

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології



МАТЕРІАЛИ
Студентської науково-практичної онлайн-конференції
молодих науковців
«Актуальні проблеми психології у часі відстоювання
незалежності України та в повоєнний період»

Київ – 2023

УДК

Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період.: зб. матеріалів студентської науково-практичної онлайн-конференції молодих науковців, Київ, 07 листопада 2023 р. Київ: НУБіП України, 2022. 108 с.

Збірник укладено за матеріалами Студентської науково-практичної онлайн-конференції молодих науковців «Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період», проведеного кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. На конференції відбулося обговорення актуальних проблем, що постали перед молодими науковцями-психологами під час війни, а також змодельована прогностична оцінка викликів повоєнного часу.

Для молодих науковців, психологів-практиків, аспірантів, студентів, а також усіх, хто цікавиться психологією.

Редакційна колегія:

Кондратюк В.М., д-р с.г. наук, проф. (голова), Савицька І. М., канд. філол. наук, доц. (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Харченко С.В., д-р філол. наук, проф.; Омельченко Л.М., канд. пед. наук, доц. (секретар).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету, протокол № 8 від 17.11.2023 р.

Тези подано в авторській редакції. Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильне цитування джерел, покликання на них та інші відомості. Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

© НУБіП України, 2023

© Автори, 2023

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ	
<i>Анастасія АНТОНЕНКО</i> Особливості психологічних проявів тривожності у підлітковому віці	7
<i>Поліна ВІННИК</i> Психологічні особливості самооцінки людей зрілого віку	9
<i>Каріна КРОТІК</i> Розвиток комунікативних умінь управлінців засобами психологічного тренінгу	12
<i>Марія ЛУГІНЧЕНКО</i> Особливості психологічних проявів тривожності у підлітковому віці	16
<i>Олександр РАЗУМОВСЬКИЙ,</i> Особистісно-професійний розвиток студентів під час війни	19
<i>Катерина РЯБОКІНЬ</i> Вплив соціальних мереж на самооцінку особистості в юнацькому віці	22
<i>Анна СОБЧУК</i> Особливості професійної самореалізації сучасної студентської молоді	23
<i>Євгенія ТОМІЛЕНКО,</i> Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття осіб зрілого віку	26
<i>Людмила ШВАРЦ</i> Особливості психологічної корекції порушень уваги у дошкільному віці	29
<i>Олена ШЕВЦОВА,</i> <i>Марія СТАРЧЕНКО</i> Напрями запобігання академічній прокрастинації у студентів ЗВО	32
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ	
<i>Юлія ЗДЕРОК</i> Психологічні особливості адаптації дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти	37

Вероніка КАШПРОВСЬКА 39
Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційного інтелекту серед підлітків

Анастасія КОВАЛЕНКО 42
Сімейні ролі та їх вплив на взаємовідносини молодого подружжя

Інна ОСТРОВСЬКА 44
Соціально – психологічні особливості соціалізації підлітків

Валерія ЧАБАН 47
Психологічні умови адаптації сімей військовослужбовців до умов війни

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Олександра АНТОНЮК 50
Психологічний тренінг для покращення комунікативних навичок студентів-психологів

Маргарита ГРИГОРЯН 55
Психологічний тренінг розвитку креативності у студентської молоді

Євгенія ЗАНУДА 58
Сприяння адаптованості п'ятикласників до умов і вимог середньої школи засобами психологічного тренінгу

Марина ІВАЩЕНКО 60
Психологічна готовність учителів початкової школи до роботи в інклюзивному освітньому просторі

Юрій ЛУК'ЯНЧУК 62
Розвиток особистісних рис молодших школярів у соціально-психологічному тренінгу

Яна ШИПКО 64
Корекція переживань старших підлітків з приводу шкільної успішності в умовах воєнного стану

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Марія ЧОРНЕНЬКА 68
Особистісні особливості стресостійкості військовослужбовців

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

<i>Єлизавета АЛЕКСЄЄНКО</i>	71
Тренінг як форма психологічної допомоги у подоланні тривожності молоді	
<i>Ангеліна БОБК</i>	73
Розвиток стресостійкості у вимушено переселених осіб дорослого віку засобами соціально-психологічного тренінгу	
<i>Наталія ГАЄВСЬКА</i>	75
Трансформація образу я-матері у жінок під час воєнного стану	
<i>Світлана КОВАЛЕВСЬКА</i>	79
Корекція психічних станів дітей в умовах воєнного стану засобами арт-терапії	
<i>Діна ЛАЗУРЕНКО</i>	83
Особливості психологічної травматизації військовослужбовців учасників бойових дій	
<i>Олеся НЕРУШ</i>	86
Особистісна агресивність як модулятор рівня стресу особистості	
<i>Владислав НЕЩАДИМ</i>	88
Звільнення від соціальної тривожності через психологічні тренінги у студентів	
<i>Аліса ПЕТРОВА</i>	91
Соціально-психологічний тренінг як інструмент подолання тривожних станів серед підлітків	
<i>Аміна ХИЛЮК</i>	93
Розвиток стресостійкості вагітних жінок	
<i>Тетяна ЯНЧУК</i>	96
Психологічні чинники розвитку тривожності під час війни та її наслідки	
<i>Тетяна ЯНЧУК</i>	10
Особливості психологічної допомоги студентам-психологам з підвищеною тривожністю під час війни	0

Тетяна ЯНЧУК 10
Техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з підвищеною 3
тривожністю

**УРАХУВАННЯ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ У ЗАСТОСУВАННІ
ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ
СУСПІЛЬСТВА ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ**

Катерина МОРГУН 10
Ідивідуальні особливості та особливості внутрішньоособистісного 6
конфлікту релігійної молоді

1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Анастасія АНТОНЕНКО,
студентка 3-го курсу
гуманітарно-педагогічного
факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ОЛІЙНИК

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВІД БАТЬКІВ

Однією з ключових цілей підліткового розвитку є досягнення психологічної сепарації від батьків. В умовах сучасного українського суспільства спостерігається підвищений рівень вимог, які ставляться до підлітків. Надзвичайно цінується незалежність, самостійність особистості, постійний розвиток, здатність до самостійної постановки життєвих цілей та вміння здійснювати особистий, вільний вибір.

Психологічна сепарація від батьків на етапі підліткового віку – це процес трансформації відносин з батьками у бік більшої рівності, паритетності відносин батьків і дітей, що дорослішають, що обумовлює досягнення особистісної автономії підлітків у когнітивній сфері; розвитку усвідомлення себе як окремого унікального індивіда, відмінного від індивідуалізованих образів батьків. Однак, у сучасній психології проблема сепарації підлітків в дитячо-батьківських стосунках залишається не достатньо розкритою як у теоретичних, так і в прикладних аспектах.

Основним завданням підліткового віку вважається набуття дорослості: фізіологічної, психологічної, соціальної, духовної тощо. Ступінь зрілості підлітка переважно оцінюється за певними психологічними ознаками: розвиток особистісних рис, наприклад, самостійність, відповідальність, дисциплінованість та ініціативність досягнення когнітивної та емоційної диференційованості у стосунках з іншими; досягнення стійкої, стабільної, диференційованої Я-концепції, яка включає в себе розмежування Я-реального та Я-ідеального [2, с. 240; 3, с. 17; 4].

Літвінова О. В. зазначає, що проходження процесу психологічної сепарації від батьків – одна із головних задач розвитку в підлітковому та юнацькому віці, в якому значну роль відіграють батьківсько-дитячі відносини, стиль чи стратегії виховання в сім'ї [1, с. 144].

Психологи виділяють п'ять основних етапів сепарації: 1) натальний: дитина народилася і вже відчула, що відокремилася від матері; якщо вагітність проходила без патологій, то є велика ймовірність, що сепарація відбудеться без проблем; 2) функціональна сепарація: дитина починає ходити, уже не так залежить від харчування, яке надає йому мама (мамине молоко або суміш), у неї з'являється бажання автономії; 3) просторово-часова сепарація: дитина вміє перебувати з іншими людьми, може певний час самостійно гратися, гостювати у бабусі й дідуся; 4) емоційна та психологічна сепарація відбувається в 11- 14 років, тут має місце підлітковий бунт, орієнтація на думку однолітків і авторитетів; дитина виходить за межі сім'ї; важливо, щоб батьки у цей час передали йому почуття відповідальності за своє життя; 5) фінансова і побутова сепарація у 18-20 і більше років. В ідеалі процес відбувається взаємно: дитина починає самостійно заробляти, брати відповідальність за свої рішення, а батьки це схвалюють і заохочують. Цей етап природним шляхом не відбудеться, якщо в попередніх щось пішло не за сценарієм. Тоді етап переноситься на 25-30-35-40 і більше років. У такому випадку пройти сепарацію самостійно не вдасться, знадобиться допомога психолога [1, с. 150].

Характер перебігу та успішність процесу психологічної сепарації від батьків у підлітковому, а надалі і у зрілому віці, істотно впливає на майбутнє успішне функціонування особистості в сучасному суспільстві, на можливість самореалізації в різних сферах життєдіяльності [2, с. 240].

Отже, можна відзначити, що сепарація підлітка у стосунках із батьками – є одним із важливих процесів дорослішання. Важливість бути «інакшим» від своїх батьків – нормальний і важливий процес у становленні особистості людини, розкриття внутрішнього образу «Я». Значну роль у проходженні процесу психологічної сепарації підлітка від батьків відіграє — батьківсько-дитячі відносини, стиль чи стратегії виховання в сім'ї. Вдала сепарація стимулює до значно комфортного життя дорослої людини, яка є незалежною від батьків, зрілою, як фізично, так і психологічно та самореалізується у різних сферах життя.

Література

1. Літвінова О. В. Проблеми впливу батьків на процес психологічної сепарації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 144–150.
2. Максименко С. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
3. Савчин М. Психологія відповідальної поведінки. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 17 с.
4. Широка А. Психологічні особливості сепарації в дочірньо-материнських стосунках. Львів : Львів. нац. ун-т ім. Ів. Франка, 2011.

Поліна ВІННИК,
студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ОЛІЙНИК

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Проблема самооцінки людей зрілого віку є актуальною в сучасному суспільстві. На життєвому шляху людини зрілого віку з'являються проблеми, які можуть вплинути на її самооцінку: втрата близьких, проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, зміни в соціальних статусах і ролях, вихід на пенсію.

Вивчення та підвищення самооцінки людей зрілого віку важливо з кількох причин: 1) люди з високою самооцінкою, як правило, відчують більше задоволення від життя, у них краще психічне здоров'я та міцніші соціальні стосунки; низька самооцінка пов'язана з рядом негативних наслідків для здоров'я, включаючи депресію, тривогу та стрес; 2) люди з високою самооцінкою часто більш продуктивні як в особистому, так і в професійному житті; люди з низькою самооцінкою можуть уникати соціальних контактів.

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самої себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач [2, с. 163].

Варто зазначити, що власне поняття «самооцінки» було введено в науковий обіг У. Джеймсом як образ самого себе у структурі особистості. Представник поведінкового напрямку, Б. Ф. Скіннер, пов'язував самооцінку з досвідом особистості, з якого людина черпає уявлення про себе. В свою чергу засновник індивідуальної психології А. Адлер вказував на визначне значення дитинства у формуванні самооцінки; а інший відомий психолог, А. Маслоу, розглядав самооцінку через створену ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язував потребу людини у приналежності та любові, а також потребу у самоповазі. Засновник гуманістичної психології К. Роджерс розумів самооцінку як структурний компонент Я-концепції особистості, яка формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значимими людьми і відповідно до особливостей цієї взаємодії у людини складається певна оцінка самої себе [1].

Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності; людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно, тобто завищувати або занижувати свої досягнення та можливості [2, с. 163-164].

Отже, самооцінка є одним з найважливіших факторів успішної діяльності, оскільки знання своїх можливостей спонукає людину прагнути до їхнього використання. Цей процес є взаємозворотнім, адже на формування й розвиток самооцінки людини впливають результати її діяльності [3, с.99].

Зрілий вік в психології визначається як період життя, що настає після молодості та триває до початку старості. Цей період характеризується значними змінами в особистості, які відбуваються під впливом біологічних та факторів середовища, включаючи важливі життєві події, соціальні відносини та здоров'я [4]. Зрілий вік є періодом життя, коли особистість проходить через значні зміни, які впливають на процес самооцінки. Цей процес включає в себе розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також визначення своєї ролі в соціальному контексті. Зрілий вік часто асоціюється з більшою стабільністю в самооцінці, оскільки люди набувають більше життєвого досвіду і самопізнання [5].

Важливим фактором впливу на самооцінку людини є її зовнішність. Дослідниками фіксується наявність переживання жінкою зрілого віку тривоги через спостереження ознак старіння, певні зміни зовнішності, страху втрати своєї зовнішньої й сексуальної привабливості. Зазначається, що жінки більше за чоловіків реагують на фізичне старіння, оскільки вони більшою мірою випробовують на собі соціокультурний вплив, пов'язаний з ідеалізацією зовнішньої привабливості [6].

Адекватна самооцінка супроводжується почуттям впевненості у своїх думках, вчинках і дозволяє досягти поставленої мети. Це формує у людей зрілого віку власні цілі і цінності, що спонукає рухатись до реалізації цих цілей та покращення в цілому якості власного життя і життя суспільства.

Література

1. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/jpdf/nvd_2011_1_21.pdf
2. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
3. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. с 97-100.
4. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
5. Bevvino D. L., Sharkin B. S. Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal Divorce Remarriage*. 2003. №39. P. 81-97. DOI: https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04
6. Zebrowitz L. A., Montepare J. M. Social Psychological Face Perception: Why Appearance Matters. *Social and personality psychology compass*. 2008. Vol. 2 (3). P. 1497–1517.

Каріна КРОТІК,
студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ШЕВЦОВА

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ УПРАВЛІНЦІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Роками у бізнес-середовищі не надавалося належного значення людському чинникові, останнім часом ситуація почала змінюватися.

Актуальною проблемою сучасного бізнес-світу є активізація людських ресурсів для досягнення успіху організацій.

Нині, однією з аспектів праці сучасного управлінця є взаємодія з іншими людьми, адже саме спілкування виступає основним інструментом їх роботи. Майстерність управлінської діяльності тісно пов'язана з вмінням віртуозного володіння засобами та техніками спілкування. Тому серед інших стереотипно-відомих умінь управлінців великий інтерес становлять комунікативні вміння.

Отже, актуальність даного питання є очевидним, адже:

- у сучасному бізнес-середовищі ефективні комунікаційні навички стали необхідністю для управлінців. За допомогою комунікації вони взаємодіють з командою, партнерами, клієнтами та іншими зацікавленими сторонами;

- комунікативні навички впливають на міжособистісні відносини та спроможність досягати колективних цілей. Управлінці, які володіють високим рівнем комунікативних навичок, здатні краще співпрацювати зі своєю командою та досягати бажаних результатів.

- управлінці відповідають за прийняття стратегічних рішень, керування проектами та організацію роботи команди. Ефективна комунікація допомагає досягти цих цілей та уникнути непорозумінь та конфліктів.

Зазначу, також, що управлінці – це особлива аудиторія, яка має унікальні потреби та вимоги до навчання. Вони мають певний досвід та відповідальність, і їхні комунікативні навички мають відповідати їхнім професійним вимогам. А використання психологічного тренінгу для розвитку комунікативних навичок управлінців може бути важливим фактором в досягненні бажаних позитивних результатів. Це може допомогти учасника зрозуміти психологічні аспекти комунікації, підвищити рівень емпатії та ефективності спілкування.

Та все ж, я дам більш широке пояснення, особливостей учасників-управлінців, оскільки вони відрізняються від інших категорій учасників тренінгів за декількома ключовими параметрами:

- управлінці мають реально високий рівень професійного досвіду своєї сфери діяльності, що вимагає більш високого рівня аналізу та усвідомлення своєї роботи. Тому тренінг повинен враховувати їхній професійний рівень та допомагати підвищити якість управління через покращення комунікативних навичок.

- управлінці зазвичай відповідають за роботу своєї команди, тому їхня ефективність в комунікації може суттєво впливати на результати організації. Тренінг повинен надати їм інструменти для покращення командного спілкування.

- управлінці повинні бути здатні вирішувати конфлікти та сприяти конструктивному спілкуванню в організації. Тренінг може надати їм навички вирішення конфліктів та побудови позитивних відносин.

- управлінці можуть мати специфічні потреби та ситуації в комунікації, зокрема, ведення переговорів, презентації перед клієнтами чи співробітниками. Тренінг може адаптуватися до цих запитів.

Отже, аудиторія управлінців вимагає спеціалізованого підходу до тренінгу, який би враховував їхні особливості, професійні потреби та рівень відповідальності.

Саме тренінг є важливим інструментом для розвитку комунікативних навичок управлінців з кількох причин:

- психологічний тренінг може допомогти управлінцям розуміти психологічні аспекти комунікації. Вони навчатимуться розпізнавати емоції і мотивацію інших людей, що допомагає створити ефективніше спілкування.

- психологічний тренінг сприяє розвитку емпатії - здатності співчувати і розуміти почуття та потреби інших. Це важливо для побудови позитивних відносин і вирішення конфліктів.

- психологічний тренінг включає в себе навчання конкретним технікам комунікації, таким як активне слухання, використання відкритих запитань і невербальна комунікація. Ці техніки допомагають покращити якість спілкування.

- психологічний тренінг надає управлінцям інструменти для ефективного розв'язання конфліктів у комунікації. Він навчає технікам конструктивного вирішення суперечок.

- психологічний тренінг спрямований на те, аби управлінці краще розуміли свої сильні та слабкі сторони, що сприяє якісній побудові комунікації для досягнення поставленої мети.

- засвоєння психологічних технік допоможе управлінцям відчувати себе більш комфортного та впевнено в різних комунікаційних ситуаціях.

Загалом, психологічний тренінг важливий для управлінців, оскільки він допомагає покращити якість комунікації, збільшити ефективність взаємодії з іншими та стати більш компетентними у вирішенні конфліктних ситуацій, що є ключовими аспектами управлінської діяльності.

Марія ЛУГІНЧЕНКО,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Мирослава САДОВА*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Тема тривожності є однією з важливих та актуальних проблем у психологічній науці. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці розглядали такі науковці як Л. І. Божович, Г. М. Прихожан, В. К. Вілюнас, Ю.

Л. Ханін, Л. С. Виготський, А. В. Запорожець, К. Є. Ізард, Р. С. Немов, А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг, Р. Мей та ін.

Для кожного вікового періоду існують певні області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу, незалежно від наявності реальної загрози або тривожності. Ці піки «вікової тривожності» є наслідком важливих для суб'єкта потреб. Саме в такі періоди тривожність виступає як неконструктивна, що викликає стан паніки, смутку. Підлітки у стані тривоги переживають не одну емоцію, а одразу цілу комбінацію різних емоцій. Кожна з цих емоцій впливає на стосунки із оточуючими, на навчальну діяльність та на соматичний стан, а також багато в чому визначає поведінку підлітка.

Підліток починає сумніватися у своїх здібностях і силах. Підвищена тривожність дезорганізовує не тільки навчальну діяльність, а й починає руйнувати структури особистості. Тривожність як стійкий стан перешкоджає критичному мисленню, ефективності спілкування, творює проблеми у взаємодії з незнайомими людьми. Страх бути невизнаним, не виправдати батьківських та своїх власних надій, невміння проявляти та розрізняти свої власні почуття та переживання, невпевненість у власному майбутньому провокує підвищення тривожності у підлітків. В цілому тривожність є суб'єктивний показник неблагополуччя учня який він отримав через власний негативний досвід проживання різних критичних ситуацій.

Актуальним є питання не просто визначити який рівень тривожності у підлітка, а здійснити аналіз факторів які впливають на появу тривожності та розробити дієві методи запобігання формування тривожності.

Останні публікації в психологічних джерелах свідчать про те, що тривожність «подорослішала» тому, ця проблема є актуальною в наш час. Особливо зараз коли наша держава знаходиться в ситуації війни і більшість людей відчувають стан емоційної напруженості та тривоги за майбутнє. Складним є цей час для підліткового віку в якому закладаються форми поведінки, риси характеру, та способи емоційного реагування. Тому знання причин виникнення підвищеної тривожності, створення і своєчасне проведення

корекційно-розвивальної роботи, яка сприяє зниженню тривожності і формує адекватну поведінку учнів-підлітків, є завжди актуальною.

Феномен тривожності в учнів підліткового віку має свої особливості, і виявляється він у її джерелах, змісті, формах прояву, механізмах захисту. Дослідники сходяться на думці, що тривожність у підлітків тісно пов'язана із формуванням його «Я-концепції» [5, с.22]. Підлітковий вік насичений протиріччями, суперечливий, виявляє себе у загостренні внутрішнього протиріччя між прагненнями до успіху й, водночас, небажанням прийняти в власні зміни.

Науковці які досліджують тривожність вважають, що школа для багатьох дітей є стресогенним чинником. У деяких дітей уже на початку дня помітні ознаки втоми на обличчі, у них порушується активність, спостерігаються головні болі. Вже сама дорога до школи для деяких учнів є непростим випробуванням. Упродовж дня мало виникає ситуацій, коли дитина може повністю розслабитись чи відпочити. Тому дуже важливо своєчасно проводити діагностику на вияв різних ступенів тривожності у підлітків.

Вивчення тривожності досить складний процес. Досить часто для дослідження такого явища, як тривожність використовуються в комплексі методи спостереження, різні типи анкетування або спрямованої бесіди, які дають змогу досліджуванам самим розказати про симптоми тривожності, які їх турбують, а також використовуються стандартизовані методики.

До методик, які найчастіше використовуються для діагностики тривожності у дітей підліткового (шкільного) віку можна віднести наступні методики:

Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна;

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком);

Методика "Шкала тривожності Тейлора";

Методика Шкала тривоги Бека.

За допомогою цих методик можна виявити, що переживання тривожності дітьми підліткового віку проходить відповідно до їх індивідуальних особливостей.

А в ситуації учбового напруження тривожність має властивість підвищуватись, в учнів підліткового віку це характеризується напруженням, неспокоєм, зниженням самооцінки та порушенням міжособистісного спілкування. Також за допомогою дослідження можна дізнатись, що стан тривожності виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію будь - якого характеру. Саме такою емоційною реакцією на стрес викликаний шкільним навчанням в учнів- підлітків є реактивна тривожність.

Високі рівні реактивної тривожності можуть бути причиною зниження та концентрації уваги і навіть причиною відхилень тонкої координації рухів. Натомість, дуже низькі рівні реактивної тривожності можуть негативно впливати на результати діяльності.

Ще одним видом емоційної реакції на виникненні в житті підлітка небезпечних ситуацій, які можуть бути загрозою престижу, самооцінці, самоповазі, рейтингу в колективі є особистісна тривожність. Тривога яка виникає і не має можливості бути зменшеною чи відкинutoю поступово набирає стійких та стабільних форм реалізації у поведінці, її регуляції, способах захисту, що в кінцевому рахунку призводить до закріплення тривожності, як стійкої особистісної риси [6, с157-161].

Високий рівень особистісної тривожності прямо пропорційно залежить від існування невротичного конфлікту, присутності емоційних і невротичних зривів, а також наявності психосоматичних захворювань.

Підвищений рівень шкільної тривожності впливає на самооцінку учня, що призводить до погіршення успіхів в навчальній діяльності та у взаємодії із всіма учасниками учбового процесу, особливо із вчителями. З'ясовано, що чим вищий рівень шкільної та ситуативної тривожності, тим більший відсоток дітей має несприятливий статус у класі.

Використовуючи різні методики в дослідженні можна довести, що діагностичні методи повинні використовуватись в єдності, доповнюючи, уточнюючи та узагальнюючи завдання які були поставлені перед дослідженням. Та найважливішим завданням є розроблення різних методів на зниження тривожності у підлітків.

Основою корекційної роботи з тривожними підлітками повинно бути створення середовища, яке відповідає наступним вимогам: враховує психолого-педагогічні особливості віку; реалізує модель суб'єкт- суб'єктних взаємин між дорослими та підлітком, а також учнів один з одним; створює атмосферу, де існує можливість самовдосконалення особистості підлітка.

Корекційна робота з підлітками має спрямовуватися на створення ситуації успіху в спілкуванні та діяльності, підліток повинен навчитись аналізувати власні переживання і знаходити їх причини.

Психологам, вчителям та іншим фахівцям важливо володіти знаннями з психологічних особливостей розвитку особистості підлітка.

Література

1. Бабаян Ю. О. Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності школярів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21
2. Бех І. Д. Загартування особистості вчинком як освітня мета. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*. 2018. № 6. С. 7–20.
3. Бех І. Д. Зростаюча особистість у перетворювальному просторі виховних настанов. *Управління освітою*. 2018. №10. С. 6–17.
4. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. *Інноватика у вихованні*. 2015. №1. С. 7–13.
5. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: «Букрек», 2018. 13 с.
6. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: теоретичний курс: навч. посіб. Центр учбової літератури, 2017. С. 10-31.

Олександр РАЗУМОВСЬКИЙ,
здобувач 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України,
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, доцент
Світлана ЯШНИК

ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шлях удосконалення сучасної системи освіти, на який встала наша країна, передбачає перегляд усіх без винятку її ланок, і насамперед підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців за всіма напрямками підготовки, а особливо з соціально-поведінкових наук. Адже якість послуг, які вони надають, залежить не лише від отриманих знань, сформованих умінь і навичок, а й від рівня розвитку їхньої особистості. Саме тому зміст навчання в системі підготовки майбутніх психологів має включати прийоми, засоби, прийоми та засоби формування особистості фахівця, оскільки оволодіння предметами не можна зводити лише до засвоєння інформації та розвитку умінь і навичок, а й має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання.

В наукових джерелах поширеним є розрізнення понять «особистісні зміни», «особистісне зростання» та «особистісно-професійний розвиток». Особистісно-професійний розвиток – це формування в процесі професійної підготовки таких компонентів особистості, які є суттєвими для реалізації майбутніх професійних завдань. Пріоритетними умовами цього процесу є усвідомлення особистістю своїх властивостей, здібностей, можливостей, визначення свого місця в житті та само- та професійна ідентичність.

У працях Е. Шпрангера, зустрічається термін «особистість професійного типу», а основною ідеєю запропонованого ним підходу є думка про те, що

виконання певної діяльності з спільними значимими характеристиками призводить до формування подібних якостей особистості, які визначаються професійними вимогами до психологічних і психофізичних особливостей. Така ситуація уможливорює необхідність контрольованого особистісно-професійного розвитку майбутніх спеціалістів [1].

Організація навчального процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану має свої особливості, оскільки ситуація вимагає негайних заходів для забезпечення безпеки студентів, викладачів та всього навчального процесу. Серед них:

1. Безпека студентів та персоналу. Головним пріоритетом є забезпечення безпеки всіх присутніх у навчальному закладі. Це включає в себе заходи щодо евакуації та надання допомоги в разі надзвичайних ситуацій.
2. Перерва в навчанні. Умови воєнного стану можуть призвести до призупинення навчального процесу на певний термін для забезпечення безпеки та організації надзвичайних заходів.
3. Дистанційне навчання. Використання технологій дистанційного навчання є важливим, щоб студенти могли продовжувати отримувати освіту, навіть якщо їм доводиться уникати фізичного присутності в закладі.
4. Психологічна підтримка. Студенти та персонал потребують психологічної підтримки в умовах воєнного стану, оскільки такі умови створюють додаткове навантаження разом зі стресом та тривогою.
5. Адаптація навчальних програм. Зміни в навчальних програмах є необхідними, щоб врахувати нові реалії воєнного стану та забезпечити підготовку студентів до цих умов.
6. Збільшення безпеки даних і інформації. У воєнний час інформація є особливо цінною та піддатливою для атак. Навчальні заклади повинні вдосконалити засоби захисту даних та інформації.

7. Співпраця з військовими організаціями. Заклади вищої освіти можуть потребувати співпрацювати з військовими організаціями, щоб забезпечити безпеку та планування в умовах воєнного стану.
8. Збільшена увага до прав людини та міжнародного гуманітарного права. Важливо, щоб заклади вищої освіти дотримувалися принципів прав людини та міжнародного гуманітарного права навіть у воєнний період.

Загальний підхід полягає в тому, щоб адаптувати навчальний процес до умов воєнного стану, забезпечуючи безпеку та збереження можливостей навчання та освіти.

Література

1. Spranger E. Types of Men. Translated by Pigors, P.J.W. New York: G. E. Stechert Company. 1914.

Катерина РЯБОКІНЬ,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м.Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ШЕВЦОВА*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

За останні десятиліття соціальні мережі стали платформою, де можливо ділитися своїми думками, медіа та іншими контентом зі світом, а також висловлювати свої думки та почуття. Вони стали невід'ємною частиною життя багатьох людей. За допомогою соціальних мереж можливо зробити багато корисних функцій, проте, разом з тим, вони можуть негативно впливати на самооцінку та самопочуття людей. З кожним роком з'являється все більше

доказів і досліджень, що вказують на негативний вплив соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я. Самооцінка має важливе значення для успішної навчальної діяльності, професійної орієнтації, вибору життєвого шляху та власного ставлення до дійсності.

Тренінг надає учасникам можливість краще розуміти свої власні потреби, цінності, переконання та ін. Саме це сприяє формуванню більш реалістичної та здорової самооцінки. Тренінг надає можливість досягти успіху у різних завданнях та вправах, що допомагає підвищити віру в себе та свої здібності. Тренінги надають учасникам можливість долучити до свого життя позитивне сприйняття себе, допомагаючи відчутти себе цінними та достойними уваги та любові. Вплив соціальних мереж на самооцінку може бути як позитивним, так і негативним. Люди часто порівнюють себе з іншими на основі того, що вони бачать у соціальних мережах. Тренінг навчить розрізняти позитивні та негативні аспекти цього впливу, що сприятиме формуванню здорової самооцінки.

Особи юнацького віку, які є активними користувачами соціальних мереж та інтернету загалом. Молодь проводить багато часу в онлайн-середовищі, перебуваючи у процесі активного формування своєї самооцінки.

Шляхом соціально-психологічного тренінгу ми плануємо розвинути такі навички особистості як: самосвідомість, спроможність до аналізу, критичне мислення, самоприйняття та позитивне ставлення до себе. Очікується формування здорової самооцінки - визначення позитивних та негативних аспектів впливу соціальних мереж на самооцінку; формування критичного мислення – розвиток навичок критичного мислення та здатності аналізувати інформацію в соціальних мережах; збільшення рівня самосвідомості щодо впливу соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан.

Анна СОБЧУК,
здобувачка 2 р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів

і природокористування України
м.Київ, Україна
Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, доцент
Світлана ЯШНИК

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні особливості постіндустріального суспільства диктують нові правила самореалізації особистості. Список затребуваних професій постійно змінюється, внаслідок чого оновлюються запити суспільства до знань та вмінь студента. В даний час кваліфікований фахівець повинен володіти soft and hard skills, різними компетенціями та навичками. У зв'язку з цим виникає проблема у молодих людей свого професійного самовизначення. Особливого значення набуває соціально орієнтована наука, яка прагне розкрити різноманіття форм, шляхів та механізмів самореалізації особистості [1].

У суспільстві професійна освіта виконує сукупність соціально значущих функцій. Освіта виступає в ролі соціалізаційного фактора, в процесі якого формуються і розвиваються загальні, політичні культурні риси особистості. Воно впливає на відносини людини праці та проектує можливі соціально-професійні ролі студента [5].

Актуальна система соціальних практик здобуття професійної освіти, її підвищення, можливості перепідготовки впливає на сприйняття та відповідність вимогам та стандартам професійної підготовки особистості, що допомагає майбутнім фахівцям бути лабільними та затребуваними на ринку праці [3].

Існують різні визначення феномену «самореалізація». Самореалізація особистості — це розвиток готовності особистості до саморозвитку, прояв нахилів і здібностей, які передбачають збалансований і гармонійний розвиток різних сторін особистості з докладанням адекватних зусиль для розширення особистісного потенціалу, тобто самореалізація — це не що інше, як перетворення можливостей на дійсність. Таким чином, самореалізація є

формою, що забезпечує особистісний розвиток, саморозвиток, що є основою стійкості людини як складної, але цілісної самоорганізованої самодетермінованої психологічної системи [7].

На сьогодні виділяють такі проблеми при вивченні професійного самовизначення студентів:

- 1) відсутність достовірної інформації про професію у момент вибору спеціальності, що призводить до формального здобуття освіти;
- 2) розмиті уявлення про сенс та цінності професійної освіти;
- 3) низький рівень аналізу особистісних особливостей та особливостей обраної студентами професійної сфери, що може стати перешкодою для професійного зростання;
- 4) недостатній розвиток навички цілепокладання серед учнів.
- 5) відсутність зрозумілого переходу від навчання до виконання трудових функцій.

У формуванні проекту професійного життєвого шляху студентів виділяються дві негативні тенденції:

- 1) установка на досягнення «всього і одразу» (коротка тимчасова перспектива)
- 2) наявність професійних цілей та відсутність планів їх досягнення (ефект зворотної перспективи) [4].

Таким чином, професійне самовизначення це реалізація професійного вибору серед заданих альтернатив з урахуванням оцінки перспектив, труднощів та можливостей докладання капіталу особистості. Профорієнтацію можна представити як взаємозв'язок соціально-економічних відносин між суспільством та його членами щодо формування спеціалізованої трудової сили з урахуванням суспільній необхідності у ній [6]. Профорієнтаційні заходи допомагають скласти стійку думку в ролі певної професії на ринку праці, про можливості застосування майбутніх них знань на практиці.

Сучасна студентська молодь егоцентрична і надає особливого значення мотивам і ефектам самореалізації, які раніше концентрувалися на традиціях

сім'ї, спадкоємності та патерналізму. Сформувати потребу у професійній самореалізації означає створити необхідні соціальні умови для розвитку у студента прагнення набутих знань та розвинених компетенцій у певних сферах життя та діяльності застосувати на практиці. Найважливішими ознаками становлення студента як майбутнього фахівця є усвідомлення його визначальних цілей професійної діяльності та розуміння затребуваності, соціальної значущості здобутої професії.

Література

1. Купреєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с
2. Психологічні особливості успішної самореалізації студентів у процесі професійного становлення. Хмельницький національний університет. 2021. Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/fnluo>. (дата звернення 23.04)
3. Самоактуалізація і самореалізація: схожість, відмінність і взаємозв'язок явищ. *Педагогіка і психологія*. 2018. №2. С. 22–32.
4. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.
5. Constructing Education for Self-realization on the basis of Plato's Human Psychology: The Nigerian Experience. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2015. №48. С. 192–197.
6. Kokun O. M. (2014) “Features and factors of professional self-fulfillment of skilled people”, *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 4(1), С. 18—30.
7. Maksimenko S. And Serdiuk L. (2016) “Psychological potential of personal self-realization”, *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 6(1), С. 92—100.

Євгенія ТОМЛЕНКО,
студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальність 053 «Психологія»

*Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м.Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ОЛІЙНИК*

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

В сучасній психології все більше уваги приділяється вивченню масових явищ, натомість з поля наукових інтересів усе частіше випадає менше уваги приділяється вивченню проблеми самопочуття людини. Адже у сучасних реаліях воно піддається різноманітним впливам як з боку суспільства загалом (ЗМІ, політичні та економічні реформи та експерименти, національні та релігійні конфлікти, різного роду катастрофи), так і окремих груп (політичних партій, трудових колективів та спілок тощо). Включеність у велику кількість соціальних груп і виконання різноманітних соціальних ролей сприяє збільшенню психоемоційного і фізичного навантаження на людину, що впливає на її самопочуття. Це робить важливим та актуальним для дослідження проблему психологічного самопочуття людини, оскільки цей феномен залишається практично не вивченим у сучасній психології.

Осмилення поняття «психологічне самопочуття» неможливо без його диференціації від подібних існуючих понять: «соціально-психологічне самопочуття особистості», «психологічний потенціал індивіда», «суб'єктивна якість життя», «психологічне благополуччя особистості». Кожне з яких має своє змістовне наповнення, але не вичерпало глибину дослідницького потенціалу. Поняття «психологічне благополуччя особистості» досить популярне в сучасній психології, воно має безліч визначень у закордонній психології [4; 3; 6].

Для психологічного самопочуття особистості самопізнання, саморозуміння і самоприймання мають ключове значення. Самопізнання постає

як складний, багаторівневий процес, індивідуалізовано розгорнутий у часі. Умовно його можна поділити на два основні рівні: на першому рівні самопізнання здійснюється через різні форми співвіднесення самого себе з іншими людьми; внутрішніми прийомами такого самопізнання є самосприймання та самоспостереження. Однак на стадії більш менш зрілого самопізнання включається і самоаналіз [1].

У зрілому віці стан здоров'я потребує особливої ваги, адже цей період життя супроводжується істотним підвищенням ризику захворюваності, зростанням витрат на лікування та ліки. Огляд наукових досліджень останніх років показує, що на стан здоров'я та психологічного самопочуття значний вплив здійснює рухова активність. А люди з задовільним станом здоров'я мають активнішу життєву позицію, займаються різними видами діяльності. Є досліджень, результати яких підтверджують той факт, що регулярні заняття фізичною культурою сприяють уповільненню біологічного та психічного старіння, призводять до збільшення працездатності, активної життєвої позиції.

Заняття фізичною культурою з особами зрілого віку мають бути спрямовані на розв'язання наступних завдань: зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища; максимальне підвищення та підтримання рівня працездатності, продовження активного життя; набуття певного рівня знань з основ фізичної культури та самостійне використання фізичних вправ; виховання впевненості у своїх силах, розвиток фізичних здібностей особистості; покращення психологічного самопочуття [2].

Підтвердженням факту позитивного впливу фізичної активності на психологічне самопочуття людини можуть бути наукові дослідження американських авторів С. Уенберг та Д. Гоулд, що вивчали вплив фізичного навантаження на психічні процеси та стан людини [3].

Отже, від того на скільки вдало людина реалізовує себе в період зрілого віку, залежить її психологічне самопочуття: уявлення про своє сьогодення, минуле та майбутнє; задоволеність-незадоволеність своїм життям; відчуття

щастя-нещастя; життєві цінності; життєві перспективи; цілі та їх реалізація. В цьому значно допомагають заняття фізичною культурою, зокрема: сприяють емоційному піднесенню, роблять діяльність більш продуктивною, допомагають почуватися впевнено, відтак, з'являються сили на нові звершення.

Літаратура

1. Голова Н. І. Соціально-психологічні фактори впливу старіння на самопочуття та самосприйняття людини. *Особистісне зростання: теорія і практика*: збірник наукових праць за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 21 квітня 2020 р. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 72–75.
2. Литовченко Г. О. Фізичне виховання людей різного віку. Чернігів, 2007. 390 с.
3. Уенберг Р. С., Гоулд Д. Основи психології спорту та фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 2001. 229 с.
4. Botwinick J. Cognitive Processes in Maturity and Old Age. New York : Springer, 1967. 130 p.
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.
6. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of motivation, social development, and well-being. American Psychology*. 2000. № 55. P. 68–78.

Людмила ШВАРЦ,
студентка 2 р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ярослава ЗЕЛІНСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ УВАГИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Увага є важливою детермінантою психічного розвитку особистості. Розвиток уваги у дошкільному віці є запорукою пізнавальної активності дітей, адже дошкільники переходять від спрямування на зовнішні ознаки – до глибинних, суттєвих, що змінює зміст уваги та її вибірковість. Дослідженнями сутності уваги, її природи, шляхів і засобів її розвитку займалися ряд науковців, зокрема : О. Амплєєва, Н. Ліпова, Ю. Березюк, Ю. Бугера, Т. Бушуєва, А. Авер'янова, Т. Капінус, Ю. Мішина, Ю. Шевченко, Д. Нестеровська, І. Щічко та ін. Властивості уваги дітей дошкільного віку вивчали М. Дмитренко, І. Калиниченко, А. Колесник, О. Лісовець, А. Шмідт та ін.

Увага – це динамічна сторона свідомості, що характеризує ступінь її спрямованості на об'єкт і зосередження на ньому з метою забезпечення його адекватного відображення протягом часу, необхідного для здійснення певного акту діяльності або спілкування. Особливостями розвитку уваги у дітей дошкільного віку є слабкість довільної уваги, обмежені можливості вольового регулювання уваги та її управління, недостатню умотивованість довільної уваги дошкільників, превалювання рівня розвитку мимовільної уваги над довільною, чіткий взаємозв'язок між концентрацією й стійкістю довільної уваги дошкільників й емоційною насиченістю пропонованого йому матеріалу, низьку стійкість уваги, що заважає дошкільникам довго зосереджуватися на роботі [1, с.286].

До параметрів розвитку уваги відноситься концентрація уваги, що виражається в ступені зосередженості на об'єкті; стійкість, що характеризується тривалістю зосередженості, умінням не відволікатися протягом певного періоду часу; обсяг уваги, що характеризується кількістю одночасно сприйманих об'єктів; розподіл – це здатність одночасного виконання декількох дій; перемикання – це здатність міняти спрямованість уваги, переходити від одного виду роботи до іншого [2, с.96].

Основними функціями уваги є встановлення психологічного зв'язку суб'єкта з об'єктом, на який в даний момент спрямована його свідомість, і забезпечення ясності і чіткості відображення об'єкта; здійснення селекції та систематизації перцептивних даних; поліпшення якості цієї діяльності, на яку увага спрямована, контроль об'єкта уваги і здатність направляти його в потрібному напрямі.

У дітей дошкільного віку діагностуються різні порушення уваги, які потребують суттєвих корекційних впливів. Їх причинами можуть бути порушення мовленнєвого розвитку розлади аутичного спектру, синдром дефіциту уваги, гіперактивність. До основних проявів порушення розвитку уваги, які потребують психологічної корекції, належать: несформованість стійкості уваги, постійне переключення уваги на інші види діяльності, неможливість утримувати увагу на досліджуваному предметі, непослідовність уваги, неспроможність довести до кінця дії з будь-яким предметом. У дітей дошкільного віку з різними порушеннями уваги значно знижені різні властивості уваги – розподіл, обсяг, концентрація, стійкість, переключення.

Для корекції порушень уваги у дошкільному віці необхідними є створення оптимального ігрового середовища для розвитку уваги, вербалізація дитині оточуючого їй предметного світу, ознайомлення дошкільників із діями і властивостями предметів навколишнього світу, забезпечення значного емоційного перегуку при вивченні дитиною предметного світу, використання дидактичних і сюжетних ігор на стимулювання розвитку уваги, розвиток мовлення дитини дошкільного віку як основної передумови формування уваги; виховання посидючості дитини через цікаві їй форми роботи.

Висновок. Увага є формою психічної діяльності, яка полягає в її спрямованості і зосередженості на певних об'єктах. Властивості уваги не є сталими, вони розвиваються під час активної взаємодії дитини з довкіллям, у процесі її життя і ігрової діяльності, їх можна набути, зміцнити і розвинути через спеціальні тренування. В умовах спеціально організованого предметно-розвивального середовища діти з порушеннями уваги мають можливість під

контролем вихователя вправляти свої уміння, набуті на корекційно-розвивальних заняттях, і відчувати підтримку дорослого (що формує в дітей віру в успіх).

Література

1. Булгакова О. Ю., Волошенко І. С. Особливості розвитку когнітивних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». No 12(17) 2022. С. 281-291.

2. Душка А. Л. Регуляція уваги дошкільників в нормі та при відхиленні у психоемоційному розвитку. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №3 (46).С. 95-100.

Олена ШЕВЦОВА,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Національний університет біоресурсів

і природокористування України,

(м. Київ, Україна)

Марія СТАРЧЕНКО,

здобувач 4-го курсу

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

спеціальність 053 Психологія,

Національний університет біоресурсів

і природокористування України,

(м. Київ, Україна)

НАПРЯМИ ЗАПОБІГАННЯ АКАДЕМІЧНІЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

У сучасному соціальному середовищі явище прокрастинації вважається достатньо поширеним, і в психологічному аспекті переважно розглядається як наслідок незрілої саморегуляції особистості, що характеризується невиправданим і добровільним затягуванням виконання важливих

запланованих завдань, навіть всупереч усвідомленню особистістю негативних наслідків такої відстрочки. Відмінність прокрастинації від функціональної форми відстрочки полягає у тому, що прокрастинація є небажаним для особистості або нерациональним способом поведінки, що виникає попри чітке розуміння особистістю її потенційно згубних наслідків і супроводжується суб'єктивно-психологічним дискомфортом.

Прокрастинація може проявлятися у різних сферах життєдіяльності сучасної особистості: професійній, фінансовій, медичній тощо. І академічна сфера – не є виключенням.

Рівень складності академічних завдань і вимоги до навчально-професійної діяльності студентів в університеті сприяють розвитку у майбутніх фахівців різноманітних характеристик успіху, таких як багатозадачність, організованість, конкурентоспроможність, наполегливість, логічність викладення власних думок, цілеспрямованість, самостійність тощо [2; 6]. Проте частина студентів, перебуваючи у стані постійної психологічної напруги й відповідальності за надмірну кількість завдань в умовах обмеження часу на їх виконання, схильні до реалізації власних студентських обов'язків в «останню хвилину», що згодом впливає на якість засвоєння знань й утворення продуктивних навичок і вмій тощо.

Дані сучасних психологічних досліджень проблеми прокрастинації в учасників навчального процесу закладів вищої освіти показують, що частота прокрастинації в студентів коливається між 23% і 95%. Понад 70% студентів вважають себе прокрастинаторами, а для 50% прокрастинація є постійною проблемою [4; 5]. Відтак, з поміж інших видів вирізняють *академічну прокрастинацію*, яка виражається у постійному відкладанні виконання навчальних завдань до такої міри, що це призводить до втрати або зниження продуктивності та підвищення стресу в студента.

Дослідники проблем академічної прокрастинації у студентів ЗВО наголошують на негативних наслідках академічної прокрастинації, до яких відносяться: низькі академічна успішність і особистісна самооцінка, почуття

провини, стрес, підвищений ризик депресії та тривоги, і навіть рішення полишити навчання в університеті.

Основними причинами виникнення прокрастинації в студентів вважають: погане володіння саморегуляцією (нездатність контролювати думки, емоції та імпульси), невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та неспроможність виконання завдань відповідно до бажаних стандартів [3; 6]. Поміж цих найпоширеніших факторів, виокремлюють ряд додаткових чинників, що зумовлюють відстрочення завершення навчальних завдань.

Умовно *детермінанти* прокрастинації можливо поділити на дві загальні групи: *перманентні* (стабільні в часі та мало піддаються змінам) та *ситуативні* (виникають випадково та розвиваються під впливом ситуації, що склалася). За сучасними дослідженнями вони можуть бути: *психофізіологічними* (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), *емоційними* (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), *мотиваційними* (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо), *поведінковими* (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки тощо), *ресурсними* (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров'я та ін.), *часовими* (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність або неясна часова перспектива, наявність хронофагів тощо) [1; 5; 7].

У відповідності до окреслених детермінант академічної прокрастинації, стає можливим сформулювати перелік превентивних практик як психологічного, так і дидактичного змістового наповнення. Зі сторони закладів вищої освіти попереджувальні техніки можуть виглядати таким чином [4; 5; 7]:

- зменшення рівня свободи навчальної ситуації за допомогою структурування курсу: забезпечення студентів детальним навчальним планом, до якого входить розклад курсу, усі терміни (дедлайни) здачі робіт, очікувані результати навчання та ресурси й література для використання; крім цього можлива організація спеціальних орієнтаційних заходів (наприклад, семінарів), які спрямовані не тільки на пояснення особливостей структури програми, а й на

розкриття питання про найкращий спосіб її виконання, дотримання тощо;

- уникання довгострокових термінів: розподіл громіздких навчальних завдань на декілька частин з відповідними термінами їх здачі для кожної з них;
- імплементація обґрунтування значущості засвоєння викладеного матеріалу та виконання навчальної роботи: завдання, основа яких відповідає потребам студентів в автономії та компетентності заохочують інтерналізацію зовнішніх правил і цінностей, що і робить їх менш відразливими;
- упровадження програм або щоденників активності, що допомагають відстежувати ефективність навчальної діяльності студентів;
- забезпечення уважного ставлення викладачів до студентів, із урахуванням їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання.

Психологічні рекомендації задля подолання академічної прокрастинації студентами через змінення їх власної поведінки можуть містити наступні дії [1; 2; 4; 6]:

1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації:

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

2) розділення великого і складного завдання на дрібні операції;

3) налаштування себе на роботу;

4) чітке планування власної діяльності на певний період;

5) організація належного відпочинку (дозвілля) з метою відновлення сил;

б) абстрагування від негативних факторів стресу;

7) виховання сили волі тощо.

Отже, академічна прокрастинація як поведінка, що характеризується затримкою або відкладанням завдань, які вимагають негайної уваги, призводить до ряду таких наслідків як неякісне виконання навчальної діяльності, збільшення стресу й погіршення продуктивності – безперечно руйнівно впливає на навчальну успішність студентів і їхній загальний психологічний стан. Для подолання такого поведінкового паттерну важливо, щоб студенти усвідомлювали наявність труднощів і вдавались до превентивних дій у вигляді ефективного застосування технік керування часом, раціональної постановки цілей і звернення за підтримкою, коли це необхідно. Зі свого боку заклади вищої освіти, приділяючи увагу соціальним, організаційним і контекстуальним факторам виникнення академічної прокрастинації у студентів, можуть сприяти попередженню цієї проблеми, зокрема засобами психологічної підтримки.

Література

1. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2018. Вип. 7. С. 172-180. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2018_7_25

2. Шевцова О. М. Професійна Яконцепція як метареzультат розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»: збірник наук. праць*. Вип. 2(20), листопад 2018. Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2018. С. 91-95. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/543/506>

3. Ahmed, Iffath; Bernhardt, Grisilda Vidya; Shivappa, Pooja. Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal* 7(3):p 363-370, Jul–Sep 2023. | DOI: 10.4103/bbrj.bbrj_64_23

4. Salguero-Pazos M. R., Reyes-de-Cózar S., Interventions to reduce academic

procrastination: A systematic review, International Journal of Educational Research, Vol. 121, 2023, 102228, ISSN 0883-0355, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>.

5. Rad, Hassan & Samadi, Soheila & Sirois, Fuschia & Goodarzi, Hanieh. (2023). Mindfulness intervention for academic procrastination: A randomized control trial. Learning and Individual Differences. 101. 102244. 10.1016/j.lindif.2022.102244.

6. Svartdal F, Dahl TI, Gamst-Klaussen T, Koppenborg M and Klingsieck KB (2020) How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. Front. Psychol. 11:540910. doi: 10.3389/fpsyg.2020.540910

7. Svartdal F and Løkke JA (2022) The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. Front. Psychol. 13:1019261. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1019261

2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Юлія ЗДЕРОК,

*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Заклади дошкільної освіти є важливими для розвитку дітей, оскільки вони створюють основу для подальшої освіти та формування особистості. Розуміння, як діти адаптуються до цих умов, може покращити якість освіти.

Ефективна адаптація дитини до дошкільного закладу сприяє психологічному комфорту та розвитку її психологічних здібностей.

Дослідження цієї проблеми важливе для розуміння та підтримки психологічного благополуччя дітей під час переходу до дошкільного навчання, і воно служить основою для подальших досліджень та розробки програм та стратегій адаптації для дітей раннього віку.

За умов воєнного стану питання адаптації дітей дошкільного віку до навчання має особливу актуальність. В зазначених умовах педагоги повинні надавати ефективні освітні послуги, організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу задля успішного виконання поставлених завдань з урахуванням умов воєнного стану.

З огляду на специфіку досліджуваного питання, проблематика адаптації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану недостатньо висвітлена в працях вітчизняних науковців. Освіта під час повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України є предметом досліджень Назаренко Ю., Жерьобкіної Т., Когут І., Березко О. Корисну інформацію для нашого дослідження містять роботи щодо адаптації до навчання вимушених переселенців зі сходу України, які належать О. Карман, М. Дем'яненко, І. [2]

Адаптація до навчання в умовах воєнного стану в закладах дошкільної освіти має відбуватися в умовах чіткого дотримання педагогами вимог офіційних нормативних документів, таких як «Базовий компонент дошкільної освіти». Дані вимоги набувають ще більшої актуальності в умовах воєнного стану. Ефективна адаптація до навчання в умовах воєнного стану залежить від формування освітнього процесу на засадах гуманізму та патріотизму. Важливою складовою адаптації є забезпечення впровадження ідей взаємної відповідальності за її формування закладу освіти, сім'ї, держави, суспільства [3]

Аби адаптування дітей було більш успішним, дуже важлива підтримка дорослих:

- батьків: витримка і розуміння того, що відбувається з дитиною;

- педагогів: розуміння поведінкових проявів (наприклад вміння розмежовувати захисні реакції дитини від вередування);
- практичного психолога: допомога в подоланні труднощів, пов'язаних з індивідуальними особливостями розвитку емоційної, соціальної та пізнавальної сфер [1].

У результаті дослідження було встановлено, що адаптація дітей до дошкільного навчання є складним, багатогранним процесом, який включає в себе різноманітні аспекти розвитку та взаємодії. Врахування цих аспектів та застосування наукових та практичних підходів може сприяти більш успішній адаптації дітей до дошкільного навчання та створенню сприятливого середовища для їхнього розвитку.

Література

1. Костюченко Ю. Дошкільник уперше йде до дитячого садка. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2015. № 5. С. 18 – 23.
2. Назаренко Ю., Когут І., Жерьобкіна Т. Освіта і війна в Україні (24 лютого – 1 квітня 2022). Аналітичний центр Cedos. URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-1-kvitnya-2022/>

Вероніка КАШПРОВСЬКА,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ШЕВЦОВА*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Ми живемо в складний час, але ми дорослі. А як бути дітям? А як бути нашим учням, нашим маленьким знайомим які вважають себе дорослими – підліткам? Пошук ідентичності. Війна... Чужі країни... Потрібно виживати, а жити коли? Як бачимо, забагато запитань на які необхідно знайти відповіді.

А насправді, чого найбільше не вистачає підліткам? Так, вірно – спілкування, розвитку емоційного інтелекту, пошуку свого внутрішнього «Я».

Почнімо з теорії: емоційний інтелект - це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку.

Свого часу, досліджуючи емоційний інтелект, Пітер Саловей, один з засновників теорії емоційного інтелекту, вирізнив п'ять базових складових EQ:

Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто могли назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікація свого емоційного стану, настрою. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнати нас самих. Люди, котрі краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби і бажання, легше досягають бажаного.

Управляти своїми емоціями (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом.

Самомотивація – вміння управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому.

Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, навичка слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей.

Управління стосунками (соціальні навички) –вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, вміння вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику.

В який спосіб ми можемо допомогти і підтримати підлітків? Саме так, об'єднати в комунікаційні групи, пропрацювати разом конкретні скіли, навчити виходити зі складних життєвих ситуацій. На допомогу приходять соціально-психологічний тренінг під керівництвом професійного психолога, тренера.

Теорія: тренінг —це навчання, що спирається на досвід людини і дає можливість, крім отримання нової інформації, одразу використати її на практиці, випробовуючи нові навички.

Так, за думкою Р. Баклі та Дж. Кейплі, тренінг спрямований на те, щоб дати людині можливість придбати знання і навички, які необхідні для адекватного виконання конкретного завдання або роботи.

Соціально-психологічний тренінг спрямовується на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між підлітками.

Вагомою складовою основної (робочої складової) тренінгу виступає застосування теоретичних (міні-лекції) та практичних методів й форм роботи. Найпоширенішим методом роботи під час тренінгу є рольова гра. У процесі розігрування рольових ситуацій підлітки мають можливість побачити членів групи, виконання ними соціальних ролей та отримати зворотний зв'язок під час роботи. Безумовно, що кожна рольова гра, як й інші методи групової роботи, завершується аналізом «напрацьованого» матеріалу. Учасники діляться досвідом, здобутим у процесі програвання рольових ситуацій, а також відчуттями та переживаннями. Вагомими методами роботи під час тренінгів виступають психомалюнок, казкотерапія, колажування, ліпка, музикотерапія, методи тілесноорієнтованої психотерапії, методи спрямовані на релаксацію, медитативні техніки, психогімнастика.

Таким чином, застосування соціально-психологічних тренінгів для розвитку емоційного інтелекту допомагають самовиразитися підліткам,

активізувати внутрішні ресурси шляхом рефлексивного осмислення ними емоційного змісту своїх та інших учасників світоглядно диспозиційних пошуків. Перспективність подальших наукових пошуків вбачаємо у комплексному впровадженні результатів досліджень в систему роботи підростаючих поколінь.

Анастасія КОВАЛЕНКО,
*магістрантка 2-го року навчання
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ОЛІЙНИК*

СІМЕЙНІ РОЛІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ВЗАЄМОВІДНОСИНИ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ

Сімейне життя в першу чергу базується на розподілі обов'язків, і важливо знайти оптимальний спосіб поділу цих обов'язків між подружжям. Особливо важливо враховувати бажання та можливості кожного партнера, щоб виконання обов'язків не призвело до важкого перевантаження.

Але важливо пам'ятати, що сучасна сім'я не завжди повинна слідувати традиційним нормам і правилам, і підходи в кожній парі завжди є індивідуальними. Тут грає важливу роль те, які приклади сімейного життя та розподілу обов'язків подружжя побачило у своїх родинах, а також які зразки вони спостерігають в оточуючих сім'ях. Часто формування власного сімейного підходу та розподілу сімейних обов'язків є складним та довготривалим процесом. Проте в кінцевому рахунку, згода у подружньому розумінні функціональних ролей та обов'язків залежить від самого подружжя. Варто також враховувати, що корисним для них може бути ознайомлення з різними класифікаціями сімейних ролей, запропонованими як вітчизняними, так і закордонними фахівцями в галузі психології сім'ї та сімейних відносин.

Зокрема, С. Ковальов визначає структуру сімейних ролей відповідно до основних функцій сім'ї і стверджує, що гармонійна взаємодія ролей між подружжям є ключем до стабільності та благополуччя у шлюбному союзі. До цих ролей він включає такі: *Роль голови сім'ї, Господар або господиня, Зберігач родинних зв'язків, Організатор сімейної культури, Організатор розваг і дозвілля, Сімейний психотерапевт, Коханий партнер, Відповідальний по догляду за немовлям, Вихователь.*

Психолог Т. С. Яценко на підставі власних досліджень ідентифікувала чотири ключові ролі в подружніх відносинах: Сексуальний партнер, Друг, Опікун, Покровитель. Комбінація цих ролей визначає характер подружніх стосунків. Наприклад, якщо дружина має велику потребу в емоційному зв'язку та теплі, то чоловік повинен виступати як Друг, задовольняючи цю потребу. Одночасно, в перші роки шлюбу, для чоловіка може бути важливою сексуальна потреба. Тому дружина може бути Сексуальним партнером для нього. Важливо, щоб всі ці ролі були наявні для нормальних подружніх стосунків, хоча може бути домінантною одна з них. Однак, важливо уникати додаткових ролей в відносинах подружжя, якщо вони не узгоджені між партнерами і викликають негативну реакцію. Наприклад, чоловік, замість того, щоб в складній ситуації виконувати роль Опікуна, може почати виконувати роль беззахисної дитини або підсвідомо почати "вчити" дружину. Така невідповідність ролевих очікувань може призвести до конфліктів та нестабільності в подружніх відносинах.

Для забезпечення стабільності в шлюбі важливим є узгодженість не лише соціальних, але й особистісних ролей. Якщо подружжя концентрується лише на соціально-ролевих аспектах, ігноруючи індивідуальну унікальність кожного партнера та значення міжособистісних взаємин, це може призвести до занепаду шлюбу. Передача відносин на «жорстку» ролеву базу («Я чоловік, ти дружина, і це все, що важливо!») призводить до втрати особистого сполучення та сприяє поступовій віддаленості між подружжям. Від цього відтікає внутрішня розгубленість і перенесення акценту зі стосунків в сім'ї на стосунки поза нею,

де широкі можливості для різноманіття соціальних та особистісних ролей можуть виявитися більш здатними вразити.

Література

1. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. Наука і освіта: Наук.-практ. ж-л. Одеса, 2005. №3-4. С. 13-17. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4494>
2. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя. Рівне. 2017. 276 с.
3. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. Електронний ресурс <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=491003&forceview=1>
4. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. Психологія і суспільство. 2016. Вип. 4. С. 128-145.
5. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. Наука і освіта. 2010, № 3. С. 113-116.
6. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування. Київ. 2019. № 2. С. 132–137. Електронний ресурс <https://dissertation.com.ua/node/670742>

Інна ОСТРОВСЬКА,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО*

СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік – один із найскладніших, водночас важливих етапів соціалізації особистості. Це період розвитку самосвідомості, формування цілісного образу самого себе, який проявляється у ставленні до себе, до соціального оточення, до довкілля в цілому. Самоусвідомлення формується в системі відносин підлітка з іншими шляхом відмежування свого Я від Я інших в оточенні. Однак ця значуща інтеракція нерідко набуває досить гострих форм, хоча саме вона й складає внутрішній зміст соціалізації підлітка.

Людина розвивається не шляхом пристосування безпосередньо видової поведінки до зміни навколишнього середовища, а шляхом передачі і засвоєння індивідом досягнень суспільно-історичного розвитку, досвіду попередніх поколінь людей, що називається соціальною спадковістю. Досягнення історичного розвитку людства полягають не в природних обдаруваннях людей, а в навколишніх предметах і явищах світу, викристалізованих у культурі людства.

Один з провідних авторів, який займався соціалізацією підлітків, є Ерік Еріксон. У своїх теоріях він розглядав різні стадії розвитку особистості, зокрема стадію підліткового віку, яку він називав кризою ідентичності. Еріксон вважав, що підлітки у цей період шукають свою ідентичність та впливають на неї різні фактори, такі як сім'я, ровесники та соціальне оточення.

Ще одним важливим автором, який вніс значний внесок у дослідження соціалізації підлітків, є Джеймс Маркіянес. У своїх дослідженнях він зосередився на вивченні впливу культурних та етнічних чинників на соціалізацію. Він вважав, що підлітки активно взаємодіють з різними культурними групами, сприймають соціальні ролі та норми, і це впливає на їхній процес соціалізації.

Окрім цього, в сучасній науковій літературі зустрічаються роботи таких вчених, як Урі Бронфенбреннер, Дайана Баумрінд, Лора Берк та інші. Вони досліджували різні аспекти соціалізації підлітків, зокрема вплив родинного середовища, шкільного оточення, мас-медіа та суспільства загалом.

Загальним трендом в сучасних наукових дослідженнях соціалізації підлітків є розуміння важливості взаємодії різних факторів, таких як сім'я, ровесники, школа, культурні та соціальні контексти. Вчені намагаються виявити основні чинники, які впливають на формування ідентичності підлітків і досліджують роль цих факторів у процесі соціалізації.

В нашому розумінні існує глибинний взаємозв'язок між особистістю, її людським «Я» та роллю, що зумовлює вплив особистості на рольову поведінку. Важливою складовою соціалізації є засвоєння соціальних ролей, в яких закріплені норми та правила соціальної поведінки, значущою формою якого є рольова поведінка. На нашу думку, особа не тільки має засвоїти суспільні очікування, але активно формувати певні соціальні ролі та сприяти рольовому розвитку особистості.

Загалом, дослідження соціально-психологічного стану підлітка є надзвичайно важливим для його соціалізації, тому що якщо вчасно виявити проблему – набагато швидше можна позбутися від неї. Соціально-психологічні особливості соціалізації підлітка впливають на все подальше вже доросле життя.

У процесі дослідження нам вдалося виокремити такі особливості соціалізації підлітка. Для підліткового віку характерним є процес розвитку самосвідомості, який пов'язаний з активізацією уваги підлітка до своїх особистісних якостей, з прагненням зрозуміти те, хто він є, з потребою проаналізувати свої досягнення і недоліки, з прагненням виявити людську гідність, показати свою єдність з іншими і одночасно незалежність, автономність від них. Все це активізує відповідальне ставлення до себе та інших людей. Крім того, пробуджується критичне загострене почуття власної гідності й потреба самоствердження, які, з одного боку, сприяють усвідомленню свого «Я», актуалізують у підлітків схильність до самовиховання, бажання перебороти свої недоліки, сформулювати власні принципи і ціннісні орієнтації.

Підлітки визнають, що адаптація до нових груп і колективів може бути складним процесом. Однак, вони розуміють важливість відкритості, спілкування та активної участі для досягнення комфортної атмосфери в групі.

Підлітки виявляють бажання спілкуватися зі старшими себе та дорослими. Вони розуміють цінність отримання порад та думок від старших, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

Участь у громадських заходах і добровільних акціях свідчить про бажання підлітків внести свій внесок у спільноту. Це виховує почуття приналежності та відповідальності за своє оточення.

Підлітки виокремлюють роботу в команді як позитивний досвід. Вони навчаються слухати інших, співпрацювати і досягати кращих результатів через конструктивне співробітництво.

Отже, процес соціалізації підлітків характеризується становленням цілісного Я-образу підлітка, прийняттям відповідальності за своє життя, діяльність, опануванням ним соціальних ролей та репертуаром рольової поведінки, розширенням її: виконання функцій агента соціалізації для старшого покоління в царині технологій, цифрової грамотності.

Валерія ЧАБАН,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙНИ

Війна з РФ проходить небезболісно для військовослужбовців і членів їх сімей, тим більше що цей процес здійснюється в нестабільних соціально-економічних умовах. Рідні та близькі військового відчують тривогу та інші емоції, коли член сім'ї готується до відбуття в зону бойових дій, під час

перебування там і в процесі повернення в сім'ю. Сім'ї, які переживають цей цикл вперше, особливо вразливі, як і ті сім'ї, в яких це повторюється. У сім'ях з медичними або емоційними проблемами виїзд до зони бойових дій може бути особливо важким.

Незважаючи на те, що концепція морально-психологічного забезпечення досить чітко визначає її складові, у Збройних Силах України відсутнє як цілісне теоретико-методологічне обґрунтування психологічного забезпечення допомоги сім'ям військовослужбовців, так і єдина система заходів щодо його практичної реалізації.

Ми вважаємо, що психологічне забезпечення життєдіяльності та застосування Збройних Сил України має чотири основні напрямки щодо взаємодії із сім'ями військових: психологічна діагностика, психологічна підготовка, психологічна допомога, протидія негативному психологічному впливу [3, с. 165].

Зокрема, головною метою психологічної допомоги військовим та членам їх сімей може бути подолання наслідків впливу екстремальних умов та психотравмуючих факторів на психіку людей та сприяння соціальній та психологічній адаптації членів сімей військовослужбовців. Дана мета, на нашу думку, реалізується вирішенням таких завдань:

— корекція дезадаптивних порушень, функціональних станів (нормалізація психологічного самопочуття, зниження виражених проявів стресу, підвищення працездатності);

— психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, психотерапія психічних розладів, пов'язаних з виконанням військовослужбовцями службових обов'язків;

— психотерапія та консультування членів сімей військовослужбовців у кризових ситуаціях (втрати, посттравматичні стресові розлади, суїцидальні наміри і т. п.);

— психологічна допомога в побудові нормальних взаємин у сім'ях військовослужбовців;

— дитяча корекція (емоційні розлади, страхи, психічні травми, виникнення проблем у навчанні та спілкуванні) [2, с. 31].

Проаналізуємо ресурси та рекомендації щодо подолання стресу та прискорення соціальної адаптації дітей та сімей військовослужбовців, відповідно етап бойового завдання.

1. Період до відправки на бойове завдання:

— допомагайте сім'ям військових отримати підтримку відповідних служб, в т. ч. в області фінансового планування, організації побуту, догляду за дітьми, пошуків житла та інших служб допомоги батькам, які залишилися вдома з сім'єю;

— допоможіть отримати доступ до педіатричної та первинної медичної допомоги у військових лікувальних закладах;

— заохочуйте сім'ї брати участь у освітніх програмах (заняттях, майстер-класах та семінарах), присвячених спілкуванню, зменшенню стресу, вирішенню конфліктів та навичкам батьківства;

— направляйте сім'ї з групи ризику на лікування до психолога або психіатра, де їм допоможуть мінімізувати небезпечну поведінку, справлятися з гнівом і засвоювати позитивні, відповідальні методи виховання.

2. Період перебування на бойовому завданні:

— переконайтеся в тому, що родичі проінформовані про різні форми підтримки, такі як доступні медичні послуги або спілкування з наставником (ментором), в ролі якої (якого) можуть виступати далекі родичі, товариші по службі чоловіка або дружини або старші і досвідчені родичі військових;

— щоб допомогти сім'ям вирішити короткострокові проблеми, надавайте інформацію про немедичні консультаційні послуги.

3. Після повернення з бойового завдання:

— заохочуйте бажання військовослужбовців лікуватися і направляйте їх до співробітників служб психологічного здоров'я при повідомлених або підозрюваних симптомах ЧМТ, ПТСР, депресії або зловживання психоактивними речовинами;

— пропонуйте брати участь у місцевих програмах для вирішення проблем воз'єднання, в т. ч. навчання навичкам спілкування, контролю стресу, стратегії вирішення конфліктів, управління гнівом;

— допомагайте сім'ям зрозуміти, що заважає звернутися за допомогою при психологічному розладі або сімейних неприємностях (наприклад, стигма) і подолати ці перешкоди [1, с. 148-149].

Література

1. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05 / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 559 с.

2. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник ЧНПУ*. 2015. № 128. С. 29-32.

3. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. 2014. № 4 (41). С. 160-166.

3. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Олександра АНТОНЮК,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Олена ШЕВЦОВА*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Постановка проблеми. Комунікативна компетентність, як психологічний феномен, відноситься до професійно важливих якостей представників професій типу «людина-людина» та є однією з пріоритетних складових професійної придатності. Професійна придатність обумовлюється сукупністю вихідних (з погляду включення до діяльності) особливостей людини, і формується, розвивається на етапах професійного шляху у процесі діяльності [7, с. 31].

Сучасний фахівець, включений до системи різноманітних комунікативних зв'язків, демонструє свою комунікативну компетентність через психологічну поінформованість, практичну підготовленість до спілкування та бажання спілкуватися. Проте реалізація завдань професійного вдосконалення майбутніх психологів нашоюхується на певні труднощі. У роботах, присвячених професійному становленню психолога, не розроблено теоретичних принципів, відсутнє цілісне уявлення про особистість професіонала, про фактори, що впливають на його перебіг. Саме тому, досить важливим та актуальним залишається питання щодо дослідження особливостей формування комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика формування комунікативної компетентності майбутніх спеціалістів різного профілю знайшла своє відображення у роботах таких вітчизняних та закордонних дослідників як Г. Бал, О. Бондаренко, С. Васьківська, Ж. Вірна, П. Горностай, Т. Говорун, Є. Заїка, О. Кокун, М. Коломінський, С. Максименко, В. Панок, Ю. Приходько, Л. Уманець, М. Шевченко, М. Чепелєва, Т. Яценко та ін. Питання професійного спілкування та комунікативної компетентності майбутніх психологів представлені у роботах таких учених, як М. Заброцький, В. Кан-Калік, О. Корніяка, Т. С. Яценко та ін.

Аналіз наявних публікацій підкреслює, що досліджень, присвячених розвитку компетентності майбутніх психологів, недостатньо. Недостатньо повно визначено основні компоненти змісту комунікативної компетентності, фактори, що впливають на її розвиток та формування у майбутніх психологів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз дефініцій компетентності в спілкуванні дозволив виявити відмінності у підходах різних авторів та одночасно засвідчити певну схожість за тими чи іншими ознаками даного психологічний феномен. Для початку розглянемо сутність понять «комунікація» та «компетентність».

Сутність поняття «комунікація» визначають перш за все, як спілкування людей і узагальнення ними знань на основі спілкування. Спілкування – це багатоплановий процес, який необхідний для організації контактів між людьми в ході спільної діяльності. Спілкування також розглядається як обмін духовними цінностями (загальновизнаними і специфічними для різних номінальних і реальних груп), яке відбувається у формі діалогу людини як в процесі взаємодії з оточуючими [3, с. 252]

У свою чергу, компетентність – це володіння людиною відповідною компетенцією, що включає її особистісне ставлення до неї і предмету діяльності. У науковому контексті поєднання термінів «комунікативна компетентність» вперше було використано в руслі соціальної психології (від лат. *Competens* «здатний») – здатність встановлювати і підтримувати ефективні контакти з іншими людьми при наявності внутрішніх ресурсів (знань і умінь) [1, с. 7-9].

Спираючись на суть викладених вище понять, ми дійшли висновку, що компетентність – це інтегральна характеристика особистості, що включає компоненти, що забезпечують можливість здійснювати свою діяльність в конкретній сфері життєдіяльності суспільства [5, с. 28].

У вітчизняних публікаціях під комунікативною компетентністю розуміються знання, вміння та навички, які необхідні для розуміння чужих та породження своїх програм мовної поведінки; вміння ставити цілі та вибирати вербальні тактики для їх досягнення; тактики та вміння вирішення засобами мови завдань спілкування; знання та вміння, що дозволяють складати та

реалізовувати мовні програми; здатність у спілкуванні щодо одного, кількох чи всіх видах мовної діяльності. Досі немає повного розуміння всіх складових компонентів комунікативної компетентності та механізму їхньої взаємодії [2, с. 39-41].

Вважаємо, що комунікативну компетентність слід розглядати як професійно значуща властивість фахівця, що характеризується комплексом лінгвістичних, комунікативних та мовних знань, умінь та навичок, що забезпечують можливість сприймати, розуміти та висловлювати свої думки. Комунікативна компетентність, що склалася, є результатом навчання та формування.

Комунікативна компетентність фахівця, зокрема психолога, має певну специфіку. Професія психолога пов'язана з роботою з людьми та наданням підтримки їм у складних або нестандартних ситуаціях. Специфічність проявляється в тому, що сам психолог постає як індивідуальність, як людина, яка має на неї повне право. У цьому сенсі виникає безліч проблем, пов'язаних із соціальним статусом професії психолога, наприклад, проблема критеріїв ефективності його роботи, рівня його кваліфікації, зрештою, проблеми підготовки психологів [4, с. 23-24].

На основі проведеного аналізу наукової літератури нами було сформульовано наступне визначення комунікативної компетентності психолога. Комунікативна компетенція психолога – це засвоєні комунікативні стратегії, що забезпечують успішне встановлення контакту з клієнтом, діагностику його індивідуальних особливостей, розробку дозволу та антиципацію результату без безпосереднього міжособистісного контакту. Вважаємо, що на початковому етапі формування комунікативної компетентності майбутніх психологів необхідно звернути увагу на рівень сформованості комунікативної компетентності, варто обирати оптимальні методи навчання та виховання для розвитку комунікативної компетентності. Рекомендуємо використовувати традиційні методи навчання, а саме: словесні методи (розповідь, пояснення, роз'яснення, розмова, дискусія, лекція),

практичні (досвід, вправа), наочні (демонстрація, спостереження, ілюстрація). Також варто використовувати методи активного навчання. Такі методи навчання є передумовами, що підвищують інтерес студентів до навчального процесу, дозволяють відчувати ситуацію та визначити можливі стратегії власних дій, а також сприяють формуванню комунікаційної компетентності. Рекомендуємо використовувати психологічні тренінги. При цьому рекомендується в організації занять для підвищення рівня комунікативної компетентності використовувати такі способи та методи: виконання творчих завдань, участь студентів при обговоренні актуальних проблем сьогодення, участь у дискусіях, діалогах, вирішення різних комунікативних завдань з використанням невербального та вербального засобів спілкування.

Література

1. Баранов В. В. Психолого-педагогічні умови формування комунікативної компетентності // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. 2021. №5. С. 7–9.
2. Галецький С. М. Особливості підходів до проектування структури комунікативної компетентності фахівців // Znanstvena misel, 2019. 2 (32), С. 39-41.
3. Денишич Т.А. Комунікативні вміння як компонент професійно-комунікативної компетентності майбутніх фахівців // Педагогічні науки : зб. наук. праць. Херсон : Херсонський держ. ун-т, 2020. Вип. 55. С. 252–255.
4. Єжижанська Т. С., Осадча М. П. Проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців // Наукові записки. Серія «Культура і соціальні комунікації», 2017. (3), 23-24.
5. Корніяка О. М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студентів // Психолінгвістика: збірник наукових праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», 2019. вип. 3, с. 60-69.

6. Корніяка О.М. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності педагогів і психологів у період їх професійної адаптації // Психолінгвістика: Зб. наук. праць ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди”. Переяслав-Хмельницький: ПП “СКД”, 2020. Вип. 7. С.31 – 40.

7. Марущак О. М. Формування комунікативної компетентності: Методичні рекомендації. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 134 с.

8. Пузь І. В., Шевченко О.М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів // Психологічний часопис. 2018. № 4. С. 149-150.

9. Рудева Л.С. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів // Вісник психології і соціальної педагогіки. Збірник наук. праць. Випуск 3 / Інституту психології та соціальної педагогіки, Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ. 2022. С. 76-77.

Маргарита ГРИГОРЯН,
*студентка 4-го курсу гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена ШЕВЦОВА*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Навколо нас все змінюється. Швидко і різко — таке 21 століття. Технології, війни, відносини між країнами, людські цінності, погляди, пріоритети. Сучасна людина має мати напрацьовану базу з актуальних навичок, що необхідні для адаптації до нових умов існування. Креативність є важливою

якістю особистості, яка сприяє її саморозвитку, самореалізації, адаптації до змінюваних умов життя і професійної діяльності. Особливо актуальною, креативність є для студентської молоді, яка знаходиться на етапі формування своєї професійної ідентичності, вибору майбутньої кар'єри, розвитку своїх потенційних можливостей. Коли людина переходить від теоретичних основ свого фаху до практичного виконання - виникає найгрунтовніша база для творчості. В. Клименко вважає, що цей період є перехідним від віку революціонера до віку майстерності. Креативність допомагає студентам бути конкурентоспроможними на ринку праці, знаходити нетрадиційні шляхи досягнення своїх цілей, реалізовувати свої таланти і захоплення. Безумовно, це впливатиме на успішність людини у вік інновацій та винаходів. Варто зазначити, що креативність в особистості може служити засобом подолання стресу та покращення психічного стану.

Однак, креативність не є статичною та незмінною рисою особистості, а є динамічною, що розвивається впродовж життя. Креативність залежить від багатьох факторів. Креативність може підтримуватись або пригнічуватись зовнішніми й внутрішніми умовами. Тому, важливо створювати сприятливе середовище для розвитку креативності.

Таким середовищем може стати тренінг креативності, бо це як певна гра, в процесі якої вирішуються справжні життєві проблеми та одна з найбільш важливих – потреби у самовираженні. Застосування методу «психологічний тренінг», є ефективним засобом формування і розвитку психологічних знань, умінь, навичок, якостей, ставлень, цінностей, які необхідні для креативної діяльності. Психологічний тренінг розвитку креативності у студентської молоді спрямований на стимулювання творчого мислення, фантазії, уяви, асоціативності, гнучкості, оригінальності, винахідливості, ризикованості, самовираження, самопізнання, самовдосконалення студентів. Психологічний тренінг допомагає студентам подолати психологічні бар'єри, стереотипи, страхи, які заважають їх креативності, а також розвивати позитивну самооцінку, самовпевненість, самодостатність, мотивацію, саморегуляцію,

самоактуалізацію. Тренінг є саме тим способом, що сприяє формуванню в студентів готовності до творчої співпраці, комунікації, взаємодії з іншими людьми, а також до креативного розв'язання проблем, конфліктів, завдань. Таким чином, психологічний тренінг розвитку креативності у студентської молоді є актуальним і перспективним напрямком психологічної практики, який відповідає сучасним вимогам сучасного світу. Вивчення теоретичних основ, та проведення психологічного тренінгу розвитку креативності у студентської молоді має важливе значення для підготовки майбутніх психологів, які зможуть застосовувати цей метод у своїй професійній діяльності.

Існує небезпека переконатися, що все, що стосується творчості, відбувається на рівні інтуїції, а отже, ми нічого не можемо з цим поробити. Такий підхід змушує нас відмовитися від будь-яких свідомих зусиль і лише сподіватися, що інтуїція в потрібний момент підкаже нам правильне рішення. Іноді, це називають творчим талантом, але це є нічим іншим як творча мотивація. Тобто, якщо до такої мотивації приєднати спеціальні навички мислення, то вийде потужний сплав. Вже зазначали, що збентеження та сумнів — найбільший ворог набуття навички. Тренінговий простір — є безпечним місцем, де людина може подолати свої бар'єри, долаючи страхи та тримати підтримку від групи людей. Групова взаємодія має велике соціальне значення. Система групи — це практичний та ефективний спосіб запровадження творчості у культуру. Учасники навчаються як генерувати креативи, так і бачити цінність у висунутих ідеях, продуктах творчої діяльності. Люди, які мають таку здатність, заслуговують не меншої поваги, ніж ті, хто ідеї генерує.

Особливістю цільової аудиторії є те, що вони перебувають на тому етапі, що необхідно «вливатися» в суспільство та займати там своє місце. Вік аудиторії 17–24 роки, що охоплює студентський період. Ця навичка є актуальною для здобувачів будь-яких спеціальностей, що робить можливим долучення до тренінгової програми учасників різних, неспоріднених напрямків. Це, може бути, гарною умовою для розвитку креативності.

Отже, від впровадження цієї програми, учасникам, що вдасться можливим подолати психологічні бар'єри та освоїти навички необхідні для креативності, отримають в результаті: легкість у самовираженні, проявленні у різних сферах життя, розвитку своїх талантів, можливості створювати та висловлювати ідеї, бачити цінність ідей інших людей. Позбудуться шаблонного мислення та переживання щодо кар'єрного зростання. І звісно, занурення у творчу атмосферу надасть життю нових фарб, тим самим прибравши сіру буденність.

Євгенія ЗАНУДА,
*Студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*
Олена ШЕВЦОВА

СПРИЯННЯ АДАПТОВАНOSTІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ДО УМОВ І ВИМОГ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Перехід учнів з початкової в середню ланку школи - одна з педагогічно найбільш складних проблем, а період адаптації в 5-му класі - один з найважчих періодів шкільного навчання. В останні роки в педагогічній і психологічній літературі багато говориться про складності цього періоду навчання, що він став сприйматися мало не як об'єктивна криза розвитку дітей 9-10 років, що породжує серйозні педагогічні проблеми. Підстав для такого твердження більш ніж достатньо: стан дітей у цей період з педагогічної точки зору характеризується низькою організованістю, іноді недисциплінованістю, зниженням інтересу до навчання та її результатами, з психологічної - зниженням самооцінки, високим рівнем ситуативної тривожності. Це означає,

що збільшується число дітей, що зазнають значні труднощі при навчанні та адаптації до нових умов організації навчального процесу. Для них особливо важлива правильна організація адаптаційного періоду при переході з початкової школи в середню ланку. Тому увага педагогічного колективу школи, повинна бути направлена на забезпечення якості освіти як умови сталого розвитку шкільного співтовариства, постійно зростати увага до проблем адаптації школярів. Перехідний період з початкової школи в основну позначається на всіх учасників освітнього процесу: учнів, педагогів, батьків, адміністрації школи, фахівців психолого-педагогічної служби

Упродовж усього життя людині доводиться адаптуватись до різних ситуацій. Проблема адаптації до умов оточуючого середовища, зокрема навчання, є однією з актуальних у сучасній педагогіці та психології.

Поняття «адаптація» - одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

Шкільна адаптація - термін став використовуватись для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школі. Із цим поняттям пов'язують відхилення в навчальній діяльності - ускладнення в навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватну поведінку. Цілком природно, що подолання тієї чи іншої форми дезадаптованості повинне бути спрямоване на усунення причин, що її викликають.

Адаптація школярів до п'ятого класу ускладнюється ще тим, що підлітковий вік часто називають «критичним». У психології критичними називають такі періоди розвитку, коли організм має підвищену сензитивність (чутливість) до якихось певних зовнішніх і внутрішніх впливів, дії яких саме в цей (і в жодний інший) період розвитку мають особливо важливі, незворотні наслідки. Такі періоди часто супроводжуються психологічною напруженістю, перебудовою. У психології вони мають назву «вікових криз». Це складні стани, які характеризуються більш-менш вираженою конфліктністю. Вони є істотними, статистично нормальними, за часом тривають недовго (до року).

Так, деякі психологи (наприклад, Шарлотта Блер) убачають у підлітковому віці дві фази - негативну й позитивну. Вік негативної фази в дівчаток припадає приблизно на 11-13 років, а у хлопчиків - на 14-16. Негативна фаза характеризується відчуттям тривоги, занепокоєності, роздратованістю, диспропорцією у психічному та фізичному розвитку, агресивністю тощо. Це період внутрішнього метушіння, суперечливих почуттів, абстрактного бунту, меланхолії та зниженої працездатності. Позитивна фаза настає поступово. Її прояв можна побачити у відчутті єдності з природою, в умінні по-новому сприймати мистецтво. З'являються новий світ цінностей, потреба в інтимно-особистісному спілкуванні, коханні, мріях.

Отже, адаптація п'ятикласників – це важкий процес, який потребує часу та допомоги зі сторони дорослих, батьків і вчителів задля забезпечення комфорту та психологічної рівноваги школярів.

Марина ІВАЩЕНКО,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Впровадження інклюзивної освіти стало загальним стандартом у школах майже у всьому світі. В інклюзивному освітньому просторі освіту здобувають діти з будь-якими вадами або з додатковими здібностями разом з дітьми, які не мають жодних обмежень. Це дозволяє дітям з ООП отримати якісну освіту, усуває бар'єри у взаємодії із зовнішнім світом, сприяє їх інтеграції в суспільство.

На успішне впровадження інклюзивної освіти впливають багато чинників: політика, процес і практика є опорами інклюзії. Якщо одна опора відсутня, то й весь процес включення не буде успішним. Однією із найважливіших опор є практика. Якщо вчителі не готові та не усвідомлюють важливість інклюзії, вони не зможуть ефективно її реалізувати, і, як наслідок, процес інклюзії не буде успішним.

Говорячи про ефективність інклюзивної освіти, зазвичай центральною фігурою визначають вчителів. Вчителі відіграють важливу роль в успішному впровадженні інклюзивної освіти, бо саме вони спроможні створити ефективні інклюзивні школи. Тому Brackenreed стверджував, що дуже важливо переконатися, що вчителі готові навчати дітей з особливими освітніми потребами з точки зору ресурсів та професійного розвитку, що є основними двома факторами для роботи в інклюзивному освітньому просторі.

Одним із основних завдань нашого дослідження був теоретичний аналіз поняття «психологічної готовності вчителів», що дозволив глибше зрозуміти потреби та перешкоди вчителів у роботі в інклюзивному освітньому просторі.

У сучасних умовах реформування системи освіти велике значення набуває психологічна готовність педагогів до професійної діяльності, оскільки, на думку багатьох дослідників, зокрема М. Барсуковської, М. Буйняк вважають, що саме психологічна готовність є умовою успішності опанування професійними знаннями та застосування їх на практиці.

Проблему психологічної готовності до діяльності сучасні українські науковці слушно зараховують до найзначущіших у контексті професійного становлення особистості. Зокрема, І. Моначин вказує на багатогранність феномену «психологічної готовності»: як особистісне утворення, що характеризує та забезпечує можливості людини до безперервного зростання; як виявлення суті стану та властивостей особистості, що є мірою її професійної здібності, показник успішності виконання нею професійних обов'язків

Серед найважливіших характеристик психологічної готовності особистості І. Моначин називає психологічні властивості, психічні особливості

та моральні якості особистості, що складають основу установки майбутніх фахівців на усвідомлення функцій та оптимальних способів професійної діяльності, співвіднесення власних здібностей з наявними можливостями.

У сучасних теоретико-прикладних дослідженнях (К. Бовкуш, М. Буйняк, І. Демченко, О. Мельничук і Н. Ярошук, В. Синьов і Д. Шульженко й ін.) вже вироблено різні наукові погляди щодо визначення та змісту психологічної готовності вчителя до діяльності в умовах інклюзії: частина професійної готовності, або як самостійна складова, інтегративне поняття, що поєднує особисті якості, внутрішню мотивацію на роботу з дітьми з ООП в умовах загальноосвітньої установи, задоволеність професійною діяльністю; особистісне та цілісне утворення, що являє собою сукупність психологічних, професійних, моральних і соціальних здібностей та якостей, які надають змогу забезпечувати на належному мотиваційному рівні можливість успішної діяльності, спрямованої на ефективне включення дитини з ООП у навчальну взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу.

Структура психологічної готовності педагогів до роботи в інклюзивному середовищі передбачає наявність комплексу різноманітних компонентів, що сприяють успішній реалізації педагогічної діяльності, серед яких виокремлюють такі, як особистісна готовність, прийняття концептуальних ідей інклюзії, емоційне прийняття вчителем дітей, які мають ті, чи інші проблеми в розвитку, готовність долучати їх у діяльність на уроці, задоволеність власною педагогічною діяльністю тощо.

Таким чином, психологічна готовність до діяльності в умовах інклюзії є різновидом професійної готовності педагога, що висуває певні вимоги до його компетентності, а також до особистісних якостей. Проблема психологічної готовності педагогів до навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я та до інклюзивної освіти зумовлює необхідність вивчення питання корекційної спрямованості педагогічної діяльності вчителів інклюзивних класів.

Юрій ЛУК'ЯНЧУК,
студент 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Олена ШЕВЦОВА

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ РИС МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНГУ

Одним із актуальних завдань освіти є підвищення ефективності навчання, забезпечення різнобічного особистісного розвитку дітей відповідно до їх індивідуальних нахилів і здібностей, залучення вихованців та учнів до активної пізнавальної й творчої діяльності, розвивання особистісних рис школяра, що також є важливою складовою особистісного розвитку. Важливо не стільки озброїти дитину системою галузевих знань, скільки навчити її самостійно здобувати потрібну інформацію, осмислювати її, робити висновки та приймати відповідальні рішення. Раніше вчителі та батьки акцентували увагу на тому, у чому дитина слабка, які риси кращі за інші, і намагалися це виправити. Цей підхід є марною тратою часу та не дає дитині змоги розвивати особистісні якості. Саме тому так актуально мати надійний метод розвитку особистісних рис, який буде акцентуватись саме на тому, що необхідно і корисно школяру.

Соціальний тренінг як метод має свої переваги в ефективності розвитку особистісних рис молодших школярів. Вся суть полягає в тому, що тренінг об'єднує безліч методів, призначених для розвитку особистісних рис, серед них рольові ігри, різноманітні творчі вправи, спільні групові проекти та праця, вправи на розвиток емоційно-вольової сфери.

Тепер розглянемо обраний віковий період та особистісні риси, що розвиваються на даному етапі розвитку. Однією з них є самосвідомість - дитина

розуміє, що вона є індивідуальністю, яка може впливати на цей світ та змінювати його, проте яка й сама може піддаватись цьому впливу, який формує її як особистість, при цьому зберігаючи унікальність. В діяльності з однолітками школяр формує самооцінку, навички самоконтролю та самопізнання, так як відомо, що соціум є однією з основ для формування особистісних рис на всіх етапах життя. Якщо вже було написано про самопізнання, то не потрібно забувати і про особистісну рефлексію, ці дві якості допомагають дитині встановити межі своїх можливостей. Ця здатність для дитини є надзвичайно важливою у розвитку почуття компетентності та повноцінності і, як і попередньо перелічені риси, розвивається в період молодшого шкільного віку. За умов адекватного загального розвитку, позитивного середовища та впливу оточуючих школяр засвоює моральні норми та правила поведінки - це значить, що він точніше розуміє як потрібно поводитися вдома, в громадських місцях, а також починає давати вчинкам певну моральну оцінку, говорить що добре, а що погано. Не забуваємо про розвиток емоційної сфери в цей період, він характеризується підсиленням усвідомленості та стриманості емоцій (що більше стосується саме негативних). Активно розвиваються такі почуття як допитливість, інтелектуальне задоволення, товариськість та співчуття. І звісно ж, проходить вікова криза, за відсутності необхідної підтримки діти можуть кардинально змінитись, стати такими, якими не хочуть бути. В усіх цих випадках на допомогу і приходить соціально-психологічний тренінг, який може допомогти молодшому школяру у формуванні та розвитку нових або ж вже існуючих особистісних якостей.

Отже, зважаючи на всі переваги тренінгу можна впевнено сказати, що він є ефективним методом для розвитку особистісних рис молодших школярів. Тренінг включає в себе різні види вправ, спрямованих на розвиток названих особистісних рис при цьому задовольняючи потреби дитини, серед них - потреба в комунікації з однолітками, заняття зазвичай проводяться в колі, учні обговорюють пройдені вправи та діляться враженнями. Саме тому даний метод такий ефективний для вирішення поставленої проблеми.

Яна ШИПКО,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ірина МАРТИНЮК*

КОРЕКЦІЯ ПЕРЕЖИВАНЬ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З ПРИВОДУ ШКІЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Підлітковий вік є перехідним етапом від дитинства до дорослості, що проявляється у фізичному, розумовому, духовному, моральному та соціальному розвитку особистості підлітка.

Навчальна діяльність в цьому віці є процесом оволодіння знаннями старшими підлітками і сприяє перетворенню наявних уявлень, допомагає створювати нові; під впливом навчальної діяльності виникають нові потреби та запити, мотиви в практичній та пізнавальній діяльності. В навчальній діяльності підліток віддає перевагу тим заняттям, які роблять його дорослим у очах значущих людей та власних очах. Старший підлітковий вік характеризується розширенням змісту навчання, набуття нових знань часто виходить за межі школи; виникають захоплення, де необхідно самостійно здобувати знання та навички.

В підлітковому віці з'являються мотиви життєвої перспективи, майбутньої професійної діяльності, реалізація яких залежить від успішної навчальної діяльності. Старші підлітки мають стійке бажання до розумової діяльності, інтерес до певних предметів, галузей науки чи мистецтва.

Шкільна успішність позначається дослідниками як сукупність індивідуальних особливостей когнітивного та соціального розвитку. В старших

підлітків вона супроводжує формування почуття дорослості у підлітка та дає відчуття соціальної адаптації, що так важливо в старшому підлітковому віці. Шкільна успішність є важливим критерієм оцінки особистості підлітка з боку однолітків та дорослих. Підліток прагне бути визнаним однолітками, хоче, щоб його вважали розумним та здібним. Неприйняття групою, негативна оцінка з боку інших сприяє виникненню негативних переживань у старших підлітків.

Від шкільної успішності також залежить емоційне благополуччя старшого підлітка. Особливої уваги варте почуття тривожності, що може бути пов'язане зі шкільною успішністю. Хвилювання за оцінку, страх перед виступом – все це впливає на психофізіологічний стан підлітка. Постійна ситуація неуспіху, негативне оцінювання призводить до психотравми, які, як наслідок, викликають негативні переживання, тривожність, неадекватне самосприйняття, що призводить до низької успішності та шкільної дезадаптації.

В ході емпіричного дослідження доведено, що шкільна успішність є причиною різного роду переживань в структурі особистості старших підлітків. На основі аналізу емпіричних даних було виокремлено три групи підлітків з різними видами переживань з приводу шкільної успішності та проаналізовано їх шкільну успішність та інші досліджені характеристики в межах цих груп.

Найбільшого інтересу викликає група підлітків з вираженими негативними переживаннями (переживання з приводу оцінок, страх відповідати/виступати, хвилювання з приводу оцінки з боку інших) щодо шкільної успішності, яка характеризується низьким або високим рівнем шкільної тривожності, високим рівнем шкільної тривожності, зниженою самооцінкою та нерішучістю у професійному виборі та майбутньому загалом.

Корекційна робота спрямована на подолання негативних переживань з приводу шкільної успішності орієнтована на зниження шкільної тривожності та тривожності загалом, подолання страху самовираження в школі, страху оцінки особистості однокласниками та вчителями, страху неприйняття, формування адекватної самооцінки та формування впевненості щодо свого професійного майбутнього. Застосування психокорекції переживань щодо шкільної

успішності сприяє зниженню шкільної тривожності, допомагає навчитися самовиражатися, показувати свої сильні сторони іншим, не боятися критики та оцінки з боку інших, формує адекватну самооцінку та допомагає набутти впевненості щодо професійного вибору.

Перспективою подальших досліджень цього напрямку є більш детальне вивчення сутності переживань старших підлітків із приводу шкільної успішності у їхній динаміці, удосконалення психокорекційної програми, її запровадження та спостереження ефекту на більшому часовому проміжку.

Література

1. Власюк Т. С. Шкільна неуспішність учнів як психолого-педагогічний феномен: тези, «Інновації у роботі вчителя початкових класів: виклики та реалії НУШ», Львів, 2020

2. Дробот О. Психологічні особливості переживання навчального стресу учнями сільської школи, стаття, Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, випуск 11, 2021, 63-71 с.

3. Савчин М. В. Вікова психологія, навчальний посібник, Дрогобич.: “Відродження”, 2001, 287 с.

4. Токарева Н. М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посібник для студ. в.н.з., Київ, 2017, 189-197 с.

4. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Марія ЧОРНЕНЬКА,
*студентка 2 р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник
доктор психологічних наук, професор
Олексій ПОЛУНІН*

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Робота присвячена розробці проблеми особистісних особливостей стресостійкості військовослужбовців. Розглянуто важливість стресостійкості для професійної діяльності військовослужбовців та її вплив на психічне здоров'я та ефективність в бойових умовах.

Особистість – це результат соціалізації індивіда в процесі комунікації та взаємозв'язку в суспільстві. Для подальшого дослідження обрано класифікацію особистості, яка ґрунтується на чотирьох типах особистості: «Нормальний», «Замкнутий», «Егоцентрик», «Рольові моделі».

Розглянуто три стадії розвитку стресу, наведено фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Виокремлено поняття бойового стресу, як реакції організму на наявність стресфакторів бойової обстановки. Бойовий стрес розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки.

Розглянуто реакцію на стрес для різних типів особистості. Загальна реакція на стрес також може залежати від конкретної ситуації та особистих особливостей військовослужбовця.

Описано визначення стресостійкості, зокрема зазначається що стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Досліджено вплив різних факторів бойової

обстановки на психіку воїнів: порушення ритмів життєдіяльності, тривога, очікування бою, панічні настрої, нервозність, психічне виснаження. Відзначається, що важливим чинником якісної життєдіяльності є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт.

Проведено дослідження стресостійкості на виборці 67 військовослужбовців. Метою дослідження є виявлення особистісної тривожності та стійкості до бойового стресу та визначення депресивних ознак. Отримані результати дослідження дозволили визначити рівень особистісної тривожності та слабкі ланки поведінкової регуляції, комунікативного потенціалу та моральної нормативності інтерпретацію результатів стійкості до бойового стресу та окреслили рамки присутніх ознак депресії

Дослідження включало аналіз різних типів особистості та їх вплив на стресостійкість. Особлива увага була приділена розглянутим типам особистості: «Нормальний», «Замкнутий», «Егоцентрик», «Рольові моделі», і виявлено, що тип «Рольові моделі» виявили найвищий рівень стресостійкості.

Вказано найпродуктивніші методи і рекомендації подолання стресу для обраних чотирьох типів. Підкреслено, що кожна особистість унікальна, і індивідуальний підхід може бути ключем до успішного подолання стресу військовослужбовцями. В подальшому розглянуто різноманітні способи подолання стресових ситуацій і підвищення стресостійкості: саморегуляція, аутогенне тренування, точковий масаж тощо.

Висновки роботи підкреслюють важливість розуміння особистісних особливостей в контексті стресостійкості та надають практичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

Література

1. Херсонський державний університет. Наукова робота Стресостійкість як складова психічного здоров'я військовослужбовців за шифром «Стійкість».

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник.
3. Блінов О.А. «Психологія бойової психічної травми» 2016р.
4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020 р.
5. Всеосвіта. Матеріал Вступ до курсу. Людина. Унікальність і неповторність кожної людини
6. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Що таке стрес та як з ним боротися.
7. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу збройних сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України
8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с
9. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5(42). С. 262 – 267
10. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2015. 64 с
11. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних 68 ситуаціях та особливості її подолання. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 19. С. 130–140.
12. Прудка Л. М. Професійно-психологічна підготовка працівників Національної поліції : лекція до теми № 2 : «Емоційновольова саморегуляція негативних психічних станів». Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2017. 43 с.

5. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД В УКРАЇНІ

Єлизавета АЛЕКСЕЄНКО,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*
Олена ШЕВЦОВА

ТРЕНІНГ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПОДОЛАННІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

Проблема тривожності активно висвітлюється у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології. Як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками виокремлюються два основні види тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність проявляється лише в певних ситуаціях, які пов'язані із суб'єктивно значимою діяльністю та є стресовими для конкретної людини. Особистісна тривожність визначається як риса особистості, набута поведінкова диспозиція, яка характеризується стійкою схильністю сприймати об'єктивно безпечні ситуації як такі, що містять загрозу. При цьому стан емоційного дискомфорту виникає без об'єктивної на те причини.

Ось ще декілька пунктів на користь аргументації актуальності теми:

- зростаюча тривожність: сучасна молодь стикається з численними стресовими ситуаціями, такими як академічні навантаження, соціальні мережі та цифрові медіа, економічна нестабільність у країні, соціокультурні фактори, пережита пандемія COVID-19, самотність та ізольованість, соціальний тиск, проблеми з кар'єрою, утворення власної сім'ї попри своє небажання, страх за своє майбутнє тощо (за даними ЮНІСЕФ на 2023 рік, 51% респондентів відповіли, що час від часу або іноді відчували непереборну тривожність, 21%

відзначили, що дуже часто за останні тижні відчувають сильну тривогу, а 18% почуваються добре і не перебувають під психологічним тиском);

- успішність тренінгів: психологічні тренінги та програми психологічної допомоги користуються популярністю, тому їх вважають ефективними інструментами для подолання тривожності та розвитку психологічного благополуччя;

- важливість психологічної підтримки молоді: молодь є майбутнім суспільством, і їх психологічне благополуччя має велике значення для соціального розвитку. Тому вивчення ефективних методів психологічної підтримки їх тривожності має важливий суспільний вимір;

- нові підходи до тренінгів: психологічні тренінги постійно розвиваються, і дослідження їхньої ефективності може призвести до нових підходів та рекомендацій для подолання тривожності у молоді;

- структурований підхід до дослідження: вивчення теми допоможе створити структуровану базу даних та рекомендацій для практикуючих психологів, які занепокоєні питанням тривожності.

Ця проблема є вагомою, важливою з різних, об'єктивних причин, і особливості аудиторії лише в черговий раз підкреслюють її актуальність:

- психологічне благополуччя молоді: молодь є сегментом суспільства, який потребує особливої уваги щодо їхнього психологічного благополуччя. Це критичний період у житті людини, коли формуються особистість і життєві навички, погляди. Тривожність може завадити їхньому навчанню, соціальній адаптації та майбутнім кар'єрним можливостям, що у великій кількості відобразиться в цілому на соціуму;

- психічне здоров'я загалом: недіагностована та порушена тривожність може призвести до серйозних проблем, включаючи депресію, зловживання різними речовинами, селфхарм, самогубство тощо;

- особливості взаємодії: молодь має свої унікальні особливості, такі як швидке відчуття технологій, досвідченість використання Інтернету та соціальних мереж. Необхідно враховувати індивідуальний підхід до

психологічної допомоги та тренінгів, варто зауважити, що тренінги, які напрямую реалізуються завдяки мобільним додаткам або відеоспілкуванню, можуть бути більш ефективними для них.

Отже, вікові особливості молоді включають їхню нейробіологію, соціальний розвиток, технологічну компетентність, навчальну активність та емоційну стабільність. Розуміння цих особливостей допоможе ефективніше розробити та впровадити тренінги для подолання тривожності серед молоді.

Ангеліна ВОВК,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національного університету біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*
Олена ШЕВЦОВА

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Військовий конфлікт, що станом на теперішній час проходить на території України, безпосередньо торкається значної кількості цивільних осіб та руйнівним чином впливає на їх психологічне здоров'я, що виводить на перше місце питання надання їм кваліфікованої, якісної та ефективної психологічної підтримки.

У сукупності збройне протистояння двох держав повністю руйнує звичний мирний життєвий уклад цивільних осіб, завдаючи їм глибоких психологічних травм, що у наслідковому результаті проявляються у вигляді посттравматичних стресових розладів, численних фобій, психосоматичних порушень, депресивно-тривожних станів, порушень функціональних станів, які

не можуть бути подолані суб'єктом самостійно без дієвої психологічної допомоги фахівців.

З початку повномасштабної війни Росії проти України всього за місяць переселенцями стала майже чверть населення України. В основному це жінки з дітьми та люди похилого віку. Зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць життя, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості. У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми. Під час вимушеного переселення в період війни людина може відчувати зміни настрою від ейфорії до відчаю, можуть траплятися панічні атаки чи виникати паніка. В період гострого військового конфлікту загострюється відчуття «свій-чужий», коли «своїм» людина визнає кожного, хто має таку ж національність чи паспорт. В українських реаліях це проявляється в побоюваннях та переживаннях не лише за власне здоров'я та життя своїх близьких, а і в турботі про всіх українців, що страждають від військової агресії росіян.

Більшість із них потребують психологічної підтримки та допомоги, тому що психологічна травма спричиняє негативні наслідки і може стати чинником посттравматичного стресового розладу. Адже, внутрішньо-переміщені особи переживають сильне психологічне навантаження, яке пов'язане з травматичними подіями.

Складне становище провокує виникнення відчуття дискомфорту, зниження соціальної активності та самооцінки, зростання тривожності, агресивності, появи негативного ставлення до інших. Саме тому проблема соціальної роботи з вимушеними переселенцями та їх сім'ями є не тільки політичною, а й соціальною, і вимагає комплексної соціально-педагогічної роботи з використанням особливих ресурсів для її розв'язання, зокрема, полегшення соціального становища вимушених переселенців та їх сімей.

Вимушена міграція входить до числа складних життєвих ситуацій, вона вимагає від людини зусиль, що перебувають на межі адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні резерви. Її, без сумніву, можна віднести до числа екстремальних подій, коли перед особистістю постає необхідність подолання надскладних життєвих обставин, рівноцінних проблемі виживання.

У цілому, за статистичними даними, у людей, які переселилися з районів бойових дій, у 50 % розвиваються посттравматичні розлади або окремі симптоми порушення адаптації. У половини людей, що мають постстресові розлади, протягом року поступово симптоматика вщухає і настає самостійне видужання. Інша половина страждає хронічним розладом і потребує кваліфікованої допомоги.

Стресостійкість є одним із основних показників психічного здоров'я особистості та важливим індикатором нормального функціонального стану організму людини. Стресостійкість є психологічною властивістю особистості, що оберігає її від зовнішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому можливість реалізації фізичних, духовних, інтелектуальних ресурсів і підвищує рівень її працездатності.

Отже, стресостійкість є важливою для подолання та подальшого запобігання стресового стану у ВПО. Процес допомоги, покликаний навчити людину керувати стресовим станом, передбачає знайомство з різними методами (наприклад, релаксація або формування образів під наглядом спеціаліста), які допомагають контролювати стрес і неприємні фізичні відчуття. Важливим є інформування людей відносно проявів стресового розладу та методів допомоги при наявності даного стану.

Наталія ГАЄВСЬКА,
*студентка 2 р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*
Олена ШЕВЦОВА,

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОБРАЗУ Я-МАТЕРІ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Материнство є однією з найважливіших частин буття жінки. Досвід переживання материнства має суттєвий вплив на становлення жіночої особистості, її життєвий шлях. Множинні зміни, що відбуваються з жінкою у період вагітності і з початку материнства, визначають необхідність цілого ряду якісних перетворень в системі відносин жінки, що стосуються відносин з оточуючими, самоствалення і відносин з майбутньою дитиною. Становище жінок є своєрідним барометром, що чутливо реагує на присутні в суспільстві демографічні, економічні, екологічні та політичні зміни, тому дослідження закономірностей формування образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану є актуальним.

Поняття Я-концепції є одним із найважливішим, на якому базується дане дослідження, і це поняття по-різному трактують представники різних психологічних шкіл і навіть представники одного і того ж напрямку. Одну з крайніх позицій представляють біхевіористи, які по суті заперечують існування Я-концепції, індивідуальної свідомості, значущість підсвідомості і свідомості для збереження людського «Я», соціальну природу Я-концепції [6].

Представники психоаналітичної школи, в першу чергу, Е. Еріксон, особливу увагу звертають на інтеграцію в рамках Я-концепції індивідуальних біологічних факторів і факторів соціокультурного оточення [5]. Велике значення останнім (соціокультурним) факторам надають також представники символічного інтеракціонізму [3].

Для гуманістичної психології поняття Я-концепції є одним із основоположних понять психології. Однак деякі представники цього напрямку визначають Я-концепцію як установку [2] або систему установок індивіда на самого себе [1]. Інші ж дослідники цієї школи, такі, як А. Маслоу, К. Роджерс,

Дж. С. Брунер, К. Гудман, Д. Снегг, А. В. Комбс та ін., визнають Я-концепцію фундаментальним фактором поведінки і розвитку особистості, системою самосприйняття, а також найбільш важливою детермінантою відповідних реакцій на оточення індивіда [4].

Переважає більшість дослідників віддає Я-концепції центральне місце у формуванні особистості, визначаючи її як вище, складне інтегроване і динамічне утворення в духовному світі людини, що регулює психічне життя; систему уявлень про себе, внутрішнє ядро особистості. В роботі було виділено три типи ставлення жінок до материнства: жінки з адекватним материнським ставленням, жінки з тривожно-амбівалентним материнським ставленням, жінки з емоційно-відстороненим материнським ставленням.

В ході дослідження особливостей сформованості образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану було використано такі методики: методика М. Куна «Хто я?», тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва. Дані були математично оброблені. Вибірка була представлена у кількості 200 учасниць, поділених на дві групи. З них експериментальну групу склали ті сто учасниць, які ніколи не мали досвіду материнства та на яких мала бути в подальшому орієнтована розроблена корекційна програма. Контрольну групу склали інші 100 учасниць, які на момент проведення дослідження мали дітей, себто отримали досвід материнства.

За результатами проведеного дослідження, спрямованого на визначення особливостей Я-концепції у жінок, що не мали досвіду материнства, були отримані такі висновки. Першою була застосована методика визначення «Я»-концепції «Хто я?» М. Куна. Відповідно до особливостей цієї методики, дослідження проводилося за двома групами – спочатку відбувався вимір соціальної, а потім – особистісної ідентичності.

За результатами проведення методики «Хто я» можна визначити такі закономірності. Представниці експериментальної групи, що не мають досвіду материнства, у вимірі соціальної самоідентифікації більше тяжіють до професійної форми самопрезентації. Утім, у той же час, у вимірі особистісної

самоідентифікації вони демонструють тяжіння до фемінних характеристик. Натомість, представниці контрольної групи, що вже мають досвід материнства, у плані особистісної самоідентифікації як більш відповідні власним уявленням представляють маскулінні характеристики, демонструючи спільність у домінуванні професійної форми соціальної самоідентифікації із представницями експериментальної групи.

За результатом дослідження з використанням методики «Смисложиттєві орієнтації» можна сформулювати такі висновки. Жінки, що не мають досвіду материнства, демонструють більшу незадоволеність власним статусом та готові ризикувати, аби змінити власне життя на краще. Натомість, жінки, що мають досвід материнства, демонструють виваженість у оцінках та судженнях, готовність іти на компроміси, жертвувати власними інтересами.

Розробку та апробацію психокорекційної програми з формування позитивного образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану було проведено у режимі онлайн протягом травня 2023 року. Участь у реалізації програми взяли учасниці експериментальної групи.

Метою психокорекційної програми є формування позитивного образу «Я-мати» у жінок в умовах воєнного стану шляхом пошуку внутрішніх психологічних опор в умовах тотальної невизначеності.

Тренінгова програма розрахована на три сесії (етапи) тривалістю 3 години кожна. Заняття проводяться двічі на тиждень.

Проведена робота доводить ефективність проходження жінками, що не мають досвіду материнства, психокорекційного курсу з метою формування позитивного образу «Я-мати» в умовах воєнного стану. Як свідчить проведене дослідження, діагностичні методики та тренінгова програма дозволила проникнути в сутність особистісної проблеми суб'єкта. Важливою є можливість поєднання запропонованих методик роботи з широкою варіативністю вправ і методик, які фахівець застосовує у своїй роботі.

Література

1. Ананова І. В. Особистісні особливості, що визначають схильність до переживання почуття провини. Проблеми сучасної психології: зб. наук.

праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 31–45.

2. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. Науковий вісник МНУ ім. В. Сухомлинського. Психологічні науки. 2018. № 1. С. 47-51.

3. Коваленко О. Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умов професійного спілкування: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2004. 21 с.

4. Корнієнко І. Є. Алкогольне uzалежнення і психологічні дисфункції у сімейних відносинах. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №6-7. С. 46–48.

5. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Т. 1. № 1. С. 83 – 89.

6. Шевчишена О.В. Використання активних форм та методів навчання для попередження конфліктів у молодій сім'ї. Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XII Всеукр. наук. – практ. конф., Київ, 13-15 травня 2009 р.; У 2-х т. / Редкол.: І.І. Тимошенко (відп. ред.) та ін. К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2009. Т.1(І). С.198–200.

Світлана КОВАЛЕВСЬКА,
*студентка 2 р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна).
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ірина МАРТИНЮК*

КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Повномасштабна війна в Україні кардинально змінила життя її громадян: вимушена зміна місця проживання, втрати, постійні стреси. Екстремальні умови війни спричиняють різні негативні психічні стани: тривога, страх, горювання, депресія. Під час війни діти, як і дорослі, переживають події, що травмують психіку і можуть бути прямими свідками бойових дій. Такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем і суттєвих змін у поведінці: проявляється тривожність, замкнутість, депресивність, дратівливість, гнів, боязнь звуків, небажання вчитись, виходити з дому, важко зосередитись, виникають проблеми зі сном.

В умовах війни, діти різного віку емоційно залежать від дорослих. Психологічні травми на дитячу психіку мають довготривалий вплив: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Але вчасна діагностика, корекція або терапія знижує ризик розвитку психічних захворювань у дітей.

Досить поширеною у практичній психології є думка про те, що арт-терапія є ефективним методом подолання травматичного досвіду у дітей й дорослих. Адже дитяча психіка має потенціал до відновлення, а арт-терапія є багатогранною можливістю для вивільнення й трансформації травматичних спогадів на символічному рівні. Вона дозволяє працювати з підсвідомістю, оминаючи захисні механізми й проживати, вивільняти почуття без ризику повторної травматизації. Необхідно лише створити для цього відповідні умови.

На сьогодні відкритою залишається проблема наукового обґрунтування використання тих чи інших методів, у тому числі методів арт-терапії у корекції психічних станів дітей в умовах воєнного стану.

Вивчаючи вплив методу арт-терапії на негативні психічні стани у дітей була проведена діагностика для виявлення негативних психічних станів у дітей після початку повномасштабної війни. Використані методики: Тест «Самооцінка психічних станів», Г. Айзенк; методика самооцінки функціонального стану «САН».

Учасниками дослідження була група різностатевих дітей – дітей підліткового віку (15–16 років). Загальна кількість досліджуваних – 18 осіб.

У ході емпіричного дослідження проведена діагностика за методикою “Самооцінка психічних станів”, автор Г. Айзенк показала, що середнє значення тривожності має більша половина групи (61%), низьке значення – 22%, високе значення – 17%; оцінка фрустрованості підлітків: середнє значення – 52 %, низьке значення – 24%, високе значення – 24%; оцінка рівня агресії по групах склала: середні значення – 73%, низькі – 20%, високі – 7%; аналіз ригідності виявив середні значення у 85%, низькі – 8%, високі – 7%.

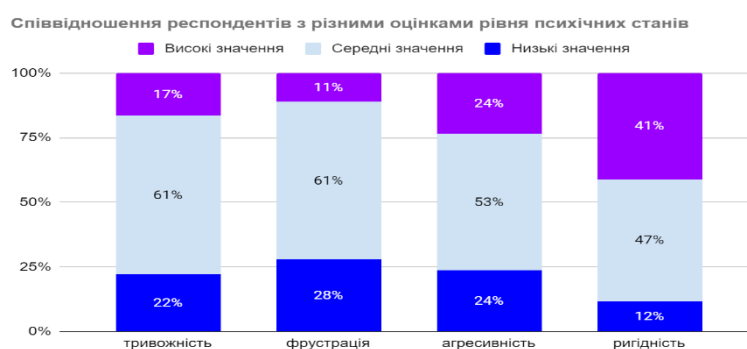


Рис. 1. Узагальнені результати рівнів психічних станів, отримані за допомогою методики “Самооцінка психічних станів”, автор Г. Айзенк.

Проаналізувавши результати діагностики була сформульована рекомендована корекційна програма для зниження рівня тривожності й підвищення стресостійкості осіб підліткового віку, використовуючи техніки арт-терапії.

Завданням корекційної програми є: зниження рівня тривожності; підвищення рівня стресостійкості; розвиток адаптивних властивостей; підвищення рівня самооцінки.

Форма занять – групова корекційна робота, психологічний тренінг з використанням методів і технік арт-терапії.

Рекомендований часовий графік: один раз на тиждень, 7 корекційних зустрічей, тривалість зустрічі – 90 хв. Кількість учасників: до 10 осіб. Вік учасників: 14–16 років.

Структура корекційного заняття складається зі вступу, гра-розминка (налаштування на роботу), розмовний блок “новини”, робота з арт-терапевтичними техніками, ігрова терапія (за потреби), рефлексія.

Для апробації запропоновані техніки з ізо-терапії, ігрової терапія, додаткові техніки для профілактики зниження стресу. Зустріч сформована з технік: мозковий штурм “Правила”, “Карусель спілкування”, “Каракулі”, “Мій герб”, ігрова вправа “Дощ”. Додатково розглянуті техніки для зниження тривожності: “Квадратне дихання”, вправа “м’язова релаксація”. А також проговорили зі студентами важливість сну, спорту, здорової їжі і вплив цих складових на стресостійкість людини.

Оцінка результативності корекції проводилася шляхом зіставлення вихідних показників рівня психологічних станів, а саме: тривога, агресія, ригідність, фрустрація, настрої з показниками, виміряними після закінчення тренінгу. На початку заняття підлітки відповіли на питання з методики “САН”, що стосувались шкали “настрої”.

Отримані дані показали:



Рис. 2. Співвідношення респондентів в групах за рівнем психічних станів “до” й “після” проведення психокорекційного тренінгу з використанням методик арт-терапії в групах високий, середній й низьких значеннях. Результати отримані за методикою “Самооцінка психічних станів” за Г. Айзенком .

Аналізуючи діаграми зауважимо, що після проведення корекційного тренінгу з метою зниження рівня негативних станів є позитивна динаміка в

зменшенні кількості респондентів в групі з високими показниками, а отже показники рівня тривожності, агресії, фрустрації і ригідності зменшились: шкала тривожності до 17% - після 7%, шкала фрустрації до 11% - після 13%, шкала агресії до 24% - після 8%, шкала ригідності до 41% - після 25%.

Для визначення поточного стану респондентів ми використали методику САН, що оцінює рівень самопочуття, активності і настрою до і після проведення тренінгу й отримали такі результати:

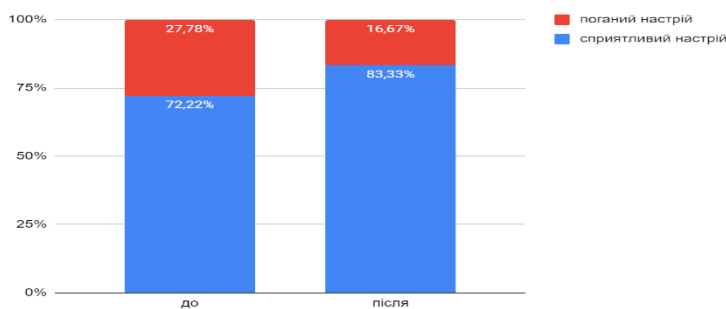


Рис. 3. Співвідношення респондентів по групах за шкалою “настрій” до і після проведення корекційного заняття з використанням технік арт-терапії. Результати за методикою “САН”.

Поганий настрій на початку апробаційного заняття мали 27, 78 % респондентів, після проведення заняття значення знизилось - 16,67%. Що є позитивною тенденцією.

Проведене дослідження з розробки та застосування арт-терапії у корекції психічних станів дітей засвідчило, що використані нами техніки сприяють зниженню рівня негативних психічних станів у дітей: тривожність, агресія, страх, стресовий стан, посттравматичний стрес; зокрема, підвищується рівень самооцінки, саморозуміння, особистісної адаптації тощо. Доречними арт-терапевтичними техніками у психокорекційній роботі з дітьми в умовах воєнного стану є: ізо-терапія, ігротерапія, музикотерапія тощо.

Діна ЛАЗУРЕНКО,
студентка 2-го р.н магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Валентина ТЕСЛЮК*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Практика останніх років свідчить про те, що все більша кількість осіб, які приймали участь в бойових діях, мають прояви психологічної травматизації. Питанню розгляду особливостей психічних станів в стресових ситуаціях, наслідків переживання травматичних подій та шляхи мінімізації проявів психологічної травматизації, психологічній допомозі комбатантам присвятили свої роботи Н. Агаєв, О. Кокур, О. Колесніченко, М. Корольчук, С. Лебедева, Н. Оніщенко, І. Приходько, В. Зликов, В. Осьодло, В.Швидкий. Важливість досліджень у цьому напрямі зумовлена, з одного боку, нестачею інформації щодо особливостей психологічної травматизації в українських військовослужбовців, які мають виконувати різноманітні задачі в умовах бойових дій на території власної держави, а з іншого – необхідністю підвищувати ефективність її профілактики, яка базується на результатах вивчення психологічної травматизації комбатантів.

Психологічна травматизація може розвиватися не тільки у тих, хто безпосередньо пережив травматичну подію, але й у свідків цієї події, або у тих, хто дізнався про неї і «побачив» її через засоби масової інформації [2].

Психологічна травма може проявлятися під виглядом різних симптомів, таких як посттравматичний стресовий розлад (далі-ПТСР), депресія, тривожність, панічні атаки, алкогольна або наркотична залежність, суїцид тощо. Існує два типи адаптаційного процесу, критерієм яких є направленість вектора активності «назовні» чи «всередину». При першому типі особистість активно впливає на оточення, пристосовуючи його до себе. При другому – активно змінює себе шляхом корекції установок і звичних поведінкових стереотипів.

Захисні механізми – сукупність свідомих прийомів, за допомогою яких людина захищає своє психологічне, психічне становище від несприятливих для неї зовнішніх подразників. За допомогою захисних механізмів «Я» прагне утримувати систему відносин у стійкому положенні, перевести на новий рівень функціонування, що розширює можливості опанування труднощів [3].

В сучасному розумінні бойовий стрес є процесом впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та виникненням неспецифічних (доклінічних) психологічних проявів, або специфічних (нозологічних) ознак психічних розладів у комбатантів. Вивчення досвіду діяльності військових у складних, небезпечних для життя ситуаціях, дозволяє зробити висновок про те, що військовослужбовець відчуває себе впевнено, якщо можлива ситуація йому знайома з попереднього досвіду або навчання, якщо він володіє повноцінними відомостями про те, що відбувається, де перебувають його бойові товариші і що роблять сусідні підрозділи. Нестача відомостей, неадекватне їх сприйняття ведуть до нерозуміння обстановки, що виступає додатковим джерелом допущення грубих помилок у діяльності командирів і їх підлеглих [1, с. 138].

Особистісна стійкість до патогенного впливу бойової ситуації формується у людини в процесі її індивідуального соціально-психічного розвитку, адекватність сприйняття дійсності, збереження самокритики, визначення суб'єктивного істинного сенсу життя і смерті. Найбільш частою формою розладів у комбатантів, яка важко піддається лікуванню та корекції і проявляється психологічними, соціальними і соматичними змінами є ПТСР. ПТСР виступає порушенням стабільної психічної діяльності особи, яка впливає на усі рівні людського функціонування.

Участь в бойових діях – це особлива соціальна ситуація розвитку військовослужбовців, яка вимагає формування такого новоутворення в структурі його здатностей, як «стійкість до психологічної травматичності бойового досвіду». Механізм формування стійкості до психологічної

травматичності бойового досвіду військовослужбовця має дві складові: актуальну та базисну. Актуальна стійкість забезпечується засобами актуальної роботи в зоні бойових дій: копінгами, вольовою саморегуляцією, самовладнанням та інше. Базисна стійкість співвідноситься з особливостями особистості, до яких належать цінності, інтелект, темперамент. Базисна стійкість окреслює рамки для реалізації актуальної стійкості.

В цілому, сучасні підходи до розуміння психологічної травматизації комбатантів спрямовані на ідентифікацію та лікування цієї проблеми з метою поліпшення благополуччя та якості життя військовослужбовців учасників бойових дій і ветеранів. Отже, розуміння проблеми психологічної травматизації військовослужбовців дуже важливо для розробки ефективних підходів до їх психологічної підтримки. Розширення досліджень у цій галузі, розробка профілактичних заходів та забезпечення можливостей для швидкої та ефективної реабілітації комбатантів стане кроком до поліпшення їх психічного здоров'я та якості життя після повернення.

Література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016.

2. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: навч. посіб. К.: КВП, 1996. 164 с.

3. Швидкий В.О. Особливості формування Я-концепції в професійному становленні особистості: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. уаук: 19.00.07/В.О.Швидкий. – Київ, 2007.

Олеся НЕРУШ,

*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України,
(м. Київ, Україна)
науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор*

ОСОБИСТІСНА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК МОДУЛЯТОР РІВНЯ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Проблема особистісної агресивності та її вплив на рівень стресу є актуальною, оскільки вона впливає на психічний стан та загальне благополуччя особистості.

Дослідження взаємозв'язку між особистісною агресивністю та рівнем стресу має значущі практичні застосування в психотерапії та управлінні стресом.

Вивчення взаємодії між агресивністю і стресом важливо для покращення психологічного благополуччя.

Основна проблема дослідження - особистісна агресивність як рівень стресу особистості, та встановлення зв'язку між особистісною агресивністю та стресом.

Теоретична частина роботи становить фундамент для подальшого аналізу та розв'язання проблем де визначається взаємозв'язок між особистісною агресивністю та стресом, їх взаємодія та вплив на психічне здоров'я.

Особистісна агресивність може впливати на рівень стресу, і навпаки, створюючи взаємодію між цими факторами. Взаємодія між агресивністю і стресом має як негативні, так і позитивні наслідки для психологічного благополуччя.

Розуміння взаємозв'язку між агресивністю та стресом є ключовим для розробки стратегій управління цими явищами.

У дослідженні взяли участь 60 молодих людей, 30 дівчат та 30 хлопців віком від 18 до 28 років, які проходили тестування за психодіагностичними методиками.

Емпіричне дослідження виявило високий рівень агресивності серед досліджуваних осіб.

Результати дослідження показали високий рівень фізичної агресії та негативізму серед досліджуваних хлопців. У дівчат виявлено високий рівень вербальної агресії, яка є специфічною формою виявлення агресії у жінок.

Обидві групи досліджуваних виявили високий рівень негативних емоцій, таких як роздратування та образа.

Виявлено підвищений рівень фрустрації, ригідності, агресивності та тривожності серед досліджуваних осіб.

За допомогою психодіагностичних методик було виявлено високий рівень стресу серед досліджуваних осіб.

Результати дослідження показують взаємозв'язок між агресивністю і стресом, що впливає на психічне здоров'я. Взаємодія цих факторів може призвести до фізіологічних проявів, таких як підвищення артеріального тиску та рівня гормонів стресу.

Розуміння впливу особистісних характеристик на психічний стан важливе для розробки ефективних стратегій покращення психічного благополуччя людей та зниження ризику стресу, пов'язаного з особистісною агресивністю.

Розглянуто питання пов'язане з корекцією агресивності у молоді, а також запропоновані респондентам різні корекційні вправи та методи, які можна використовувати для зменшення рівня агресивності та розвитку навичок управління нею.

Розроблено корекційну програму на зменшення рівня стресу у молоді.

Дослідження взаємозв'язку між особистісною агресивністю і рівнем стресу є важливим для покращення психологічного комфорту і зменшення ризику стресу серед молодих людей.

Владислав НЕЩАДИМ,
*студент 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Олена ШЕВЦОВА*

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ У СТУДЕНТІВ

Соціальна тривожність є поширеним станом серед студентів, що супроводжується тривогою, страхом та напруженістю у соціальних ситуаціях. Існує декілька факторів, які можуть спричиняти цю тривожність, включаючи страх перед виступами, труднощі в спілкуванні та переживанням невпевненості. У цьому есе розглянемо роль психологічних тренінгів у зниженні рівня соціальної тривожності серед студентів.

Психологічні тренінги можуть стати важливим інструментом для студентів у подоланні соціальної тривожності з різних причин.

По-перше, тренінги можуть надавати студентам навички копінгу з тривогою. Вони навчають методам релаксації, візуалізації та іншим стратегіям, які допомагають знизити напругу у соціальних ситуаціях. Студенти можуть вивчити, як керувати своїми емоціями та збільшити рівень комфорту у важливих взаємодіях.

По-друге, психологічні тренінги можуть сприяти розвитку навичок спілкування. Вони навчають студентів як ефективно слухати і виразно спілкуватися. Важливою частиною цього процесу є розуміння невербальних сигналів та мови тіла. Ці навички допомагають студентам впевненіше взаємодіяти з іншими людьми та подолати тривожність у соціальних ситуаціях.

По-третє, експозиційна терапія може бути частиною психологічних тренінгів. Цей метод полягає в тому, щоб ступово зустрічатися з ситуаціями, які викликають тривогу. Студенти під наглядом фахівця мають можливість

поступово призвичаюватися до цих ситуацій і зменшувати страх перед ними. Цей підхід може допомогти студентам подолати соціальну тривожність, навчаючи їх ефективним стратегіям для подолання страху. Психологічні тренінги також створюють платформу для підтримки та розуміння. Студенти мають можливість ділитися своїми почуттями та досвідом з іншими, що може важливо вплинути на їхнє психологічне благополуччя. Відчуття приналежності до групи, що долає схожі труднощі, може надати підтримку і сприяти позитивним змінам у студентів.

Загалом, психологічні тренінги грають важливу роль у зниженні рівня соціальної тривожності серед студентів. Вони навчають стратегій копінгу, розвивають навички спілкування, сприяють експозиційному навчанню та надають підтримку. Індивідуальний підхід та якісний підбір тренінгів можуть зробити їх надзвичайно ефективними в роботі з соціальною тривожністю серед студентів.

Соціальна тривожність є не лише поширеним станом, а і актуальною проблемою серед студентів, і важливо розглядати методи психологічної підтримки для подолання цього явища. Психологічні тренінги можуть бути корисним інструментом у зниженні рівня соціальної тривожності. Однак, ефективність цих тренінгів значно зростає, коли вони базуються на інтерактивних методах навчання та індивідуальному підході до студентів.

По-перше, використання інтерактивних методів навчання є критичним аспектом успіху психологічних тренінгів. Традиційні лекції можуть бути неефективними у навчанні навичкам копінгу з тривогою та стресом у соціальних ситуаціях. Інтерактивні підходи, такі як групові вправи, рольові ігри, дискусії та практичні завдання, дозволяють студентам активно взаємодіяти з матеріалом та використовувати набуті навички у реальних ситуаціях. Наприклад, рольова гра може допомогти студентам відчувати імпровізовану соціальну ситуацію і розвивати стратегії копінгу, спостерігаючи за своєю власною реакцією та реакцією інших.

По-друге, індивідуальний підхід до студентів має велике значення в рамках психологічних тренінгів. Кожна людина має унікальні потреби та досвід, і підходити до кожного студента індивідуально дозволяє точніше адаптувати тренінги до їхніх конкретних потреб. Наприклад, один студент може вимагати більше підтримки у розвитку навичок спілкування, тоді як інший може бути більш зацікавлений в роботі над методами релаксації. Індивідуальний підхід допомагає психологам і тренерам створити персоналізовану програму, що відповідає конкретним потребам студентів.

Отже, ефективність психологічних тренінгів для зниження соціальної тривожності серед студентів значно залежить від використання інтерактивних методів навчання та індивідуального підходу до студентів. Інтерактивні методи сприяють активному засвоєнню навичок та їх практичному використанню, а індивідуальний підхід допомагає створити програму, що відповідає унікальним потребам студентів. Розвиток таких тренінгів, які поєднують ці два фактори, може допомогти студентам подолати соціальну тривожність та збільшити їхнє психологічне благополуччя.

Аліса ПЕТРОВА,
*студентка 4-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*
Олена ШЕВЦОВА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

З давніх-давен питання тривожності було і є одним із центральних понять психологічного дослідження та вивчення. У сучасних умовах спостерігається тенденція до поширення тривожності та тривожних розладів у всьому світі.

Вважається, що тривожність виникає з фундаментальних емоцій, такий комплексний стан, як тривожність, яка може поєднувати в собі і страх, і гнів, і провину, і інтерес-збудження.

Тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки.

Тривожність перш за все виступає серйозною перешкодою для нормального життя. Саме особистісна тривожність може виступати як індивідуальний бар'єр людини при взаємодії з іншими. Така тривожність не дасть можливості спокійно почуватися у соціальних ситуаціях та легко йти на контакт з оточуючими. Людина буде зосереджена на собі, на проявах свого страху та тривожності, що лише ускладнить взаємодію до уникання проблемних ситуацій та розвитку тривожних розладів.

У тривожності, виділяють 3 основні компоненти: емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Емоційна складова тривожності проявляється як складна комбінація переживань людини. Представник теорії диференційованих емоцій К. Ізард вважає, що тривожність складається із домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провиною, соромом та інтересом.

Є 2 основні категорії тривожності (За А. Прихожан):

- 1) відкрита – яка свідомо переживається і виявляється у поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;
- 2) прихована – у різній степені неусвідомлена, яка виявляється або у надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його або опосередкованим шляхом через специфічні способи поведінки.

Тривожність проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Психологічний рівень має емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти. Емоційний компонент характеризується індивідуальною комбінацією різноманітних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження

та гальмування у корі головного мозку у відповідь на подразник та від рівня тривожності. Поведінковий компонент проявляється двома типами реакцій – пригніченням та збудженням. Когнітивний компонент охоплює мотиваційну, комунікативну сфери, стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості.

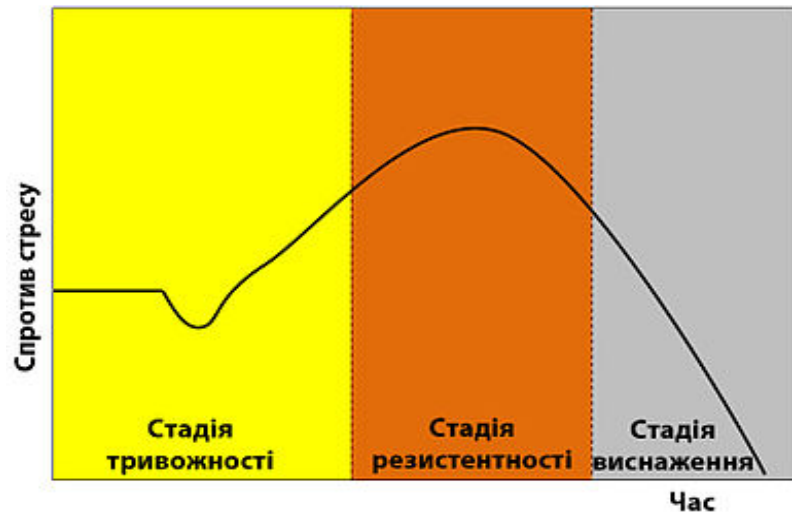
Прояви тривоги у підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. Поведінковими проявами можуть бути відчуття сильної знервованості, безпричинне роздратування та передчуття біди, проблеми з концентрацією уваги.

Аміна ХИЛЮК,
*студентка 2-го р.н. магістратури
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Людмила ОМЕЛЬЧЕНКО*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Вагітність – один із найважливіших етапів формування материнства як нової соціальної ролі, яку опановує жінка. Йому притаманне прискорення процесу особистісного розвитку майбутньої матері, яка приймає на себе відповідальність за ще не народжену дитину. Більшість психологічних досліджень доводить, що вагітній жінці притаманний стан внутрішньої зосередженості на самій собі та на майбутній дитині. Така ситуація може зумовлює підвищену тривожність жінки, адже вона переймається здоров'ям своєї дитини, появою можливих ускладнень, перебігом майбутніх пологів, особливо якщо вони перші.

Коли мозок сприймає загрозу, він посилає сигнали до надниркових залоз, які вивільняють гормони стресу – адреналін і кортизол. Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Він проявляється на ментальному, фізичному та емоційному рівнях і може бути адаптований до змін. Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції (мал. 1.).



Мал. 1. Стадії розвитку стресової реакції

Основними причинами стресу для вагітної жінки можуть бути: страх невизначеності майбутніх пологів, боротьба з незручностями вагітності, гормональні зміни, проблеми в стосунках із партнером або родиною, бажаність вагітності, переживання екстремальних ситуацій під час війни, тривога за майбутнє дитини чи її здоров'я.

У сучасному науковому дискурсі проблема розвитку стресостійкості набуває актуальності, у зв'язку з агресивним впливом соціуму на особистість. Стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості в цілому, взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, представленою комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних характеристик.

Динамічні аспекти стресостійкості характеризуються такими показниками як: особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий та поведінковий.

Однією з перших спроб виявити індивідуальні якості, які можуть суттєво впливати на стресостійкість та змінювати ставлення до стресових подій, було

дослідження Дж. Ормела, Р. Сандермана та Р. Стюарта, в якому було визначено три ключові особистісні змінні, що впливають на стресостійкість людини: нейротизм, самооцінка та локус-контроль.

Основні чинники, що зумовлюють розвиток стресостійкості особистості: "Я-концепція" особистості, локус внутрішнього контролю, когнітивний розвиток, розвиток комунікативної сфери, змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості, зміст і рівень емоцій, почуттів та переживань.

Важливим фактором впливу на розвиток стресостійкості є дорослішання. Особливості розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці полягають у тому, що дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом, оскільки доросла людина завдяки аналізу власного досвіду здатна розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку в неї цієї важливої риси.

Материнство є однією з провідних соціальних ролей жінки, адекватна реалізація якої з одного боку виступає необхідною умовою для повноцінного функціонування і становлення жінки як особистості, а з іншого – для народження та виховання нової особистості. Материнство представляє собою досить складний та багатоаспектний феномен, який має власні фізіологічні механізми, еволюційну історію, соціокультурні й індивідуальні особливості та обумовлюється багатьма чинниками.

Зовнішніми психологічними детермінантами стійкості до стресу є оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах.

До внутрішніх детермінант стресостійкості ми відносимо особистісні ресурси: Я-концепція, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативна сфера, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності.

Основними умовами ефективної психологічної роботи з вагітними є: врахування індивідуально-психологічних властивостей особистості, соціальна ситуація, а також відповідний рівень професійної підготовки фахівців та обов'язкове дотримання ними морально-етичних принципів при роботі з вагітними або парами, які очікують на народження дитини.

Для того щоб мінімізувати негативний вплив стресових факторів під час вагітності слід дотримуватися простих та ефективних способів:

- здорове харчування і повноцінний сон (не менше 8 годин);
- легкі фізичні вправи, для профілактики болю в спині і розвантаження для хребта;
- пренатальні курси для вагітних;
- заняття улюбленим видом творчості;
- спілкування з позитивними людьми.

Тетяна ЯНЧУК,
*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ярослава ЗЕЛІНСЬКА*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ

Воєнні події мають значний вплив на психологічний стан людини, спричиняючи появу тривожних розладів та інших проблем з психікою. Тривожність є нормальною реакцією на загрозу та стресові ситуації, але у часі війни значно підвищується рівень тривожності. Проблему тривожності, яка спричинена особливими напруженими подіями, що проявляється у страху і надмірному хвилюванні щодо загроз фізичної безпеки, невдач,

неприємностей досліджували вітчизняні і зарубіжні вчені: Ф. Василюк, В. Астапов, М. Левітов, Р. Лазарус, В. Мясищев, М. Литвак, Дж. Тейлор, Ч. Спилбергер, П. Тілліх та ін.

Воєнні конфлікти пов'язані зі значним підвищенням ризику розвитку тривожних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад та панічний розлад. У групі ризику – учасники бойових дій та цивільні особи, які пережили воєнний конфлікт. Негативні наслідки тривожних розладів можуть тривати протягом довгого часу після закінчення війни та мають вплив на якість життя та загальне благополуччя постраждалих [1].

Тривожність у часі війни може бути спричинена різноманітними чинниками [2]. Їх перелік наведемо нижче.

1. Пряма загроза для життя. Наявність постійної загрози фізичної травми або смерті може викликати у потерпілих інтенсивну тривогу. Страх за власне життя та життя близьких може спричинити появу тривожних розладів та посилювати їх симптоми.

2. Травматичні події та досвід. Воєнні конфлікти часто супроводжуються шокуючими подіями, такими як вбивства, розлука з рідними, знищення майна тощо. Ці події можуть травмувати психіку, викликати підвищену тривожність та посттравматичний стресовий розлад.

3. Соціальна дезорієнтація. Воєнні конфлікти порушують соціальний устрій, погіршують стандарти життя. Люди можуть відчувати втрату контролю, відчуженість та невпевненість у майбутньому, що також сприяє розвитку підвищеної тривожності.

Тривожність, яка виникає у часі війни, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та життя постраждалих осіб [3]. Назвемо деякі з них.

1. Психічні розлади. Посттравматичний стресовий розлад, генералізований тривожний розлад та панічний розлад найчастіше виникають під час війни. Ці розлади супроводжуються нав'язливими спогадами, панічними атаками, негативними емоціями, зниженням якості життя тощо.

2. Функціональні проблеми. Тривожність може суттєво порушити функціональність постраждалих осіб у різних сферах їхнього життя. Вона може впливати на робочу продуктивність, соціальні відносини, навчання та загальне самопочуття. Люди з тривожними розладами можуть відчувати проблеми з концентрацією, сном, апетитом та відповідним реагуванням на стресові події.

3. Психосоматичні симптоми. Тривожність під час війни може спричиняти різноманітні фізичні симптоми, такі як шлунково-кишкові розлади, проблеми із серцево-судинною системою, імунні порушення і т. д. Ці симптоми можуть погіршити загальний стан здоров'я та якість життя.

Висновок. Вплив війни на рівень тривожності є серйозною проблемою, яка має значні наслідки для психічного та фізичного здоров'я постраждалих осіб. Розуміння чинників, що спричиняють підвищення тривожності та появу тривожних розладів під час воєнних дій, а також їх наслідків, надає можливості для розроблення ефективних стратегій допомоги та підтримки потерпілим.

Література

1. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. Фінанси, економіка, право vs війна : збірник тез Міжнародного конгресу (м. Ірпінь, 27 квітня 2022 р.). Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. С. 249-253.

2. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. : метод. посіб. / Кокун О. М. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

3. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій : медикопсихологічні аспекти. *Гуманітарний часопис*. 2005. № 1. С. 103–108.

Тетяна ЯНЧУК,
*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ-ПСИХОЛОГАМ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Студенти-психологи, займаючись професійною діяльністю, стикаються з особливими викликами та стресовими факторами, які супроводжують період воєнних конфліктів. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на їхнє психологічне і фізичне самопочуття, а також на якість їхньої професійної роботи.

Вивченню особливостей прояву тривожності у юнацькому віці присвячені роботи А. Прихожан, Р. Бернса, Л. Божович, А. Мікляєвої, В. Гарбузова, І. Кона, Б. Волкова, Т. Лук'яненко, Ю. Лановенко, В. Мухіної та інших.

Воєнні події негативно позначаються на психічному здоров'ї усіх людей, у тому числі й студентів-психологів [1]. Вони можуть зазнати посттравматичного стресового розладу або інших тривожних розладів. Під час війни можуть порушуватися психологічні засоби саморегуляції та стратегії пристосування, що призводить до погіршення загального благополуччя та психологічного функціонування.

Студенти-психологи, які переживають підвищену тривожність та стрес під час воєнних конфліктів, стикаються з певними викликами у наданні підтримки та допомоги іншим людям. Важливо розуміти, що ізоляція та замовчування своїх проблем може погіршити стан студентів-психологів, тому необхідно активно пропагувати усвідомлення їхніх потреб та розповідати про доступні ресурси психологічної допомоги.

Заклади вищої освіти мають створити безпечне середовище для студентів-психологів, де вони зможуть відчувати підтримку та розуміння [2]. Розробка програми психологічної допомоги та створення груп підтримки можуть стати важливими кроками в цьому напрямку.

Студентам-психологам слід навчатися ефективним стратегіям саморегуляції, таким як медитація, дихальні практики та релаксаційні техніки. Це допоможе їм краще керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти енергію для надання підтримки іншим.

Організація групових зустрічей для студентів-психологів може стати цінним ресурсом, де вони матимуть можливість обмінюватися своїм особистим та професійним досвідом, переживаннями та емоціями. Це сприятиме взаємопідтримці, появі відчуття приналежності до групи, та дозволить зрозуміти, що допомогу можливо і необхідно отримувати.

Додатковим інструментом може виступити підтримка розвитку спільнот у соціальних мережах, де студенти-психологи матимуть змогу спілкуватися, надавати підтримку один одному та знаходити спільні ресурси для покращення свого психологічного стану.

Необхідно також забезпечити студентів-психологів інформацією щодо розпізнавання ознак погіршення психологічного стану у себе та у своїх колег. Сюди можна включити раннє виявлення симптомів підвищеної тривожності та депресії, навички активного слухання та емпатії, а також знання про доступні ресурси психологічної допомоги.

Враховуючи складність ситуацій, з якими стикаються студенти-психологи під час війни, важливо пам'ятати, що психологічна допомога є двостороннім процесом. Необхідно підтримувати їх як спеціалістів, які надають підтримку іншим, а також як осіб, які самі потребують підтримки та допомоги.

Висновок. Психологічна допомога студентам-психологам з підвищеною тривожністю під час війни є важливою складовою їхнього благополуччя та професійного функціонування. Створення безпечного середовища, навчання стратегій саморегуляції, групова підтримка та інформування про доступні ресурси психологічної допомоги є ключовими компонентами продуктивної роботи. Це дозволить студентам-психологам ефективніше керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти свою психологічну стійкість і здатність надавати підтримку іншим.

Література

1. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. № 6 (204), 2022. С. 83–88.

2. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. № 9. С. 222-230.

Тетяна ЯНЧУК,
*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ярослава ЗЕЛІНСЬКА*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ- ПСИХОЛОГАМ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Студенти-психологи, займаючись професійною діяльністю, стикаються з особливими викликами та стресовими факторами, які супроводжують період воєнних конфліктів. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на їхнє психологічне і фізичне самопочуття, а також на якість їхньої професійної роботи.

Вивченню особливостей прояву тривожності у юнацькому віці присвячені роботи А. Прихожан, Р. Бернса, Л. Божович, А. Мікляєвої, В. Гарбузова, І. Кона, Б. Волкова, Т. Лук'яненко, Ю. Лановенко, В. Мухіної та інших.

Воєнні події негативно позначаються на психічному здоров'ї усіх людей, у тому числі й студентів-психологів [1]. Вони можуть зазнати посттравматичного

стресового розладу або інших тривожних розладів. Під час війни можуть порушуватися психологічні засоби саморегуляції та стратегії пристосування, що призводить до погіршення загального благополуччя та психологічного функціонування.

Студенти-психологи, які переживають підвищену тривожність та стрес під час воєнних конфліктів, стикаються з певними викликами у наданні підтримки та допомоги іншим людям. Важливо розуміти, що ізоляція та замовчування своїх проблем може погіршити стан студентів-психологів, тому необхідно активно пропагувати усвідомлення їхніх потреб та розповідати про доступні ресурси психологічної допомоги.

Заклади вищої освіти мають створити безпечне середовище для студентів-психологів, де вони зможуть відчувати підтримку та розуміння [2]. Розробка програми психологічної допомоги та створення груп підтримки можуть стати важливими кроками в цьому напрямку.

Студентам-психологам слід навчатися ефективним стратегіям саморегуляції, таким як медитація, дихальні практики та релаксаційні техніки. Це допоможе їм краще керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти енергію для надання підтримки іншим.

Організація групових зустрічей для студентів-психологів може стати цінним ресурсом, де вони матимуть можливість обмінюватися своїм особистим та професійним досвідом, переживаннями та емоціями. Це сприятиме взаємопідтримці, появі відчуття приналежності до групи, та дозволить зрозуміти, що допомогу можливо і необхідно отримувати.

Додатковим інструментом може виступити підтримка розвитку спільнот у соціальних мережах, де студенти-психологи матимуть змогу спілкуватися, надавати підтримку один одному та знаходити спільні ресурси для покращення свого психологічного стану.

Необхідно також забезпечити студентів-психологів інформацією щодо розпізнавання ознак погіршення психологічного стану у себе та у своїх колег. Сюди можна включити раннє виявлення симптомів підвищеної тривожності та

депресії, навички активного слухання та емпатії, а також знання про доступні ресурси психологічної допомоги.

Враховуючи складність ситуацій, з якими стикаються студенти-психологи під час війни, важливо пам'ятати, що психологічна допомога є двостороннім процесом. Необхідно підтримувати їх як спеціалістів, які надають підтримку іншим, а також як осіб, які самі потребують підтримки та допомоги.

Висновок. Психологічна допомога студентам-психологам з підвищеною тривожністю під час війни є важливою складовою їхнього благополуччя та професійного функціонування. Створення безпечного середовища, навчання стратегій саморегуляції, групова підтримка та інформування про доступні ресурси психологічної допомоги є ключовими компонентами продуктивної роботи. Це дозволить студентам-психологам ефективніше керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти свою психологічну стійкість і здатність надавати підтримку іншим.

Література

1. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. № 6 (204), 2022. С. 83–88.
2. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. № 9. С. 222-230.

Тетяна ЯНЧУК,
*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Ярослава ЗЕЛІНСЬКА*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ-ПСИХОЛОГАМ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Студенти-психологи, займаючись професійною діяльністю, стикаються з особливими викликами та стресовими факторами, які супроводжують період воєнних конфліктів. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на їхнє психологічне і фізичне самопочуття, а також на якість їхньої професійної роботи.

Вивченню особливостей прояву тривожності у юнацькому віці присвячені роботи А. Прихожан, Р. Бернса, Л. Божович, А. Мікляєвої, В. Гарбузова, І. Кона, Б. Волкова, Т. Лук'яненко, Ю. Лановенко, В. Мухіної та інших.

Воєнні події негативно позначаються на психічному здоров'ї усіх людей, у тому числі й студентів-психологів [1]. Вони можуть зазнати посттравматичного стресового розладу або інших тривожних розладів. Під час війни можуть порушуватися психологічні засоби саморегуляції та стратегії пристосування, що призводить до погіршення загального благополуччя та психологічного функціонування.

Студенти-психологи, які переживають підвищену тривожність та стрес під час воєнних конфліктів, стикаються з певними викликами у наданні підтримки та допомоги іншим людям. Важливо розуміти, що ізоляція та замовчування своїх проблем може погіршити стан студентів-психологів, тому необхідно активно пропагувати усвідомлення їхніх потреб та розповідати про доступні ресурси психологічної допомоги.

Заклади вищої освіти мають створити безпечне середовище для студентів-психологів, де вони зможуть відчувати підтримку та розуміння [2]. Розробка програми психологічної допомоги та створення груп підтримки можуть стати важливими кроками в цьому напрямку.

Студентам-психологам слід навчатися ефективним стратегіям саморегуляції, таким як медитація, дихальні практики та релаксаційні техніки.

Це допоможе їм краще керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти енергію для надання підтримки іншим.

Організація групових зустрічей для студентів-психологів може стати цінним ресурсом, де вони матимуть можливість обмінюватися своїм особистим та професійним досвідом, переживаннями та емоціями. Це сприятиме взаємопідтримці, появі відчуття приналежності до групи, та дозволить зрозуміти, що допомогу можливо і необхідно отримувати.

Додатковим інструментом може виступити підтримка розвитку спільнот у соціальних мережах, де студенти-психологи матимуть змогу спілкуватися, надавати підтримку один одному та знаходити спільні ресурси для покращення свого психологічного стану.

Необхідно також забезпечити студентів-психологів інформацією щодо розпізнавання ознак погіршення психологічного стану у себе та у своїх колег. Сюди можна включити раннє виявлення симптомів підвищеної тривожності та депресії, навички активного слухання та емпатії, а також знання про доступні ресурси психологічної допомоги.

Враховуючи складність ситуацій, з якими стикаються студенти-психологи під час війни, важливо пам'ятати, що психологічна допомога є двостороннім процесом. Необхідно підтримувати їх як спеціалістів, які надають підтримку іншим, а також як осіб, які самі потребують підтримки та допомоги.

Висновок. Психологічна допомога студентам-психологам з підвищеною тривожністю під час війни є важливою складовою їхнього благополуччя та професійного функціонування. Створення безпечного середовища, навчання стратегій саморегуляції, групова підтримка та інформування про доступні ресурси психологічної допомоги є ключовими компонентами продуктивної роботи. Це дозволить студентам-психологам ефективніше керувати своїми емоціями, знизити рівень тривожності та стресу, а також зберегти свою психологічну стійкість і здатність надавати підтримку іншим.

Література

1. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. Молодь і ринок. № 6 (204), 2022. С. 83–88.
2. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. № 9. С. 222-230.

7. УРАХУВАННЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ У ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУСПІЛЬСТВА ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ПЕРІОДУ

Катерина МОРГУН,
*студентка 2-го р.н. магістратури,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України,
(м. Київ, Україна)
науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Олексій ПОЛУНІН*

ІДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ РЕЛІГІЙНОЇ МОЛОДІ

Вперше релігійну мотивацію розглянув Гордон Олпорт у ХХ столітті. Він запропонував розділити релігійність на зовнішню та внутрішню. Зовнішня релігійність проявляється у дотриманні певних правил, відвідування церкви, виконання ритуалів, а внутрішня полягає у задоволенні духовних потреб спілкування з трансцендентним.

Для позначення різних форм конфліктів у релігійній сфері використовують термін «religious and spiritual struggles», тобто «релігійна та духовна боротьба». Мета-аналіз 49 досліджень виявив позитивну кореляцію між духовною боротьбою та тривогою, депресією, поганим настроєм, почуттям провини та соціальними дисфункціями [1]. Однак деякі дослідники стверджують, що люди можуть отримати вигоду зі своєї духовної боротьби, якщо успішно впораються з нею.

Було показано підвищений рівень внутрішнього конфлікту в деяких людей з внутрішньою релігійністю, що може бути обґрунтований декількома чинниками. Релігія часто встановлює моральні стандарти та правила, яких необхідно дотримуватися. Ці стандарти можуть бути досить високими, і люди можуть відчувати внутрішній конфлікт, коли їм не вдається відповідати цим

стандартам. Однією з причин можуть бути релігійні моральні дилеми: наприклад, етичні питання, пов'язані з війною, смертною карою, абортами та іншими складними темами, які можуть бути дуже важкими.

Більш високий рівень внутрішнього конфлікту у людей з зовнішньою релігійною орієнтацією може бути обґрунтований кількома чинниками. Особи з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть зазнавати конфлікту між релігійними принципами та секулярними цінностями, які підтримуються сучасним суспільством. Ці люди можуть періодично відчувати сумніви щодо своїх релігійних переконань та практик. Деякі можуть відчувати відсутність підтримки та розуміння від своєї релігійної спільноти. Це може призвести до внутрішнього конфлікту та пошуку власних відповідей.

За результатами проведеного дослідження найнижчі показники по всіх видах конфліктів у людей з внутрішньою релігійністю. Релігія часто надає людям систему цінностей та моральні орієнтації, це може сприяти зменшенню конфлікту внутрішніх цінностей [3]. Релігійні практики, такі як молитва або медитація, можуть допомагати людям заспокоїтись і змінити підходи до внутрішніх конфліктів, релігійна віра може допомагати людям розвивати духовну стійкість, яка допомагає їм краще впоратися з життєвими труднощами та внутрішніми конфліктами [2].

Було показано, що найвища кореляція між загальним рівнем конфлікту є з такими рисами як замкненість, емоційна нестабільність, боязливість, тривожність, низький самоконтроль та напруженість. Ці риси частіше зустрічались у учасників з внутрішньою та зовнішньою релігійністю, ніж у не релігійних. Найчастіше ці риси зустрічались саме у людей з зовнішньою релігійністю. Тобто, можемо стверджувати, що за отриманими результатами в релігійної молоді частіше зустрічаються риси, що пов'язані з внутрішньо-особистим конфліктом, в особливості у людей з зовнішньою релігійністю.

Порівнюючи людей з внутрішньою релігійністю та з зовнішньою релігійністю можемо припустити, що люди з внутрішньою релігійною орієнтацією зазвичай дуже глибоко дотримуються своїх релігійних переконань

і цінностей, що може надавати їм стабільності та впевненості в своїх діях, оскільки вони рішуче діють відповідно до своїх внутрішніх переконань. В той час як, люди з зовнішньою релігійною орієнтацією можуть бути менше залучені до своєї релігії, і це може створювати більше конфліктів між їхніми внутрішніми цінностями та зовнішніми вимогами.

Було застосовано психологічний тренінг зі зменшення внутрішньо-особистісної конфліктності релігійної молоді. Тренінг включав згуртування групи, роботу з тривогою та стресом, ознайомлення з копінг-стратегіями, в програму тренінгу також входила робота з самоцінністю та самооцінкою, ціннісною сферою особистості, адаптацією. Також, важливою є інтеграція релігійних і духовних практик у тренінгову програму. За результатами оцінки ефективності тренінгу можна казати про ефективність застосування даної тренінгової програми для релігійної молоді.

Література

1. Ano G. G., Vasconcelles E. B. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. *Journal of clinical psychology*. 2005. Vol. 61, no. 4. P. 461–480.
2. Bradshaw, Matt, and Blake Victor Kent. 2018. Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life. *Journal of Aging and Health* 30: 667–91.
3. McKay R., Whitehouse H. Religion and morality. *Psychological bulletin*. 2015. Vol. 141, no. 2. P. 447–473.