучкіше формувати і користуватися особистісними правилами поведінки й переконаннями (Вдк+). Їх можна характеризувати як усвідомлених осіб, здатних поглянути на проблеми, відступивши від них і побачивши їх у ширшому контексті, можуть випробовувати життя в даний момент «бути тут і зараз» і, отже, здатні швидко адаптуватися до мінливих обставин. Вони можуть відступити і побачити навіть болючі події у загальній картині життя (Усв+). Представники даної групи демонструють високий рівень залученості у життя. Їх дії гуртуються на особистих переконаннях та цінностях і це стосується всіх сферах життя, таких як робота, відносини, дозвілля, самовдосконалення та духовне зростання. Навіть стикаючись з життєвими проблемами, вони шукають шляхи вирішення виходячи з системи цінностей. Можна припустити, що навіть складні життєві події можуть бути для них можливостями для особистісного зростання та самоздійснення (Зл+). Такі особи прагнуть контролювати та змінити внутрішній досвід, мають навички самосприйняття людини, вміння усвідомлювати себе, свої відчуття, свої думки і поведінку зараз без відволікання на минулий досвід і негативне передбачення

майбутніх подій, вміння концентрувати увагу на поточному моменті. Їх думки не перешкоджають поведінці, менш впливають на емоційну реакцію сприйняття світу над думками оцінка думок за корисністю, а не істинності (КСп-). Сприймають себе як вміст свого досвіду, мають гнучке самосприйняття та здатність до перспективи з погляду інших людей. здатність до співчуття (ОЯ-). Представники даної групи дотримуються цінностей, розуміють чого хочуть і ким хочуть стати (ВЦ-). Їх активність базується на цінностях і не залежить від внутрішнього досвіду (УА-).

Загалом мають високу у психологічну гнучкість, що складається з відкритості досвіду, усвідомленої поведінки та дій відповідно до особистих цінностей.

Таким чином, проведене дослідження дозволило зробити висновок, виявлені психологічні особливості осіб з різним рівнем життєстійкості, дають підставу стверджувати, що розвинута психологічна гнучкість є однією з важливих якостей, яка забезпечує розгортання активності людини, спрямованої на змінювання і розвиток та забезпечує загальне благополуччя особистості особливо в умовах сьогодення.

Література

1. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>
2. Bartone, P.T., Snook, S.A. & Tremble, T.R. (2002). Cognitive and personality predictors of leader performance in West Point cadets. *Military Psychology*, 14, 321-328.

3. Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 360-368.

4. Ramaci T, Bellini D, Presti G, Santisi G. Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Front Psychol*. 2019;10:1302. doi:10.3389/fpsyg.2019.01302

5. Waters C.S., Frude N. Acceptance and commitment therapy (ACT) for clinically distressed health care workers: Waitlist-controlled evaluation of an ACT workshop in a routine practice setting. August 2017. *British Journal of Clinical Psychology* 57(4). DOI: 10.1111/bjc.12155.

Мельниченко В. В.,

аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

ГУМОР ЯК РЕСУРС ЖИТТЄЗДАТНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Особливе місце в психологічній науці займає вивчення життєвої сили людини. Від перших досліджень у 1970-х роках і до сьогодні накопичено велику кількість емпіричних даних, численні теоретичні розробки та практичні данні. Значимість і актуальність досліджень здатності до самовідновлення, життєздатності зростає в умовах суттєвих політичних, соціально-економічних змін, появи нових глобальних ризиків, зміни умов життя, постійне перебування у стресовому стані в наслідок війни. Застосування різноманітних знань, отриманих у дослідженні вітальності, може сприяти наданню продуктивної психологічної допомоги, спрямованої на самовідновлення

особистості, розвиток життєздатної особистості, яка набуває можливості до позитивної адаптації, незважаючи на різні несприятливі умови та небезпечні обставини. Мова йде про розвиток деякої невразливості в складних життєвих ситуаціях, коли людина стикається зі стресом деструктивного характеру, але настільки ефективно використовує особистісні ресурси та здатність справлятися з поведінкою, що це призводить до мінімізації енергетичних витрат пов'язаних з переживаннями стресових подій.

Аналіз різноманітних наукових джерел показав, що різні автори пропонували багато різних трактувань досліджуваного явища та його визначень. Більшість дослідників стверджують, що життєвість проявляється саме у взаємодії людини та середовища. У цьому контексті досліджується взаємодія факторів ризику, що виходять із середовища, і факторів захисту ресурсного потенціалу самої людини.

Розуміння природи гумору є проблемою вивчення для психології. Гумор та сміх є важливими аспектами поведінки людини. Зараз існує відносно добре розуміння широкого діапазону прямого та непрямого впливу гумору та сміху на сприйняття, ставлення, судження та емоції, що потенційно може сприяти позитивному фізичному та психологічному стану. Гумор — це людська діяльність, яка зустрічається в усіх видах соціальної взаємодії. Незважаючи на те, що гумор є формою гри, він виконує ряд «серйозних» соціальних, когнітивних та емоційних функцій. Захоплюючи питання про гумор і сміх торкаються всіх сфер психології. Однак, незважаючи на його очевидну важливість у людській поведінці, гумор і пов'язані з ним

сміх, іронія та веселощі не так часто згадуються в психологічних публікаціях.

Вивченням почуття гумору займалися такі вітчизняні та іноземні дослідники: О. Зайва [1], О. Матвієнко, В.Пилипенко [2], В. Шокота [3], D. Campbell [4], R. Martin [5], С. Peterson, М. Seligman [6], та ін.

Гумор розглядається як психічні процеси, які беруть участь у створенні та сприйнятті такого кумедного стимулу, а також як афективну реакцію, пов'язану з насолодою від цього.

З психологічної точки зору процес гумору можна розділити на чотири важливі компоненти: 1) соціальний контекст, 2) когнітивно-перцептивний процес, 3) емоційна реакція та 4) вокально-поведінкове вираження сміху.

Серед багатьох своїх теорій гумор містить так звану теорію невідповідності, яка визначається як «щось, що порушує наші розумові моделі та очікування», коли те, що очікується, не є тим, що виконується, таким чином «наші власні розчаровані очікування змушує нас сміятися». Через жарти та кумедні ситуації відбувається зміна сприйняття, що призводить до розпізнавання гумору через сміх.

У дослідженні цього феномену Р. А. Мартін підкреслює, що гумор стосується всіх галузей академічної психології [5]. Дослідників у галузі когнітивної психології можуть зацікавити психічні процеси, пов'язані зі сприйняттям, розумінням, оцінкою та створенням гумору. Міжособистісні функції гумору в діадичних взаємодіях і груповій динаміці мають відношення до соціальної психології. Психологи розвитку можуть зосередитися на тому, як гумор і сміх розвиваються з дитинства до дитинства та протягом усього життя. Дослідники особистості можуть

вивчати індивідуальні відмінності в почутті гумору та їх зв'язок з іншими рисами та поведінкою. Біологічна психологія може пролити світло на фізіологічні основи сміху та області мозку, що лежать в основі розуміння та оцінки гумору. Роль гумору в психічному та фізичному здоров'ї, а також його потенційне застосування в психотерапії, освіті та на робочому місці становлять інтерес для прикладних галузей психології, таких як клінічна психологія, психологія здоров'я, освіта та виробничо-організаційна психологія. Таким чином, дослідники з усіх галузей дисципліни можуть зробити потенційно цікавий внесок у вивчення гумору. Дійсно, повне розуміння психології гумору вимагає інтеграції висновків з усіх цих сфер.

Ми припустили, що почуття гумору може виступати у якості особистісного ресурсу і може слугувати потенціалом та механізмом впливу на психологічне здоров'я особистості та самовідновлення у екстремальних ситуаціях.

Для проведення діагностики залучено «Опитувальник на стиль почуття гумору» Р.Мартіна, Опитувальник «Життєздатність» дорослої людини А. Махнач.

Як один із можливих ресурсів подолання травмуючих ситуацій ми розглянемо гумор. Запропонована Р. Мартіном класифікація стилів гумору полягає в двох критеріях: 1) спрямованість гумору він або інших; 2) підтримуючий характер гумору або зневажливий його тон, глузування. Так, автори описують 4 стилі почуття гумору: аффіліативний, самопідтримуючий, агресивний та самопринижуючий.

На рис. 1 надано результати діагностики стилів почуття гумору у осіб з різним рівнем життєздатності.

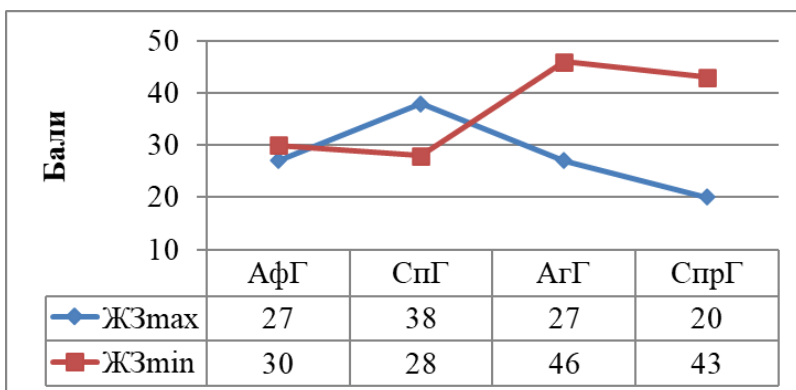


Рис. 1. Профілі стилів почуття гумору осіб з різним рівнем життєздатності

Примітки. Умовні скорочення: АфГ – аффіліативний стиль гумору, СпГ – самопідтримуючий стиль гумору, АгрГ – агресивний стиль гумору, СПрГ – самопринизливий стиль гумору.

Як видно з рис. 1 в групі осіб з *високим* рівнем життєстійкості домінуючим є самопідтримуючий стиль гумору (СпГ) який передбачає оптимістичний погляд на життя, вміння зберігати почуття гумору перед труднощами і проблемами, тобто є регулятором емоцій і механізмом подолання стрес. У порівнянні з аффіліативним, самопідтримуючий гумор виконує, в першу чергу, інтрапсихічну функцію, таким особам притаманний оптимізм, відкритість новому досвіду, успішність встановлення та підтримки міжособистісних відносин. Вони завжди намагаються знайти позитивні моменти навіть в самих складних і критичних ситуаціях, а тому їх почуття гумору часто викликає схвалення у більшості оточуючих. Головне завдання жартів таких людей – це формування відмінного настрою і боротьба із стресовими й конфліктними ситуаціями.

Особи з *низьким* рівнем життєздатності демонструють схильність до агресивного (АгрГ) та самопринижуючого (СПрГ) стилів гумору. Агресивний стиль гумору включає сарказм, глузування, підсміювання, він може бути використаний з метою маніпуляції іншим. Особи з агресивним стилем гумору часто не можуть впоратися з бажанням щось зостріти, навіть якщо жарт може образити когось. Їм притаманна ворожість, агресія, прояви гніву, що в свою чергу, спотворює їх стосунки з оточенням. Вони не здатні надавати емоційну підтримку іншій людині. Такий вид почуття гумору часто називають чорним. Він може сприйматися негативно з боку оточуючих людей, так як жартівник направлено висміює їх недоліки (критикує оточуючих у своєрідній комічній формі).

Спостерігається тенденція застосування самопринижуючого стилю (СПрГ). Можна визначити, що залежно від ситуації використання гумору, спрямованого проти самого себе, з метою здобуття розташування значимих інших. Вони можуть підлещуватись перед оточуючими, дозволяють їм робити себе об'єктом жартів і готові розділити з ними цей сміх. Хоча вони можуть сприйматися як дотепні та веселі, за цим прихована низька самооцінка та загострена потреба у прийнятті. Вважається, що подібний тип характерний для тих людей, які люблять виступати на публіку (наприклад, для коміків і стендаперов). Характер таких особистостей досить важкий, вони схильні до депресій і неврозів, не впевнені в собі [6].

Таким чином, підводячи підсумок можна зазначити наступне: високий рівень життєздатності сприяє ефективному самовідновленню та зняттю психічної напруги за рахунок почуття гумору як особистісного ресурсу, тоді як

низький рівень життєздатності в такий же ситуації діє не-ефективно, бо процес подолання призводить до збереження напруги, до руйнівних наслідків, викликаними травмуючою ситуацією.

Літератури

1. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології». 2003. Т.5. Ч. 6. С. 102-107.

2. Матвієнко Л. І., Пилипенко О. О., Шокота В. В. Особливості почуття гумору студентської молоді в умовах стресу. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 189-194.

3. Шпортун О.М. Діагностика особливостей почуття гумору в представників різних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1 (1). С. 108-114.: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1\(1\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(1)_21).

4. Campbell, D. W., Wallace, M. G., Modirrousta, M., Polimeni, J. O., Mckeen, N. A., & Reiss, J. P. (2015). The neural basis of humour comprehension and humour appreciation: The roles of the temporoparietal junction and superior frontal gyrus. *Neuropsychologia*, 79, 10-20. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2015.10.013

5. Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*. 47 (1), 145–155. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.145>

6. Pande N. Effect of sense of humour on positive capacities: An empirical inquiry into psychological aspects.

Беляєвська Т.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ: ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА ТА СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ

Актуальність дослідження теоретичних підходів до резилієнтності обумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів стійкості особистості в умовах постійних соціальних і економічних змін. Сучасний світ стикається з новими стресовими ситуаціями та кризами, що підкреслює важливість вивчення теоретичних аспектів резилієнтності. Історична ретроспектива допомагає виявити еволюцію наукових підходів, а сучасні дослідження дозволяють адаптувати ці знання до нових умов і викликів.

Резилієнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічне благополуччя та ефективно функціонувати в умовах труднощів. Вона включає в себе не тільки індивідуальні психологічні механізми, але й соціальні та культурні чинники, що впливають на процес адаптації. Сутність резилієнтності, її ключові компоненти та функціональні аспекти були предметом досліджень багатьох вчених. Наприклад, С. Грейс [3] акцентує увагу на когнітивних і емоційних аспектах резилієнтності, П. Кім [4] досліджує вплив соціальної підтримки на стійкість до стресу, а Л. Мартін [5]

вивчає роль особистісних ресурсів у формуванні резилієнтності. Їх роботи та інші дослідження сприяють глибшому розумінню феномену резилієнтності і її застосуванню в практичних умовах.

Резилієнтність, або здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, є ключовим аспектом психічного здоров'я та загальної адаптації. Історична ретроспектива та сучасні погляди на цю концепцію допомагають краще зрозуміти її розвиток і зміни в теоретичному розумінні. Вивчення цього феномену дозволяє виявити ключові етапи в науковому дослідженні резилієнтності і відзначити, як сучасні теорії розвивають і уточнюють попередні знання.

Перші систематичні дослідження резилієнтності розпочалися в середині ХХ століття. Одним з перших вчених, які досліджували концепцію резилієнтності, був Джон Р. Даймонд. У своїх роботах 1960-х років Даймонд зосередився на вивченні індивідуальних різниць у стійкості до стресу. Він акцентував увагу на когнітивних і емоційних ресурсах, які допомагають особистості адаптуватися до стресових ситуацій [1]. Даймонд довів, що індивідуальні особливості, такі як сприйняття стресу і способи його подолання, відіграють важливу роль у формуванні резилієнтності.

У 1970-х роках Гарт Селігман розробив концепцію «песимістичної атрибуції», яка стала важливим внеском у теорію резилієнтності. Селігман вважав, що способи тлумачення негативних подій мають великий вплив на стійкість особистості [2]. Зокрема, він стверджував, що оптимістичне сприйняття труднощів як тимчасових і змінних сприяє кращій адаптації і подоланню стресу. Ця теорія

стала основою для подальших досліджень у сфері позитивної психології та когнітивних підходів до резиліентності.

Важливим етапом в історії теорії резиліентності стали дослідження 1980-х років, зокрема роботи Джудіт Льюїс. Льюїс розширила концепцію резиліентності, акцентуючи увагу на соціальних аспектах адаптації. Вона довела, що соціальна підтримка і міжособистісні зв'язки відіграють критичну роль у формуванні стійкості до стресу. Льюїс показала, що соціальні мережі можуть виступати як важливий ресурс для подолання стресу і збереження психічного здоров'я, підтверджуючи важливість соціальної підтримки в адаптаційних процесах.

Сучасні дослідження резиліентності продовжують розвивати і уточнювати концепцію, враховуючи нові аспекти і підходи. Одним з ключових напрямів є дослідження когнітивних і емоційних ресурсів особистості. Сьюзен Грейс (2020) акцентує увагу на тому, що особистісні ресурси, такі як самоповага, емоційна регуляція і здатність до самопідтримки, мають вирішальне значення для адаптації до стресу [3]. Грейс стверджує, що люди з високим рівнем самооцінки і позитивним мисленням краще справляються з труднощами і

стресовими ситуаціями. Її дослідження показують, що позитивне сприйняття і віра в себе є критично важливими для успішного подолання стресу.

Патрік Кім (2019) додає нові виміри до розуміння резиліентності, підкреслюючи значення соціальної підтримки. Кім досліджує, як підтримка з боку родини, друзів та колег може суттєво впливати на стійкість до стресу. Він доводить, що соціальні мережі допомагають зменшити відчуття ізоляції і підвищують здатність особистості

справлятися з труднощами [4]. Соціальна підтримка допомагає забезпечити ресурс для ефективного вирішення стресових ситуацій і зменшити негативні наслідки стресу.

Люсі Мартін (2021) зосереджує увагу на ролі особистісних ресурсів у формуванні резиліентності. Вона стверджує, що оптимізм, гнучкість та рішучість мають вирішальне значення для адаптації до стресових умов [5]. Мартін підкреслює, що розвиток цих якостей може значно покращити здатність особистості адаптуватися до стресу і подолати перешкоди. Її дослідження демонструють, що особистісні ресурси є важливими для успішного подолання труднощів і забезпечення загального психологічного благополуччя.

Нейробіологічні дослідження також відіграють важливу роль у сучасному розумінні резиліентності. Наприклад, дослідження показують, що певні структури мозку, такі як гіпокамп і префронтальна кора, мають ключове значення у формуванні стійкості до стресу і емоційній регуляції [5]. Ці дослідження підтверджують, що біологічні і нейропсихологічні механізми відіграють ключову роль у здатності особистості адаптуватися до стресових умов.

Історичний розвиток теорії резиліентності показує, як змінювались наукові уявлення про цей феномен. Від ранніх досліджень, що акцентували на індивідуальних ресурсах, до сучасних підходів, які враховують когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, концепція резиліентності значно розширилася і уточнилася. Сучасні дослідження поглиблюють розуміння резиліентності, враховуючи нові аспекти, такі як нейробіологічні механізми та культурні чинники, забезпечуючи комплексний підхід до вивчення адаптаційних процесів.

Література

1. Diamond, J. R. (1968). Psychological Aspects of Stress Adaptation. New York: Academic Press.
2. Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W.H.Freeman.
3. Grace, S. (2020). Cognitive and Emotional Resources in the Context of Resilience. Harvard University.
4. Kim, P. (2019). Social Support and Stress Adaptation. Washington: Psychological Press.
5. Martin, L. (2021). Personal Resources and Their Impact on Resilience. Oxford: Psychological Research.

Рязанова О.,

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний пе-
дагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ ТА ВИ- РІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖЖЯ

Збільшення інтересу серед дослідників та практиків до проблеми впливу емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків обумовлено, насамперед, важливістю цих відносин для психологічного благополуччя особистості. Емоційна близькість і підтримка сприяють стабільності психоемоційного стану, покращують самопочуття та взаєморозуміння. В умовах сучасного суспільства, де соціальні взаємодії мають важливе значення для особистісного та професійного розвитку, розуміння

механізмів емоційної прив'язаності набуває особливої актуальності.

Питання емоційної прив'язаності в контексті міжособистісних відносин вивчали видатні вчені як вітчизняної, так і зарубіжної психології, серед яких Дж.Боулбі, М.Айнсворт, К.Бріш, К.Хазан, Ф.Шевер, К.Бартолом'ю, Л.Горовіц, М. Мікулінсер, Н. Коллінз та С.Рід. Вони внесли вагомий вклад у розуміння прив'язаності та формування теоретичних основ цієї теми. Дж. Боулбі досліджував фактори формування емоційних зв'язків між дитиною та батьками, а М.Айнсворт визначила основні типи прив'язаності у дітей (безпечний, уникаючий та тривожний). К. Хазан і Ф.Шевер поширили теорію прив'язаності на романтичні стосунки дорослих та розробили інтерв'ю для вивчення прив'язаності дорослих (AAI). К.Бартолом'ю та Л.Горовіц удосконалили класифікацію стилів прив'язаності у дорослих [1].

Фокусуєтесь на типах прив'язаності та їх впливі на сприйняття і реагування на конфліктні ситуації, ми отримуємо змогу глибше зрозуміти, які елементи міжособистісної взаємодії є найбільш важливими для підтримки та зміцнення відносин.

Початкові дослідження в сфері емоційної прив'язаності, проведені психоаналітиками та соціальними теоретиками, такими як Зигмунд Фройд, Роберт Сірс, Джон Маккобі та Курт Левін, зосереджувалися на ролі материнської прив'язаності та її впливі на фізіологічні потреби дитини. Теорія прив'язаності Джона Боулбі значно розширила це розуміння, вказуючи, що психологічний зв'язок формується не тільки через функціональні аспекти, а й через емоційні та когнітивні чинники. Він описав систему

прив'язаності як мотиваційну поведінкову систему, що активується у немовлят через специфічні прояви поведінки (плач, крик, чіпляння руками) в ситуаціях небезпеки, стресу або новизни, що спонукає батьків до взаємодії з дитиною [2].

Мері Ейнсворт, колега Боулбі, вивчала реакції дітей віком від 12 до 18 місяців у ситуаціях залишення їх наодинці з незнайомцем. Вона виокремила чотири типи прив'язаності: безпечна прив'язаність (мати реагує на потреби дитини, є емоційно доступною, що дозволяє дитині почуватися в безпеці поряд з нею); амбівалентна прив'язаність (дитина відчуває тривогу та невпевненість, навіть коли мама поруч); унікаюча прив'язаність (дитина не відчуває стабільності, навіть в присутності матері, через її непередбачувану поведінку); симбіотична прив'язаність (дитина не хоче відпускати матір і відчуває тривогу без її присутності, що також викликає стрес у матері). Це підтверджує теорію Боулбі, де діти активно шукають підтримку і близькість від своїх доглядачів у стресових ситуаціях. Подальші дослідження Ейнсворт і її колег підтвердили, що тип прив'язаності тісно пов'язаний із чутливістю батьків, і що діти з безпечною прив'язаністю отримують кращу емоційну та фізичну підтримку, що сприяє їхньому здоровому розвитку та знижує ризик розвитку психічних порушень [3].

Теорія прив'язаності також аналізує зв'язок між стилями прив'язаності в дорослому віці та комунікаційними стратегіями. Порушення у комунікації можуть призвести до розвитку амбівалентного або ухильного стилю прив'язаності. Дослідження Долларда та Міллера розглядають прив'язаність як навчений процес, що формується через

класичне і оперантне обумовлення. Вони використовували анкету структур стосунків (ECR-RS), розроблену Р. К. Фрейлі, М. Е. Хеффернан, А. М. Вікарі та К. К. Брамбо, для дослідження прив'язаності в різних контекстах, виявивши, що прив'язаність може бути специфічною для кожного типу відносин, будь то з матір'ю, батьком, другом чи романтичним партнером [6].

Сью Джонсон у своїх дослідженнях зробила висновок, що взаємини між дитиною та матір'ю мають велике значення для фізичного, психічного та емоційного благополуччя.

Таїс Гібсон виділила три основні типи прив'язаності у дорослих: безпечний, унікаючий та амбівалентний [3].

Бартоломью і Горовіц створили класифікацію типів прив'язаності у дорослих, до якої входять безпечний, тривовний та унікаючий типи. Вони акцентують увагу на робочих моделях, які визначають, як індивіди сприймають себе та інших у контексті міжособистісних відносин.

Теоретичний аналіз ключових концепцій теорії емоційної прив'язаності дозволив з'ясувати, що це явище пов'язане з формуванням емоційних зв'язків між дитиною та основними опікунами, що значною мірою впливає на психічний розвиток, поведінку та міжособистісні взаємини впродовж усього життя. Важливість емоційної прив'язаності полягає в її впливі на здатність будувати стосунки, стійкість до стресу та загальний психічний стан. У загальному сенсі, емоційна прив'язаність — це глибокий і стійкий емоційний зв'язок, який дитина формує з основним опікуном, який забезпечує їй безпеку, комфорт і підтримку. Цей зв'язок служить основою для розвитку майбутніх

міжособистісних відносин і здатності до соціальної взаємодії [5].

Таким чином, індивідуальні особливості та контекстуальні фактори відіграють ключову роль у формуванні та підтримці відносин. Результати підкреслюють важливість застосування індивідуалізованого підходу до управління конфліктами, зважаючи на особистісні риси та специфіку відносин. Загалом, ці висновки допомагають глибше зрозуміти взаємозв'язок між типами прив'язаності та стратегіями вирішення конфліктів у різних типах міжособистісних стосунків.

Література

1. Абдурахманов Р.С., Біляєва А.А., Астремська І.В. Роль типів прив'язаності при вирішенні конфліктів у парі. In: The 8 th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education”(April 8-10, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. 325 p.2024. p. 192.
2. Ведишева А. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. TASlife. URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory> (дата звернення: 21.03.2024).
3. Гібсон Т. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий. Київ: Сварог, 2023. 142 с.
4. Джонсон М. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ: Наук. Світ, 2023. 388 с.
5. Основи психолого-управлінського консультування / за ред. Л.М.Карамушки. Київ : МАУП, 2002. 136 с.

6. Чачка В.П. Вплив емоційної прив'язаності на ефективність міжособистісних стосунків. 2024. Bachelor's Thesis. ТНТУ.

Нікітюк В.,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
Педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ПІДЛІТКІВ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ У БОКСІ

У сучасних умовах проблема адаптації молоді до сучасних вимог у спорті є надзвичайно важливою. Особливо слід зазначити, що саме постійні навантаження на тренуваннях, етапи змагання з високими вимогами до учасників і часто невизначеність майбутнього формують стрес-фактори, що діють на психіку спортсмена. В умовах постійного навантаження може порушуватися нормальна життєдіяльність дорослої людини, що призводить до перевтоми, нервових зривів та емоційних реакцій, не кажучи вже про підлітків.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що підлітки найбільш уразливі в період дорослішання і це пов'язано з тим, що цей період є вирішальним у житті кожної людини. Відповідно надання своєчасної допомоги у труднощах психологічної адаптації до перенавантаження дуже важливий.

Інтерес до синдрому емоційного вигорання обумовлений тим, що він є одним із основних факторів, пов'язаних із проблемами у працездатності юних спортсменів.

На початку 1980-х років первісний інтерес до проблеми психічного вигоряння у спортсменів носив теоретичний характер. Нині немає єдиної погляду визначення терміну «вигоряння» у спортивної діяльності. Найбільш поширеним є визначення Р.Сміта, який розглядає психічне вигоряння як реакцію на хронічний стрес і включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти [1].

Відповідно такий вид спорту, як бокс, вимагає високого рівня фізичної підготовки та витривалості, що має на увазі інтенсивні тренування та регулярні змагання. Однак ми розуміємо, що надмірні фізичні навантаження без повноцінного відпочинку можуть призвести до фізіологічної втоми та перетренованості, що своєю чергою, провокує вигоряння. Підлітки, які мають синдром емоційного вигоряння, часто демонструють низьку фізичну працездатність, знижену реакцію та підвищений ризик отримання травм [2].

Підлітковий вік – це період, коли формуються основні психологічні та емоційні установки та стратегії подолання стресу. Під впливом високих вимог та необхідності постійно перемагати себе, юні боксери можуть зіткнутися з емоційним виснаженням. Психологічні дослідження підтвердили, що емоційне вигоряння може знизити впевненість спортсмена у собі та призвести до депресії [1]. Ці фактори починають формувати у підлітків негативне ставлення до спорту і себе як до спортсмена, тим самим знижуючи їх потенціал для досягнення високих результатів у майбутньому та розвитку кар'єри.

Зазначається, що фізична та психічна втома у спортсменів пов'язана з інтенсивними тренуваннями та стресом змагань. Найчастіше до розвитку вигоряння у спортсменів

наводять сформовані навички подолання та вирішення проблем, а не управління стресом. Найбільш негативні симптоми вигоряння у спортсменів включають втрату внутрішньої мотивації, використання неефективних стратегій подолання стресу, високий рівень тривожності та переживання низької соціальної підтримки [3].

Тренери та навколишнє середовище відіграють важливу роль у психологічному добробуті молодих людей, забезпечуючи їм освіту, підтримку та здорову мотивацію. Однак відсутність гнучкості в процесі коучингу та надмірна націленість на результат можуть призвести до розвитку вигоряння. Дослідження показують, що підлітки, чий тренувальний процес не включає психологічну підтримку та релаксацію, найчастіше відчувають психічне виснаження [4].

Тренери та батьки можуть сприяти створенню здорового спортивного середовища, задовольняючи емоційні та фізичні потреби спортсменів-підлітків. Розробка програм відновлення та психологічної підтримки може знизити рівень стресу та дозволити юним спортсменам зосередитися на розвитку, а не на подоланні втоми.

Емоційне вигоряння в молодості може мати довгострокові наслідки для кар'єри спортсмена. Дослідження показують, що спортсмени, які зазнають емоційного вигоряння на початку своєї кар'єри, мають менше шансів досягти професійних висот. Раннє завершення кар'єри часто пов'язане з негативним емоційним досвідом, пережитим у юності, і, як наслідок, зниженням мотивації до продовження професійного шляху [5].

Щоб запобігти емоційному вигоранню у молодих людей, важливо, щоб програми були спрямовані на

фізичне відновлення, навчання навичок саморегуляції та подолання стресу; практики, які допомагають підліткам справлятися з емоційним тиском та розвивати здорове ставлення до тренувань та змагань. Важливо включати програми. До таких практик відносяться тренінги з подолання стресу, психотерапія та техніки релаксації, такі як медитація та дихальні вправи [3].

Отже, емоційне вигорання у спортсменів-підлітків є серйозною проблемою, що впливає на їхнє професійне майбутнє в боксі. Без відповідної підтримки підлітки втрачають мотивацію, стикаються з ризиком погіршення фізичного та емоційного здоров'я та з меншою ймовірністю досягнуть успіху у своїй професійній кар'єрі. Важливу роль у профілактиці вигорання відіграють тренери та програми психологічної підтримки, які створюють умови для здорового розвитку та успішної кар'єри юних спортсменів.

Література:

1. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8. 36-50.
2. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and endurance sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. 20. 95-102.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
4. Gustafsson, H. Burnout in competitive and elite athletes: A systematic review. *Sport Psychologist*. 2011. 25(2). 179-199.
5. Raedeke, T.D., & Smith, A.L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2001. 23(4). 281-306.

Ващук Т.,
здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

МОВНИЙ БАР'ЄР ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У сучасному світі, де комунікація відіграє вирішальну роль як у професійних, так і в особистих стосунках, важливо не лише володіти мовленням, але й уміти ефективно використовувати його у стресових або незвичних ситуаціях. В іншому випадку ми зіштовхуємось з ситуацією, коли все розуміємо, але сказати нічого не в змозі або ще гірше, зовсім не розуміємо співрозмовника.

І якщо в рідній мові такі ситуації є поодинокими то в спілкуванні іноземною мовою ця проблема зустрічається досить часто. Попри те, що в Україні вивчення мов починається ще в школі, у багатьох людей виникають труднощі у використанні мови в реальному житті. Ця проблема набуває особливої важливості в умовах екстремальних соціальних взаємодій, коли здатність людини до ефективного спілкування знижується. А у випадку, коли людина вимушено змінила мовне середовище, неможливість вільно висловлювати свої думки і розуміти співрозмовника стає однією з ключових проблем адаптації. Якщо ці труднощі носять стійкий характер можна констатувати наявність психологічного бар'єра.

В тлумачному словнику надано наступне визначення: бар'єр психологічний – інтенсивні емоційні переживання, частіше негативного плану (сором, почуття

провини, страху, занепокоєння, низька самооцінка тощо), що перешкоджають ефективному виконанню певної діяльності чи дії, спілкуванню, реалізації особистісних потреб [1].

Психологічні бар'єри характеризуються стабільністю проявів, залежать від особистості людини та знаходять своє відображення в її емоційній, когнітивній, вольовій сферах. Вони тісно пов'язані з емоційним станом людини, а їх подолання залежить від впевненості, мотивації та емоційної стабільності.

Є декілька причин, які призводять до неможливості спілкування іноземною мовою. Недостатній рівень оволодіння мовними засобами, призводить до лінгвістичних бар'єрів. У разі, коли людина має достатній рівень лексичного запасу, знає граматичні правила, але не може використовувати їх внаслідок внутрішніх психологічних причин можна говорити про психологічні чинники.

Треба зазначити, що в літературі використовують термін «комунікативний» бар'єр. Оскільки термін комунікація включає в себе не тільки мову, а й використання немовленнєвих засобів, тож ми можемо використовувати основні підходи для дослідження мовних бар'єрів. Таким чином мовним є такий вид психологічного комунікативного бар'єра, що перешкоджає ефективному мовленню. Він може проявлятися як нерозумінням мовлення, хоча лексичні і граматичні конструкції вже засвоєні або активним униканням спілкування.

Класифікацію бар'єрів проводять в залежності від фокусу уваги [2]. Якщо розглядати напрям мовлення, то можна виділити бар'єр розуміння та бар'єр говоріння. Ці мовні перешкоди можуть проявлятися на різних рівнях:

номінативному, семантичному та парадигматичному. В першому випадку утруднюється розуміння контексту розмови в іншому виявляється неможливість донесення своєї думки.

Також при вивченні мовних бар'єрів необхідно враховувати індивідуальні психологічні особливості людини. До них можна віднести наприклад інтровертність, підвищену вимогливість до себе, невизнання авторитетів, емоційність тощо. Спробу сформулювати концепцію цього явища зробив Стівен Крашен [3].

Якщо людина відчуває стрес або тривогу, її здатність до комунікації значно знижується, незалежно від того, наскільки добре вона володіє мовою. Крашен використовує поняття «афективного фільтра» – метафоричної перешкоди, через яку інформація проходить з різною ефективністю залежно від емоційного стану. Вона впливає на здатність не тільки опановувати нову мову, але успішно інтегрувати її в своє життя.

Основними чинниками, що впливають на афективний фільтр він вважає:

- Тривожність. У стані тривоги ресурси уваги часто розпорошуються, а не концентруються.
- Самооцінка та впевненість у собі. Низька самооцінка створює перепони, які заважають вільному використанню мовних навичок.
- Мотивація: Мотивація є важливим фактором для мовлення рідною та іноземною мовами.

Додатковим важливим аспектом, який не можливо ігнорувати, є зв'язок між мовним бар'єром та травматичним досвідом вимушеного переміщення внаслідок війни. Люди, які були змушені залишити свої домівки, часто

стикаються з численними емоційними та психологічними стресами, що можуть значно ускладнювати їхнє спілкування в нових умовах. Травматичний досвід може призвести до підвищення рівня тривожності та страху, які в свою чергу, погіршують мовлення і комунікацію, що тільки посилює мовний бар'єр і ускладнює адаптацію в новому суспільстві.

Таким чином можна констатувати, що мовний бар'єр є складною психологічною проблемою, яка виникає через взаємодію емоційних, соціальних та когнітивних факторів.

Страх помилок, тривожність та соціальний тиск можуть блокувати здатність людини до ефективного спілкування, навіть якщо вона володіє мовними знаннями на достатньому рівні. Психологічний аспект мовного бар'єру є ключем до розуміння того, чому люди, які добре знають мову, можуть мати труднощі з комунікацією в нових або стресових ситуаціях.

Література

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник. За ред. Н.А.Побірченко. Київ, 2007. 256 с.
2. Яковлева Н. В. Науково- теоретичні підходи до вивчення проблеми комунікативних бар'єрів. Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. За ред. С.Д.Максименка. Київ, 2002. Т. IV. Ч. 5. С.290-295.
3. Krashen, S. D. Principles and Practice in Second Language Acquisition. Oxford: Pergamon Press, 1982. 202 p.

Sorochenko O.S.,
applicant for the third (educational and scientific)
level of higher education in the speciality 053 Psychology,
The State Institution «South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushynsky»

STRESS TOLERANCE AS A PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY OF A MILITARY OFFICER

Stress resistance is an important characteristic of a personality that allows him or her to adapt to new conditions, respond to stimuli while maintaining mental health; this psychological quality is important for each of us, especially in times of war, crisis, hardship and difficult life.

At the same time, there are professions for which stress resistance is a guarantee of professional fitness, an important indicator, a professionally important quality, which is important to have, to develop and without which it is impossible to carry out professional activities – of course, we are talking about military personnel.

Thus, N.O.Bocharina and A.V.Serga, as a result of analysing the available theoretical and empirical sources, concluded that the stress resistance of a serviceman's personality is 'an integrative dynamic formation that actualises his ability to comprehend the specifics of a stressful situation and his ability to overcome it, to respond adequately emotionally to various stressors, to actively change stressful conditions and to maintain the effectiveness of the activity performed' [2, P.646], but the very specificity of servicemen's stress resistance depends on the peculiarities of its structural components, among which the authors focused on the cognitive, emotional and behavioural components, and in the sequence that

characterises the emergence and course of psychological response to stress cognition-emotion-behaviour [2].

The leading place in the formation of stress resilience is given to a person's resource potential in the fight against stress - here, optimistic attitudes and constructive life positions of a person, as well as the ability to independently reduce their own psycho-emotional tension, direct activity to perform professional tasks, play an important role. The developed stress resistance of military personnel is characterised by an optimistic attitude, ability and confidence in the ability to cope with stress, independence and purposefulness in performing professional tasks [2].

D.V. Sofiyon notes that the 'core of psychological readiness' of servicemen for professional activity, its centre, is stress resistance, which is defined by the researcher as 'the ability to social and psychological adaptation in difficult situations, ensuring successful activity, achieving goals, maintaining efficiency and health' [4, P.3]. And if we define the criteria of psychological readiness of a serviceman for professional activity, then stress resistance, according to the scientist, is an indicator of emotional and volitional readiness for its implementation. The empirical study found that one of the lowest levels is the development of emotional and volitional readiness and, accordingly, such a professionally important quality as stress resistance [4].

The stress resistance of military personnel is extremely important, especially if there are sudden changes in the combat situation. Therefore, the resources that can be relied on in its formation are being studied - internal and external. The internal resources include personal, behavioural, physical and

lifestyle. External resources include material and social support at various levels [3].

Increased uncertainty, significant nervous and mental tension, numerous stress factors, extreme working conditions, and professional activities that involve significant risk.

Stress resistance is a professionally important quality not only for military personnel, but also for representatives of other professions.

In today's world, the professional activities of law enforcement officers take place in extreme conditions, which are associated with significant risk and are characterised by the influence of various numerous stress factors, as well as the need to operate in situations characterised by uncertainty [1], so the study of stress resistance will increase the level of professional readiness of not only military personnel but also representatives of other professions, and will significantly improve professional selection, recruitment and career guidance.

References

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М.Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Бочаріна Н.О., Серга А.В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. №15(33). С.637-653.

3. Кокун О.М., Лозінська Н.С, Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. За ред. В.М.Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

4. Софіян Д. В. Розвиток в офіцерів-кінологів психологічної готовності до професійної діяльності у процесі підвищення кваліфікації. Дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2019. 210 с.