



**ХАРКІВСЬКИЙ
ОСІННІЙ МАРАФОН
ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**

Каатар - 2020

**KHARKIV
AUTUMN MARATHON
OF PSYCHOTECHNOLOGIES**

Catalog - 2020



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
Кафедра психології



СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (м. Тернопіль)
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ХАРКОВА
МІЖРЕГІОНАЛЬНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СПРІЯННЯ РОЗВИТКУ СИМВОЛДРАМИ
ВСЕУКРАЇНСЬКА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ (Харківський осередок)
ГО "ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ШТАБ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА"

*З нагоди 145-ї річниці з дня народження К.Г. Юнга (1875-1961),
115-ї річниці з дня народження О.В. Запорозьця (1905-1981)
та 90-літнього ювілею В.В. Давидова (1930-1998)*

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Каталог психотехнологій; тези доповідей)

31 жовтня 2020 року

Харків
«Діса плюс»
2020

УДК 159.9.07
ББК 88

Рецензенти:

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Запорізького національного технічного університету

Євдокимова Наталя Олексіївна – доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової та міжнародної діяльності Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика

Романовський Олександр Георгійович – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами Національного технічного університету «ХПІ»

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 31 жовтня 2020 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2020. 230 с.

*Затверджено редакційно-видавничою радою
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,
протокол № 6 від 20.10.2020 року*

ISBN 978-617-7927-41-8

У збірнику представлено матеріали науково-практичної конференції **«ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ»**, метою якої було висвітлення в рамках профорієнтації та просвітництва новітніх розробок у галузі психотехнологій, представлених на теренах України.

Перша частина збірника містить **Каталог психотехнологій** новітніх авторських розробок розвивальних, психокорекційних, діагностичних, тренінгових програм, методик, технік тощо, інформація про які подана у вигляді анотацій.

У другій частині розміщено тези доповідей, які містять результати науково-практичних розробок учасників конференції.

Матеріали конференції віддзеркалюють результати сучасних досліджень у галузях теоретичної та прикладної психології.

Для науковців, викладачів, аспірантів та магістрантів, студентів гуманітарних спеціальностей, практичних психологів, вихователів, соціальних та медичних працівників.

Матеріали друкуються в авторському варіанті з правками редакції.

ISBN 978-617-7927-41-8

УДК 159.9.07
ББК 88

© ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2020
© Колектив авторів, українською мовою, 2020
© Єльчанінова Т.М. (оформлення,
обкладинка, Ψ-емблема), 2020

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Хомуленко Тамара Борисівна – голова редакційної колегії, д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, керівник Харківського відділення Товариства психологів України

Большакова Анастасія Миколаївна – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології і педагогіки Харківської державної академії культури

Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна – д. психол. н., проф. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Єльчанінова Тетяна Миколаївна – відповідальний секретар редакційної колегії, к. психол. н., доц. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Крамченкова Віра Олександрівна – д. психол. н., доц. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Кузікова Світлана Борисівна – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Кузнєцов Марат Амірович – заступник голови редакційної колегії, д. психол. н., проф. кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Максименко Сергій Дмитрович – д. психол. н., проф., академік НАПН України, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, президент Товариства психологів України

Мамічева Олена Володимирівна – д. психол. н., проф., декан факультету спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Панок Віталій Григорович, д. психол. н., проф., директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України

Підбуцька Ніна Вікторівна – д. психол. н., проф. кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Язюна НТУ «ХПІ»

Седих Кіра Валеріївна – д. психол. н., проф., завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Шандрук Сергій Костянтинович – д. психол. н., проф., професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

ЗМІСТ

Частина 1. КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Програма комплексного медико-психологічного супроводу жінок у клімактеричному періоді	11
Бик К. В. Методика «Психологические карточки Бик»	13
Бик К. В. Психологический онлайн курс «Хейткидо»	14
Большакова А. М., Фоменко К. І. Картки ST для інтерактивної концептуалізації клієнтського випадку та роботи з ранніми дезадаптивними схемами та дисфункціональними схема-режимами у схема-терапії (ST).....	17
Большакова А. М., Фоменко К. І. Психологічна трансформаційна гра «Креативність».....	19
Гапоненко Л. О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів.....	20
Горбатюк А. А. Психологічні особливості ризикової поведінки підлітків в умовах обмеження комунікативної активності	22
Гордієнко-Митрофанова І. В., Кобзєва Ю. А. Копінг-стратегія: дотримання балансу «щирості» (зайвої прямоти) та «ввічливості» (зайвої чемності).....	23
Домбровська Н. М. Практика ведення щоденника мандали	25
Євдокимова Н. О., Луценко О. А. Творче самовираження індивіда у процесі лялькотерапії	25
Єгорова Е. М. Школа психологічної культури.....	27
Жданюк Л. О. Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості «Світ в мені, світ навколо мене».....	29
Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Опитувальник «Обізнаність щодо проявів розладів аутистичного спектру у дітей».....	30
Кузнецов О. І., Ноздріна А. Ф. Психодіагностика духовного саморозвитку особистості.....	31
Нікітіна О. П. Авторська програма мобілізації внутрішніх ресурсів «Творче зцілення» (при роботі психолога з клієнтом в умовах обмеженого контакту).....	32
Пасько К. М. Техніки арт-терапії в роботі з кризовими станами особистості. Авторська техніка «пінні варіації».....	33
Сілютіна О. М. Корекція постави тіла та поліпшення психофізичного стану (методика).....	34
Туркова Д. М. Алгоритм психотерапевтичної роботи з колодою МАК «Перелом» за методикою ПАВА.....	35
Фоменко К. І., Дереповська М. О. Методика діагностики селфі-залежності особистості	36
Хомуленко Т. Б. «Гомеопатична магія» – техніка налаштування на ресурсний стан..	38
Хомуленко Т. Б. Хвильова модель імунітету – когнітивна метафора для побудови психотехнологій подолання стресу.....	38
Шандрук С. К. Програма і методика розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів (на засадах циклічно-вчинкового підходу та з використанням оргдіяльнісних ігор)	39

Частина 2. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

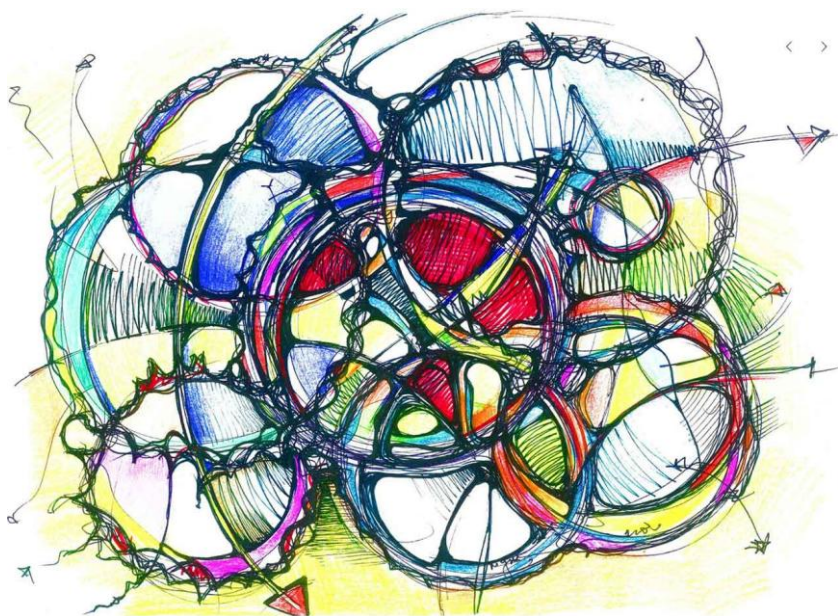
Абсаямова Л. М. порушення харчової поведінки та якість життя: гендерний аспект.....	43
Аркатова О. С. Аналіз дослідження саморегуляції поведінки підлітків.....	45
Божко А. С. Зв'язок захисних механізмів та характеру особистості	45
Бондаренко Н. І. Особливості самосвідомості юнацтва із різним рівнем прокрастинації : актуальність проблеми	49
Бочарнікова Н. Ю. Особливості прояву конфліктної поведінки у чоловіків та дружин.....	52
Булгакова В. О., Вдовіченко О. В. Проблема страхів у чоловіків у період ранньої дорослості	54
Василенко О. П. Психологічні особливості мотивації до навчання у здобувачів вищої освіти.....	56
Вербицький А. В. Роль конфліктів в новостворених сім'ях.....	58
Вєстрова Н. В. Феномен підприємництва: психологічний аспект.....	60
Воловик А. С. Невротичні реакції студентів як психологічна проблема сучасності	61
Вонсик О. В. Психологічні проблеми удосконалення механізму управління рекламною діяльністю в сфері туризму	63
Ворошиліна А. В. Особливості ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки.....	66
Галушко С. М. Характеристики прив'язаності в період адаптації молодших школярів до школи	68
Гога Н. П. Стресостійкість особистості як фактор розвитку соціального інтелекту	70
Горбатюк А. А. Психологічні особливості ризикової поведінки підлітків в умовах обмеження комунікативної активності.....	73
Горобець О. В. Актуальність використання імагінативної психотерапії при онкозахворюваннях.....	77
Даниленко Н. В. Уявлення студентів про здоровий спосіб життя.....	79
Даниленко Н. М. Структура та зміст програми розвитку суб'єктності у дівчат юнацького віку	81
Діаб Набіл. Особливості розуміння смислу поняття «цінність власного життя» (за матеріалами психолінгвістичного експерименту).....	83
Євдокимова Н. О. Психологічна технологія розвивальної освіти.....	87
Сторова Е. М. Формування психологічної культури як аспект підготовки професіоналів у сфері шоу-бізнесу.....	89
Сльчанінова Т. М., Сігало А. С. Стрес у студентському житті: від теорії до емпірики.....	92
Єрохова Л. І. Особливості мотивації досягнень та прояву лідерських якостей у підлітків.....	94
Жванія Т. В., Немашкало І. І. Чинники стратегії поведінки студентства в конфлікті	97
Журавльова О. В., Журавльов О. А. Аналіз успішності виконання когнітивних завдань студентами з різним рівнем вираженості прокрастинації.....	99
Зайцева О. М. Психологічні особливості тривожності та копінг-стратегій в юнацькому віці	101
Зана Л. Ю. Зв'язок між рівнем проявів симптомів ПТСР у комбатантів та їхнім зверненням по психологічну допомогу : методика та результати дослідження	103

Зубова Д. В., Поденко А. В. Формування організаційної культури в волонтерських організаціях сфери цивільного захисту	104
Іванченко А. Д. Мотиваційні аспекти психологічної спрямованості студентів до монетарної кар'єри.....	107
Іщенко Д. В. Особливості емоційного вигорання осіб з різним рівнем локусу контролю.....	108
Кислова І. С. Взаємозв'язок тілесного локусу контролю та відношення до свого тіла у онкохворих жінок	110
Костікова О. В. Світогляд як домінанта психотерапії (за К.Г.Юнгом)	113
Крамченкова В. О., Жукова Л. В. Методи дослідження рівня обізнаності щодо аутизму.....	114
Красовська-Черняєва Ю. Ю. Психологія релігійного світогляду	116
Кривень О. В. Духовні цінності молоді	118
Крупська В. С. Кореляція самооцінки із вибором стратегії поведінки у конфліктній ситуації з партнером.....	120
Лисенко Л. М. Психологічні особливості самореалізації у здобувачів закладів вищої освіти.....	122
Лісінчук В. В. Особливості соціальних та психологічних послуг дітям з особливими потребами на рівні громад	125
Лозовий І. В. Психологічна специфіка навчання у військовому закладі вищої освіти	128
Ломакін Г. І. Особливості та методи соціально-психологічної реадаптації комбатантів при переході до мирного (цивільного) життя.....	129
Лукова С. В. Психологічні особливості формування образу я у підлітків-спортсменів	134
Лук'янова Ю. О. Зв'язок сімейного міфу з ірраціональними установками особистості.....	135
Маср Ю. В. Вплив поширення COVID-19 на становлення нових професійних та соціальних ролей сучасного вчителя	137
Меднікова Г. І. Особливості міжособистісних стосунків і ставлення до мікросоціального оточення підлітків із високим рівнем невротизації	142
Минович Б. С. Тілесність, лінгвістика і патологія.....	144
Міхеєва М. Л. Судово-психологічна експертиза потерпілих від домашнього насильства: чинники адекватності та об'єктивності експертних висновків	145
Москаль Л. Ю. Психологічна роль і місце PR в соціальному маркетингу України ...	147
Надьон В. П. Особливості вимірювання поведінки школярів.....	150
Нестеренко М. О. Психологічна діагностика у соціально-психологічному тренінгу.	151
Обухова Н. О. Мотивація учбово-професійної діяльності студентів.....	154
Окороков Р. С. Теоретико-методологічні засади психологічного дослідження соціально-професійної адаптації військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України.....	154
Паращук Б. П. Умови формування мотивації навчальної діяльності у старших підлітків.....	156
Писарева І. О. Атрибутивний стиль як чинник міжособистісних стосунків у сім'ї	159
Підбуцька Н. В., Книш А. Є. Можливості використання чат-бота Elomia для зниження схильності до тривожності та депресії	162
Попруга С. А. Реадаптація пацієнтів геріатричних закладів як психологічна проблема	163

Пухо С. В. Комуникативна компетентність як складова якісного виконання фахівцем завдань професійної діяльності	166
Романенко О. В. Взаємозв'язок відчуття щастя та ставлення до власного тіла в юнацькому віці	168
Руденко Н. М. Особливості агресивної поведінки підлітків	170
Рудий А. В. Самотність у сімейних стосунках як психологічна та соціальна проблема	172
Рябова Н. М. Психологічні особливості харчової поведінки студентської молоді	174
Саврасов М. В., Сафіян Д. В. Психологічна динаміка вербальної креативності майбутнього педагога в процесі навчання у ВНЗ	177
Скрипник Н. Г. Уявлення про сутність та структуру особистісного адаптаційного потенціалу в психологічній науці	180
Сурков І. Ю. Чинники академічної прокрастинації у студентів	182
Татівська М. М. Прийняття рішень в процесі навчально-професійної діяльності у оптимістичних і песимістичних студентів	183
Татівський Д. І. Поняття психологічної безпеки : постановка проблеми	187
Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Особливості групової роботи із генограмами ..	188
Ткаченко І. В. Дослідження взаємозв'язків особистісної зрілості та самореалізації студентів технічних спеціальностей	190
Травнікова А. О. Психологічні предиктори деструктивних відношень подружніх пар.....	193
Трухан Г. В. Специфіка застосування метафоричних асоціативних карт в кризовому консультуванні.....	195
Холодна Н. О. Теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності підлітків.....	197
Чепелєва Н. І., Крамченкова В. О., Підчасов Є. В. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток дитини та формування її особистості.....	198
Чепурна В. О. Проблема становлення професійної ідентичності студентів технічних спеціальностей у контексті антиципації особистості	201
Чурсіна О. В. Зв'язок сепарації студентів від батьків з їх психологічним благополуччям та становленням особистісної зрілості	205
Шифріна Я. К. Казкотерпія як засіб розвитку емоційної сфери старших дошкільників.....	210

Частина 1

КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ



**ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВОДУ ЖІНОК У КЛІМАКТЕРИЧНОМУ ПЕРІОДІ
PROGRAM OF COMPLEX MEDICAL-PSYCHOLOGICAL MAINTENANCE OF
WOMEN IN THE CLIMACTERIC PERIOD**

© Астахов В. М., astvlad7@gmail.com, м. Краматорськ

© Бацилєва О. В., olgawrh@ukr.net, м. Вінниця

© Пузь І. В., irina222@ukr.net, м. Вінниця

Здоров'я жінки на всіх етапах онтогенезу та пошук шляхів його збереження виступає одним із пріоритетних напрямів сучасних досліджень не тільки у галузі медицини, але й у галузі психології. Особливої уваги потребує категорія жінок у клімактеричному періоді. Це обумовлено, з одного боку тим, що через збільшення тривалості життя спостерігається постійне зростання кількості жінок цієї групи, які майже третину свого життя проводять саме у клімактеричному періоді. З іншого боку, на жаль й до тепер в суспільстві існують стереотипи щодо ставлення до клімактерію як до періоду, який характеризується безліччю негативних проявів та симптомів, що обмежують та ускладнюють функціонування особистості жінки на всіх рівнях.

На сьогоднішній день доведено, що клімактеричний період варто розглядати не тільки, як період, під час якого у жіночому організмі відбуваються поступові інволюційні зміни у репродуктивній системі, але і як період найбільшої соціальної та творчої активності, коли жінка має максимальні можливості реалізувати свій потенціал, не пов'язаний із репродуктивною функцією, може втілити у життя та використати усі свої набуті знання та вміння для свого подальшого особистісного та професійного зростання. При цьому жінки, які свідомо наближаються клімактеричних змін, можуть зробити переоцінку цінностей та корекцію життєвих орієнтирів відповідно до природніх змін, можуть адекватно та ефективно пристосуватися до нових умов цього періоду, як до нового часу у своєму житті, де поряд з існуючими проблемами та обмеженнями виникає багато можливостей для реалізації особистості у різних галузях життя. Навпаки ті, хто з будь-яких обставин не можуть свідомо прийняти природний рух подій, перейти на нову життєву ступінь, як правило, не можуть адекватно пристосуватися та повноцінно функціонувати у нових умовах.

Існуючі розуміння про те, особливості плину клімактеричного періоду як на соматичному, так і на психосоціальному рівні, багато в чому залежать від психоемоційного стану та особливостей функціонування їх самоставлення, а також використання основних принципів концепції стресу та розгляд клімактерію як особливої форми тривалого стресорного впливу, дозволили зробити висновок про необхідність розробки та реалізації комплексного медико-психологічного супроводу жінок цієї категорії, яку можна здійснити саме шляхом вироблення адекватної реакції на зміни, що відбуваються, а також підвищення компенсаторно-приспосувальних можливостей організму та особистості в цілому. Враховуючи, що на початку клімактеричного періоду відбуваються найбільші перетворення, має місце значний особистісний потенціал, який відкриває широкі можливості для профілактичної та корекційної роботи, реалізація розробленої програми є доцільною саме на цьому етапі.

Мета програми – стабілізація психоемоційного фону жінок, профілактика нервово-психічних та психосоматичних порушень, адаптація до якісно нового етапу життєдіяльності, актуалізація особистісних ресурсів, гармонізація взаємостосунків із

оточенням.

Ключовими завданнями у роботі з жінками є, *по-перше*, надання достовірної та зрозумілої інформації про якісні зміни, які відбуваються в організмі жінки у клімактеричному періоді; *по-друге*, оволодіння спеціальним комплексом фізичних навантажень та отримання дієлогічних порад; *по-третє*, навчання певним технікам та прийомам психічної саморегуляції; *по-четверте*, формування адекватного відношення до клімактерію взагалі та ставлення до себе у цей період, а також підвищення стресостійкості; *по-п'яте*, формування навичок ефективної комунікації та створення умов для пошуку індивідуальних можливостей подальшої самореалізації особистості жінки, втілення ідей, які не були реалізовані у попередні періоди життя.

Програма розрахована на п'ять основних етапів, кожен з яких складається з трьох занять. Учасниками програми виступають жінки, які знаходяться на початкових етапах клімактеричного періоду (пре- та перименопауза). Заняття проводяться у груповій формі один раз на тиждень, тривалістю 1,5 години. Також у разі потреби можливим є проведення індивідуальних психологічних консультацій та психотерапевтичних сеансів. Обов'язковим у роботі є врахування соматичного та репродуктивного анамнезу, освітнього рівня, сімейного стану та соціального статусу жінки. Заняття з жінками проводяться у доброзичливій, позитивній та заспокійливій атмосфері. Роботу з жінками проводять не тільки психологи, але й залучаються лікарі різних профілів.

Важливим під час реалізації програми є проведення з жінками психодіагностики з метою оцінки актуального психоемоційного стану, індивідуально-психологічних особливостей, а також характеру внутрішньосімейних відносин. У якості основних психотерапевтичних методів та технік роботи нами використовуються техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, раціональної психотерапії, тілесно-орієнтованої психотерапії, арт-терапії.

Оцінка ефективності запропонованої програми відбувається на підставі появи таких новоутворень у жінок, як позбавлення від різного роду страхів, переживань ірраціональних установок, пов'язаних із уявленнями про настання менопаузи; стабілізація психоемоційного стану; вміння використовувати засоби ефективної психічної саморегуляції; підвищення рівня комунікативної компетентності; розвиток особистісного потенціалу.

Аналіз результатів впровадження розробленої програми на базі наукової лабораторії психології репродуктивної сфери, пренатальної та перинатальної психології кафедри акушерства та гінекології Донецького національного медичного університету МОЗ України показав значний позитивний вплив не тільки на клінічний перебіг клімактеричного періоду, але й на загальний психологічний стан у жінок, які були учасниками програми. Отже, можна зробити висновок про доцільність організації комплексного медико-психологічного супроводу жінок, які перебувають у клімактеричному періоді, оскільки за допомогою фахівців можливим є своєчасне попередження та рішення низки проблем не тільки суто медичного, але й психологічного характеру, що, безумовно, матиме позитивне значення для гармонійного функціонування особистості жінки на подальших етапах її життєдіяльності.

**МЕТОДИКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТОЧКИ БИК»
METHODIC «PSYCHOLOGICAL CARDS BY BIK»**

© Бик К. В., drugypsyxolog@gmail.com, kseniyabik.ru, г. Москва

Методика психологических карт широко распространена и постоянно применяется в ежедневной консультативной практике. Первая колода была изобретена в 1983 году психотерапевтом Моритцем Эгертмейером.

Этот метод имеет вполне конкретное обоснование и с точки зрения нейропсихологической науки и с точки зрения психотерапии. Чаще всего этот метод трактуют, как полупроективный, и используется он как возможность работы с подсознанием, то есть с теми глубинными структурами, которые находятся вне плоскости очевидного. Вариации производства различны – от просто изображений жизненных ситуаций, персонажей, предметов и животных, до текстовых описания переживаний и чувств человека. Это самый быстрый способ завязать разговор с клиентом, сняв ряд ограничений, границ и психологических защит, так как человек часто не до конца осознаёт, что именно его беспокоит.

Во время сеанса у клиента складывается впечатление случайности, чуда, однако же на самом деле просто работают механизмы проекции. Создание внешней «опоры» при ослабленной внутренней саморегуляции. Эти карты в авторском исполнении не имеют аналогов. На их рубашке изображён один и тот же уникальный рисунок художницы Марии Михалковой – Кончаловской, и основная опорная работа с этими картами – не в работе с изображением, но в тексте и заголовке каждой карты.

Инструкция прилагается к каждой колоде, изложена в свободном стиле, и звучит следующим образом:

«ПРИВЕТ! Перед тобой колода карт. «Карты от психотерапевта нейрофизиологической направленности» - уже само по себе звучит забавно, правда? Но не спеши с выводами. Давай разбираться.

ЗАЧЕМ ЭТО ТЕБЕ? В этой колоде карт собраны самые острые и важные психологические вопросы и рассуждения по тебе. Самые болезненные, порой неочевидные, порой вообще запретные. И все они имеют отношение именно к тебе. Да-да! Все они. Чтобы порой разобраться в себе и принять решение, достаточно одной «случайности».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? Наш мозг – огромный сервер. 90 процентов его труда остаётся за гранью нашего узенького и лживого сознания. Исходя из этого, у нас складывается иллюзия случайности. А её не бывает. Кругом одни закономерности, поверь.

ЧТО ДЕЛАЕМ? Находясь в непростой ситуации (или даже без неё), если твой взгляд «случайно» (ну, ты поняла, да?) упал на эту коробку... Внимательно концентрируйся на своём СОСТОЯНИИ, ПЕРЕЖИВАНИИ, ЧУВСТВЕ. Подумай о нём, дай себе время. Не нужно при этом формулировать «желание». Мне важны твои чувства. Достаем карты рубашками вверх, либо берём ту, что выпала при перемешивании. И читаем. Внимательно и честно думай, какое отношение к тебе имеет написанное. Если никакого и «что за бред?!» - вспомни о том, что психологические защиты не дремлют, а отрицание, и уж тем более раздражение – ууу! Вот и они! Моя колода немножко особенная. Здесь НЕ про принятие решений, НЕ про задания из разряда «поговори с рукой», НЕ для развлечения на досуге. Это короткий разговор обо всём том, что находится внутри наших сложных хитросплетений внутреннего Мира.

ЗНАКОМЬСЯ, ЭТО – ТЫ».

Не смотря на простоту использования и очевидную попытку с помощью инструкции сократить дистанцию с клиентом, карты используются мной и моими клиентами очень успешно уже три года. Механизм работы карт очень напоминает по своему внутреннему содержанию знаменитый Тематический Апперцептивный Тест (ТАТ), содержащий в себе различные картины, не имеющие конкретного содержания, но помогающие раскрыть замаскированные страхи клиента и даже приоткрыть глубокие воспоминания о травме.

Самый эффективный метод работы с картами предполагает присутствие психолога, который помогает и направляет, отмечает психологические защиты и оговорки клиента, отслеживает переживания, является своего рода беспристрастным наблюдателем. В совместной работе я обычно несколько видоизменяю инструкцию, добавляя туда закономерности, выявленные в ходе многих нейропсихологических исследований. Такие, например, как сохранение большинства увиденной или услышанной нами информации. Для этого предварительно предлагаю ознакомиться с заголовками и номером каждой карты, после чего задать себе внутренне вопрос об актуальном для клиента вопросе на данный момент. Затем назвать первый пришедший в голову номер от 1 до 49, по числу карточек в колоде. И клиент даёт ответ с номером карты, удивляясь точности попадания, используя механизм проекции, так как все указанные переживания в той или иной степени касаются каждого человека. Дальнейшее раскрытие в беседе названной категории даёт повод для раздумий и начала глубокой проработки.

Учёный с мировым именем, автор культурно-исторической теории, Л. С. Выготский в своих работах много и подробно описывал взаимоотношение понятий «знак-значение» («Орудие и знак в развитии ребёнка, 1934 г.). Так, за каждым словом стоит значение, формирующееся путём интериоризации и социализации. Для грудного ребёнка за словом, скажем, «ассигнация» не стоит конкретного значения. Но впоследствии такие категории, как ложь, свобода, любовь, предательство – постепенно приобретают «вес» и эмоциональную окраску. Для подтверждения этого постулата могу предложить произнести слова «война» и «мамочка». При беглой саморефлексии мы можем отследить разницу переживаний в момент произнесения этим слов.

Использование в работе проективных и полупроективных методик позволяет не просто найти подход к самым замкнутым клиентам, но и определить те болезненные и травмированные точки опыта клиента. Статистически, исходя из формального подсчёта успешности в консультировании, эти карты будут продолжать использоваться мной и далее.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОНЛАЙН КУРС «ХЕЙТКИДО» ONLINE PSYCHOLOGICAL ONLINE COURSE «HATEKIDO»

© Бик К. В., drugypsixolog@gmail.com, kseniyabik.ru, г. Москва

На сегодняшний момент условия, которые нам диктует реальность, позволяют отследить резкий влёт популярности удалённой работы, а так же работы онлайн. Из-за эпидемиологической и экономической ситуации во всём Мире огромное количество предприятий малого и среднего бизнеса обанкротились и люди потеряли работу, а, соответственно, и средства к существованию. Параллельно с описанными событиями, долгое время наблюдался рост популярности онлайн

консультирования и всевозможного коучинга. Многим людям пришлось выбирать между государственной службой и работой на себя. Исходя из затрат и вложений, рисков и возможных потерь, второе явно выигрывало.

Этологические исследования (Конрад Лоренц) говорят нам о том, что один из трёх основных инстинктов человека – групповой, или инстинкт власти. Он сподвигает нас карабкаться по социальной лестнице и многим из нас реконструировать реальность с помощью мышления, как систему социальных связей. И, коль скоро это так, участники нашей социальной группы совершенно не желают видеть нового вожака среди равных. Неизвестность – источник страха, прогнозов, новых нейронных связей, а значит – дополнительных мозговых затрат по выработке белка. Мозг весит в среднем около двух килограмм, но потребляет 20% от общего числа энергии человека. Естественно, что дополнительные затратные мощности будут вызывать в нём отторжение. Поэтому любые перемены – столь стрессогенный фактор, при чём не только негативные по своей сути, но и перемены со знаком «+».

Так, учитывая эти факты, можно смело объяснить нежелание участников социальной группы допускать к управлению нового лидера. И именно этот механизм – один из основных, находящихся в основе межличностной групповой агрессии. Инаковость, юродивость, маркеры и прочие знаки отличия вызывали и вызывают отторжение масс испокон веков. Поэтому буллинг (травля), не экологичные методы выражения агрессии и другие социальные феномены так особенно хорошо видны в ситуации, когда напрямую (в глаза) высказать мнение нет возможности – в сети Интернет.

Если промониторить аккаунты знаменитостей, публичных личностей разного порядка (общественных деятелей, малых предпринимателей и политиков) – можно в полной мере проследить, насколько высок градус обсуждений тех или иных моментов, насколько высока «межличностная агрессия» участников. Не секрет, что этот механизм так же лежит в основе многих медиапроектов таких как реалити – шоу и ток – шоу. Рейтинги просмотров подобного контента изнутри базируются на простых психологических механизмах: упомянутый инстинкт «власти», и произрастающие из него – сравнение себя с другими, подглядывание за чужой жизнью, и так далее:

- «Я – хороший. Ты – плохой». Собиратели сплетен всегда сравнивает себя с объектом обсуждения, как правило, забывая о своих сложностях и негативных качествах.

- Эффект «Сенсей». Он появляется, когда в речи часто фигурирует сослагательное наклонение, или БЫ он поступил в данной ситуации, окажись он в ней. И уж он-то точно был бы прав.

- Любители движения. Это те, кого рутина и собственное жизненное однообразие заставили скучать настолько, что выражение агрессии – единственный способ внести краски в быт.

- Иллюзия причастности. Этот механизм позволяет путём оставления негативного, осуждающего и часто оскорбительного комментария ощутить себя как бы причастным к жизни известных и публичных личностей.

Следующий немаловажный вопрос: как связаны между собой Власть, Правота и Самооценка?

«Ложь, повторенная много раз, становится правдой» Йозеф Геббельс очень хорошо это знал. Результат известен всему Миру. Транслируя каждую грань той или

иной ситуации в жизни публичных людей, СМИ направляют толпу на любую личность, попавшую в их поле. Вынуждая отвечать, опровергать, приходиться на эфире, оправдываться. И тут нет однозначного ответа, как правильно поступать.

Идти или не идти? Как я уже обозначила, один из трёх основных инстинктов – ВЛАСТЬ. Нужно в споре быть ПРАВЫМ. Значит победить соперника. Примат примата. Именно по этой причине нам так тяжело менять собственное мнение. Мы его не только оправдаем, объясним и обоснуем, но и будем его яростно отстаивать.

САМООЦЕНКА. Вы думаете, ваша беда в низкой самооценке? На самом деле вся наша беда состоит в слишком высокой самооценке. Мы почему-то считаем, что должны нравиться абсолютно всем. И когда узнаём, что это не так – драма. А кто сказал, что нравиться всем в принципе возможно?

Мои личные жизненные обстоятельства сложились таким образом, что в какой-то момент я вынуждена была заняться феноменом «хейта» в социальных сетях. И эмпирическим путём обнаружила много интересных закономерностей в общении с теми, кто высказывает крайнюю степень личного неприятия, таких как: виды хейтеров, стратегии поведения, то, чего делать категорически нельзя.

Например, хейтер – переговорщик требует диалога. Это тот человек, которому на самом деле интересно узнать некий факт из Вашей жизни или деятельности, но кривая его психического развития (возможно, так же опыт, воспитание и средовые факторы) не оставляют ему выбора способа коммуникации, кроме агрессии. Стратегия общения с таким человеком – только Ваше равновесие, вежливость, терпение, грамотность и логика. Основная задача – сподвигнуть его к диалогу. Это потребует выдержки и немалого самоконтроля, но по моему личному опыту, пережить феномен травли в социальных сетях и сохранить при этом не просто эмоциональную устойчивость, но и монетизировать это явление – однозначно стоящее мероприятие. Кроме того, не нужно списывать со счетов механизм распространения сплетен: сплетни распространяются одинаково как хорошие, так и плохие. И при определённых условиях можно не только отбивать хейтерские атаки, но и расширить аудиторию Ваших поклонников и потенциальных клиентов. Подчеркну, что это исключительно практические наблюдения.

Ситуативный хейтер – это человек, негативная реакция которого обусловлена одномоментным желанием адресовать негатив. Иначе говоря, негативный эмоциональный фон дома и в семье заставил его направить свои оскорбления и претензии адресату. Оба указанных вида (их всего 5) способны при грамотном подходе сделать из хайтеров Ваших потенциальных фолловеров.

Как профессионал, я веду различные тренинги, курсы, мастер-классы и интенсивы, посвящённые различным психологическим феноменам и явлениям. По такому же принципу появился и курс «Хейткидо», позволяющий обучать и вырабатывать устойчивость к травле и оскорблениям людей различной направленности. Он подойдёт и тем, кто в подростковом возрасте подвергается школьной травле, что мы часто можем наблюдать в сфере подростков и детей. Навыки ведения переговоров, чувство юмора, способность растождествиться с оскорблением – вот лишь малая часть навыков, приобретаемых на нашем курсе, который пользуется огромным спросом и уже сейчас вызывает интерес у огромного количества пользователей и не только. Поэтому перспективы дальнейшего исследования в области хейта не вызывают сомнений: как в онлайн, так и обычной жизни.

**КАРТКИ ST ДЛЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ КЛІЄНТСЬКОГО
ВИПАДКУ ТА РОБОТИ З РАННІМИ ДЕЗАДАПТИВНИМИ СХЕМАМИ ТА
ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИМИ СХЕМА-РЕЖИМАМИ У СХЕМА-ТЕРАПІЇ (ST)
ST CARDS FOR INTERACTIVE CONCEPTUALIZATION OF CLIENT'S CASE
AND WORK WITH SCHEMAS AND SCHEMA MODES IN SCHEMA-THERAPY**

© Большакова А. М., bolshakova777@ukr.net, м. Харків

© Фоменко К. І., karinafomenko1985@gmail.com, м. Харків

Схема-терапія Дж. Янга (схемофокусована когнітивно-поведінкова терапія) – один з інноваційних психотерапевтичних підходів, який розвиває базові ідеї когнітивно-поведінкового напрямку у психотерапії та психологічному консультуванні.

Основні тези схема-терапії:

1. Кожній людині від народження притаманні п'ять типів базових емоційних потреб: у безпечній приналежності, прийнятті та турботі; в автономії, компетентності та відчутті самості; у збереженні реалістичних кордонів та самоконтролі; у вільному вираженні потреб та емоцій; у спонтанності та грі.

2. Досить часто за різних причин у ранньому дитинстві людини деякі з цих базових потреб не задовольняються, що призводить до формування ранніх дезадаптивних схем (яких Дж. Янгом виділено 18) – комплексів ригідних неадекватних уявлень про себе та оточуючий світ, які продовжують діяти протягом усього подальшого життя, спотворюючи сприйняття актуальних життєвих ситуацій та провокуючи деструктивну поведінку.

Схема-режими угруповано у п'ять кластерів (доменів) у залежності від того, внаслідок фрустрації якої базової потреби вони сформувалися.

До домену «роз'єднаність та несприйняття» (формується внаслідок фрустрації потреби у безпечній прихильності, сприйнятті, турботі) належать ранні дезадаптивні схеми «покинутість/нестабільність», «недовіра/насиленство», «емоційна депривація», «дефектність/сором», «соціальна ізоляція/відчуження».

До домену «порушення особистої автономії та невизнання досягнень» (формується внаслідок фрустрації потреби в автономії, компетентності, почутті власної самості) належать схеми «залежність/некомпетентність», «вразливість – незахищеність щодо фізичної шкоди або хвороби», «злитість з іншими /нерозвинене Я», «приреченість на провал».

До домену «порушення особистісних меж» (формується внаслідок фрустрації потреби в реалістичних межах, самоконтролі) належать схеми «володіння спеціальними правами / грандіозність», «відсутність самоконтролю / самодисципліни».

До домену «спрямованість на інших» (формується внаслідок фрустрації потреби у вільному вираженні потреб та емоцій) належать схеми «підкорення іншому», самопожертва», «пошук схвалення».

До домену «надпильність та подавлення» (формується внаслідок фрустрації потреби у спонтанності, безпосередності та грайливості) належать схеми «негативність / песимізм», «емоційне подавлення», «завищені вимоги до себе», «карання».

3. Активізація ранніх дезадаптивних схем як у проблемних, так і у звичайних ситуаціях призводить до виникнення певних станів – схема-режимів, які є сукупністю моделей когнітивного, емоційного та поведінкового реагування. Для людини типовими можуть бути один (зрідка) чи декілька (зазвичай) схема-режимів:

- дисфункціональні дитячі режими, що є проявом травмованої «внутрішньої дитини» та пов'язані з інтенсивними негативними емоціями: «вразливої дитини», «розгніваної дитини», «розлученої дитини», «імпульсивної дитини», «недисциплінованої дитини»;

- дисфункціональні батьківські режими, що є проявом засвоєних людиною негативних реакцій своїх батьків на самого себе: «батьківського покарання», «батьківської вимогливості»;

- дисфункціональні копінгові режими, які є невдалою спробою впоратися з негативними емоціями, викликаними ранніми дезадаптивними схемами: «покірної капітуляції», «агресивного нападника», «звеличування самого себе», «відстороненого захисника», «відстороненого самозаспокоювання».

Сучасні психологічні дослідження показують, що дисфункціональні схема-режими формуються та проявляються навіть у психічно здорових людей, детермінує виникнення у них певних внутрішньоособистісних та міжособистісних ускладнень. Втім, зазвичай, у психічно благополучної, гармонійної людини за умов активації ранніх дезадаптивних схем у проблемних ситуаціях активуються здорові, адаптивні схема-режими: «щасливої дитини» та «здорового дорослого».

Відправним елементом процесу вирішення особистісних проблем клієнта у схема-терапії (як і в інших напрямках когнітивно-поведінкової терапії) є концептуалізація – детальний опис клієнтського випадку. Концептуалізація складається на першій психотерапевтичній сесії, уточнюється, доповнюється та модифікується протягом усього процесу психотерапії.

Концептуалізація клієнтського випадку потрібна не тільки психотерапевту (для того, щоб краще розуміти клієнта, його життєву ситуацію, особистісні особливості – сформовані ранні дезадаптивні схеми та типові дисфункціональні схема-режими), але й самому клієнтові (як вихідний пункт у формуванні навичок подолання особистісних проблем та життєвих труднощів).

Концептуалізація клієнтського випадку у схема-терапії містить як універсальні елементи, що описують представники усіх напрямів психотерапії, так і специфічні для власне схема-терапії. Універсальні компоненти: загальна інформація про клієнта, причини звернення, загальна характеристика (враження), поточний діагноз (медичний, якщо він є, та опис рівня функціонування у різних сферах), основні життєві проблеми, життєвий анамнез. Специфічні компоненти: фрустровані у дитинстві базові потреби, найбільш актуальні ранні дезадаптивні схеми, найбільш актуальні схема-режими («дитячі», «батьківські», «копінгові»).

Враховуючи, що одним з основних принципів когнітивно-поведінкової терапії та усіх напрямів когнітивно-поведінкової терапії «третьої хвилі» (зокрема схема-терапії) є спрямованість на співпрацю з клієнтом, діалогічний характер взаємодії, концептуалізація клієнтського випадку та подальша психотерапевтична робота є інтерактивним процесом, що потребує активної участі як психотерапевта, так і клієнта.

Для оптимізації процесу спільної концептуалізації клієнтського випадку у схема терапії створено «Картки ST (схема-терапевтичні) для концептуалізації випадку», які використовуються, по-перше, як діагностичний інструмент, по-друге, як інструмент для подальшої психотерапевтичної роботи з ранніми дезадаптивними схемами та дисфункціональними схема-режимами й плекання здорових функціональних режимів «здорового дорослого» та «щасливої дитини».

Використання карток у роботі психотерапевта полегшує клієнту процес сприйняття концептуальних положень схема-терапії та їх використання для розуміння причин й сутності своїх особистісних проблем. Також Картки ST є інструментом «опредмечування» психічних феноменів (схем, схема-режимів та ін.), що полегшує їх позитивну трансформацію у процесі психотерапії.

Комплект Карток ST містить:

- картки ранніх дезадаптивних схем (з назвами та коротким описом сутності);
- картки-зображення для схем (містять малюнки з символічними зображеннями для знаходження «портрету» актуальної схеми клієнта) – два варіанти (для жінок та чоловіків);
- картки схема-режимів (з назвами та коротким описом сутності);
- картки-зображення для схема-режимів (містять малюнки з символічними зображеннями для знаходження «портрету» актуальних схема-режимів) – два варіанти (для жінок та чоловіків);
- картки базових потреб;
- картки – когніції (для опису думок та переконань клієнта)
- картки – емоції (для опису емоцій клієнта);
- картки – відчуття (для опису фізіологічних реакцій клієнта);
- картки – дії (для опису поведінкових реакцій клієнта);
- посібник з користування картками ISST.

У посібнику з користування Картками ST наведено рекомендації з використання карток для спільної з клієнтом діагностичної роботи, а також інструкції щодо застосування комплексу у здійсненні традиційних для схема-терапії психотерапевтичних інтервенцій. Також посібник містить рекомендації щодо можливості використання метафоричних асоціативних карт для збільшення ефективності схема-терапевтичних інтервенцій із застосуванням Карток ST.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА «КРЕАТИВНІСТЬ» PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION GAME "CREATIVITY"

© Большакова А. М., bolshakova777@ukr.net, м. Харків

© Фоменко К. І., karinafomenko1985@gmail.com, м. Харків

Авторська психологічна трансформаційна настільна гра «Креативність» – настільна психологічна Т-гра, різновид тренінгу креативності та творчих здібностей, з елементами гри-змагання, консультування та коучінгу, яка дозволяє знайти ресурсні стратегії творчості, розвинути здатності до продуктивної творчої діяльності.

Мета гри – скласти пазл, отримуючи його деталі у результаті успішного виконання у команді та індивідуально завдань, спрямованих на розвиток творчих здібностей, а також на усвідомлення власних мотивів, установок та ставлень, релевантних проблемі творчої діяльності.

Процес гри: учасники під керівництвом ведучого виконують завдання та вправи, згруповані за змістом за такими проблемними категоріями: «розвиток невербальної креативності», «розвиток вербальної креативності», «розвиток естетичних здібностей», «розвиток мотивації до творчої діяльності», «розвиток здатності розв'язання творчих проблем у групі», «розвиток семантичної гнучкості як креативної здатності». Потрапляючи на певну кольорову зону шляхом кручення стрілки-дзиги, учасники отримують можливість вибрати завдання відповідної кольорової зони. Номер завдання у зоні визначається шляхом кидання кубика (від 1

до 6). За результатами виконання завдань учасники просуюються у грі, отримуючи частинки пазлу, який вони мають заповнити. Мета гри – переможцем вважається той учасник, який першим складе пазл.

Формати проведення гри: психологічний тренінг – гравці вирішують завдання, які отримує кожен учасник, виконують усі, результати обговорюються.

Тривалість гри: від 3-4 годин (разова гра з перервами на 10-15 хвилин) до 6 занять, тривалістю 2-3 години.

Комплектація гри: ігрове поле (зображення мозку, розфарбоване шістьма кольорами – червоним, помаранчевим, жовтим, зеленим, синім та бузковим), розміром 110 x 80 см; фішки (натуральні мінерали, кожен з яких відповідає символіці творчих здібностей); тридцять шість колод карток, у тому числі авторські колоди карт та колоди карт «Друдли», «Геометрія уяви», набір кубиків «Rory's story cubes»; збірка з вправами і завданнями для гравців (набори із завданнями та роздатковий матеріал) відповідно до архітекτονіки і механіки гри, який включає авторський інструментарій та тестові матеріали, у тому числі бланки невербальних субтестів Е. Торренса та Ф. Вільямса; ігрові фішки для голосування за кожного учасника; кубик з відмітками від 1 до 6; маршрутна стрілка-дзига для вибору зони ігрового поля; маршрутний лист-пазл «Креативний мозок» для визначення індивідуальної траєкторії гри, реєстрації успішності учасників (по 1 на кожного учасника); методичний посібник до гри для ведучого.

Хід гри: учасники гри аналізують символіку несвідомого вибору фішки та формулювання власної мети гри, записуючи думки у маршрутний лист у відповідному полі. Гра починається із вибору першого учасника і продовжується по годинниковому колу. Перший учасник за допомогою дзиги обирає колір зони, в якій буде розіграно перше завдання: «червона зона» – завдання для розвитку естетичних здібностей, «помаранчева зона» – вправи для розвитку мотивації до творчої діяльності, «жовта зона» – завдання і вправи для розвитку здатності розв'язання творчих проблем у групі, «зелена зона» – вправи та завдання для розвитку семантичної гнучкості, продукування ідей, «синя зона» – вправи для розвитку вербальної креативності, «фіолетова зона» – вправи для розвитку невербальної креативності. Гра завершується, коли хтось першим з учасників повністю зібрав свій пазл.

РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВА МЕТА-ГРА З УСВІДОМЛЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ СІМЕЙНИХ СИМПТОМІВ REFLEXIVE-ROLE GOAL-GAME ON AWARENESS OF DESTRUCTIVE FAMILY SYMPTOMS

© Гапоненко Л. О., gaпоненко49@ukr.net, м. Кривий Ріг

Мета запропонованої психотехнології – це розкрити етапи використання рефлексивно-рольової мета-гри в подоланні деструктивних сімейних симптомів завдяки «запуску» психологічних механізмів рефлексивного спілкування в деструктивних відносинах подружньої пари.

Теоретичне обґрунтування психотехнології. Як і будь-який інструмент психотерапевтичної роботи має теоретичну, методичну і діагностичну основу, запропонована технологія мета-гри також має ці складові. Покладаючись на ідеї новаторів лікування дистресу в грі (Я.Морено;1993), використання мета-гри (Н. Ховард, 1971) з метою швидкого розв'язання сімейних деструктивних відносин, ми запропонували рефлексивно-рольову технологію моделювання мета гри.

Запропонована мета-гра містить можливості досягати максимальну свою вигоду, розуміючи, що партнер гри має таку ж мету і буде діяти відповідно. Завдяки використанню рефлексивно-рольової концепції розвитку особистості (Л.О.Гапоненко, 2019; 2020), партнери гри швидко з'ясовують хибні стратегії розв'язання сімейних конфліктів. Гравці стають «теоретиками» власного життя з позиції того, що в будь-якій конфліктній ситуації є можливість пережити відчуття партнера, усвідомити його «правила» поведінки в усіх мислимих ситуаціях та зрозуміти, що саме «правило раціоналізації» поведінки партнера є самим спірним і конфліктним.

Використання рефлексії та рольових позицій відбувалося на підґрунті рефлексивного мислення (В. Давидов, 2000; та Ю. Кулюткін, 2012), рефлексивного спілкування (Л. Гапоненко, 2009; Г. Дьяконов, 2007, С.Курганов, 2007). Розуміння психічних розладів в емоційно-когнітивній сфері обґрунтовувалось на роботах про стан дистресу (Г. Сельє; 1963; 1982).

Діагностичний аспект мета-гри має наступні взаємопов'язані конструкти – це внутрішньоіндивідуальну психічну реальність (*емоційно-мотиваційна, когнітивні схеми взаємодії*) та зовнішньоіндивідуальну психічну реальність (*патерни рольової поведінки*).

Технологія проведення запропонованої мета-гри складається з чотирьох етапів. Ці етапи можуть бути скорочені в залежності глибини сімейного конфлікту та показнику дистресу в одного чи в обох подружній парі. Тобто, психотерапевт визначає рівень готовності та здатності рефлексивного аналізу поведінки гравців у заданих ігрових конфліктах. Згідно наших емпіричних результатам, найбільш вдалим є розділення мета-гри на чотири етапи.

На першому етапі (діагностично-гіпотетичний) психотерапевт визначає вектор емоційно-когнітивної та поведінкової стратегії сімейної пари в ігрових сценаріях подібних до їхніх деструктивних відношень. Учасники отримують інструкцію: «Це тільки гра, ви можете спонтанно і творчо змінювати сюжет гри, виражати ініціативу кращого розв'язання проблеми». *Завдання психотерапевта* – встановити довірливі стосунки з учасниками гри та відстежувати, щоб не відбувся контрперенос.

На другому етапі (діагностично-рефлексивний) здійснюється психотерапевтична робота з розпізнання істини прихованих емоційних переживань, які прикриті агресивним тлумаченням «зовнішнього» ворога в поведінки сімейної пари. Учасники отримують інструкцію: «У запропонованій грі не один із варіантів не несе корисні досягнення, якщо знаходження варіантів ґрунтується на раціоналізації. Спробуйте відчутти нерозумність та ураженість механізму раціоналізації. Так, наприклад в мета грі «Дуель», «Півні», «У зграї крокодилів», «Автомобільна катастрофа» раціональний виграш приносить тільки крах, замість того, щоб поступитися. Знайдіть поступки компромісу».

На третьому етапі (діагностично-рефлексивний) відбувається програвання з самовизначення ідентифікації Я рольових агресивних позицій в конфлікті. За умов здатності учасників гри вийти із деструкцій «хорошого» стресу (термін Г. Сельє, 1963), сімейна пара творчо раціоналізує проблему і визначає можливості творчої самореалізації в колі сімейного життя. За умов дистресу, партнери навчаються розпізнавати інтроспективну рефлексію та квазірефлексію (Л. Гапоненко, 2019; 2020). Учасники отримують інструкцію: «За попередніми результатами програвання конфліктних ситуацій (береться одна із мета-ігор, яка найбільш була ідентифікована

гравцями) визначте спільне рішення, яке б було конструктивним виходом із конфлікту.»). Психотерапевт виступає прикладом довірливого відношення, відслідковує уникнення контрпереносу.

На четвертому етапі (корекційно-рефлексивно-рольовий) сімейні пари навчаються знімати ролі із «В'язня» і «Карателя» на програвання рольових позицій в «Звільненій», «Фасилітатор». Учасники отримують Інструкцію: «Програвайте ситуацію сімейного конфлікту, який раніше набув довготривалої «гумки» та знайдіть її розв'язання за допомоги впровадження вибору свободи і самовизначеності щодо обмеження цієї свободи в інтересах самореалізації партнерів гри». Психотерапевт відслідковує процеси «виходу» подружньої пари із «дитячого віку» в переживаннях власного Я за різними ступенями деструктивної поведінки в «розлучення» із вузами матері та їх апробації нової поведінки в рольових позиціях самостійного життя вже в своїй сімейній парі.

Корекційна складова мета-гри визначається: 1) розв'язанням або послабленням патогенних конфліктів та тривоги у сімейній матриці міжособистісної взаємодії; 2) рефлексивним сприйманням і оцінюванням стратегії мислення й поведінки подружньої пари; 3) гнучкою варіативністю нормалізації сприятливих рольових позицій між чоловіком і жінкою; 4) посиленням мотивацій подружньої пари долати руйнівні стилі поведінки засобами рефлексивного аналізу проблеми та своєї ролі в сценаріях її розгортання; 5) укріплення соціокультурних цінностей сім'ї як основи здорового стилю життя. Відмітимо, мета-гра досягає результативності за умов, коли подружні пари є в стані стресу. Потребують ще подальшого апробування із клієнтами в стані дистресу. Але з чим можна однозначно погодитись, то це з тим, що мета-гра дозволяє достатньо швидкою по відношенню з психотерапевтичною роботою із сімейними парами. Рефлексивно-рольовий аналіз емоційно-когнітивної та поведінкової стратегії є мало розробленим, але перспективним напрямком.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ АКТИВНОСТІ **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RISKY BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN CONDITIONS OF LIMITATION OF COMMUNICATIVE ACTIVITY**

© Горбатюк А. А., gaa@ukr.net , м.Харків

Матеріал публікації розкриває психологічні особливості ризикової поведінки підлітків в умовах обмеження комунікативної активності внаслідок запровадження карантинних заходів у зв'язку з поширенням COVID-19. Певні обмеження комунікативної активності людей, зумовлені вимушеним переходом в дистанційний формат спілкування та інших взаємодій, актуалізувало проблеми ризикової поведінки (асоціальної, нездорової харчової поведінки, фізичної пасивності тощо).

У межах пілотного дослідження було проведено опитування за допомогою google форм. Поєднання таких емпіричних методів як стандартизоване інтерв'ю «обличчям до обличчя», опитування за допомогою google форм дозволило визначити особливості ризикованої поведінки та схильності до такої у сучасних підлітків. Методика ІРЕ (імпульсивність, ризикованість, емпатія), розроблена Г. Айзенком, допомогла визначити схильність до ризику як прояв імпульсивності, чинник готовності до зміни вражень, пошуку нових гострих відчуттів, рівні «готовності до ризику» та «раціональності» визначено за методикою Т. Корнілової. Також в дослідженні використано опитувальник Г. Шуберта «Визначення схильності до ризику», методика М. Цукермана «Діагностика потреби в пошуках

відчуттів».

Констатовано, що мережеве спілкування для підлітків з одного боку якісно полегшує життя та відкриває майже необмежені можливості для самореалізації та саморозвитку підлітків, спілкування, навчання, дозвілля. Однак, таке спілкування у період карантину і обмеження комунікативної активності дистанційним форматом приховує безліч ризиків, що приводить до ризикової поведінки: засилля необ'єктивної і неправдивої інформації, яка негативно впливає на загальний настрій і є причиною хвилювань, страху, розгубленості. Вивільнення часу провокує нудьгу, часто є причиною спілкування з небезпечними особами, які представляють себе не тими, ким вони є насправді. Залучення до асоціальних організацій; «блукання Інтернетом» часто приводить до захоплення сумнівними розвагами (захоплення віртуальним спілкуванням, пранками, перегляд фото та відео-файлів із зображенням сцен жорстокості чи знущання; реагування на спам чи корпоративні розсилки може призвести до розголосу персональних даних тощо.

Знання цих небезпек, врахування вікових та індивідуальних інтересів і потреб підлітків дозволить їх уникнути. Альтернативою має стати створення здорових адекватних умов для повноцінної соціалізації дитини поза віртуальним світом. Також має важливе значення живе спілкування в родині, у колі однолітків, формування комунікативної активності особистості підлітка в чітко визначеному напрямку (галузь знань, сфера наук, технологій, життєдіяльності тощо), формування цифрової культури на загально-людських цінностях.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ: ДОТРИМАННЯ БАЛАНСУ «ЩИРОСТІ» (ЗАЙВОЇ ПРЯМОТИ) ТА «ВВІЧЛИВОСТІ» (ЗАЙВОЇ ЧЕМНОСТІ) COPING STRATEGY: BALANCING BETWEEN "SINCERITY" (EXCESSIVE CANDOR) AND "COURTESY" (EXCESSIVE POLITENESS)

© Гордієнко-Митрофанова І. В., ikavgm@gmail.com, м. Харків

© Кобзєва Ю. А., yu.kobzeva88@gmail.com, м. Харків

*...ключовий конфлікт ми вважаємо
центральною «точкою ввічкнення»,
де вирішується подальше спрямування
перероблення конфлікту.*

Н. Пезешкіан

Ключовий конфлікт являє собою дихотомію вторинних актуальних здібностей: **«щирість (прямота) – увічливість (чемність)»**. **Ключова точка «щирість (прямота) – увічливість (чемність)»** – це найуразливіше місце для виникнення симптому: реакції **чемності** відповідає в ендокринному й медіаторному механізмах ЦНС реакція **страх**; реакціям **прямоти** в ЦНС відповідає реакція **агресія** (Пезешкіан, 2006, с. 34).

Можна виділити три можливі перспективи або патерни оброблення ключового конфлікту:

- 1) надмірна прямота або агресія, пріоритет власних інтересів над інтересами інших;
- 2) придушення або підпорядкування своїх інтересів і очікувань на користь інших, страх;
- 3) адекватна вербалізація інтересів і очікувань, баланс щирості й увічливості

(Гончаров, 2015, с. 52).

Дотримання балансу **щирості** (зайвої прямоти) і **ввічливості** (зайвої чемності) спирається на:

- 1) модель «Я-висловлювання» / Я-повідомлення (Гордон, 2010);
- 2) принципи активного слухання (Гиппенрейтер, 2015);
- 3) три ступіні раціональної вербалізації висловлювань партнера: А, Б, В (Rogers, 1970);
- 4) техніку «погладжування» (Берн, 2004);
- 5) учення Аристотеля про чесноти (Sachs, 2002).

Модель «Я-повідомлення» передбачає **промовляння в конфліктних ситуаціях тільки своїх переживань та сподівань у ввічливій формі по відношенню до Іншого**, наприклад: «Я не готовий(а) зараз обговорювати це питання», «Мені здається, я буду відчувати себе ніяково під час обговорення цього питання».

Ця стратегія має різні варіації втілень, наприклад: адекватна вербалізація через гумор. Якщо Вас «зацепили за живе», можна вдатися до здорового гумору, наприклад:

- Чому ти досі не одружений?
- Ну, хтось мав би народитися для щастя! Пригадуєте цей старий анекдот?» Або:
- Чому у Вас досі немає дітей?
- Діти? Ой, а Ви чули про проблему перенаселення? Ні ??? Так я Вам зараз розповім...

Адекватна вербалізація через гумор тісно пов'язана з «метафоричною вербалізацією» почуттів, емоцій, станів, інтересів і очікувань. Приклад «метафоричної вербалізації» почуттів: «Я відчуваю себе як школяр біля дошки або як відмінниця, яка отримала двійку; як Незнайко на Місяці; як розстроєне піаніно; як Людина-невидимка в стразах; як ангел на мітлі; як ніби їду на велосипеді вгору...» та ін.

Спіраючись на вчення Аристотеля про чесноти, можна уявити баланс **щирості** (зайвої прямоти) – **увічливості** (зайвої чемності), як оптимально розвинених здібностей, між 2-ма полюсами:

ДЕФІЦИТ ← ЗОЛОТА СЕРЕДИНА → НАДЛИШОК,

ГРУБИСТЬ (агресія) ← УВІЧЛИВІСТЬ → БРЕХНЯ (страх).

Золота середина ВВІЧЛИВОСТІ – це прояв таких первинних актуальних здібностей, як любов, прийняття Себе й Іншого, упевненість у собі в найрізноманітніших утіленнях: інтелігентності, повазі до Іншого, вихованості, делікатності, привітності, тактовності та ін.

На одному полюсі ВВІЧЛИВОСТІ знаходиться **БРЕХНЯ** (страх), тобто надлишок увічливості: на прямій від УВІЧЛИВОСТІ до БРЕХНІ «розташовуються» лицемірство, удавання, послужливість, нездатність говорити «ні», почуття провини, страх та ін.

На іншому полюсі перебуває **ГРУБИСТЬ** (агресія), тобто дефіцит увічливості: на прямій від УВІЧЛИВОСТІ до ГРУБОСТІ «розміщуються» егоїзм, честолюбство, марносластво, нетактовність, безцеремонність, вульгарність, зухвалість, нахабство, хамство, цинізм, агресія та ін.

У терапевтичних стосунках ключовий конфлікт між **щирістю (прямотою)** – **увічливістю (чемністю)** виявляється як порушення балансу **терапевтичної емпатії (увічливості)** й **дистанції (щирості)**.

ПРАКТИКА ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА МАНДАЛИ PRACTICE OF KEEPING A MANDALA DIARY

© Домбровська Н. М., 911okey@gmail.com, м.Харків

Для багатьох людей турбота про здоров'я сьогодні є нагальною потребою, як на фізичному, так і на психологічному, емоційному рівнях.

Іноді емоції занурюють в такий душевний хаос, що все в світі втрачає сенс і дуже необхідна точка опори, засіб, за допомогою якого можна зібрати до купи частини життя, впорядкувати його знову.

Арт-терапія має в своєму арсеналі велику кількість технік та методик для психологічної допомоги. Мандали зустрічаються в багатьох світових культурах, давно та успішно застосовуються в психотерапевтичній практиці.

Мандали бувають різних видів, можуть бути як основним, так і допоміжним методом психотерапії та корекції або самопомочі.

Дуже цікавим та ефективним є метод малювання мандал актуального стану кожний день протягом якогось часу. Він дає можливість простежити зміну станів: наскільки вони залежать від зовнішніх впливів, чи успішно справляється людина з труднощами і стресом, чи є ресурси і звідки їх взяти.

Щоденник мандал – це одна з форм ведення візуального щоденника, який пропонується вести учасникам арт-терапевтичних сесій як домашню роботу або самостійно.

Це бути може звичайний художній альбом, в якому можна робити регулярні замальовки або створювати колажі. Процес ведення візуального щоденника допомагає учасникам арт-терапії постійно бути налаштованими на створення художніх образів, розвиток ідей і візуальної мови.

Дуже важливо працювати кожен день, не пропускати і не робити два малюнки зараз: за вчора і за сьогодні. Час (ранок, день або вечір) учасник вибирає самостійно. Кожен день – одна мандала. Краще створювати мандали актуального стану. Зробити таку мандалу можливо в межах майстер-класу.

Мета майстер-класу: ознайомлення з практикою ведення візуального щоденника і алгоритмом створення мандали актуального стану.

Необхідні матеріали: фарби (гуаш, акварель), кольорові олівці, пастель, папір формату А3, А4, коло діаметром 25-27 см.

На майстер-класі учасники ознайомляться з поняттями «Мандала», «емоційний стан», що таке рефлексійний відгук. Зможуть створити мандалу свого актуального стану, дізнатися про себе, про теперішню ситуацію щось нове і несподіване. Також отримають рекомендації щодо ведення візуального щоденника та необхідних для цього художніх матеріалів.

Володіння такою навичкою як ведення щоденника допоможе пройти через різні емоційні періоди життя. Крім того, це творчий процес самовираження, дослідження власного ставлення до світу, він надихає, мотивує, дає багато ресурсів.

ТВОРЧЕ САМОВИРАЖЕННЯ ІНДИВІДА У ПРОЦЕСІ ЛЯЛЬКОТЕРАПІЇ CREATIVE SELF-EXPRESSION OF AN INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF PUPPET THERAPY

© Євдокимова Н. О., Луценко О. А., yevdokymova@ukr.net, м. Миколаїв

Перший етап - виготовлення Персонажу.

Дитина творить, наділяючи ляльку тими якостями, які потрібні саме їй для вирішення конкретної задачі. Звертаємо увагу на розмір ляльки, колір обличчя,

матеріали, самого Персонажа. Для характеристики Персонажу використовуються такі значення:

- білий - добрий, світлий, наївний;
- чорний - песимістичний, похмурий, прихований;
- сірий - збалансований, нейтральний, невпевнений;
- зелений - задоволений, одухотворений;
- синій - меланхолійний, розумний, спокійний;
- жовтий - амбітний, цікавий, невимушений;
- червоний - енергійний, агресивний, сильний, теплий, життєлюбний,

рішучий.

Другий етап - знайомство з Персонажем.

Для знайомства з Персонажем, учасники лялькотерапії відповідають на такі питання:

- як звуть персонажа;
- скільки йому років;
- де і з ким він живе;
- чи є улюблене заняття (якщо є, то яке);
- чи є друзі і хто вони (Персонажі).

Третій етап - розвиток сюжету.

На цьому етапі відбувається постановка міні-вистави. Створення історії починається з тематичної назви або за казковим зачином, який необхідно продовжити. Наприклад, «Складіть історію про те, як ...».

Лялькова історія у формі драми (вистави, етюд, гри, пісні та ін.) може бути показана експромтом, причому супроводжуватися усною розповіддю або мовчазними маніпуляціями лялькою, що актуально для замкнутих, небалакучих індивідів.

Можливо програвання лялькової історії за заздалегідь підготовленим текстом зазначеної вище вербальної форми. Наприклад, «Я прочитаю вірш ..., а Ви покажіть, що відбувалося з лялькою».

Використання різних каналів сприйняття є зручним для врахування індивідуальних можливостей візуала (арт-об'єкти), аудіала (візуальні історії), кінестетика (драма).

Четвертий етап – спільне обговорення «почуттів і поведінки» ляльки і почуттів власне учасника лялькотерапії. Примірні питання і завдання:

- Ви відчували, граючи лялькою?
- Знайдіть переваги і недоліки ляльки.
- У яких літературних творах Ви зустрічали героїв з таким же характером?
- Що допомогло ляльці змінитися? Чи може це допомогти Вам? Яким чином?
- Чого навчила Вас казкова історія про ляльку? Сама лялька?
- Чому лялька схожа на Вас?

Лялька повторює за Вами ваші дії. Якщо Вам хочеться образитися, то ляльці теж, якщо Вам хочеться пробачити, ляльці теж. Які дії Ви бажаєте зараз виконати разом з лялькою?

П'ятий етап – підведення підсумків за такими питаннями:

- Що було найлегшим при виготовленні ляльки?
- Що було найскладнішим під час створення ляльки?
- Що хочеться сказати ляльці?
- Що лялька хоче сказати Вам?

- Які труднощі виникли у Вас при спілкуванні з лялькою?
- Які плани на майбутнє Вам підказала лялька?

ШКОЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ SCHOOL OF PSYCHOLOGICAL CULTURE

© Єгорова Е. М., egorova.eleonora57@gmail.com, м. Харків

Необов'язково бути професійним психологом, щоб стежити за своїм психологічним здоров'ям; щоб розуміти себе та інших людей; щоб планомірно розвиватися і будувати благополучну і щасливе життя; щоб бути щасливим самому і приносити щастя іншим, і, щоб перетворювати навколишній світ під себе. Для цього достатньо стати психологічно культурною людиною.

Пропонований проект містить програму і основну форму підношення психологічних знань у вигляді уроків, спрямованих на формування психологічної культури особистості (ПКЛ).

Програма курсу (занять) включає в себе кілька циклів:

Вступний цикл. Психологічна культура особистості. (Цілі і завдання практикуму формування ПКЛ. Структура практикуму).

Цикл 1-й. *Самопізнання. «Знайомся - це ТИ»*

Урок 1. Структура особистості за Платоновим К.К.

Урок 2. Темперамент. Типи темпераменту.

Урок 3. Характер. Типи характерів. Акцентуація характерів.

Урок 4. Типи особистості. Розвиток особистості.

Урок 5. Спрямованість, цінності, потреби, мотиви.

Урок 6. Самооцінка, рівень домагань.

Урок 7. Емоційна сфера особистості. Емоційні типи.

Урок 8. Воля. Саморегуляція і саморозвиток. Самонавіювання, самогіпноз.

Цикл 2-й. *Психосоматична культура. «У здоровому тілі - здоровий дух ... або здоровий дух дає здоров'я тілу?»*

Урок 1. Психосоматика. Емоційний інтелект.

Урок 2. Функціональні стану. Емоційні стани.

Урок 3. Стрес, дистрес.

Урок 4. Фрустрація.

Урок 5. Конфлікт.

Урок 6. Криза.

Урок 7. Самонавіювання. Самогіпноз. аутогенне тренування.

Цикл 3-й. *Психологічна культура поведінки.*

Урок 1. Соціальний інтелект.

Урок 2. Соціальні ролі та функції. Соціальні навички поведінки. Звички.

Урок 3. Соціальні очікування. Норми соціальної поведінки (етикет).

Соціальна оцінка.

Урок 4. Сім'я як соціальний інститут. Сімейні відносини. Подружні, родинні та батьківсько-дитячі відносини.

Урок 5. Типи поведінкових реакцій (фрустраційна толерантність).

Урок 6. Етикет. Мовний етикет.

Урок 7. Особистісно-соціальний конфлікт. «Повинен – хочу, не хочу, можу, не можу».

Цикл 4-й. *Психологічна культура взаємовідносин.*

Урок 1. Особистість в спілкуванні. Паритетні відносини.

Урок 2. Типи взаємовідносин по Берну. Психологічні ігри.

Урок 3. Види спілкування. Взаємовплив у спілкуванні. Секрети мовного спілкування.

Урок 4. Емоційний фон відносин. Емоції.

Урок 5. Психологічний захист (проти маніпулювання). Психологічне айкідо.

Урок 6. Міжособистісні конфлікти. Типи поведінки в конфлікті.

Цикл 5-й. Психологічна культура діяльності (продуктивної активності).

Урок 1. Професіоналізм. Кар'єра. Стратегія і тактика продуктивної діяльності.

Урок 2. Усвідомлення цілей. Постановка цілей. Співвіднесення цілей і можливостей.

Урок 3. Я і колектив. Спілкування як взаємодія. Ділове спілкування.

Урок 4. Час - основний фактор наших можливостей і обмежень. Організація часу.

Урок 5. Здібності і можливості особистості. Види здібностей. Формування і розвиток здібностей. Рівень розвитку здібностей.

Урок 6. Операційна структура психіки. Загальний інтелект. Увага, пам'ять, мислення, уява. Психотехнічні вправи по їх розвитку.

Урок 7. Професійні навички. Закономірності формування, розвитку, зміни навичок. Ефект перенесення та ефект інтерференції.

Наскрізний завданням програми є формування основних функціональних блоків психологічної культури особистості:

- прагнення до самовдосконалення як спонукальний компонента психологічної культури особистості;

- навичок самоспостереження, самоаналізу, самовідчуття; розвиток внутрішнього рефлексивного плану;

- навичок саморегуляції і способів саморозвитку психіки.

Уроки школи психологічної культури включають в себе ознайомлення в доступній формі з основними психологічними концепціями, що лежать в основі тих чи інших психологічних технік по саморозвитку та самовдосконалення, діагностичні методики із самопізнання, дискусії з пошуку оптимальних шляхів вирішення реальних життєвих проблем, психотехніки з розвитку психічних особливостей особистості

Структура уроку (заняття):

- Інформаційний компонент (теоретичні наукові дані про психічне явище, психічної особливості та ін.);

- Діагностичний компонент (тести, діагностичні методики для виявлення особистісних особливостей психіки учасника);

- Практичний компонент (тренінг, психотехнічні вправи, дискусія, психологічні ігри та ін.);

- Евристичний компонент (обговорення, дискусія, вироблення нових прийомів та ін.).

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ «СВІТ В МЕНІ, СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ»
CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR THE
FORMATION OF STRESS RESISTANCE «THE WORLD IS IN ME, THE
WORLD AROUND ME»**

© Жданюк Л. О., zhdaniuk@poippo.pl.ua, м. Полтава

Пандемія спричинена COVID-19 тестує світ на гнучкість, особливо актуальності набуває поняття «резилієнс» (англ., resilience) як стресостійкості, життєстійкості, життєздатності, стійкості до травми, емоційної стійкості, що вживається для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрат та інших лих. Стреси, викликані карантинними обмеженнями спричинені COVID-19, такі як: тривала ізоляція, страхи перед інфекцією, розчарування і нудьга, неадекватна інформація, відсутність особистого контакту з однокласниками, друзями і вчителями, недостатність особистого простору і фінансові втрати сім'ї, тривале емоційне напруження під час дистанційного навчання: самостійне, тривале опанування навчального матеріалу без врахування вікових можливостей, розчарування при невдачах, жорсткий дедлайн у виконанні навчальних завдань можуть мати більш проблемні і стійкі наслідки для дітей і підлітків. Тому особливої уваги набуває вивчення, корекція психологічних станів дітей в періоди природних лих (якими і є епідемії, пандемії).

Розроблена авторська корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості «Світ в мені, світ навколо мене» має на меті підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей молодшого шкільного віку та підлітків після психотравматичних подій.

Завдання програми:

- формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравматичних подій;
- підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих психотравматичних подій;
- формування, розвиток і вдосконалення навичок саморегуляції;
- створення атмосфери підтримки, довіри, прийняття, доброзичливості в учнівському колективі.

Програма складається з 3 блоків: діагностичного, корекційного, оцінки ефективності програми. Розрахована на 12 занять тривалістю 1,5-2 год.

Використані такі методи роботи: міні-лекції, мозкові штурми, презентації, самопрезентації, індивідуальні та групові завдання, візуалізації, рольові ігри, криголами, рефлексії. У ході занять поєднуються різні форми роботи: в парах, в мікрогрупах, індивідуальна робота та обговорення у великому колі.

Корекційно-розвиткова програма формування стресостійкості «Світ в мені, світ навколо мене» розроблена для використання у роботі практичними психологами, соціальними педагогами закладів системи освіти України.

**ОПИТУВАЛЬНИК «ОБІЗНАННОСТЬ ЩОДО ПРОЯВІВ РОЗЛАДІВ
АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ У ДІТЕЙ»
QUESTIONNAIRE " AWARENESS OF AUTISM SPECTRUM DISORDERS IN
CHILDREN "**

© Крамченкова В. О., kramchenkova@ukr.net, м. Харків

© Жукова Л. В., zh79555@gmail.com, м. Харків

Опитувальник розроблений з метою визначення рівня обізнаності щодо специфіки прояву розладів аутистичного спектру у дітей та розуміння особливостей взаємодії із дітьми цієї категорії.

Методика включає 27 тверджень. Респондентам запропоновано визначити свою згоду чи незгоду до кожного з тверджень. Варіанти відповідей представлені згідно зі шкалою Лайкерта від 0 до 4 (не знаю, не згоден, дещо не згоден, дещо згоден, згоден).

Твердження склалися з опорою на Опитувальник знань про аутизм AKS Стоуна (Stone, 1989), Опитувальник для оцінки знань з розладу спектра аутизму KAQASD (Ilg, Clément, Nauth-Charlier, 2012), та останніх досліджень за цим напрямком (Hansen, 2015; Hartley-McAndrew, Doody, & Metz, 2014; Rakap, Balıkcı & Kalkan, 2018) Твердження стосуються фактів та хибних уявлень, пов'язаних з характеристиками аутизму. Визначення достовірності чи помилковості тверджень у опитувальнику ґрунтується на аналізі наукових досліджень пов'язаних із аутистичними розладами та літературі станом на 2018 рік.

Твердження анкети групуються за чотирма категоріями: «Загальні уявлення», «Соціальна взаємодія», «Комунікація», «Сенсорне сприйняття» та дозволяють оцінити не лише загальний рівень обізнаності, а й їх структуру.

Приклади тверджень за категорією «Загальні уявлення»:

- *«Аутизм притаманний лише дітям. Тож із дорослішанням дитини її розлад може змінитися або бути вилікуваний.»*

- *«Уникання зорового контакту є типовим для дітей із аутизмом»*

- *«Дитина із аутизмом завжди має проблеми із інтелектом»*

Приклади тверджень за категорією «Соціальна взаємодія»:

- *«Дитина із аутизмом не може бути занадто нав'язлива чи емоційно нестримана у спілкуванні із іншими»*

- *«Дитина із аутизмом не цікавиться іншими людьми та часто не помічає їх.»*

- *«Дитині із аутизмом властива недостатність емоційного резонансу — нерозуміння емоційного стану іншої людини чи неадекватна реакція на нього.»*

Приклади тверджень за категорією «Комунікація»:

- *«Дитина із аутизмом не має достатньо виразних засобів спілкування таких як жести, міміка, пантоміміка інтонація, паузи тощо.»*

- *«Якщо дитина розмовляє та розуміє звернену мову у неї не може бути аутистичного розладу»*

- *«Незвичайні інтонації, темп, висота та сила голосу є характерною рисою при аутизмі»*

Приклади тверджень за категорією «Сенсорне сприйняття»:

- *«Дітям із аутизмом притаманна надмірна або знижена чутливість до сенсорних подій»*

- *«Дитина із аутизмом часто має труднощі одночасного сприймання*

інформації, яка поступає від різних органів відчуття (якщо бачить, то не чує; якщо чує, то не відчуває)»

• *«У місцях накопичення людей у дитини із аутизмом підвищується ризик сенсорного перевантаження (мелтдаун) внаслідок надмірних слухових, зорових та тілесних вражень».*

Кількісна обробка передбачає обчислення суми балів за погоджувальні відповіді із вірними твердженнями, та незгоду із хибними за кожною із категорій, та обчислення загального підсумку балів.

Дана діагностична методика може бути використання для кількісного визначення рівня загальних знань та уявлень про розлад аутистичного спектру, виявлення дефіциту знань у конкретних сферах. Також доцільним є використання методики для дослідження ефективності навчальних заходів, призначених для збільшення обізнаності про РАС.

ПСИХОДІАГНОСТИКА ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ PSYCHODIAGNOSIS OF SPIRITUAL SELF-DEVELOPMENT OF PERSONALITY

© Кузнецов О. І., o.kuznetsov@seznam.cz, м. Харків

© Ноздріна А. Ф., м. Харків

Релігійний компонент у психодіагностиці духовного саморозвитку представлений таким інструментарієм. З метою вивчення виявлення релігійної активності використовується опитувальник Д. О. Смірнова, що містить шкали «релігійного/природничо-наукового світогляду», «релігійних переживань», «внутрішньої/зовнішньої релігійної мотивації», та «релігійних дій». Методика «Психологічний аналіз рівня індивідуальної релігійності (автори – І. Ф. Мягков, Ю. В. Щербатих, М. С. Кравцова) представлена 8 субшкалами: 1) гносеологічні корені релігійності і схильність до ідеалістичної філософії; 2) ставлення до магії; 3) тенденція шукати в релігії підтримку і розраду; 4) зовнішні ознаки релігійності; 5) інтерес до так званої «псевдонауки» - загадкових і таємничих явищ, в сприйнятті яких віра відіграє значно більшу роль, ніж знання; 6) тенденцію вірити в Творця і визнавати існування вищої сили, що створила світ; 7) наявність релігійної самосвідомості, тобто внутрішньої потреби в релігійному віруванні; 8) ставлення до релігії як до зразку моральних норм поведінки. Для визначення віри у паранормальне - шкала Дж. Тобасика (*Шкала віри у паранормальне (автори – Дж. Тобасік, в адаптації Д. С. Григор'єва)*, представлена шкалами: 1) традиційна релігійна віра; 2) віра у пси-здібності; 3) віра у чаклунство; 4) забобони; 5) віра у спіритизм; 6) віра у екстраординарні форми життя; 7) віра у передбачення. Авторська методика «Тип релігійної свідомості» О. І. Кузнецова дозволяє визначити агностичний, містичний, релігійний та атеїстичний типи світогляду.

Моральний компонент духовного саморозвитку доцільно вивчати, застосовуючи психологічний тест «Добро і зло» Л. М. Попова та А. П. Кашина. Для виявлення ресурсу прийняття, сенсу, милосердя, віри, свободи – тест «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи, О. Ю. Рязанцевої. Вивчення духовного інтелекту також може здійснюватись із застосуванням методики розвитку духовного інтелекту К.І. Фоменко та О.Ю. Головіної, що дозволяє оцінити екзистенційний, моральний та трансцендентний компоненти духовного інтелекту.

Емоційно-ціннісний компонент психодіагностики духовного саморозвитку представлений методикою вивчення цінностей – питальник «Духовні цінності» О.І.

Кузнецова, що діагностує міру прихильності таким цінностям: 1) широкого кола моральних ціннісних орієнтацій (ввічливості, поваги, совісності, обов'язку, принциповості, відповідальності, чесності, порядності, скромності, вдячності і відданості), 2) гуманістичних ціннісних орієнтацій (толерантності, терпачості, витривалості, самопожертви), 3) альтруїстичних ціннісних орієнтацій (добросердя, великодушність, вміння прощати), 4) цінностей душевного спілкування (щирість, правдивість, душевність, відкритість) та 5) релігійних ціннісних орієнтацій.

**АВТОРСЬКА ПРОГРАМА МОБІЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ
«ТВОРЧЕ ЗЦІЛЕННЯ» (ПРИ РОБОТІ ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТОМ В
УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО КОНТАКТУ)
AUTHOR'S PROGRAM OF MOBILIZATION OF INTERNAL RESOURCES
"CREATIVE HEALING" (DURING WORK OF THE PSYCHOLOGIST WITH
THE CLIENT IN THE CONDITIONS OF LIMITED CONTACT)**

© Hikiřina O. П., uatoeya@gmail.com, м. Харків

Авторська програма створена з метою вдосконалення роботи психолога з клієнтами в новітніх умовах. Представлена програма є складовою запатентованої комплексної програми «Авангард» (2020), в якій різноспрямовані методики зібрані в єдину оригінальну систему, розроблене комп'ютерне забезпечення для їх використання, що не лише забезпечує підвищення якісної характеристики роботи психолога, але і максимально посилює безпеку при роботі з клієнтом в умовах пандемії.

Карантинний досвід життєдіяльності людини – унікальний психологічний досвід. Більшою мірою він характеризується негативними наслідками: ситуація вимушеної несвободи, невизначеності, наявність «невидимої» загрози, неможливість прогнозувати життя тощо здійснюють потужний вплив на психіку, який буде позначатися тривалий час після закінчення карантинного режиму життя.

Для збереження позитивного психологічного статусу людини в таких умовах варто йти шляхом відходу від осмислення макрофакторів життя на рівень мікрофакторів. Безумовно, саме при зверненні людини (клієнта) до психолога буде отримана якісна психологічна допомога та підтримка (пошук «маленьких ковтків свободи», вирішення конфлікту між «хочу» і «треба», прийняття власних емоцій та часткового/повного стану «неефективності»).

Презентована авторська програма базується на актуальності використання методів арт-терапії в умовах вимушеної ізоляції людини. Творчість у поєднанні з психологією дає можливість дати вихід негативним емоціям та переживанням соціально-прийнятним, «безпечним» шляхом; опрацювати почуття, що накопичуються та пригнічуються; розвинути естетичні почуття, що дозволяє досягти позитивних змін настрою, відчуття почуття полегшення, радості, насолоди від творчого процесу; підвищити самооцінку, впевненість у собі; розвинути здатність ефективного фокусування уваги, дивергентності мислення, що, як наслідок, активізує творчий погляд людини на поточний стан, мобілізує пошук шляхів вирішення життєвих проблем та негараздів.

Комбінація та зміст арт-технік, що застосовуються у програмі, є авторськими, та базуються на багаторічному досвіді застосування цих технік у психологічному консультуванні, діагностиці та корекції.

Перший блок авторської програми спрямовано на активізацію потягу до самовираження, інвентаризацію власних якостей, усвідомлення зони можливого

особистого зростання за допомогою ресурсів кольоротерапії.

Арт-техніки другого блоку авторської програми розвивають вміння ефективного фокусування уваги, усвідомлення стану «саме тут і зараз», зменшення рівня емоційної напруги, тривоги за майбутнє. Вони мають на меті розвиток вмінь до творчого дослідження реальності, розкривають внутрішні можливості людини (особливо, конструктивні риси его-стану «Внутрішня дитина»).

Третій блок авторської програми спрямований на опрацювання теми «Я і Стрес». В ньому передбачається можливість символічного відтворення взаємодії внутрішнього та зовнішнього у бутті людини в складних життєвих обставинах. Запропоновані арт-техніки базуються на невербальних засобах вираження внутрішнього стану, прояснення сильних переживань, переконань, розвитку почуття внутрішнього контролю. В межах роботи з арт-техніками цього блоку отримується матеріал як для діагностики, так і для самодіагностики, а також інтерпретаційних висновків щодо домінуючих копінг-стратегій.

Четвертий блок програми складають арт-техніки, що спрямовані на вимальовування природи, відображення змін кожної пори року, дослідження «руху життя природи» на мікрорівні, що забезпечує зниження тривожності, підвищення адаптивного потенціалу до поточних стресорів.

Логічним продовженням цієї техніки є робота у межах п'ятого блоку програми, яка дає можливість встановити зв'язок Минуле-Теперішнє-Майбутнє. Таким чином, заповнюються «порожні» зони між головними елементами зв'язку, розвивається почуття внутрішнього контролю, здатність до «прийняття» подій, що неможливо змінити.

Шостий блок програми включає техніки фототерапії, що передбачає осмислення особистого життєвого наративу. Такий напрямок роботи дозволяє створювати емоційно комфортну зону. Це допомагає клієнту сконцентруватися на ціннісній сфері, виокремлюючи для себе найголовніше.

Сьомий блок програми засновано на позитивному психотерапевтичному впливі музики та руху на людину. За допомогою ритму, звукових асоціацій, рухів людина має можливість емоційного підживлення, корекції настрою, підвищення впевненості в собі.

Презентована авторська програма може бути використана як в повному обсязі, так і кожним блоком окремо в залежності від стану клієнта, його поточних можливостей, етапу взаємодії з психологом тощо.

ТЕХНІКИ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ. АВТОРСЬКА ТЕХНІКА «ПІННІ ВАРІАЦІЇ» ART THERAPY TECHNIQUE IN WORK WITH PERSONALITY CRISIS CONDITIONS. AUTHOR'S TECHNIQUE "FOAM VARIATIONS"

© Пасько К. М., katerina1nick@gmail.com, м. Суми

Авторська техніка «Пінні варіації» розроблена в рамках арт-терапевтичного напрямку роботи з різновіковими групами клієнтів. Нами арт-терапія презентується як активна і діалогічна форма контакту з клієнтом. Можливості використання методу арт-терапії у професійній практиці психолога досить широкі: актуальними є техніки у психологічному і психотерапевтичному консультуванні, соціальному супроводі клієнтів, вирішенні конфліктів, сімейному консультуванні (дитячо-батьківські стосунки) тощо.

Суть виконання авторської техніки «Пінні варіації» полягає у створенні клієнтом

малюнку на вільну або задану тему на піні. За допомогою акварельних фарб та пензликів клієнти мають можливість створення різних кольорових ефектів та незвичайних сполучень на піні, що само по собі є захоплюючим процесом. По завершенню малюнку здійснюється інтерпретація створених робіт.

Безперечно, малювання є способом пізнання себе, можливістю здійснити подорож своїми внутрішніми ірраціональними просторами, під час якої можуть статися несподівані осяяння і відкриття. Створення малюнку на піні не потребує жодних правил і канонів, все що потрібно – довіритися самому собі, своїм відчуттям і власному внутрішньому світу.

В процесі виконання завдання пропонується намалювати абстрактне поняття, що відгукується клієнту. Наприклад, можна відобразити на піні ніжність, любов, довіру, розуміння, радість тощо. Наступним етапом є спроба відчуті те, що планується намалювати – можна пригадати асоціації, випадки із життя, можна увімкнути фантазію. Безумовно, легше викликати в собі почуття в контексті конкретних спогадів, однак можливі різні варіанти. Наступний етап роботи – нанесення піни на аркуш паперу і створення обраного клієнтом образу. За допомогою іншого аркуша паперу прибираємо все зайве і отримуємо фінальний варіант малюнку. Інтерпретуємо.

Запропонована арт-терапевтична авторська техніка налаштовує на виникнення відчуття рівноваги та цілісності, сприяє гармонізації стану особистості, налагодженню інтуїтивного зв'язку зі своїм внутрішнім Я, заряджає позитивом. Особливо корисною техніка «Пінні варіації» буде у роботі психолога з дітьми у дошкільних закладах освіти та роботі шкільного психолога з молодшими школярами. Виходячи з нашого досвіду, техніка «Пінні варіації» жваво сприймається клієнтами різного віку і дає позитивні результати у досягненні поставлених цілей.

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТІЛА ТА ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ (методика)

CORRECTION OF BODY POSTURE AND IMPROVEMENT OF PSYCHOPHYSICAL CONDITION (Methodology)

© Сілютіна О. М., silyutina@gmail.com, м. Полтава

Законом України «Про охорону праці» визнається як шкідливий та небезпечний для організму людини фактор тривалого перебування у вимушеній позі більше 25 відсотків робочого часу. Тривале сидіння є вимушеною позою. Крім того, універсалізація висот стільця та стола змушує людей різного зросту пристосовуватися до незручної, неправильної вимушеної пози, що спричиняє шкідливий вплив на здоров'я та психологічний стан.

Методика покликана полегшити людині перебування у вимушеній позі, щоб захистити її м'язову систему від перенапруження та втоми, зберегти здорову поставу тіла та нормальний психологічний стан. Методика використовується психотерапевтами та педагогами для формування правильної пози при сидінні, для коригування психологічних станів клієнтів (учнів), у яких спостерігаються ознаки напруження м'язової системи та зміни в поставі тіла. Може використовуватися на меблевих підприємствах та в меблевих салонах для виготовлення індивідуальних меблів.

Методика має кілька етапів. На першому етапі психолог (терапевт, педагог, помічник) вивчає типову позу за столом, в якій людина перебуває тривалий час

протягом дня. Звертає увагу на типові помилки. Просить усвідомити звичну позу, запам'ятати свої фізичні та психологічні відчуття та озвучити їх, а потім зіставити внутрішні відчуття з візуальною картинкою, дивлячись у дзеркало.

На другому етапі методом коригування правильного сидячого положення та за допомогою стільця з регулюванням висоти визначається оптимальна його висота. Записується значення висоти.

На третьому етапі відбувається підбір правильної висоти стола, спочатку коригується положення плечей, потім визначається (вимірюється) значення правильної висоти стола.

На четвертому етапі відбувається формування нової пози при сидінні.

Терапевт (педагог, помічник) просить людину зайняти нове робоче положення сидячи біля стола з відрегульованою висотою на стільці з відрегульованою висотою, просить усвідомити нову позу, відзначити свої фізичні та психологічні відчуття та озвучити їх. Порівняти свої відчуття з попередніми, оцінити їх візуально у дзеркалі.

В подальшому людина повинна організувати місце своєї постійної роботи чи навчання згідно з визначеними параметрами, та закріпити таку позицію як звичку, фокусуватися на відчуттях в тілі та на своєму психологічному стані при тривалому перебуванні у вимушеній позі.

АЛГОРИТМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З КОЛОДОЮ МАК «ПЕРЕЛОМ» ЗА МЕТОДИКОЮ ПАВА ALGORITHM OF PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH METAPHORIC CARDS OF ASSOCIATION «FRACTURE» BY PAVA METHOD

© Туркова Д. М., tdariamail@gmail.com, м. Харків

Комбінація використання колоди МАК «Перелом» за алгоритмом методики ПАВА утворює ефективну і дієву візуально-нарративну технологію в роботі з розвитку психосоматичної компетентності клієнтів та налагодження їхнього діалогу з тілесним Я.

І етап методики ПАВА – «Персоніфікація» на якому здійснюється дві трансформації: інтеріоризація та інтерналізація.

1.1. Стадія інтеріоризації внутрішнього діалогу з тілесним Я, як діалог «Я – інший», де другий суб'єкт діалогу представлений персоніфікованою проблемною частиною тіла. Це реалізується в завданнях типу: оберіть метафоричну карту колоди «Перелом» що відображає стан вашого тіла, окремого органу чи проблемної ситуації. Добре розгляньте обрану карту й прокоментуйте відчуття, що вона передає (натхнення, втому, бадьорість, сумнів, тощо).

- Оберіть метафоричну карту колоди, що відображає стан вашого тіла, окремого органу чи проблемної ситуації.
- Які бажання цієї карти, чого вона хоче (уникнути, отримати, досягнути, позбутися, тощо)?
- Що вона переживає (страх, радість, злість, захват, тощо)?
- Опишіть поведінку і характер зображеного. Подумайте, що може бути властивим і вам з описаного. Складіть невеличку розповідь про зображення обраної вами метафоричної карти.

1.2. Стадія інтерналізації внутрішнього діалогу з тілесним Я, як діалог «Я – частина Я», де другий суб'єкт діалогу представлений проблемною частиною тіла, з якою ідентифікується людина. Це реалізується в завданнях типу: оберіть другу

метафоричну карту, що символізує чи нагадує вам відчуття у частині тіла, що ви зараз відчуваєте найбільше.

- Які думки приходять щодо обраної карти? (Інтерналізація локусу контролю за тілом реалізується в завданнях типу: замініть вислів «У мене гіпертонія» на «Я гіпертоную»). Проговоріть це. Як змінюються ваші почуття, думки? Знайдіть відмінність між першим і другим варіантом вислову.
- Оберіть картку, що відображає вас хворим та ту, як ви обираєте себе хворим.

II етап методики ПАВА – «Асоціації» на якому здійснюється діалог із самим собою про тіло, у результаті чого людина отримує зворотній зв'язок на користь переваг інтернального локусу контролю відносно тілесних подій. У процесі такого діалогу активізується асоціативне мислення, яке дає основу для визначення символіки тілесних симптомів чи сигналів.

1. Просторово-часові зв'язки:

- Які події співпадають в часі з появою симптому?
- В якому віці з'явився симптом?
- В якому віці припинився симптом чи змінилась його динаміка та насиченість? З якими життєвими ситуаціями це може бути пов'язано?
- Уявіть собі, що ви одужали. Оберіть метафоричну картку, що цьому відповідає.
- Яким чином змінився ваш простір?
- Ким ви себе бачите?
- Де ви себе бачите?

III етап методики ПАВА – «Візуалізація» на якому здійснюється оволодіння прийомами регуляції I рівня – регуляції наслідку.

- Якби вам довелося себе побачити зі сторони під час хвороби, то які б карти відповідали цьому. Оберіть необхідні метафоричні карти, що слугуватимуть кадрами фільму вашого життя. Опишіть ваші думки й почуття з цього приводу. Опишіть відчуття в тілі що виникають з цього приводу.
- Оберіть картку яка може прийняти на себе весь негатив, що ви зараз відчули. Лишіть все негативне в тій карті.
- Уявіть візуально, як ви рухаетесь в майбутнє. Це може бути рух від попереднього дня до наступного або рух від однієї події до іншої. Оберіть метафоричну картку, що відображає це.

IV етап методики ПАВА – «Аналогізація». Здійснюється використання аналогії для сприймання симптому (тілесного сигналу) як символічного послання безсвідомого через тіло.

- Оберіть метафоричну карту, що відповідає аналізованому захворюванню.
- Оберіть ресурсну карту, що є аналогією джерела сили для видозміни стану чи ставлення до вашого стану.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СЕЛФІ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ DIAGNOSTIC TECHNIQUE FOR SELFIE-ADDICTION OF PERSONALITY

© Фоменко К. І., karinafomenko1985@gmail.com, м. Харків

© Дереповська М. О., marina.derepovskaya@gmail.com, м. Харків

Селфі (англ. Selfie, від «self», рідср. – сам, себе) – різновид автопортрета, яка полягає в фіксації самого себе на фото-камеру, що фіксується в витягнутій руці, нерідко за допомогою дзеркала або спеціальних аксесуарів – пристроїв різної

конструкції, іменованих («монопод»), – телескопічної (висувний) палиці з пультом для дистанційного селфі.

У літературі зустрічаються декілька теорій, що пояснюють причини виникнення та поширення селфі: нескінченна еволюція нарцисизму (Клайв Томпсон), становлення «людини-медіа» (Ніколас Карр), прагнення до саморедагування (Джеймс Кілнер), бажання продати себе суспільству (Дженіфер Оулет), гуманізація технології (Брюс Худ), візуальні комунікації (Помела Рутледж).

У результаті теоретичного аналізу психологічних детермінант селфі-залежності, а також основних особливостей феному «селфі» у цілому була створена авторський опитувальник для визначення наявності селфі-залежності. Також за результатами можна визначити переважний тип «психологічного голоду» (за Е. Берном), який задовольняється шляхом обраного виду залежності.

Опитувальник являє собою перелік тверджень, які досліджуваний оцінює за шкалою Лайкерта. Опитувальник містить 36 тверджень, які розподілені на шість шкал, відповідно до видів психологічного голоду за Е. Берном: 1) Сенсорний голод; 2) Голод за визнанням; 3) Голод за контактами; 4) Сексуальний голод; 5) Структурний голод; 6) Голод за інцидентами.

Психометричну вибірку склали – 192 особи, віком від 15 до 50 років (середній вік 20 років). Серед них 154 жінки, 38 чоловіків, які користуються інстаграм та іншими соціальними веб-мережами.

Надійність опитувальника. Статистика альфа Кронбаха склала 0,936, що є дуже високим показником, при мінімально прийнятій величині у 0,7. Це доводить доцільність збереження усіх 36 пунктів опитувальника.

Конструктивна валідність опитувальника. У результаті факторного аналізу було утворено вісім факторів, що пояснюють 61,2% сумарної дисперсії.

Перший фактор – «Змінення реальності» – відображає спроби прикрасити реальність шляхом накладання фільтрів на фотографію, демонстрації більш красивої картини свого життя, навіть шляхом певних жертв.

Другий фактор – «Естетичне задоволення» проявляє бажання людини отримати від селфі певну естетичну стимуляцію – тобто втамування сенсорного голоду.

Третій фактор – «Прояв довіри» – виявляє довіру людини до тих, з ким вона робить селфі, з близькими або друзями.

Четвертий фактор – «Заповнення часу» – показує бажання людини втамувати структурний голод шляхом створення селфі та роблячи акцент на своєму зовнішньому вигляді.

П'ятий фактор – «Контакти» – пояснює встановлення взаємозв'язку з кимось, спілкування шляхом селфі.

Шостий фактор – «Визнання» – є проявом бажання втамувати голод за визнанням.

Сьомий фактор – «Селфрепрезентація» – показує потребу людини проявити власне «Я», свою позицію або думки шляхом селфі.

Восьмий фактор – «Інтимність» – є проявом близькості в партнерських взаємовідносинах, тобто селфі сприймається як певний символ почуттів та інтересу.

Побудова нормативної шкали. При розбивці на три інтервали граничні значення норми для показника селфі-залежності знаходиться у таких проміжках: 1) Змінення реальності 7-19 балів; 2) Естетичне задоволення 10-19 балів; 3) Прояв довіри 6-15 балів; 4) Заповнення часу 7-18 балів; 5) Контакти 10-26 балів; 6) Визнання 4-12 балів; 7) Селфрепрезентація 7-18 балів; 8) Інтимність 5-15 балів.

Також визначена норма для загальної суми балів – 68-131 бали. Показники нижче норми свідчать про антипатію до селфі, а показники вище норми – про виражену селфі-залежність як загальну, так і за окремими шкалами.

**«ГОМЕОПАТИЧНА МАГІЯ» – ТЕХНІКА НАЛАШТУВАННЯ НА
РЕСУРСНИЙ СТАН
«HOMEOPATHIC MAGIC» – A TECHNIQUE FOR ADJUSTING TO THE
RESOURCE STATE**

© Хомуленко Т. Б., kpp.khnpu@gmail.com, м. Харків

Людині пропонується блюдо з продукту чи кількох продуктів, які в природі мають певні якості. Дані якості можуть бути актуальним ресурсом в ситуаціях, які складають зміст і спрямованість психологічної допомоги чи консультування. Наприклад. З'їж рибу і зможеш: «бути на гребні хвилі», «Бути як риба у воді», «Залягти на дно», «Віддатися волі хвиль», «Зістрибнути з крючка», «Пливти по течії», «Мовчати як риба», «Висковзнути», «Метати ікру тільки заради високої мети».

**ХВИЛЬОВА МОДЕЛЬ ІМУНІТЕТУ – КОГНІТИВНА МЕТАФОРА ДЛЯ
ПОБУДОВИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
WAVE MODEL OF IMMUNITY – A COGNITIVE METAPHOR FOR BUILDING
PSYCHOTECHNOLOGIES TO OVERCOME STRESS**

© Хомуленко Т. Б., kpp.khnpu@gmail.com, м. Харків

З нашої точки зору, існуючі пояснювальні моделі імунітету не конкурують між собою і не суперечать одна одній, а представляють різні сторони функціонування, різні аспекти аналізу імунної системи, різні періоди життєвого циклу організму, системою безпеки якого є імунна система. Це стає зрозумілим, коли повноцінне функціонування організму пояснюється і як система скоординованих реакцій, спрямованих на забезпечення, підтримання або відновлення сталості внутрішнього середовища; і як стан рівноваги динамічного середовища, який періодично порушується і відновлюється.

Коли рівновага порушена, актуальною стає модель імунітету «свій – чужий» (Френк Бернет) і як така, що доповнює картину – модель симбіозу (Лінн Маргуліс), що показує: «не свій» не обов'язково є «чужим». Світова модель (Нільс Ерне) об'єднує в своїх інтерпретаціях періоди рівноваги – нерівноваги, проте лише в аспекті аутореактивності, реакції організму на себе самого (адекватної чи надлишкової).

Запропонована нами хвильова модель імунітету об'єднує в собі конструктивні позиції попередніх моделей, та позбавлена від їх обмежень. І так, хвильова модель імунітету у своїй основі покладається на ідею життєвого циклу організму, як хвилі (динамічної почергової зміни) рівноваги – нерівноваги. Інтенсивність хвилі, її періодичність, довжина та амплітуда, фаза коливання, частота чергування хвиль, їх симетричність – несиметричність, гармонійність коливань, ефекти інтерференції хвиль і їх резонанс обумовлюють міру стабільності та стійкості системи організму, що проявляється у конструктивності функціонування психіки, ефективності імунної системи та їх синхронізаціях. Тому, вимірювання сили та тривалості хвилі рівноваги – нерівноваги, частоти таких хвиль має прогностичний, діагностичний та психокорекційний потенціал для роботи зі стресом, як психологічним, так і фізіологічним.

**ПРОГРАМА І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ ТВОРЧИХ
ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
(НА ЗАСАДАХ ЦИКЛІЧНО-ВЧИНКОВОГО ПІДХОДУ ТА З
ВИКОРИСТАННЯМ ОРГДІЯЛЬНИСНИХ ІГОР)
PROGRAM AND METHODS OF DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS'
PROFESSIONAL CREATIVE ABILITIES
(ON THE BASIS OF CYCLIC-ACTION APPROACH AND WITH THE USE OF
ORGANIZATIONAL GAMES)**

© Шандрук С. К., S_Shandruk@ukr.net, м. Тернопіль

Програма і методика розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів розроблена на засадничих засновках циклічно-вчинкового підходу та з використанням оргдіяльнісних ігор). Вона містить: практикум розв'язання психологічних проблем, спецкурс «Психологія професійної креативності», ігровий психологічний тренінг (на засадах оргдіяльнісної гри), гру-тренінг на тему «Шляхи актуалізації творчих здібностей та умови розвитку професійної креативності».

Навчальна спрямованість практикуму, зосереджуючись на моделях розв'язання психологічних проблем, формує у студентів уявлення про реальність фахово здійснюваного психологічного практикування, дозволяє їм переходити до рефлексивного аналізу тих відомостей, які вони отримували в межах теоретичного курсу. Індивідуально опрацьовуються уміння і навички організації та проведення психологічної діяльності, у тому числі й аналізу сутності явищ і проблем, пов'язаних із технологією завершеної психологічної роботи з клієнтом.

Основним завданням спецкурсу «Психологія професійної креативності» було ознайомлення студентів із ключовими питаннями діагностики креативності, теоретичними та практичними підходами до виявлення рівня творчого потенціалу конкретної особистості із специфікою застосування діагностичних методів при роботі з добору та підготовки кадрів виробничих колективів та організацій. Практичний блок програми реалізується із застосуванням ігрово-імітаційних і проблемно-діалогічних форм активізації пошукової творчої активності студентів, стимулювання їхніх творчих здібностей, здійснення ними продуктивної мислєдіяльності і центрування на спроможності юні зреалізувати креативну і творчу рефлексії власних дій і здобутків. Предметом вивчення навчальної дисципліни є креативність, основні теоретичні підходи до дослідження творчості, до аналізу соціально-психологічних аспектів творчої діяльності та засобів оцінки креативності.

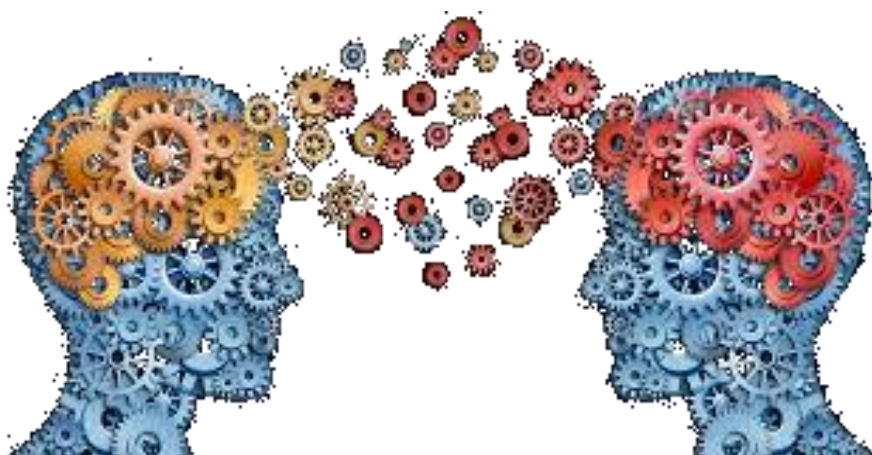
Ігрово-психологічний тренінг, здійснюваний на засадах оргдіяльнісної гри, давав змогу збагачувати ігротехнічний потенціал – свій власний і студентів – на етапі формування ігротехнічної групи, де особливий інтерес становили питання інтенсифікації ігрових процесів; знайомити учасників гри з можливостями і загальними принципами проведення оргдіяльнісної гри, використовуючи при цьому серії таких ігор, коли формувалася переконаність важливості розпочатої справи активу прихильників ігрового підходу до активізації та розвитку творчої діяльності; зацікавлювати тематикою і змістом ігрового дійства, проблематичним контекстом розвитку професійної креативності та способами її імовірного осмислення і практичного розв'язання.

Гра-тренінг на тему «Шляхи актуалізації творчих здібностей та умови розвитку професійної креативності» проводилася з метою усвідомлення і подолання

студентами внутрішніх кордонів свого мислення, використання ними всього розумового потенціалу для роботи над завданнями, які вимагають відшукування нових способів розв'язання новопосталих проблем і задач.

Частина 2

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ



Абсаямова Л. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

У сучасному суспільстві спостерігається збільшення численної кількості людей із порушенням харчової поведінки та надлишковою масою тіла, які мають певні невротичні розлади. Різноманітність форм порушень у структурі особистості, що призводять до розладів харчової поведінки, розладів соціально-психологічної адаптації, та зниження показників якості життя, демонструють, що дослідження в цьому напрямку є актуальними і мають велике значення (Абсаямова Л.М., 2018). Ті або інші психологічні особливості і специфіка реагування на певні негативні ситуації можуть впливати на сприйняття якості свого життя, виникнення і характер перебігу невротичних розладів та порушень харчової поведінки. Вивчення проблеми якості життя при різних формах порушень набуває різного відтінку залежно від специфіки порушення, реакції людини на певну подію та особливостей соціального функціонування. Як відомо, рівень невротизації в структурі функціонування людини займають особливе місце, обумовлене як специфікою реагування, так і порушенням харчової поведінки, що призводить до вираженої соціальної дезадаптації практично в усіх сферах життя: трудовій, сімейній, сфері соціальних контактів і в матеріально-побутовій сфері (Абсаямова Л.М., 2019). Якість життя є одним з ключових понять, яке дозволяє дати багатоплановий аналіз біологічних, індивідуально-особистісних і соціальних проблем людини. Наразі у психологічній літературі відсутні систематизовані уявлення щодо психологічних особливостей оцінки людей з розладами харчової поведінки якості свого життя, що, у свою чергу, підкреслює необхідність проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз оцінки якості життя.

У дослідження були включені респонденти з харчовою залежністю. Всього було обстежено 80 чоловік (жінок – 48 і чоловіків – 32) у віці від 18 до 55 років з індексом маси тіла (ІМТ) більш 25.

В процесі дослідження були використані наступні методи:

1. Опитувальник харчових переваг – 26.
2. Опитувальник якості життя ВООЗ (ВООЗЯЖ-100).
3. Математико-статистична обробка результатів дослідження.

З метою порівняння якості життя осіб із харчовою залежністю та осіб, що не мають порушень харчової поведінки, з числа останніх була виділена порівняльна група (57 осіб), що не відрізнялася від основної за основними соціально-демографічними параметрами але мали індекс маси тіла (ІМТ) менше 25.

Для математико-статистичної обробки була складена відповідна карта, що включала паспортні, соціальні, і психологічні показники, а також індекс маси тіла. Подальший аналіз включених в неї даних проводився за допомогою пакету статистичних програм STATISTICAL, SPSS for Windows 21 версія. По кожному показнику визначалися середньоквадратичні відхилення, обчислювалися середні величини і середні похибки, визначалися середні значення змін показників від першого до другого дослідження. Для визначення статистичної достовірності використовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні (внаслідок того, що вибірка ненормальна за розподілом).

Аналіз результатів Опитувальника якості життя ВООЗ (ВООЗЯЖ-100)

показав, що чоловіки, із харчовою залежністю якість свого життя оцінюють значно вище, ніж жінки, за такими параметрами: «Духовна сфера» ($i=530$; $p<0,01$), субсфера «Можливості для здобуття нової інформації і навичок» ($i=607$; $p<0,05$), субсфера «Фінансові ресурси» ($i=584,5$; $p<0,05$), субсфера «Образ тіла і зовнішність» ($i=598,5$; $p<0,05$). Жінки із харчовою залежністю не оцінили якість свого життя значно вище ($p>0,05$), аніж чоловіки, за цими параметрами.

Таким чином, якість життя у жінок із харчовою залежністю в жодній з сфер функціонування не виявилася вищою, аніж у чоловіків. Жінок із харчовою залежністю, більш ніж чоловіків турбує власна зовнішність та привабливість, фінансові ресурси та духовна сфера. Жінки з розладами харчової поведінки частіше, ніж чоловіки докладали зусиль в пошуку інформаційної, дієвої або емоційної підтримки оточення.

Для виявлення значущих відмінностей у групі досліджуваних із харчовою залежністю та $IMT>25$ та групі досліджуваних, в яких не виявлено харчової залежності та $IMT<25$ було використано критерій Манна-Уїтні (i).

У досліджуваних з розладами харчової поведінки були виявлені істотні розбіжності за результатами практично усіх методик, використаних в дослідженні, в порівнянні з аналогічними результатами, досліджуваних, в яких не виявлено порушень харчової поведінки.

Аналіз результатів Опитувальника якості життя ВООЗ (ВООЗЯЖ-100) показав, що чоловіки, в яких не виявлено харчової залежності, оцінювали якість свого життя значущо вище за такими параметрами: субсфера «Біль і дискомфорт» ($i=213,5$; $p<0,01$), субсфера «Енергія і втома» ($i=296,5$; $p<0,01$), субсфера «Позитивні емоції» ($i=339$; $p<0,01$), субсфера «Самооцінка» ($i=350,5$; $p<0,05$), субсфера «Образ тіла і зовнішність» ($i=365,5$; $p<0,05$), субсфера «Негативні емоції» ($i=253,5$; $p<0,01$), субсфера «Здатність виконувати повсякденні справи» ($i=301,5$; $p<0,01$), ($i=290,5$; $p<0,01$), субсфера «Працездатність» ($i=318$; $p<0,01$), субсфера «Особисті стосунки» ($i=339,5$; $p<0,01$), субсфера «Можливості для набуття нової інформації і навичок» ($i=261,5$; $p<0,01$), субсфера «Можливості для відпочинку і розваг і їх використання» ($i=342,5$; $p<0,05$), а також «Сфера фізичного функціонування» ($i=272$; $p<0,01$), «Психологічна сфера» ($i=299$; $p<0,01$), «Сфера соціального функціонування» ($i=318,5$; $p<0,01$), «Сфера довкілля» ($i=400,5$; $p<0,05$).

Таким чином, досліджувані чоловіки із харчовою залежністю і високим IMT оцінювали якість життя гірше, ніж незалежні майже, за всіма субсферами.

Також були виявлені статистично значущі відмінності ($p<0,05$) за результатами дослідження за допомогою Опитувальника якості життя ВООЗ (ВООЗЯЖ-100) у жінок із харчовою залежністю.

Аналіз результатів Опитувальника якості життя ВООЗ (ВООЗЯЖ-100) показав, що жінки, в яких не виявлена харчова залежність оцінювали якість свого життя значущо вище за такими параметрами: субсфера «Біль і дискомфорт» ($i=744$; $p<0,01$), субсфера «Енергія і втома» ($i=832,5$; $p<0,01$), субсфера «Позитивні емоції» ($i=789$; $p<0,01$), субсфера «Негативні емоції» ($i=753,5$; $p<0,01$), субсфера «Працездатність» ($i=835$; $p<0,01$), а також «Сфера фізичного функціонування» ($i=642$; $p<0,01$), «Психологічна сфера» ($i=935$; $p<0,05$), «Образ тіла і зовнішність» ($i=475,5$; $p<0,05$) «Рівень незалежності» ($i=878,5$; $p<0,05$), «Загальна якість життя і стан здоров'я» ($i=864,5$; $p<0,05$).

Отже, жінки і чоловіки, в яких не виявлено харчової залежності почувають себе фізично і психологічно краще, ніж залежні.

У досліджуваних обох статей з харчовою залежністю та індексом маси тіла (ІМТ) більш 25 на відміну від досліджуваних, в яких не виявлено харчової залежності та мають ІМТ<25 більш виражена негативна психологічна симптоматика, та її тяжкість, викликана соматичним і психологічним неблагополуччям.

Показано, що якість життя чоловіки з невротичними розладами оцінили вище, ніж жінки, у сфері особистих вірувань, духовних і релігійних переконань, у сфері фінансових ресурсів, і сфері задоволеності своєю зовнішністю і образом тіла.

В якості основних психотерапевтичних завдань при роботі з досліджуваними із порушеннями харчової поведінки повинні виступати: корекція ірраціональних вимог відносно себе, з метою формування адекватнішого ставлення до себе і до оточуючих.

Психотерапевтичними мішенями повинні виступати основні компоненти стосунків особистості: когнітивний, емоційний і поведінковий, а психотерапевтична дія в цілому повинна сприяти розширенню сфери самосвідомості, поліпшенню самопізнання, набуттю навичок конструктивнішої поведінки і саморегуляції.

Аркатова О. С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік характеризується прагненням до пізнання та активності, ініціативністю, бажанням діяльності та певною імпульсивністю. Часто підлітки спочатку діють, а потім міркують, хоча й розуміють, що потрібно було діяти по іншому. Психологічний розвиток підлітків тісно пов'язаний із саморегуляцією. Саме у підлітковому віці саморегуляція стає відносно стійкою.

Порушення саморегуляції поведінки підлітків зумовлює стан психоемоційного напруження, що може знаходити вираження у само руйнівній поведінці, питаннях зовнішності, відносинах з однолітками та навчанні, формуванні життєвих стратегій, плануванні майбутнього та адаптації до нових умов існування.

У вітчизняній психології стиль саморегуляції поведінки описують через стійкі індивідуальні особливості виконання діяльності, детерміновані властивостями індивідуальності різних рівнів та специфікою діяльності, в якій цей стиль формується.

Індивідуальний стиль саморегуляції характеризується комплексом стильових особливостей регуляторики. До цих комплексів відносяться типові для даної людини особливості регуляторних процесів, що регулюють основні ланки системи саморегуляції (планування, програмування, моделювання, оцінювання результату), та регуляторно-особистісні властивості, такі як самостійність та гнучкість.

Метою дослідження є вивчення саморегуляції підлітків загальної середньої школи.

В дослідженні взяли участь 102 учні 8 та 9 класів ХЗОШ № 90 (60 дівчат та 42 хлопці). Середній вік досліджуваних – 14 років.

У дослідження було використано методику В.І.Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки».

Емпіричне дослідження показало наступні результати:

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення та утримання цілей, сформованість усвідомленого планування діяльності. Більшість учнів – 65% учнів (69% дівчат та 58% хлопців) мають середній рівень за

цією шкалою. 13% учнів (6% дівчат та 21% хлопців) мають високий рівень, та 24% учнів (25% дівчат та 21% хлопців) мають низький рівень.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні та внутрішні значущі умови, рівень їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Більшість учнів (62%) мають середній рівень за цією шкалою (63% дівчат та 58% хлопців), але 30% учнів (20% дівчат та 42% хлопців) мають низький рівень і тільки 10% підлітків (17% дівчат та 0% хлопців) мають високий рівень моделювання.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Середній рівень мають 74% учнів (67% дівчат та 81% хлопців). Високий рівень мають 4% учнів (1% дівчат та 7% хлопців) та низький рівень мають 24% учнів (32% дівчат та 12% хлопців).

Шкала «Оцінювання результатів» (Ор) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки себе та результатів своєї діяльності та поведінки. 67% учнів (75% дівчат та 52% хлопців) мають середній рівень, 17% учнів (15% дівчат та 19% хлопців) мають високий рівень, 18% учнів (10% дівчат та 29% хлопців) мають низький рівень.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатність перетворювати, вносити регуляцію в систему саморегуляції при зміні зовнішніх та внутрішніх умов. Так 61% учнів (63% дівчат та 55% хлопців) мають середній рівень, 4% учнів (5% дівчат та 2% хлопців) мають високий рівень та 37% учнів (32% дівчат та 43% хлопців) мають низький рівень.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. 47% з усіх учнів (40% дівчат та 55% хлопців) мають середній рівень, 38% учнів (45% дівчат та 26% хлопців) мають високий рівень, 17% учнів (15% дівчат та 19% хлопців) мають низький рівень.

Шкала «Загальний рівень саморегуляції» показує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Середній рівень мають 62% з усіх учнів (60% дівчат та 62% хлопців), мають високий рівень 8% учнів (8% дівчат та 7% хлопців) мають високий рівень, 32% учнів (32% дівчат та 31% хлопців) мають низький рівень.

Отримані результати дали змогу дійти висновку, що дівчата краще за хлопців здатні виділяти значущі умови досягнення цілей, як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому. У хлопців частіше виникають труднощі у визначенні мети та програми дій, вони частіше за дівчат не помічають зміни ситуації, що часто призводить до невдач. Проте хлопці краще за дівчат вміють продумувати послідовність своїх дій, дівчата ж діють більш імпульсивно, своїх цілей домагаються шляхом проб та помилок. Також хлопці частіше не помічають своїх помилок та недостатньо критичні до своїх дій. Ще хлопці у швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важче звикають до змін в житті, до зміни обстановки та способу життя.

Загалом, хоч більша кількість підлітків і має середній рівень за шкалою «Загальний рівень саморегуляції», третина має низький рівень. Це каже про те, що у цих учнів не сформована потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні всієї поведінки, вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей. У цих досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей. Тому актуальним є розробка та проведення психокорекційного тренінгу з формування індивідуально-стильових особливостей саморегуляції поведінки підлітків.

Божко А.С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ЗВ'ЯЗОК ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ

В епоху технологічного прогресу та стресу людина стає більш емоційною та замкненою на своїх проблемах, негативних ситуаціях й отриманому досвіді. Взаємодія з оточенням все більше відбувається через монітор, і все менше тет-а-тет. Це говорить про те, що сучасна людина не має достатньої кількості навичок спілкування (як ділового, дружнього, так й соціального), стресостійкості, вмотивованості, цілеспрямованості, а це спонукає її до негативізму, аутоагресії, проєкції, виміщення та інших механізмів захисту. У людей з різною акцентуацією характеру прояви захисних механізмів також різні. Тому вивчення особливостей характеру та їх зв'язку із механізмами психологічних захистів є надзвичайно актуальним.

Становлення характеру особистості починається від самого її народження: дитина вбирає у себе весь інформаційний простір, що її оточує – запахи, звуки, емоції, манери поведінки тощо. На кожне джерело інформації у неї виникає певна реакція, що стає стійкою з наступними подібними ситуаціями. Якщо джерело має негативний вплив на особистість, посягає на межі особистості або загрожує її безпеці, в силу вступають захисні механізми.

Поняття «механізм психологічного захисту» з'явилося у психологічній науці завдяки З.Фрейду. Вперше це поняття він використав у своїй роботі «Нейропсихологія захисту» (1894) та детально розглядає його у праці «Тлумачення сновидінь». З.Фрейд стверджував, що несвідоме складається з вроджених інстинктів, які поділяв на сексуальний («ерос») та агресію, потяг до руйнування («танатос»). Інстинкти та бажання, які були витіснені у несвідоме, прагнуть реалізуватися, що викликає реакцію організму у вигляді поведінкових стимулів та цілей. Психічний та соціальний розвиток особистості відбувається у взаємодії із суспільними нормами та через моралізацію часто викликає протиріччя. Задля підтримки балансу між підсвідомістю та культурними нормами використовуються захисні механізми. Вони бувають ефективними та неефективними. У разі неефективності використання певних механізмів захисту, у людини з'являються невротичні порушення, аномалії поведінки та психічні розлади. Послідовники З. Фрейда, а в подальшому і представники інших шкіл, стали розробляти поняття психологічного захисту, деталізуючи та доповнюючи його переліком нових захисних механізмів. Широке поширення в сучасних зарубіжних і вітчизняних дослідженнях отримала точка зору, згідно з якою існує велика кількість захисних механізмів, що забезпечують індивіду позбавлення від тривоги за рахунок спотворення або відмови від реальності. Вітчизняні дослідники відмічають, що психологічний захист це система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми конфліктами, дискомфортом та тривожністю. Найбільш відомі визначення психологічного захисту такі:

- окремі випадки відношення особистості хворого до травматичної ситуації або його хвороби (В.М.Банщиків, 1974);
- механізм компенсації психічної недостатності (В.М.Воловік, В.Д.Від, 1975);

– психічна діяльність, спрямована на різке позбавлення наслідків психічної травми (В.Ф.Бассін, В.Е.Рожнов, 1975);

– динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф.В.Бассін, 1976);

– способи переробки інформації в мозку, що блокують загрозливу інформацію (І.В. тон-Коногу, 1978);

– пасивно-оборонні форми реагування у патогенній життєвій ситуації (Р.А. Зачепиский, 1980);

– механізм адаптивної перебудови сприйняття і оцінки, яка виступає у випадках, коли особистість не може адекватно оцінити почуття занепокоєння, викликане внутрішнім або зовнішнім конфліктом, і не може впоратися зі стресом (В. А. Ташликов, 1984);

– механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. С. Ротенберг, 1984);

– способи репрезентації видозміненого сенсу (В.Н.Цапкін, 1985).

Отже, психологічний захист – система процесів і механізмів, спрямованих на збереження вже досягнутого (або на відновлення втраченого) позитивного стану суб'єкта. Цілі захисту – ближня (зберегти позитивний стан) і далека (утримати такий стан як можна довше). Видів захисту виділяють близько 50, і які саме особистість буде використовувати можна припустити звернувши увагу на її темперамент та характер. Та навпаки – знаючи специфіку вчинків, поведінки та діяльності, можна зробити висновок про особливості використання механізмів захисту.

Характер – стійкий набір індивідуальних особливостей особистості, який формується і проявляється в діяльності та спілкуванні та визначає її типову поведінку. Це індивідуальне поєднання найбільш стабільних та основних характеристик особистості, що визначають ставлення:

1) до себе (вимоглива міра самооцінки);

2) відносно інших (індивідуалізм чи колективізм, егоїзм чи альтруїзм, жорстокий чи доброзичливий, грубий чи ввічливий тощо);

3) до доручення (лінощі чи старанність, акуратність, відповідальність чи безвідповідальність, організаційність);

4) відображає вольові характеристики (готовність подолати перешкоди, фізичний та психічний біль, наполегливість, незалежність, рішучість, дисциплінованість).

Першими на характер звернули увагу давньогрецькі філософи Платон, Протагор, Теофраст, Арістотель. У Середньовіччі І.Лафатер заснував напрям френології, основою якого було вивчення рис характеру особистості за формою її черепа. Ч.Дарвін визначав характер за зморшками на обличчі, а І.Павлов стверджував, що характер спирається на сплав рис типу ВНД і складних систем умовних рефлексів, вироблених внаслідок індивідуального життєвого досвіду через вплив соціуму.

Формування характеру відбувається після народження дитини, відповідно, характер є набутим. Сензитивним періодом набуття основних характерологічних рис можна вважати 2-3 та 9-10 років: активна соціалізація, знайомства, перейняття емоційного досвіду. У цей період вони готові приймати зовнішні впливи і поважати їх в усіх аспектах. Дорослі користуються в цей час нескінченною довірою дитини і мають можливість впливати на неї за допомогою слів, вчинків та дій, що створює сприятливі умови для закріплення необхідних форм поведінки. Це сприяє формуванню стилю поведінки особистості дитини, а у майбутньому – стійкої форми

реагування та аспекти поведінки дорослого.

Вивчаючи особливості взаємодії та взаємозв'язку захисних механізмів та характеру особистості, можна виділити можливі психо-емоційні й психофізичні порушення, що є приводом для коригування та терапевтичного впливу з боку спеціаліста з роботи зі змінами ментального здоров'я, тому актуальність дослідження цієї тематики є цінною та суспільно важливою.

Бондаренко Н. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАЦТВА ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ : АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

Людина в сучасному світі постійно відчуває брак часу на виконання всього бажаного. Вважається, що до подібних умов вона може пристосовуватися, грамотно плануючи і витрачаючи власні сили, час, ресурси, але нерідко виходить так, що люди відкладають виконання деяких своїх справ «на потім». При цьому вони можуть займатися малими, незначними справами, але не виконувати щось дійсно важливе. Як правило, в таких випадках, виконання значущих справ постійно відкладається, і виконуються вони або в останній момент, або не виконуються зовсім. Це явище відкладання справ «на потім» позначається терміном «прокрастинація».

Прокрастинація (від лат. pro – замість і crastinus – завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень.

У науковий обіг термін «прокрастинація» ввів в 1977 році П. Рінгенбах в книзі «Прокрастинація в житті людини». У цьому ж році була опублікована книга А. Елліса та В. Кнауза «Подолання прокрастинації», в основу якої лягли клінічні спостереження. Потім з'явилася науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». І знову в основу цієї книги лягла велика консультативна практика її авторів. Нарешті, в середині 1980-х років почав здійснюватися науково-академічний аналіз феномена прокрастинації. Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації. В кінці XX – початку XXI століття ця проблема привернула увагу і російських психологів Шухова Н., Михайлова Е.Л., а також цією проблемою займаються такі психологи як: Варварічева Я.І., Ковилін В.С., Тацілін Е.А., Боровская Н.В., Ільїн Є.П., Віндекер О.С., Останіна М.В., Баранова Р.А., Карлівська М.М., Чернишова Н. А., Шемякіна О.О., Мохова С.Б., Неврюева А. Н., Шамшікова О.А., Кормачева І.М., Заріпова Т.В., Данилова Н.А. В Україні проблему вивчають такі психологи: Базіка Є.Л., Муханова І.Ф., Бабатіна С.І., Шіліна А.А. та інші.

Прокрастинація може викликати стрес, почуття провини, зниження продуктивності, а також невдоволення оточуючих через невиконання обов'язків. Комбінація цих почуттів і перевитрати сил (спочатку – на другорядні справи і боротьбу з наростаючою тривогою, потім – на роботу в авральному режимі) може спровокувати подальшу прокрастинацію.

На даний момент не має єдиного визначення феномена прокрастинації.

При відсутності єдиного визначення є можливість знайти точки дотику різних трактувань прокрастинації і виділити наступні відмінні риси:

- усвідомленість – суб'єкт навмисне переносить виконання задуманого на більш пізній термін;

- ірраціональність – подібне відкладання призводить до негативних наслідків і людина заздалегідь це передбачає;
- суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту і негативні емоційні переживання, пов'язані з ситуацією (це є основним критерієм відмінності між власне прокрастинацією і лінню).

На цей час на Заході існує безліч теорій, які намагаються пояснити дане явище, але жодна з них не є універсальною.

Прокрастинація – один з найбільш досліджуваних феноменів останніх десятиліть. Дане явище викликає інтерес у дослідників різних підходів і напрямків. Природа прокрастинації відображена в теоріях психодинамічної школи, поведінкової, когнітивної психології, а також в інтегративній теорії часової мотивації. Психоаналітичні дослідження є одними з найбільш ранніх в психології в плані всебічного пояснення поведінки людини. Дослідження в рамках когнітивно-поведінкової школи спрямовані на отримання даних про феномен прокрастинації і загальні підходи до її подолання. Дані дослідження і сумісність отриманих даних з дослідженнями інших підходів викликають особливий інтерес у психологів. Так, в 2006 році Стіл і Конінг розробили інтегративну теорію прокрастинації – теорію часової мотивації (temporal motivation theory). Ці чотири теоретичні підходи є провідними для досліджень феномена прокрастинації в останні роки. Кожний з напрямків дослідження по-своєму унікальний і має свої перспективи.

Прокрастинація – комплексне явище, яке, виходячи з основних теорій, що пояснюють його, включає в себе: поведінковий компонент (прокрастинація як закріплений механізм поведінки людини), когнітивний компонент (специфіка відчуття результатів діяльності, а також мотивація до виконання діяльності), емоційний компонент (висока тривожність, емоційна перевантаженість, страх невдачі і невротизація), а також підсвідомий компонент (прокрастинація як захисний механізм особистості, що спрацьовує при підвищенні тривоги і оцінці ситуації виконання будь-якої задачі як загрозовою і небезпечною).

Найбільшою мірою сутність, причини та чинники формування прокрастинації розроблені в межах психодинамічного, когнітивно-поведінкового підходів, а також теорії часової мотивації.

Основними факторами формування прокрастинації у психологічних дослідженнях визнаються: авторитарність або лібералізм батьків, страх невдачі або успіху, перфекціонізм, невірні переконання або особистий супротив, лінь і відсутність інтересу, самоцензура, нецікава робота, нудна і неприємна справа, невміння розставляти пріоритети, неясність головних життєвих цілей, власних спрямувань, невміння організувати себе і свій час, відсутність мотивації, невпевненість у своїх силах, нав'язування завдань ззовні, бажання миттєвого задоволення, тривожність у поєднанні з імпульсивністю. Суттєвим чинником формування прокрастинації визнається неадекватна (завищена або занижена) самооцінка.

Самооцінка – одне з ключових особистісних утворень самосвідомості

Самосвідомість особистості – це сукупність її уявлень про себе, що виражається в Я-концепції, і оцінка особистістю цих уявлень – самооцінка.

З точки зору психологічного аналізу самосвідомість являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення –

поняття Я, власної індивідуальності.

Самосвідомість особистості вивчали такі вітчизняні вчені: К.О Абульханова-Славська, В.А.Аверін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.В. Столін та інші, а також зарубіжні вчені: А. Адлер, У. Джемс, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, К.-Г. Юнг та ін.

У розвитку особистості К.О. Абульханова-Славська необхідною умовою називає свідомість. Науковець визначає особистість як єдність чотирьох образів: «то го, що особистість хоче; того, що вона може, хто вона є», а також того «що особистість повинна робити». Прагнення особистості відповідати ідеалові знаходять конкретний зміст у відношенні до своїх реальних і потенційних можливостей, тобто проходять крізь призму «Я-концепції». (Абульханова-Славская К.А.,1991).

Згідно з В.В. Століним, структури самосвідомості можуть мотивувати, тобто спонукати до певної діяльності. Ці мотивуючі функції самосвідомості можуть мати різне походження: міститися в уявленнях про «ідеальне-Я» та бути пов'язаними з моральними категоріями сумління, боргу, відповідальності; бути відображенням неузгодження «Я дійсного» та «Я майбутнього». Мотивуючий ефект має й почуття власної гідності та самоповаги, що вимагає своєї підтримки за допомогою тих або інших реальних дій (Столин В.В., 1983).

Дослідник В.А. Аверін виділяє таку структуру самосвідомості: «Я-реальне», тобто сукупність уявлень про себе в сьогоденні; «Я-ідеальне», тобто бажані якості особистості; «Я-минуле», тобто сукупність уявлень про своє минуле «Я»; «Я-майбутнє», тобто сукупність уявлень про себе в майбутньому. Провідна функція самосвідомості – це саморегуляція поведінки особистості. Саме сукупність уявлень про себе та їх оцінка є психологічною основою поведінки особистості (Аверин В.А., 1999).

Д. А. Леонтьєв, який під самосвідомістю розуміє виділення індивідом себе в системі суспільних відносин, виділяє п'ять сторін, або граней «Я-образу»: фізичне Я, тобто представлення свого образу тіла; соціально-рольове Я – має на увазі присвоєння собі будь-якої ролі; психологічне Я, тобто сприйняття індивідом своїх особистісних рис, потреб, мотивів; екзистенціальне Я і самоставлення, що виявляється через негативне чи позитивне ставлення до себе, тобто через самооцінку (Леонтьев Д.А., 2007).

С. Л. Рубінштейн у своїй праці «Буття і свідомість» вказує на те, що справжнє джерело і рушійні сили розвитку самосвідомості потрібно шукати в зростаючій реальній самостійності індивіда, що виражається в зміні його взаємин з оточуючими.

Не свідомість народжується з самосвідомості, з Я, а самосвідомість виникає в ході розвитку свідомості особистості, у міру того, як вона реально стає самостійним суб'єктом. Перш ніж стати суб'єктом практичної і теоретичної діяльності, Я саме формується в ній. Реальна, що не містифікована історія розвитку самосвідомості нерозривно пов'язана з реальним розвитком особистості і основними подіями її життєвого шляху.

Самостійність суб'єкта включає істотну здатність самостійно, свідомо ставити перед собою ті чи інші завдання, цілі, визначати напрямок своєї діяльності. Це вимагає великої внутрішньої роботи, передбачає здатність самостійно мислити і пов'язане з виробленням цілісного світогляду. Лише у підлітка, у юнака відбувається ця робота; виробляється критичне мислення, формується світогляд; до того ж наближення пори вступу в самостійне життя мимоволі з особливою гостротою

ставити перед юнаком питання про те, до чого він придатний, до чого у нього особливі схильності і здібності; це змушує серйозно замислитися над самим собою і призводить до значного розвитку у підлітка і юнака самосвідомості. В процесі цього розвитку самосвідомості центр тяжіння для підлітка все більше переноситься з зовнішнього боку особистості до її внутрішнього змісту, від відображення більш-менш випадкових рис до характеру в цілому (Рубинштейн С.Л., 1957).

Юнацький вік є сензитивним для становлення стійких «утворюючих» самосвідомості (Я-образу, Я-концепції, рефлексії тощо), а також розвитку професійного потенціалу (професійно важливих якостей). Самосвідомість визначає успішність психологічної адаптації особистості, а «Я» – концепція як структурний елемент особистості дозволяє їй свідомо сприймати вплив середовища та визначати характер своєї активності.

Ми вважаємо актуальним дослідження, яке дасть змогу виявити особливості самосвідомості залежно від рівня прокрастинації в юнацькому віці.

Бочарнікова Н.Ю.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЧОЛОВІКІВ ТА ДРУЖИН

Подружні відносини та їх особливості визначають рівень задоволеності подружжя своїм шлюбом, стійкість чи нестійкість даного шлюбу. Причину подружніх конфліктів та взаємовідносини у сім'ї розглядали багато вчених (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Н.Н. Обозов, А.І. Донцов, А.П. Ощепкова, Я.Л. Коломинський, Т.В. Сенько, William C.Schutz, Л. Гозман та ін.) та вбачали її у ролевих очікуваннях особистісних якостей подружжя та їх думок відносно мети свого шлюбу. Вивченням сімейного конфлікту займалися різні науки дисципліни. Саме цей факт вказує на багатогранний та складний характер даного питання. У більшості теорій конфлікт вважається нормальним соціальним явищем.

Такі фактори як: біологічні, психологічні та соціальні, породжують конфлікти. На жаль, більшість соціальних відносин, в тому числі і всередині сім'ї, протікають у певних умовах конфлікту.

Проблема конфліктів між подружжям, а саме у відносинах між ними, особливостями прояву конфліктної поведінки у чоловіків та дружин давно є актуальною темою для дослідження. Причини виникнення подружніх конфліктів вбачають у відмінності очікувань між чоловіками та дружинами, у несумісності характерів подружжя, різних поглядів та інтересів.

В дослідженні було використано методiku К. Томаса-Р. Кілмана «Поведінка у конфліктній ситуації» та методiku Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозмана «Характер взаємовідносин подружжя у конфліктних ситуаціях».

Методика К. Томаса-Р. Кілмана «Поведінка у конфліктній ситуації» дозволяє дослідити у респондентів особистісну належність до конфліктної поведінки та виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Для опису типу поведінки у людини в конфліктних ситуаціях К. Томас і Р. Кілман використовували двухмірну модель регулювання конфліктів. Поведінку людини у конфліктній ситуації можна описати як належність до двох напрямків: (1) старанність — як ступінь, в якій людина задовільняє свої особисті інтереси, та (2) кооперація — як ступінь, в якій людина намагається задовільнити інтереси іншої людини. Ці два напрямки

поведінки і були використані у дослідженні для визначення п'яти методів боротьби з конфліктами:

- *суперництво* – або адміністративний типа поведінки, як прагнення домогтися задоволення своїх інтересів за рахунок іншого;
- *співпраця* – ситуація, яка задовольняє інтереси обох сторін, коли учасники приходять до альтернативного рішення;
- *компроміс* – це по суті взаємна часткова відмова від частини своїх інтересів, за умови, що друга сторона теж відмовиться від частини своїх інтересів;
- *уникнення* – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- *приспособування* – на протигагу суперництва, принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Психодіагностична методика Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман «Характер взаємовідносин подружжя у конфліктних ситуаціях» являє собою бланк-опитувальник, в якому представлені 32 ситуації подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер. Методика дозволяє виявити конфліктогенні сфери подружніх відносин, ступінь згоди чи незгоди в конфліктних ситуаціях, а також рівень конфліктності у парі.

У дослідженні брали участь 33 подружніх пари (66 осіб): 33 чоловіка та 33 дружини. Вибір психодіагностичних методик обумовлений метою дослідження: визначити особливості прояву конфліктності у подружніх стосунках залежно від статі.

За результатами дослідження за методикою К. Томаса-Р. Кілмана «Поведінка у конфліктній ситуації» отримано достовірну різницю між чоловіками та дружинами за шкалою «суперництво» у чоловіків та «приспособування» у жінок (див. табл. 1).

Таблиця 1

Достовірні відмінності за шкалами між чоловіками та дружинами

Параметри	Показники за групами (М, σ)				t-критерій
	Чоловіки		Дружини		
	М	σ	М	σ	
Суперництво	6,03	2,67	4,67	2,53	2,13
Співпраця	6,52	1,70	6,09	1,63	1,04
Компроміс	6,58	1,89	6,76	1,44	- 0,44
Уникнення	5,70	2,19	6,24	2,08	- 1,04
Приспособування	5,12	2,26	6,24	2,09	- 2,09

У конфліктних ситуаціях чоловіки обирають «суперництво» – як прагнення задовольнити свої інтереси в збиток іншому. Жінки обирають стиль поведінки у конфліктній ситуації «приспособування», який означає протилежність «суперництву», принесення в жертву особистісних інтересів заради іншого.

Дослідження конфліктогенних сфер подружніх відносин ми проводили за допомогою методики Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана за двома аспектами:

- у звичайних умовах;
- в умовах карантину.

Із виділених восьми блоків, в яких найчастіше відбуваються зіткнення інтересів, результати дослідження показали різницю між чоловіками та дружинами у

сфері проблем відносин з родичами та друзями в умовах карантину (по формулі $t = r < 0,05$ по шкалі «відносини з родичами» $t = r(0,04831) < 0,05$). Отже, r - коефіцієнт достовірності результатів менше 0,05, відповідно достовірність відмінності виявлено.

Таким чином, отримані уточнюючі дані характеризують особливості конфліктної поведінки та сфери прояву подружнього конфлікту у чоловіків та дружин, а також зміни конфліктних сфер у подружніх стосунках в умовах пандемії.

Булгакова В. О., Вдовіченко О. В.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

ПРОБЛЕМА СТРАХІВ У ЧОЛОВІКІВ У ПЕРІОД КРИЗИ РАНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Вивчення страхів виступає актуальним питанням у сучасній психології як у теоретичному, так і практичному аспектах. Вивченням страху займалися такі вчені як Л. Виготський, О. І. Захаров, Ф. Зімбардо, К. Ізард, В. Лук'янець, Т. Лютий, О. О. Прилутська, К. Д. Ушинський, В. Франкл та інші.

У більшості випадків страх відносять до категорії негативних. Але важливо відзначити, що будь-яка емоція має певні прояви як позитивної, так і негативної сторони. Страх потрібен для виживання, і в той же час, може бути несприятливим фактором (Г. Г. Вербина, О. І. Захаров, Є. П. Ільїн, О. А. Сакалгакова, Ю. В. Щербатих та інші).

Вивчення даної проблеми виступає невід'ємною частиною саме в період інформаційних, економічних, демографічних, а також соціальних змін у світі. Однак, багато науковців та практичних психологів віддають перевагу проблемам дитячих страхів. Дослідження та практичний інструментарій щодо діагностики та виявлення страхів у дорослих людей у сучасній психологічній науці представлено фрагментарно та несистемно. Також, недостатньо вивчені гендерні відмінності страхів.

У вітчизняній і зарубіжній літературі дуже мало джерел, які розглядають прояв і перебіг кризи тридцяти років. Але ще менше існує досліджень присвячених прояву специфічних страхів у різні періоди дорослості. Це значно ускладнює розробку практичних напрацювань в психології та психотерапії для підтримки дорослих у період кризи. Саме знання про причини і наслідки, а також відмінності й особливості страхів у людей, можуть запобігти або усунути небажані ситуації та покращити якість життя особистості.

Дослідження гендерних розбіжностей страхів особистості встановлює, що існують види страхів, які найбільш притаманні чоловікам. Аналіз наукових робіт дає можливість визначити саме ті види страхів, які найчастіше зустрічаються у чоловіків. До них відносяться: страхи пов'язані з сексуальним життям, соціофобії та страх висоти (М. В. Вороб'єва, 2008; Г. І. Морева, Е. Я. Гутник, 2011; О. Р. Мурзина, 2012; Ю. В. Щербатих, 2005; J. Heikkilä, M. Paunonen, V. Virtanen, P. Laipala, 1999; R. May, 2015).

Найбільш поширеною є група соціальних фобій. Специфіка соціальних страхів полягає в нерозривній єдності, з одного боку, необхідності вступати в соціальне спілкування і протистояти соціальним падінням і приниженням, а з іншого – необхідність задовольняти значущі потреби в цих умовах.

Наступними поширеними страхами у чоловіків є страхи пов'язані з

сексуальним життям. Занепокоєння, зосереджене на таких проблемах, як потенційні наслідки статевого акту, незахищеності тіла, згоди і збентеження, може викликати у чоловіків бажання уникнути сексуальних контактів.

Страхи, що притаманні чоловікам у період кризи, слід розглядати через специфіку самої кризи. Рання дорослість (24-35 років) – початковий період зрілості. Йде активний пошук себе, вироблення індивідуальності, остаточне усвідомлення себе як дорослої людини з правами і обов'язками. Складається більш конкретне уявлення про майбутнє життя, створення сім'ї, вибір професії (О. Л. Солдатова, 2006).

Таким чином, криза тридцяти років – час першого серйозного результату реалізації своєї життєвої програми, планів і надій.

Метою дослідження було визначення прояву специфічних страхів у чоловіків у період кризи ранньої дорослості.

Враховуючи цю мету, нами було розроблено комплекс психодіагностичних методик: методика «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю. Щербатих та Є. Івлєвої) та розроблена авторська анкета «Чоловічі страхи» (О. В. Вдовіченко та В. О. Булгакової).

У дослідженні приймали участь 60 (шістдесят) чоловіків віком від 24 до 33 років. Чоловіки були розділені на першу (25-28 років) і на другу (29-30 років) групи.

Отримані результати за методикою ICAC показують, що лише чотири страхи мають статистичну відмінність за t-критерієм Стьюдента між групою віком від 25 до 28 років, та групою віком від 29 до 33 років. Серед них: страх пов'язаний зі статевою функцією ($t=2,58$, $p<0,01$), страх самогубства ($t=3,19$, $p<0,01$), страх перед публічним виступом ($t=2,77$, $p<0,01$) та страх агресії по відношенню до близьких ($t=2,01$, $p<0,05$).

Для групи віком від 29 до 33 років, страх пов'язаний зі статевою функцією є більш значущим, ніж для групи віком від 25 до 28 років. Це пов'язано з фізіологічними змінами, які впливають на сексуальну спроможність чоловіків з урахуванням віку.

Страх самогубства проявляється в значній мірі у молодшій групі (25-28 років), так як цей період пов'язаний з пошуком себе та певними змінами в особистому житті. У них не зовсім розвинене почуття самоконтролю та їм важко справлятися із емоційними навантаженнями.

Страх перед публічними виступами знижується у зв'язку з досвідом, який особистість отримує, коли стикається безпосередньо з ситуацією, яка її бентежить. Тому група віком від 25 до 28 років є менш досвідченою перед публічними виступами, ніж особи віком від 29 до 33 років, що і виступає чинником більш значного впливу цього страху на молодшу групу.

Страх агресії по відношенню до близьких є більш значущим для молодшої групи тому, що у цьому віці ще є багато непорозумінь із близькими людьми, а також, нестриманість та значний вплив гормонів на емоційний стан.

Аналізуючи результати за анкетною «Чоловічі страхи» визначено, що статистичну відмінність за t-критерієм Стьюдента виявлено лише у п'яти страхів між двома віковими групами. Серед них страх знайомства першим ($t=2,13$, $p<0,04$), страх самотності ($t=2,03$, $p<0,05$), страх негативної оцінки ($t=2,24$, $p<0,03$), страх ізоляваності ($t=1,96$, $p<0,05$) та страх зробити помилку ($t=2,15$, $p<0,04$).

Страх знайомства першим та страх зробити помилку є більш значущими для групи віком від 25 до 28 років. Молодим чоловікам набагато складніше знайомитися

з привабливою людиною, тому що існує можливість відмови у спілкуванні. Більш дорослий чоловік вже має досвід та відчувається набагато краще в умовах, коли потрібно підійти, або проявити зацікавленість до людини, яка подобається. Також, у цьому віці більшість чоловіків вже знаходяться у стосунках чи одружені, тому напруження від відмови стосовно знайомства значно падає.

Страх зробити помилку перед кимось зв'язаний з тим, що чоловік віком від 25 до 28 років ще намагається проявити себе серед різних соціальних груп, та боїться втратити своє місце чи добре відношення до нього. Чоловіки у віці від 29 до 33 років вже знають свої ролі, тому для них є менш важливим те, що вони можуть зробити помилку на очах важливого для них оточення.

Отримані результати свідчать, що для чоловіків віком від 29 до 33 років, більш ніж для другої групи притаманні страх самотності, страх негативної оцінки та страх ізоляваності.

Страх самотності та страх ізоляваності пов'язаний з тим, що період від 29 до 33 років вимагає особливих зусиль, спрямованих на переоцінку свого життя і вибір подальшої життєвої стратегії, період, провідний або до появи перспектив у подальшій самореалізації, зміцненні своєї життєвої позиції, або до відчуження. Чоловік може мати сумніви стосовно людини, яка супроводжує її, або бути невпевненим щодо своєї спроможності задовольнити партнера. Цей страх також має зв'язок зі страхом пов'язаним з статевою функцією. Чоловік, невпевнений у своїх можливостях, зв'язаних з інтимними стосунками, вважає, що сексуальний партнер може відвернутися від нього.

Страх негативної оцінки своїх дій притаманний чоловікам з дорослішої групи. Це пов'язано з тим, що в період кризи тридцяти років, чоловік стикається з вибором подальшого шляху у житті. Це потребує нових рішень та нових спроб. Деякі з них можуть сприйматися оточуючими негативно.

У період 29-33 років, чоловіки досягають певного соціального та сімейного положення, але починають думати про те, що вони спроможні на більше. Саме цей період дуже вразливий для негативної оцінки їх особистості. Чоловіки шукають нові засоби щодо розвитку своїх здібностей, зміненню життєвої позиції та ролі у суспільстві, але зустрічаються з негативним відношенням близьких до цих змін. Цей конфлікт супроводжується важкими та бурхливими переживаннями. Саме в цей час чоловіки потребують підтримки.

Василенко О. П.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Важливим фактором у підготовці майбутніх фахівців є формування у них позитивної мотивації до майбутньої професії, що неможливо без успішного навчання у закладах вищої освіти. Питання адекватності мотивації навчальної діяльності здобувачів відповідно до цілей і завдань освітньої системи є складним і важливим на сьогоднішній день. Однією з найбільш актуальних проблем сучасності є втрата інтересу та стимулу до навчання у здобувачів закладів вищої освіти, що може бути обумовлено недостатньо усвідомленим професійним вибором, недосконалою організацією освітнього процесу, недостатньою активністю самого здобувача, розходженнями між запитами та якістю освітніх послуг, особистісною

значущістю цінності навчання для людини та ін. Важливим у формуванні мотивації є особистісні цінності, які пов'язані з метою чи кінцевим результатом діяльності. Незважаючи на наявність у сучасній науці значної кількості наукових праць, присвячених проблемі формування мотивації до навчання у закладах вищої освіти, це питання все ще залишається одним із актуальних питань у психології.

Вивченням мотивації займалися Д. Аткинсон, Г. Келлі, Ю. Роттер, К. Роджерс, Г. Хекхаузен. У працях вітчизняних дослідників висвітлено різні сторони проблеми формування позитивної мотивації до навчання, у яких: проведено аналіз мотивів вступу до вищого навчального закладу (С.В. Бобровицька, Г.А. Мухіна), виявлено динаміку змін мотивів на різних курсах (С.В. Бобровицька, Н.В. Бордовська, Р.С. Вайсман, А.О. Реан); виділено умови, які сприяють формуванню у позитивної мотивації до навчально-пізнавальної діяльності (Н.П. Волкова, С.С. Занюк, В.Я. Кикоть, В.Є. Михайличенко, В.В. Полянська, О.Б. Тарнопольський, В. А. Якунін та ін.).

Як зазначає Піська О.В. професійна мотивація як властивість особистості є системою цілей, потреб, що спонукають студента до активного засвоєння знань, оволодіння вміннями і навичками, свідомого ставлення до професії (Піська О. В., 2005). Професійна мотивація відіграє роль компенсаторного фактору: в умовах недостатньо розвинених здібностей студента, за наявності професійної мотивації, може досягти більших успіхів, ніж здібний студент, у якого не сформована професійна мотивація. Тому цілеспрямоване формування у студентів професійної мотивації є одним із першочергових завдань вищої школи.

Формування професійної мотивації пов'язано з успіхами у навчанні, задоволеністю професією, позитивним ставленням до обраної професії. Важливе місце у формуванні позитивної професійної мотивації є досягнення успіху. Характеристиками особистості, орієнтованої на успіх є ініціативність, активність, наполегливість, прагнення до успіху і позитивних результатів, незалежність результатів від зовнішнього контролю. Стосовно навчального процесу, зацікавленість конкретними завданнями зростає пропорційно росту складності завдання. Для осіб з мотивацією страху і невдач пріоритетом в діяльності є уникнення осуду та покарання, страх виглядати не гіршим серед оточення, занижена самооцінка та обернена пропорційність між підвищенням складності завдання та продуктивністю роботи (Бордовская Н.В., 2001).

Сформованість мотивації до певної діяльності можна охарактеризувати шляхом діагностики орієнтації на успіх чи уникнення невдач. А.М. Орлов зробив висновок про те, що найсильніше на академічні успіхи впливає підсвідома потреба у пізнавальній діяльності разом із високою потребою в досягненнях (Орлов А. М., 1990).

Метою нашого дослідження було визначення особливостей мотивації до навчання у здобувачів вищої освіти. У дослідженні, що проведено на базі факультету психології і соціології ХНПУ імені Г.С. Сковороди, було використано психодіагностичну методику Т.І. Ільїної «Мотивація навчання у вузі». Зазначена методика містить три шкали: «Придбання знань» (допитливість, прагнення студента до придбання знання); «Оволодіння професією» (бажання оволодіти професійним знанням, сформувати професійні особистісні якості); «Отримання диплому» (отримати диплом при формальному засвоєнні системи професійних знань; прагненні шукати «обхідні» шляхи під час складання сесії в процесі навчання). Перевага мотивів за двома першими шкалами свідчить про об'єктивний вибір студентом професії і отримання задоволення від професійного навчання.

При аналізі результатів психодіагностичного дослідження групи 28 студентів було встановлено, мотив «Отримання диплому» визначено у 17,85% учасників дослідження, у 82,15 % переважають мотиви «Придбання знань» та «Оволодіння професією», що свідчить про адекватний вибір професії.

За результатами дослідження з використанням психодіагностичної методики «Мотивація навчальної діяльності: рівні та типи» (Домбровської І.С.) було встановлено, що домінує пізнавальний мотив у 35% учасників дослідження, домінує соціальний мотив у 57% здобувачів; соціальні та пізнавальні мотиви виявлено у 8% учасників дослідження. Таким чином, у групі досліджуваних соціальні мотиви переважають над пізнавальними. Домінування зовнішніх мотивів призводить до того, що навчання набуває формального характеру, відсутній творчий підхід, самостійна постановка цілей, може бути причиною низької успішності або неуспішності здобувача.

Згідно до результатів за психодіагностичною методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» А.А. Реана і В.А. Якунина одержали такі показники. Мотив «Стати висококваліфікованим фахівцем» 67,85% учасників дослідження. Мотив «Придбати глибокі і міцні знання» є одним із провідних у 62,28% студентів. Мотив «Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності» домінує у 60,71% здобувачів. Мотив «Отримувати інтелектуальне задоволення» займає провідні позиції у 53,57% учасників дослідження. Менш вираженими є мотиви «Не запускати вивчення предметів учбового циклу» обрали 14,28%; «Уникнути засудження і покарання за погане навчання» 11%; «Виконувати педагогічні вимоги» 10,71%; «Бути прикладом для однокурсників» зазначили 3,57% учасників дослідження.

Одним зі способів формування професійної спрямованості студентів є розширення їхнього досвіду фахової діяльності, якого вони набувають у процесі навчально-професійної практики. У цей період відбувається вдосконалення і коригування сформованих у процесі вивчення фахових дисциплін знань і навичок, можливість виявити наявність (чи відсутність) інтересу до обраної професії, життєвих налаштувань, пов'язаних із цією професією, ступеня готовності до здійснення професійної діяльності.

У якості висновків слід зазначити, що для підвищення рівня підготовки сучасних фахівців до успішної конкурентоспроможної професійної діяльності на ринку праці суттєвим завданням є розвиток професійної мотивації здобувачів закладів вищої освіти. Систематичне формування мотивації здобувачів до професійної діяльності може здійснюватися за допомогою фахової практики, розкриття можливостей позитивного використання професійного досвіду.

Подальше вивчення проблеми буде спрямоване на дослідження професійної мотивації досягнення успіху майбутніх спеціалістів.

Вербицький А.В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

РОЛЬ КОНФЛІКТІВ В НОВОСТВОРЕНИХ СІМ'ЯХ

Сім'я є фундаментом створення соціального простору на землі. Інститут сім'ї є первинним найстаршим та найважливішим соціальним інститутом в світі. На його базі формуються усі інші соціальні інститути. Сім'я формує особистість, її погляди на життя, інтереси, якості та духовні цінності індивідуума. Тому сім'я відтворює

людину не тільки як біологічну істоту, але і як громадянина, так як в ній відбувається соціалізація особистості. Стабільність новоствореної сім'ї найчастіше обумовлюється співпадінням інтересів та духовних цінностей партнерів.

В останній час ми можемо спостерігати за тенденцією підміни традиційних цінностей на сучасні в суспільстві, що в свою чергу руйнує інститут сім'ї. Останнім часом все більше шлюбів закінчуються розлученням. Те що відбувається є наслідком сімейних конфліктів у суспільстві та відсутністю змоги у подружжя їх вирішити

Сімейний конфлікт є явищем властивим кожній сім'ї, він виникає при розбіжних поглядах на ситуацію між членами сім'ї, що виникають на основі протилежних мотивів, цілей, позицій, поглядів, думок, та інтересів не сумісних в конкретній ситуації. Конфлікт існує з моменту виникнення в соціумі груп людей зв'язаних загальними обов'язками, почуттями та сімейними узами. З часом навіть у найміцніших сім'ях виникають суперечки та непорозуміння. Але найбільш схильними до сімейних конфліктів є новостворені молоді сім'ї. Так як в них ще не налагоджені механізми реалізації сімейних стосунків та розподілення ролей, не має спільного між подружжям чіткого розуміння функцій кожного з них у формуванні устрою сім'ї. Якщо детально розглянути конфліктні ситуації в новостворених сім'ях, можна побачити, що в основі конфліктів переважають психологічні чинники. Наприклад конфлікти побутового характеру найчастіше пов'язані зі зміною традиційних уявлень про модель ведення господарства та обов'язків кожного з членів сім'ї. На початковому етапі формування сім'ї найбільш типовими причинами конфліктів є : претензії на перевагу, претензії на управління сімейним бюджетом, претензії на лідерство, розподіл домашніх справ, інтимно-особиста адаптація, міжособистісна несумісність, реакція на поради родичів і друзів.

Вирішенню цих проблем може допомогти чітке статеве-рольове розподілення ролей та обов'язків, завдань та функцій кожного з подружжя. Це допоможе звузити коло обов'язків кожного з подружжя та дасть змогу зрозуміти свою роль у шлюбно-сімейних відносинах. Фахівець у галузі міжособистісних взаємин (Москаленко В.В., 2005) стверджує, що соціально-психологічний конфлікт – це особливий вид міжособистісної взаємодії, в основі якого лежить об'єктивна суперечність цілей, інтересів і думок учасників.

Але конфлікт крім негативних наслідків може нести й позитивні наслідки, особливо на етапі формування сім'ї. Наприклад в позитивному конфлікті обидві сторони можуть дійти до консенсусу. Позитивний конфлікт змінює сімейну систему на краще, просуває її до більшої збалансованості, стійкості, гармонійності. У позитивному конфлікті є конструктивна функція, він: допомагає знайти способи впливу на іншого, згуртовує членів сім'ї і орієнтує їх на захист своєї єдності, адаптує сім'ю загалом і окремих її членів до нових умов в яких вони опинились, допомагає членам сім'ї краще розкрити якості власної особистості і завоювати авторитет у сім'ї, допомагає перебороти внутрішню напругу і позбутися фрустрації, об'єктивує причину протиріччя і дозволяє перебороти її.

Тому проблема подружніх конфліктів у молодій сім'ї є дуже актуальною, вона і досі викликає гострі дискусії, (дослідження Андреева М.І., 2005, Говорун Т.В., 2016, Дворняка С.В., 2007, Зацепіна В.І., 2010, Кириленко Т.С., 2007, Ковальова С.В., 1988, Кочаряна О.С., 2013, Обозова М.М., 2009, дозволяють стверджувати про наявність кризи, в якій опинилась сьогодні сім'я як елемент соціальної системи суспільства.) так як у суспільстві не дійшли до спільної думки що до того яким повинен бути ідеальний тип сім'ї. Так як без конфлікту функціонування сім'ї не

можливо завданням подружжя є перетворювати звичайний конфлікт на позитивний та здобувати від нього позитивні наслідки, а не руйнувати новостворену сім'ю.

Ветрова Н. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ФЕНОМЕН ПІДПРИЄМНИЦТВА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Стабілізація економічної ситуації в Україні великою мірою залежить від розвитку малого бізнесу. Підприємництво в сьогоdnішньому світі – це серйозна економічна й політична сила. Його перевага – в мобільності, ініціативності, низьких витратах на управлінський апарат, високий оборотності ресурсів.

Традиційно вважається, що основна функція підприємництва – загальноекономічна. Воно сприяє гнучкості ринкової економіки, залученню фінансових та виробничих резервів населення, несе в собі антимонопольний потенціал, створює можливості для розвитку різних напрямків науково-технічного прогресу, у великій мірі вирішує проблему зайнятості населення, сприяє забезпеченню соціальної стабільності тощо.

Разом із тим підприємницька діяльність тісно пов'язана з усіма сферами життєдіяльності суспільства, торкається культури, ідеології, світоглядних позицій, цінностей та психології людей. Значну вагу в розвитку підприємництва має вивчення його психологічних особливостей. Саме психологічний компонент – мотивації, установки, вольові якості та інші особистісні параметри – визначають, чи стане людина підприємцем чи ні. У зв'язку з цим проблемою наукових досліджень є:

- соціально-психологічне осмислення сутності феномену підприємництва,
- аналіз основних підходів до його розуміння,
- розгляд основних психологічних теорій підприємництва. (Креденцер О.

В., 2005)

Соціально-психологічному осмисленню сутності феномену підприємництва сприяє аналіз основних історичних етапів його вивчення. Вчені визначають три етапи наукового аналізу підприємництва. На першому етапі увага дослідників була сконцентрована на явищі підприємницького ризику, вивченням якого займався англійський економіст Р. Кантільон. Розвинув вчення про підприємництво Ж.-Б. Сей, А. Сміт.

Другий етап пов'язаний з виділенням факту інноваційності як найважливішої відмінної риси підприємництва. Основоположником цього напрямку є американець Й. Шумпетер.

На третьому етапі вченими Л. фон Мезес і Ф. Хайек вивчалися особливі особистісні якості підприємця (здатність реагувати на зміни економічної ситуації, самостійність у виборі та прийнятті управлінських рішень) і роль підприємця як регулюючого початку в ринковій економічній системі. Значний внесок у розвиток теорії підприємництва зробили представники австро-німецької школи М. Вебер, В. Зомбарт.

Говорячи про смисл поняття «підприємництво», слід зазначити, що в сучасній науці відсутня єдність у його визначенні. Сутність підходів щодо розуміння підприємництва полягає в трактуванні його як діяльності особистості й як типу її поведінки. В рамках діяльнісного підходу підприємництво порівнюється з іншими видами професійної діяльності. При цьому аналізуються і спільні їхні ознаки, і специфічні для цього виду діяльності. Як і будь-яка діяльність людини – суб'єкта

соціальної взаємодії, – підприємницька діяльність має певну психологічну структуру, що складає систему потреб, мотивів, цілей, предметів, процесу, дій, засобів досягнення цілей, результатів. (Пачковський Ю. Ф., 2001)

Поведінковий підхід розкриває підприємництво як одне з поведінкових формоутворень – підприємницьку поведінку – ланцюг послідовно здійснюваних вчинків, які спрямовані на отримання суб'єктивних переваг від різниці між докладеними зусиллями та отриманим результатом в процесі придбання, зберігання матеріальних та духовних цінностей. (Пачковський Ю. Ф., 2001) При цьому виділяються наступні її складові:

- особлива чутливість до змін і прагнення щось змінити у своєму житті (*елемент ініціативи*);
- взяття на себе відповідальності за можливі невдачі й поразки, готовність ризикувати (*елемент ризику*);
- сприяння реалізації й використанню нових технологічних можливостей шляхом впровадження у життя винаходів та інновацій; організація або реорганізація соціально-економічних механізмів для того, щоб з вигодою використати наявні ресурси й конкретну ситуацію (*елемент новаторства*);
- самостійність суджень під час прийняття важливих рішень (*елемент свободи*);
- спрямованість на діяльне перетворення навколишнього світу, побудову нових відносин, вміння випереджати події й вести конкурентну боротьбу (*елемент активності*).

У широкому розумінні підприємництво необхідно розглядати як складне соціально-економічне та соціально-психологічне явище, специфіка якого визначається економічними та історичними властивостями розвитку підприємницького середовища та особливістю психології особистості як основного суб'єкта підприємницької активності. Передумовами розвитку підприємництва є об'єктивні умови в суспільстві та суб'єктивні чинники, тобто якості особистості, які сприяють ефективному виконанню такої діяльності. Виходячи з вищесказаного, зазначимо, що вбачаємо в подальших дослідженнях вивчення внутрішніх чинників активності особистості як суб'єкта підприємництва, психологічної структури особистості підприємця.

Воловик А. С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

НЕВРОТИЧНІ РЕАКЦІЇ СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Студенти – соціальна група, яка відіграє важливу роль у суспільстві. Специфічність їхньої діяльності, тобто процесу отримання знань, включає значні психологічні та фізичні навантаження, негативний вплив яких простежується в тенденції до появи та зростання випадків невротичних реакцій, передумовами до виникнення яких є тривожні та депресивні стани (Гавенко В. Л., 2010).

Невротичні реакції – це зрив адаптаційних механізмів, що виникає під впливом потужної першої або чергової значимої особистісної проблеми (Романовський В. А., 2001). Дане поняття характеризується тим, що проявляється у психічно здорових людей. Тривалість невротичних реакцій є не більшою ніж 3 місяці, хоча в основному вони проявляються на протязі декількох годин або діб. При

порівняння з невротичними станами виявилось, що ті є довгими і затягуються на пів року і більше. Невротичні реакції не можна вважати синдромом, проте вони містять у собі так звані «тенденції» до його розвитку, які при вмілій психолого – та фармакотерапії зникнуть. У свою чергу невротичні стани вже можуть бути описані певними синдромами (тревожно-фобічними).

Ось наприклад польський психолог, психіатр та філософ А. Кемпінський вважає, що не існує людини у сучасному суспільстві, яка хоча б ненадовго переживала на собі невротичні симптоми (Гавенко В. Л., 1996). Марута Н. О., Гавенко В. Л. та ряд інших вчених вважають, що тривожні та депресивні стани є передумовами для виникнення невротичних реакцій (Завалішина Л. І., 1985). Мясіщев В. М. указував на провідну роль психологічного конфлікту, що включає в себе єдність об'єктивних та суб'єктивних факторів, який є умовою емоційного напруження, інтенсивність та тривалість якого визначається особистісним фактором. Це означає, що невротичні реакції зокрема та неврози загалом розвиваються за психологічними механізмами (Олександровський Ю. А., 1993).

Невротичні реакції не передбачають несприятливих наслідків, в той час як тривалі невротичні стани можуть глибоко змінити структуру особистості, спричинивши таким чином патологічний розвиток. Підкоритов В. С. у свою чергу виділяв такі особливості невротичних реакцій:

- хвороблива симптоматика виникає після психотравмуючого впливу;
- психологічно зрозумілі невротичні форми реагування і відносна простота клінічних проявів;
- відсутність глибокої особистісної переробки ситуації;
- відсутність сприйняття симптоматики як такої, що вимагає лікування;
- відносна короткочасність;
- інтенсивність вираженості симптоматики напряму пов'язана з психотравмуючими обставинами, що її викликали (Циммерман Я. С., 2012).

За Міжнародною статистичною класифікацією хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я (МКХ-10) невротичні реакції реєструються за графою F43. 0 і означають гостру реакцію на стрес, що спричинена впливом однієї або декількох причин одночасно. Це може бути виключно несприятлива подія в житті, яка викликала гостру стресову реакцію, або ж значні зміни, які можуть вести до тривалих неприємних обставин та обумовлені порушенням адаптації.

Психосоціальний стрес («життєві обставини») може прискорити початок або сприяти прояву широкого спектру розладів, окрім цього в кожному випадку буде простежуватись залежність від індивіда, мається на увазі такі характеристики, як надчутливість та уразливість (тобто життєві події не завжди є обов'язковими чи достатніми, щоб пояснити виникнення та форму розладу). Невротичні реакції завжди розглядаються як безпосередній наслідок гострого важкого стресу або тривалого травмування. Таким чином, стресові події або тривалі неприємні обставини є первинним або переважаючим причинним фактором .

Порівнюючи стан психічного здоров'я різних соціальних груп, було виявлено, що саме для студентства ця проблема є найбільш актуальною (Балабанова Л. М., 1999). Їхня розумова діяльність визначається навчальним процесом, що полягає в засвоєнні зростаючого обсягу навчального матеріалу. Відбувається активне нагромадження знань та розвиток інтелектуально-емоційної сфери. Загальний обсяг навчального навантаження може становити в студентів до 12 годин на добу, а в сесійний період зростає до 15-16 годин, що дозволяє віднести їх працю

за показником напруженості до 4-ї категорії – дуже напружена праця (Райгородський Д. Я., 2011). Було доведено можливості виникнення інформаційної нервово-емоційної напруги та розумової втоми в осіб з напруженою розумовою працею, та переходу цієї перенапруги в невротичний стан під впливом хронічного інформаційного перевантаження мозку. Вивчення ролі різноманітних факторів у визначенні рівня психічного і соматичного здоров'я студентів зазвичай проводиться в рамках системного підходу у взаємозв'язку з вивченням способу життя, який включає в себе: режим праці й відпочинку, емоційний та функціональний стану організму, матеріальна забезпеченість, бюджет часу, плановане регулювання трудової діяльності студентів. У студентів невротичні реакції можуть бути викликаними рядом факторів: психоемоційне та інформаційне навантаження; конфлікти у групі чи сім'ї; нерациональний розподіл часу; порушення гігієнічних норм поведінки, режиму і якості харчування, навчання, відпочинку; самолікування; шкідливі звички (куріння, алкоголь, наркотики); ріст матеріальних потреб, що підштовхує до поєднання навчання з роботою; побутові проблеми, які можуть також бути пов'язаними з укладенням шлюбів та формуванням сім'ї.

Відсутність резервів у психічному і фізичному здоров'ї можуть призвести до розвитку у студентів невротичних розладів та розладів адаптації (Гавенко В. Л., 1991). Висока тривожність і на цьому тлі виражений страх є передумовами виникнення невротичної реакції (наприклад, підвищення температури, головний біль, загострення хронічних захворювань). У випадку провалу на іспитах, поганой адаптації до навчального процесу, конфліктів з викладачами та однокурсниками, відставанням в навчанні може проявитися симптоматика тривожного чи тривожно-депресивного плану. Схильність студентів до різних несприятливих впливів може привести до зриву процесу адаптації і, як наслідок, розвитку цілого ряду захворювань, що у свою чергу знижує ефективність навчального процесу, а в подальшому обмежує їх професійну діяльність.

Таким чином, питання наявності невротичних реакцій у студентів є надзвичайно актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства, адже відзначається тенденція до зростання даних випадків, що у свою чергу може привести до зриву процесу адаптації і, як наслідок, розвитку цілого ряду захворювань.

Вонсик О.В.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕХАНІЗМУ УПРАВЛІННЯ РЕКЛАМНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В СФЕРІ ТУРИЗМУ

Успішною рекламна кампанія зможе стати лише в тому випадку, якщо вона буде відповідати поставленим цілям туристської організації, комунікаційної стратегії, а також чітким планом, що поєднується з дослідженнями туристського ринку Одещини. Особливе значення реклама набуває в умовах постання інформаційного суспільства. Вона стає унікальним психологічним інструментом маркетингу, що встановлює, що підтримує і розвиває комунікації між туристським підприємством і споживачами, посередниками, виробниками туристських послуг, контактними аудиторіями, державними організаціями. За допомогою реклами підтримується зворотній зв'язок з ринком. Це дозволяє контролювати просування туристичних послуг, створювати і закріплювати у споживачів стійку систему переваг до туристських продуктів, вносити корективи в збутову діяльність.

Використовуючи можливості цілеспрямованого впливу на споживача, реклама не тільки сприяє формуванню попиту, а й керує ним за допомогою психологічних механізмів. Реклама не може і не повинна компенсувати невисокий рівень якості туристичних продуктів та обслуговування клієнтів. Вона є лише засобом доведення до споживачів інформації про продукти і послуги високої якості. Із зростанням значення рекламної діяльності для туристських організацій Одеської області посилюється необхідність наукової обґрунтованості відповідних рішень. Рекламна діяльність туристських організацій повинна стати предметом активного регулювання за допомогою ефективного механізму. Оскільки реклама є складовою частиною комерційної діяльності туристської організації, то добре організована рекламна кампанія в стані передбачувати і суттєво вплинути на результативність туристського бізнесу. Саме ефективна реклама уможливить масовий вплив на споживчу аудиторію.

Таким чином, з одного боку, в умовах туристських послуг, які активно розвиваються, дієвість реклами в значній мірі залежить від правильного застосування відповідних форм і методів психологічного впливу на споживача. З іншого боку, проведення ефективних рекламних кампаній в туризмі і активному відпочинку вимагає від керівників і фахівців глибоких знань в сфері планування рекламної діяльності, розробки рекламних, бюджетів, вибору засобів поширення реклами і соціально-психологічної оцінки її ефективності. Ця суперечність породжує необхідність вироблення теоретичних та методичних основ удосконалення та розвитку механізму управління рекламною діяльністю в сфері туризму Одеського регіону та Причорномор'я.

Особливості рекламної діяльності сучасних туристських організацій Одещини полягають в сезонній циклічності рекламних кампаній, переважання візуальної інформації в рекламних повідомленнях, образності рекламної інформації, а також поєднанні іміджевої і збутової реклами, які сприяють розвитку конкуренції на ринку туристичних послуг Півдня України. Проблеми управління рекламною діяльністю туристських організацій області постають у фінансуванні рекламних акцій за залишковим принципом, недооцінці ролі факторів, що впливають на вибір засобів поширення реклами туристських послуг, і недостатнє використання зарубіжного досвіду з управління рекламними кампаніями в туристському бізнесі. Слід розробити методичні підходи до розвитку механізму психології управління рекламною діяльністю в туризмі, що враховуватимуть специфіку туристського бізнесу Одещини і включатимуть в себе комплекс заходів з оптимізації рекламної діяльності, формування бюджету рекламної кампанії, розробці стратегії просування туристичного продукту, проведення та коригування самої рекламної кампанії, а також оцінку її ефективності. На основі систематизації критеріїв і показників економічної та комунікативної ефективності рекламної діяльності організацій сфери туризму нами запропоновано рекомендації щодо оцінки психологічної ефективності рекламної діяльності туристських організацій Одеської області.

Характерною рисою сучасної реклами є набуття нею нової ролі – вона стала невід'ємною частиною комплексної системи маркетингу, рівень розвитку якої визначає ефективність діяльності будь-якого підприємства. Реклама краще за все здатна привертати увагу споживачів і впливати на їх емоції. Основними компонентами в структурі системи маркетингових комунікацій є реклама, особисті продажі і прямий маркетинг, зв'язки з громадськістю, стимулювання збуту. До реклами послуг гостинності слід підходити, з огляду на наступні загальні

характеристики послуг: невідчутність, невіддільність, непостійність якості, недовговічність і небережність. Крім цих специфічних рис, деякі автори виділяють також варіативність послуги, безперервність, відсутність власника і незворотність (Батра Р., 2001; Вільчинська С., 2010).

Специфіка реклами в індустрії туризму Одещини визначається певними особливостями цієї сфери. Звідси випливають і специфічні цілі, які переслідує реклама туристичних послуг в регіоні. Перша і основна мета такої реклами – зростання відсотка завантаження і потоку клієнтів, що майже повністю гарантує фінансову віддачу. Друга, не менш важлива мета – збільшення кількості постійних гостей і лояльно налаштованих споживачів. Ще однією метою реклами можна назвати підтримку власного іміджу туристичної організації та збереження займаної позиції, на ринку Причорномор'я. У нашій сфері туризму відбувається регулярне збільшення рекламних витрат. Аналізом встановлено сприятлива кон'юнктура туристичного ринку, наявність передумов розширення рекламної діяльності. У цих умовах провідні туроператори вдаються до розширення рекламних каналів, використовуючи великий арсенал засобів – телебачення, радіо, пресу, Інтернет, рекламні кампанії, прямий маркетинг, зовнішню і нестандартну рекламу.

Нами визначені основні напрямки оптимізації рекламного бюджету туристської фірми з соціально-психологічного боку, які починаються зі складання медіаплану. Виявлено, що проєкт телевізійної реклами на сьогоднішній день є найбільш витратним, однак багато туристські організації використовують цей засіб реклами. До категорії дорогих відноситься і зовнішня реклама. Більшість же Одеських турфірм використовують для реклами своїх послуг стандартні модулі, не вносячи в них своїє родзинки, що почасти негативно позначається на їхній діяльності і робить рекламну кампанію мало- чи неефективною. Основною метою управління рекламною діяльністю в туристичному бізнесі Одещини є досягнення стійкої позитивної динаміки показників, що характеризують ефективність функціонування туристських організацій. Можливість практичної реалізації цілей управління рекламною діяльністю пов'язана зі створенням відповідного механізму і забезпеченням його ефективного функціонування.

Сутність механізму управління рекламною діяльністю, на нашу думку, проявляється в двох аспектах: 1) в рекламній кампанії як комплексі рекламних заходів, поєднаних однією або більше цілями, які використовують всі або тільки необхідні засоби масової інформації і види реклами, розраховані на певний сегмент, певний період, і розподілених в ньому так, щоб один рекламний захід доповнював інші; 2) в оцінці ефективності проведеної рекламної кампанії, контроль за її здійсненням і внесенням коригувань в залежності від отриманого ефекту. Виходячи з цього положення нами розроблені етапи реалізації механізму психологічного управління рекламною діяльністю туристичної компанії Одеського регіону: 1) розробка і прийняття рішення про необхідність рекламної кампанії, 2) маркетингове планування на основі дослідження туристичного ринку, 3) здійснення рекламної кампанії і контроль за її ходом, 4) визначення ефективності реклами і внесення змін в рекламну політику туристської організації.

Тож можна констатувати, що оцінка психологічної ефективності рекламної діяльності туристських організацій є завершальним етапом реалізації механізму управління рекламою. Суто економічна ефективність, яка визначається відношенням прибутку до витрат на рекламу, на нашу думку, не відображає всієї суті ефекту від реклами з тієї причини, що процес рекламування послуг туристської організації,

наприклад, готелі, і віддача від рекламної кампанії відбуваються зі значним часовим проміжком (наприклад, реклама була запущена на початку року, а збільшення прибутку від продажів було лише через пів року). Для досягнення комунікативного ефекту розповсюдженого повідомлення про туристичні організації і про їхні послуги доцільно оцінку ефективності подачі рекламного повідомлення проводити по ланцюжку. Найбільш ефективно забезпечення комунікативного впливу буде досягатися за рахунок контролю реакції споживачів на всіх етапах запропонованої ланцюжка. Щоб уникнути зниження психологічної ефективності реклами за вказаними взаємозв'язкам необхідно доповнити зміст рекламного повідомлення оперативною інформацією про акції і діючі тарифи. Також, з огляду на наближення низького сезону в діловому світі (з грудня по березень), рекомендується завчасно починати розміщувати рекламу, спрямовану на залучення гостей в Одеський регіон.

Ворошиліна А.В.

*Харківській національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛА У ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ ТИПОМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Дослідження харчової поведінки як психологічного фактора у житті людини зумовлено потребами сьогодення. На даний час існує проблема переїдання, зайвої ваги, що негативно позначається на фізичному та психологічному здоров'ї людини. Згідно даних Асоціації дієтологів України 33 % дорослих українців мають надмірну вагу та 14% ожиріння. Вирішення практичних завдань потребує аналізу й осмислення механізмів функціонування ставлення людини до їжі та її приймання. Також, з кожним днем зростає кількість захворювань порушення харчової поведінки. Сюди відносять нервову анорексію, нервову булімію, компульсивне переїдання, патологічне зривування.

Під харчовою поведінкою розуміють ставлення людини до їжі і її прийомів, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, поведінка, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу, наслідування стилю харчування суспільства та близького оточення.

Харчова поведінка – це загальний термін, що використовується для визначення всіх різних компонентів поведінки, що беруть участь в нормальному процесі прийому їжі. До харчової поведінки відносяться такі підготовчі моделі поведінки, як пошук їжі, фактичне споживання їжі і велике число фізіологічних процесів, які беруть участь в утилізації того, що було з'їдене.

Існують три основні типи порушення харчової поведінки: екстернальна харчова поведінка, емоційгенна харчова поведінка, обмежувальна харчова поведінка.

Екстернальна харчова поведінка – проявляється підвищеною реакцією не на внутрішні, гомеостатичні стимули до прийому їжі, а на зовнішні стимули, такі як накритий стіл, приймаюча їжу людина, реклама харчових продуктів і т.д.

Емоційгенна харчова поведінка – це звичка заїдати емоції. Бажання поїсти виникає у відповідь на негативний емоційний стан. Гіперфагічна реакція на стрес, емоційне переїдання, «харчове пияцтво». При емоційгенному харчовому поведінці стимулом до прийому їжі стає не голод, а емоційний дискомфорт: людина їсть не тому що голодна, а тому що неспокійна, тривожна, роздратована, у неї поганий настрій, вона пригнічена, ображена, а також роздратована, розчарована, зазнала

невдачі, їй нудно, самотньо і т.д.

Обмежувальна харчова поведінка – це прагнення жорстко обмежувати себе в їжі. Вона характеризується зусиллям, яке направлено на досягнення та підтримання бажаної ваги за допомогою самообмеження у їжі. Надлишкові харчові самообмеження і занадто строгі дієти, до яких час від часу вдаються всі хворі ожирінням. Періоди обмежувальної харчової поведінки змінюються періодами переїдання з новим інтенсивним набором ваги. Зазначені періоди при обмеженому харчовому поводженні призводять до емоційної нестабільності.

При розгляді ставлення до тіла у особистості, необхідно звернути увагу на Тілесне Я.

Тілесне Я – є компонентом Я-концепції (поряд із соціальним Я, духовним Я, культурним Я, фізичним Я, тощо), який відповідає за когнітивний і емоційний супровід тілесного функціонування, забезпечує його регулятивний ефект, що реалізується в процесі внутрішнього діалогу з тілесним Я, з самим собою про тіло.

Як зазначає Т.Б.Хомуленко, Когнітивний компонент тілесного Я включає такі здібності і процеси, як знання про своє тіло (як продукт пізнання і продукт аналізу тілесного досвіду); здатність фіксувати увагу на внутрішніх відчуттях, міра розвитку інтрацептивної чутливості, здатність моніторити її якісні та кількісні зміни; здатність до вербалізації інтрацептивної чутливості (що, де, як); здатність закарбовувати, зберігати і відтворювати тілесну інформацію (тілесна пам'ять, тілесні навички); здатність до образного уявлення про тіло, його диференційованість (деталізованість, багатоконпонентність) та інтегрованість (повнота і цілісність); здатність маніпулювати образом тіла у власній уяві; активність асоціативного мислення по відношенню до тілесної інформації; здатність сприймати тілесну інформацію як знаково-символічну, що опосередковує розуміння послання без свідомого; здатність приймати раціональні рішення відносно проблемних ситуацій, пов'язаних з тілом.

Емоційно-ціннісний компонент тілесного Я проявляється у ПСФНФ, представлених якостями пов'язаними зі ставленням до свого тіла. Він відображається в таких психічних якостях, як почуття, які переживає людина по відношенню до свого тіла, в позитивності та адекватності переживання цих почуттів.

Регулятивний ефект тілесного Я забезпечується за рахунок системи ПСФНФ базового рівня, які відносяться до когнітивного та емоційно-ціннісного компоненту тілесного Я та знань про механізми саморегуляції тілесного функціонування та умінь їх використовувати.

Тіло – це матеріальне утворення, яке має форму, вагу, розмір, яке формується і розвивається у процесі життя.

В сучасному житті тіло – це умова, яка визначає соціальну, особистісну і професійну успішність людини.

Для визначення особливостей ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки використовувались такі методики дослідження, як Семантичний диференціал «Ставлення до тіла» – Особливості семантичного простору сприйняття та розуміння власного тіла, що є складовою оцінки власного тіла, його образу, досліджено за допомогою методу семантичного диференціалу. У цій методиці людина оцінює свої стани та почуття, які викликає у неї її тіло. За допомогою цієї методики можна дізнатися емоційну оцінку тіла, значущість тілесних процесів для особистості та прагнення займатися тілом. «Голландський опитувальник харчової поведінки» (DEBQ). Опитувальник створений для дорослих людей, які страждають

надмірною вагою внаслідок переїдання і може бути менш інформативний в інших групах людей. Багато наукових досліджень довели зв'язок способу відповідей на питання розробленої голландськими фахівцями анкети з високою масою тіла.

Метою проведення цього експерименту було виявити особливості ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки.

Під час проведення опитування було опитано 50 осіб (чоловік і жінок) у віці з 25 до 40 років. В основному опитувані були студенти- психологи ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

В результаті розрахунків «Голландський опитувальник харчової поведінки» при підрахунках обмежувальної харчової поведінки було виявлено що із 100 % опитуваних 70 % не контролює взагалі що і в якій кількості вони їдять, у той же час при підрахунках Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» виявилось, що ці опитані відчувають до свого тіла любов, захоплення, розслаблення, захищеність, інтерес, натхнення, дружелюбність, турботу, впевненість, зацікавленість і піднесеність.

У 23 % опитуваних показники у нормі, вони здатні встояти перед їжею, не заїдають свої емоції, а також жорстко не обмежують себе у харчуванні. Відповідаючи на опитування Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» також було виявлено, що ставлення до тіла позитивне. Ставляться з захопленням, зацікавленістю, турботою.

У 7 % опитуваних виявилось бажання заїдати свої емоції, але при відповідях Семантичного диференціалу «Ставлення до тіла» вони визначали, що відчувають до свого тіла захопленість, розслаблення, дружелюбність, впевненість. Тобто ставлення у них позитивне.

Дані результати свідчать про актуальність даної проблеми та необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів особливостей ставлення до тіла у особистості з різним типом харчової поведінки.

Галушко С.М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ШКОЛИ

Для дитини її взаємини з батьками є матрицею усіх подальших взаємин впродовж життя. Вплив найближчого соціального оточення дитини на її розвиток завжди знаходився у центрі уваги як вітчизняних, так і закордонних дослідників.

Основні положення теорії прив'язаності, заснованої Дж. Боулбі і М. Ейнсворт, торкаються досвіду стосунків отриманих у ранньому дитинстві. Ці стосунки найбільше залежать від характеру прив'язаності до близької людини. Основною функцією об'єкта прив'язаності є забезпечення захисту і безпеки. (Дж. Боулбі, 1969)

В процесі формування прив'язаності, зокрема, її надійної форми, відбувається формування образу матері, який підтримує й захищає, підсилює здібність до автономії та самостійності дитини, сприяючи входженню в контакт з іншими людьми і дослідницькій активності. (Л.В. Жихарева, 2016). Тобто об'єкт прив'язаності створює внутрішній ресурс і додаткову стійкість у психічній організації особистості. Незадоволення лише однієї потреби дитини в безпеці дає цілий арсенал надмірно і неефективно використовуваних захисних механізмів.

Чинник задоволеності базових психологічних потреб особистості не залежить від суб'єкта повною мірою, оскільки основними джерелами задоволення або фрустрації цих потреб в дитинстві стають інші люди, передусім батьки. Батьки ж виступають для дитини моделлю захисного реагування, зовнішні характеристики якого вона може первинно копіювати, а потім перекладати на рівень перманентного або реально діючого психологічного захисту.

Емоційна прив'язаність до матері (або особи, яка її заміщує) в молодшому шкільному віці характеризується рядом вікових особливостей, які зберігають свою стабільність аж до підліткового віку. В дослідженнях К.В. Пупирьової виявлено, що більшість молодших школярів: 1) сприймають матерів як джерело допомоги і підтримки; 2) виявляють високу потребу в участі матерів в освоєнні ними різних аспектів соціального життя поза домом (в контексті школи, позашкільного спілкування та ін.); 3) продовжують відчувати потребу в присутності своєї матері і її допомоги в навчанні.

Таким чином, наявність прив'язаності є необхідною умовою дослідницької поведінки та пізнавального розвитку дитини. Дослідження М.А. Василенко, І.А. Симоненко підтверджують цей взаємозв'язок в період адаптації дітей до школи.

Разом з тим молодші школярі меншою мірою схильні ділитися своїми думками та переживаннями з матерями, про що свідчить процес поступової сепарації, а також недостатня можливість спілкування з матір'ю у зв'язку із її «недоступністю» (у термінології К. Керне). (К.В. Пупирьова, 2007)

В дослідженнях Дж. Елікера та Й. Лангмейєра вивчався зв'язок між типом прив'язаності у період раннього дитинства і наявність проблем поведінки у молодших школярів. Експериментальні дані показали, що поведінка дітей, що мали надійну прив'язаність, була в основному успішною, в той час як у дітей з ненадійною прив'язаністю часто відмічалися порушення в поведінці та недотримання прийнятих в школі правил і вимог. Діти з надійною прив'язаністю є більш толерантними до життєвих труднощів. В екстремальних ситуаціях вони можуть проявити життєву стійкість.

В ряді досліджень Н. Мосс було доведено пряму залежність між типом прив'язаності у період раннього дитинства і характером спілкування з однолітками у старшому віці. Діти з надійною прив'язаністю у порівнянні з дітьми з ненадійною прив'язаністю, вміли більш ефективно взаємодіяти з однолітками, користувалися симпатією з їхньої сторони, мали більше близьких друзів і встановлювали з ними більш теплі і близькі контакти, значно менше вступали в конфлікти і були більш конструктивні в їх вирішенні. Поясненням цього може служити наступне. Дитина з надійною прив'язаністю, ставиться із довірою до оточуючого світу, постійно вступає в контакти, в той час як дитина з ненадійною прив'язаністю, відчуває тривогу і страх, уникає конфліктів. В першому випадку дитина має значно ширший і більш різноманітний досвід спілкування, і стає більш вмілою у взаємодії з людьми.

Діти з надійним типом прив'язаності демонструють більшу самостійність, спонтанність, соціальну компетентність у взаєминах з однолітками у молодшому шкільному віці. Крім того, вони краще адаптуються до вчителів, проявляють більшу активність та відповідальність. У дітей з ненадійною прив'язаністю, навпаки, вірогідність виникнення соціальних проблем у школі, агресивної поведінки та ряду психосоматичних розладів та захворювань значно вище. Доведено, що діти з надійним типом прив'язаності більше цікавляться оточенням, мають більш гармонійні взаємини з іншими людьми та виявляють вищу здатність до ефективного

подолання дистресу, у порівнянні з дітьми з ненадійним типом прив'язаності.

Якість прив'язаності взаємопов'язана зі здатністю дітей адаптуватися до нових соціальних умов, у дітей з ненадійною прихильністю існує підвищений ризик реагувати соматично на труднощі при входженні в нове соціальне середовище. Так, А.С. Кулаков пише «психосоматичним розладам нерідко передують порушення психологічної адаптації, які виявляються за кілька років до появи симптомів і можуть служити їх запуском механізмом». Таким чином, порушення прив'язаності є фактором ризику розвитку психосоматичних розладів у дітей в процесі адаптації до нових соціальних середовищ. Отже якість прив'язаності, впливаючи на рівень стресостійкості, і здатності до соціальної адаптації є фактором розвитку психосоматичних порушень у дітей.

Підсумовуючи вищевикладені положення ми можемо сказати, що сформовані залежно від типу прив'язаності особливості соціального, інтелектуального, емоційного розвитку дитини молодшого шкільного віку прямо впливають на її здатність до шкільної адаптації.

Гога Н. П.

*Харківський гуманітарний університет
«Народна українська академія», м. Харків*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Наукове і повсякденному визначення інтелекту стикається зі значними труднощами. Підсумовуючи дослідження, можна виділити наступні основні підходи до визначення інтелекту (Анастасі А., 2001): 1) Інтелект – це те, що вимірюється тестами інтелекту. Вперше це визначення запропонував Едвін Борінг. Ця точка зору базується на ідеї успішності вирішення різного роду завдань, наближених до тих, які людина вирішує у повсякденному житті; 2) Інтелект – це узагальнена здатність до навчання, заснована на «прив'язці» його до певного виду діяльності. Починаючи з моменту появи першого тесту інтелекту Стенфорда-Біне, перш за все, мова про шкільне навчання; 3) Інтелект – це здатність до абстрактного мислення, пов'язаний з процесом розвитку мислення; 4) Інтелект – це те, що забезпечує ефективність адаптації, поведінки в складному середовищі.

Визначення інтелекту у контексті з адаптивною діяльністю все більше підтверджується на практиці, бо він тісно пов'язаний з аперцепцією. Для швейцарського педагога Ж. Піаже (Піаже Ж., 2004) сутність інтелекту полягає у структурованні відносин між середовищем та організмом, а його розвиток проявляється в більш адекватній адаптації. Ф. Вернон (Анастасі А., 2001) зазначає, що інтелект відповідає загальному рівню гнучкості в схемах поведінки особистості, послідовно формуючись протягом її життя. Таке розуміння інтелекту дозволяє розглядати його як процес, який безпосередньо проходить у соціальній комунікації та взаємодії.

Соціальний інтелект у широкому сенсі – здатність людини правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей в суспільстві (Альбрехт А., 2011). Ця здатність необхідна людині для ефективного міжособистісного взаємодії і успішній соціальній адаптації. Соціальний інтелект реалізує пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням людини як партнера по спілкуванню і діяльності.

Термін «Соціальний інтелект» вперше використав в психології Е. Торндайк в 1920 (Люсін Д.В., Ушакова Д.В., 2004). Він розглядав соціальний інтелект як

специфічну пізнавальну здатність, яка забезпечує успішну взаємодію з людьми і вважав соціальний інтелект видом загального інтелекту, не визначивши зв'язки між ним та іншими видами інтелекту. Основна функція соціального інтелекту по Е. Торндайку – прогнозування поведінки.

Руда Н.Л., провівши теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, виділила такі функції соціального інтелекту (Руда Н.Л., 2012): пізнавально-оцінну, комунікативно-ціннісну, рефлексивно-корекційну. 1. Пізнавально-оцінна функція виражається у визначенні індивідуальних можливостей для досягнення результатів діяльності, реальної допомоги оточуючих, у визначенні змісту міжособистісних взаємодій, обумовлених процесом соціалізації. 2. Комунікативно-ціннісна функція соціального інтелекту пов'язана з необхідністю розуміти оточуючих, і, в свою чергу, бути зрозумілим ними. 3. Рефлексивно-корекційна функція соціального інтелекту, яка, з одного боку, знаходить своє відображення в самопізнанні і в усвідомленні переваг і недоліків навчально-пізнавальної діяльності, а з іншого – забезпечує внесення змін до процесу взаємодії, спрямований на зменшення внутрішнього конфлікту, дозволяє контролювати емоції, потреби. Саме в цій функції закладений розвиток різних стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Таким чином, соціальний інтелект – інтегральна інтелектуальна здатність, яка визначає успішність спілкування і соціальної адаптації (Дубровіна І.В., 2011).

Соціальний інтелект забезпечує розуміння дій та вчинків людей, розуміння мовної продукції людини, а також її невербальних реакцій (міміки, поз, жестів). А також є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості та професійно важливою якістю, перш за все, в професіях типу «людина-людина», де найбільш розвинене емоційне та професійне вигорання і пріоритетним є прояв високорозвиненої стресостійкості.

Дослідження стресу та стресостійкості стають все більш актуальними в сучасному світі, особливо для молоді та підлітків, так як зростає перелік вимог зовнішнього середовища до особистості.

Основною психологічною якістю, що забезпечує стійкість до стресів, є рівень особистісної зрілості людини. Мається на увазі ступінь самосвідомості, здатність брати на себе відповідальність, приймати рішення і робити вибір, вміння будувати гармонійні взаємини з іншими людьми, відкритість до нового, прийняття та аналіз свого і чужого досвіду, розвинена емпатія, високий рівень рефлексії. Всі ці характеристики входять у поняття «соціальний інтелект».

С.В. Суботін визначає стресостійкість як «комплексну індивідуальну психологічну особливість, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, що служить для забезпечення біологічного, фізіологічного та психологічного гомеостазу системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем за різних умов життєдіяльності» (Суботін С.В., 2019), тобто як комплексну поведінку, яка пов'язана з індивідуальною реакцією на «токсичне соціальне середовище».

Аналіз наукової і науково-популярної літератури продемонстрував недостатню чітку та однозначну типологію і визначення терміну стресостійкості. В рамках соціоніки як науки про переробку інформації людським інтелектом, що дозволяє прогнозувати поведінку людини в найрізноманітніших ситуаціях, в тому числі стресових, було виділено 4 типи людей за типом розвитку рівня їх стресостійкості (Ципін П., 2020):

1. «Нестійких до стресу» характеризує максимально можлива ригідність

відносно подій реального життя. Не схильні змінювати свою поведінку й адаптуватися під зовнішній світ. Їх установки та погляди, як правило, незмінні. Тому будь-яка несприятлива зовнішня подія або навіть натяк на можливість чогось, що суперечить їх сталому світосприйняттю, у майбутньому для них вже стрес.

2. «Треновані до стресу» готові до змін, але тільки не до глобальних і миттєвих. Вони намагаються трансформувати своє життя поступово, невимушено, безболісно, а коли це з об'єктивних причин неможливо, стають дратівливими або впадають в депресію.

3. «Гальмівні до стресу» відрізняються жорсткістю своїх життєвих принципів і світоглядних установок, проте до раптових зовнішніх змін відносяться досить спокійно. Вони принципово не готові змінюватися поступово, але можуть піти на швидку одноразову зміну тієї чи іншої сфери їх життя, наприклад, різко змінити роботу.

4. «Стресостійкі» готові відносно спокійно приймати будь-які зміни, який би характер – тривалий або миттєвий – вони б не мали. Навпаки, все стабільне і заздалегідь визначене їм чуже і викликає іронію через загальну нестійкість, настільки це гостро відчувається представниками цієї групи.

Таким чином, визначення свого типу стресостійкості необхідно, в тому числі, в процесі вибору індивідуальної професійної траєкторії.

Стресостійкість особистості може бути вивчена як опосередковано, так й напряму. Але найбільш цікавим є аналіз саме поведінки, а не самоаналіз власних якостей та властивостей.

В дослідженні прийняли участь 64 студента (40 студентів 2-4 курсів та 24 студента-магістранта). Практичне дослідження було проведено з використанням методики діагностики домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій (С. Нормана, Д.Ф. Ендлера та ін. в адаптації Т.О. Крюкової), (Фетіскін Н.П., 2002).

Гіпотезою дослідження стало припущення, що рівень соціальної активності особистості, а, отже – формування соціального інтелекту, безпосередньо впливає на вибір стратегії поведінки в стресовій ситуації та запобігання проявам стресостійкості.

Р. Лазарус відзначав (Kagan A., Levi L., 1999) що «стрес розвивається в тому випадку, коли вимоги, що виставляються до людини, стають для неї випробуванням або перевершують її можливості пристосовуватися». Розвиток стресу, на його думку, залежить не тільки від зовнішніх умов, але також і від конституціональної вразливості людини, від адекватності його механізмів когнітивної захисту. Особливе значення для появи психологічного стресу мають оцінка людиною ситуації, в якій вона знаходиться, переживання розчарування, конфлікту чи загрози.

Відносний зміст емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною і взаємодії цих двох факторів, так званого «потоків дій і реакцій». Під «копінгом» розуміються «постійно змінювані когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або перевершують його можливості» (Расказова Є.І., Гордєєва Т.О., 2011).

Методика діагностики копінг-стратегій складається з 3 основних діагностичних шкал: – поведінка, орієнтована на вирішення завдання; – поведінка, орієнтована на емоції; – поведінка, орієнтована на уникнення. Ця шкала включає в себе 2 додаткові шкали: відволікання і соціальне відволікання.

Аналіз результатів дослідження показав:

1. Найбільш вираженою копінг-стратегією у студентів 2-3-х курсів є

відволікання, пов'язане не з вирішенням або проживанням проблемної ситуації, а перенесення уваги, інтересу на інший об'єкт або діяльність, наприклад, творчість, спорт, відпочинок.

2. Для студентів магістрів найбільш вираженим копінгом стало соціальної відволікання, тобто також вихід зі стресової ситуації включеністю в соціальні та професійні проекти, допомога соціального оточення у вирішенні проблем. У цій стратегії чітко виявляється рівень розвитку соціального інтелекту.

3. Звертає на себе увагу досить високий рівень вираженості орієнтації на вирішення проблем у студентів-магістрів у порівнянні зі студентами молодших курсів, що безпосередньо пов'язано з рівнем соціальної активності і особистісної аперцепцією.

4. Найбільш низька вираженість стратегії поведінки, пов'язаної з проявом емоцій у студентів, незалежно від курсу навчання, поясненням чому можуть бути як особистісні характеристики, наприклад рівень алекситимії або усвідомлене розуміння того, що емоції не є конструктивним способом поведінки в стресовій ситуації.

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільш вживаною стратегією поведінки в стресовій ситуації у студентів, незалежно від курсу, є відволікання, однак у студентів 2-3 курсу це особистісне відволікання, а у студентів-магістрів – соціальне, що безпосередньо показує взаємозв'язок стресостійкості з розвитком соціального інтелекту і підтверджує нашу гіпотезу.

За підсумками дослідження ми розробили наступні рекомендації:

1. Прийняти тезис про те, що стрес та стресові ситуації, як супутники життєдіяльності людини, їх протікання та вплив залежать від об'єктивного розуміння своїх зовнішніх та внутрішніх ресурсів, що пов'язано з вибором стратегії поведінки;

2. Підходити до стресової ситуації з об'єктивним аналізом факторів, які сприяють стресу, його провокують та посилюють чи послаблюють.

3. Постійно оновлювати особисті вимоги до себе та оточуючих у сфері формування цілей та розробити систему керування часом. А також намагатися уникати перфекціонізму;

4. Використовувати фізичні способи запобігання стресу.

Результати проведеної роботи можуть бути використані для розробки програми тренінгів для студентів, спрямованих на підвищення стійкості до стресу; опрацювання індивідуальних копінг-стратегій; а також можуть бути використані при складанні програми факультетських і групових заходів (з урахуванням актуальності стратегії соціального відволікання).

Горбатюк А.А.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасне суспільство Ульріх Бек характеризує як суспільство ризику. В теперішній час виникають все нові і нові ризики. Одним із таких є ризик загрози для здоров'я та життя у зв'язку з поширенням COVID-19. У свою чергу карантинні заходи, які запроваджені в Україні і світі з метою недопущення масового ураження вірусом, спричинило певні обмеження комунікативної активності людей. Це

призводить до ризикової поведінки у середовищі підлітків, які відповідно до вікових особливостей розвитку потребують активної соціалізації, гостро реагують на обмеження.

У межах пілотного дослідження було проведено опитування за допомогою google форм. Респондентами були підлітки та їх батьки, географія опитування – м. Харків, Харківська область. Опитування засвідчило, з-поміж іншого, батьки підлітків занепокоєні проблемою ризикової поведінки підлітків у закладах освіти, колі близьких знайомих і друзів (31,7%), під час активізації дистанційного спілкування, розваг за допомогою мережевих ресурсів, залежністю від віртуального світу (31,7%). Власне кажучи, опитування підкреслило факт актуальності дослідження психологічних особливостей ризикової поведінки підлітків в сучасних умовах обмеження комунікативної активності. Поеднання таких емпіричних методів як стандартизоване інтерв'ю «обличчям до обличчя», опитування за допомогою google форм дозволило визначити особливості ризикованої поведінки та схильності до такої у сучасних підлітків. Методика ІРЕ (імпульсивність, ризикованість, емпатія), розроблена Г. Айзенком, допомогла визначити схильність до ризику як прояв імпульсивності, чинник готовності до зміни вражень, пошуку нових гострих відчуттів, рівні «готовності до ризику» та «раціональності» визначено за методикою Т. Корнілової. Також в дослідженні використано опитувальник Г. Шуберта «Визначення схильності до ризику», методика М. Цукермана «Діагностика потреби в пошуках відчуттів».

Використання методів опитування для збору емпіричних даних дозволило проаналізувати вплив психологічних чинників на прояв ризикової поведінки та схильності до ризику з огляду на сучасні тенденції обмеження комунікативної активності.

Л. Абсаямова виокремила загальні тенденції вивчення психологічних особливостей підліткового віку, зокрема: тенденція ідентифікації особистості (М. Кле, Дж. Марсія, З. Фрейд, Е. Еріксон), що проявляється у приписуванні та виявленні у собі відповідних рис Я-образу; тенденція становлення суб'єктності (К. Поліванова, В. Слободчиков, Г. Цукерман, Б. Ельконін), що проявляється у визначенні власної інтенційності, усвідомлення спрямованості власних дій, за якими діяч відчуває власне авторство; тенденція інтенсивного розвитку самосвідомості (Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ельконін), коли з'являється активна потреба в самопізнанні, самовдосконаленні та саморозвитку; формування та розвитку рефлексії (Л. Божович, Л. Виготський, В. Слободчиков, Е. Шпрангер), коли дитина усвідомлює й себе у своїй цілісності та саморозвитку.

Варто наголосити, що у підлітковому віці навіть за умови успішного розвитку у сприятливих комфортних умовах дитина володіє асоціальним потенціалом і схильна до ризикової поведінки. Особливо важливо звернути увагу на обмеження комунікативної активності у період провадження карантинних заходів. Наприклад, в США підлітків стали називати Screenagers: screen – екран, teenager – тінейджер. В Україні, як у світі загалом, масове використання гаджетів провокувало певне обмеження комунікативної активності в середовищі підлітків.

У контексті обраної проблематики нами було проведено анкетування батьків підлітків у м. Харкові, Харківській області, вересень 2020 року. Серед запитань було такі: «Що на Вашу думку має більшу загрозу для Вашої дитини?» (див. рис. 1). Як бачимо, найвагоміші ситуації ризику визначено у межах індивіда.

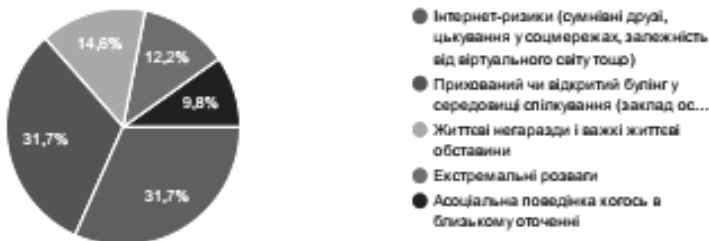


Рис. 1 – Розподіл відповідей респондентів за опитуванням «Більша загроза для дитини з точки зору батьків», n=41

Психологічний супровід і підтримка підлітків зі схильністю до ризикової поведінки реалізується у контекстах: розвивальному (зміна мотивації до персонально і соціально значимої безпечної діяльності, розвиток творчих здібностей для самовираження особистості), інтеграційному, (через взаємодію усіх соціальних інституцій), управлінському (що передбачає оптимізацію умов для позитивних змін, усіх способів комунікування підлітків), захисному (через створення ситуацій співчуття, співпереживання, взаєморозуміння), компенсальному (умови для самовираження у форматі безпечного творчого самовираження і самореалізації потенцій), комунікативному (позитивний емоційний фон усіх контактів і взаємодій з підлітками), корекційному (корегувальні прийоми у конструктивних взаємодіях підлітків з ризиковою поведінкою).

На питання «Що, на Ваш погляд, допомагає підлітку навчитися бути обережним і обачливим у небезпечних ситуаціях?» відповіді засвідчили значимість когнітивного компоненту конструкту «ризик» (див. рис. 2).

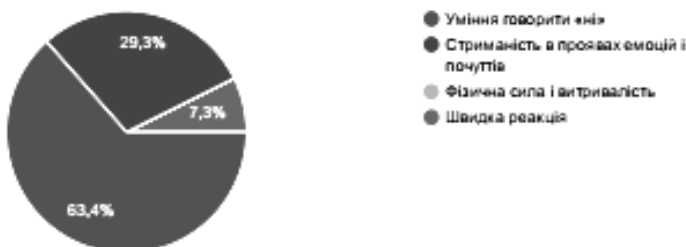


Рис. 2 – Розподіл відповідей респондентів за опитуванням «Навички безпечної поведінки, які формують батьки у дитини», n=41

Погоджуємося із точкою зору А. Шинкарьок (А. Шинкарьок, 2009), який сучасне розуміння активності особистості, необхідної для діяльності, розглядає через джерела комунікації. О. Скрипченко (О. Скрипченко, 2009) зазначає, що джерелом активності людини є потреби, що спонукають її діяти у певному напрямі. Психологічну характеристику активності складають: мотиви особистості, її спрямованість, ціннісні орієнтації, пізнавальні можливості. Без мотивації на комунікативну діяльність активність, у тому числі комунікативна, не можлива. На мотиваційну сторону організації комунікативної активності впливають життєві потреби у їжі, продовженні роду; соціальні інтереси (необхідність комунікативно взаємодіяти з іншими людьми, здобувати певний соціальний статус);

екзистенціальні спонукання (потреба бути суб'єктом свого життя, створювати щось нове). Усі ці елементи потребнісної сфери так само зазнали дезорієнтації під час провадження карантинних заходів, спричинених попередженням розповсюдження COVID-19.

У світі подій, що відбуваються, активна комунікація відбувається у соціальних мережах, на численних платформах відео-конференцій. Важливий момент: від березня 2020 онлайн-подій стало надміру багато, це почасти призводить до втрати характерологічно-особистісних рис. Однак, зручні і креативні формати онлайн-комунікативної активності, вийшовши з резерву, залишаються в життєвій практиці назавжди (Креативна Європа, 2020). На другий план відійшла взаємодія з пресою, ми на довгий час відклали всі івенти, а діджитал-комунікації цікаві тільки в контексті персональних комунікацій (Zoom, Slack, Meet). Пандемія коронавірусу кинула безпрецедентні виклики комунікативній активності у напрямі ризику – говорити з іншими про ситуацію невизначеності. Усі ми опинилися під шквалом суперечливих і часто недостовірних даних про пандемію. Внутрішні комунікації у великих українських компаніях свідчать про логічність компетентнісного підходу: говорити правду, оперувати фактами, нічого не приховувати, не перекладати відповідальності за ситуацію на когось, виконувати обіцяне й пояснювати, що робите.

Цікавим у контексті нашого дослідження видається виділення Т. Веретенко (Т. Веретенко, 2013) детермінант ризикової поведінки молоді у вільному світі: велика кількість необ'єктивної і неправдивої інформації, яку може розміщувати на веб-порталах будь-який користувач Інтернет-ресурсів; спілкування з небезпечними особами, які представляють себе не тими, ким вони є насправді; залучення до асоціальних організацій; можливість реальної зустрічі з невідомими віртуальними співрозмовниками, які в реальному житті можуть бути небезпечними як для дитини; навігація без мети, тобто «блукання Інтернетом»; велика кількість спаму; поширення порнографії, а також фото та відео-файлів із зображенням сцен жорстокості чи знущання; виникнення Інтернет-адикції, тобто ризик заміни реального світу на віртуальний у свідомості дитини.

Зазначимо тут, якщо порнографічні матеріали чи матеріали з ненормативною лексикою можна відносно легко ідентифікувати та не використовувати їх або ж встановити фільтри, то від небажаної Інтернет-інформації інших типів підлітків захистити досить складно. На численних дитячих сайтах можна зустріти найрізноманітніші форми прояву ненависті: від радикального расизму до грубого висміювання певних явищ чи осіб. Найтиповіший формат анімаційних відео для підлітків – пранки. Вони на перший погляд можуть здаватися безпечними для підлітків, але здійснюють певний внесок у формування молодіжної онлайн-культури та діяльності, у якій грубість, насміхання вважаються нормою. Спілкування у віртуальному просторі з представниками асоціальних організацій може призвести до реальної зустрічі з ними та залучення підлітків до таких організацій. Зважаючи на те, що віртуальний світ, як і реальний, має свій злочинний сегмент, однією з найпоширеніших форм протиправної діяльності у віртуальному просторі є хакерство. Зламавши поштовий сервер, хакери отримують доступ до величезної кількості електронних адрес. Після цього вони відправляють на ці адреси несанкціоновані поштові розсилки провокативного змісту. Значна частина підлітків часто відкриває такі повідомлення та діє відповідно до їхнього змісту. Невміння працювати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет-просторі в сучасному

суспільстві можна порівняти з функціональною неграмотністю

Отже, мережеве спілкування для підлітків з одного боку якісно полегшує життя та відкриває майже необмежені можливості для самореалізації та саморозвитку підлітків, спілкування, навчання, дозвілля. Однак, таке спілкування у період карантину і обмеження комунікативної активності дистанційним форматом приховує безліч ризиків, що приводить до ризикової поведінки: засилля необ'єктивної і неправдивої інформації, яка негативно впливає на загальний настрій і є причиною хвилювань, страху, розгубленості; вивільнення часу провокує нудьгу, часто є причиною спілкування з небезпечними особами, які представляють себе не тими, ким вони є насправді; залучення до асоціальних організацій; «блукання Інтернетом» часто приводить до захоплення сумнівними розвагами (захоплення віртуальним спілкуванням, пранками, перегляд фото та відео-файлів із зображенням сцен жорстокості чи знущання; реагування на спам чи корпоративні розсилки може призвести до розголосу персональних даних тощо. Знання цих небезпек, врахування вікових та індивідуальних інтересів і потреб підлітків дозволить їх уникнути. Альтернативою має стати створення здорових адекватних умов для повноцінної соціалізації дитини поза віртуальним світом, живе спілкування в родині, у колі однолітків, формування комунікативної активності особистості підлітка в чітко визначеному напрямку (галузь знань, сфера наук, технологій, життєдіяльності тощо), формування цифрової культури на загально-людських цінностях.

Горобець О. В.

*ПЗВО «Міжнародний класичний
університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв*

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІМАГІНАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ОНКОЗАХВОРЮВАННЯХ

Коли людина раптово стикається у своєму житті з діагнозом «онкозахворювання», набуває усвідомленої чи підсвідомої установки на хворобу та запускає переживання негативних емоцій. В цей час змінюється її спосіб життя, значно погіршується його якість, втрачаються плани та знижується самооцінка. У багатьох пацієнтів після встановлення такого діагнозу виникає страх смерті, розлади психіки, депресивні стани, незважаючи на те, що сьогодні у багатьох онкологічних захворювань є шанси на одужання.

Один із методів, розроблених доктором Вольфгангом Льошем (Німеччина), – це імагінативна тілесно-орієнтована психотерапія (ImKP), спрямована на зміцнення від психосоматичних і важких соматичних захворювань.

Імагінативна тілесно-орієнтована психотерапія (Imaginative Körper-Psychotherapie, ImKP) – це комплексний психотерапевтичний підхід, який поєднує в собі сучасні досягнення класичної психотерапії і медицини, й окрім того, є однією з офіційних спеціалізацій Символдрами (кататимно-імагінативна психотерапія). ImKP використовується як допоміжний метод при лікуванні соматичних захворювань, серед яких найтяжчі – онкологія, розсіяний склероз, аритмія серця органічного походження, ревматоїдний артрит, виразковий коліт, бронхіальна астма, синдром хронічного болю, алергії, хвороби шкіри та ін.

Метод ImKP орієнтований на салютогенез (*Салютогенез стимулює когнітивну активність людини; допомагає їй усвідомити необхідність оздоровлення; формує уважність до самосвідомості*) і може бути використаний при лікуванні будь-якого соматичного захворювання, так як практично не має

протипоказань.

ІмКР увібрав у себе більшість постулатів і принципів інших сучасних напрямків психотерапії, таких як: кататимно-імагінативна психотерапія Ханскарла Льюїнера (H. Leuner), психоаналітичний підхід (G. Groddeck), суб'єктивна анатомія (T. V. Uexkull), метод концентративного розслаблення тіла (А. Вільда-Кисель, Б. Беттер). Важливим для ІмКР є те, що психотерапія і медикаментозна терапія застосовуються паралельно й ефективно доповнюють один одного.

Для імагінативної тілесно-орієнтованої психотерапії (ІмКР) імагінація з її символами, в якій пацієнт уявляє свої суб'єктивні відчуття, відіграє дуже важливу роль. У 1920 році Е. Кречмер і D. Dosoille почали застосовувати уяву в терапії пацієнтів. Крейчмер назвав цю техніку «мислення кадрами», а D. Dosoille – «сновидіння, яким можливо керувати в реальності». Імагінацію використовували З. Фройд і Е. Брейер (1894) для катартичного методу та К. Г. Юнг використовували метод активної фантазії (1916), Й. Вольпе (1985) – для системної десенсибілізації й Р.Ассаджолі (1985) – для психосинтезу. Сучасні дослідження в галузі нейроендокринології свідчать про фактичну ефективність використання творчих методик. Позитивні уявлення в уяві стимулюють виділення ендорфінів, які зв'язуються з опіїдними рецепторами у центральній нервовій системі і блокують передачу больових імпульсів (Bloom, 1981). Уява з розслабленням через зворотний зв'язок активізує парасимпатичну нервову систему – зниження артеріального тиску, зниження частоти дихання і серцебиття (Donavan, 1980), при розповіді пацієнтів про тварин та інших істот, яких вони створили в образах своїх імагінацій (бджіл, жуків, птахів, риб чи інших «ідців»), які пожирають ракові клітини (В. Льюш, 2014).

Імагінація – це динамічний, психофізіологічний процес, під час якого людина уявляє, відчуває і переживає внутрішню «реальність за відсутності зовнішньої стимуляції», певні образи (Menzis and Taylor, 2004). Робота з імагінацією (за спеціально розробленою програмою) проводиться як у передопераційний період з метою психологічної промедикації (попередня психологічна підготовка пацієнта до операційного втручання) для зниження рівня тривоги і напруги в очікуванні хірургічного втручання, так й у післяопераційний період з метою активізації власних ресурсів пацієнта для прискорення процесів репарації (відновлення), корекції психовегетативних післяопераційних розладів, а також створення оптимістичного настрою для якнайшвидшого одужання.

Цей досвід методу Символдрами у хірургічній лікарні дає можливість адекватно випробувати період передопераційного стресу пацієнта як пік кризи, зменшивши потребу у знеболюючих і седативних (навіть під час операції) препаратах, що призводить до скорочення післяопераційного періоду, значного збільшення власної мотивації пацієнта до повноцінного одужання.

Комплексний підхід з використанням імагінації в ІМКР для лікування онкохірургічних пацієнтів сприяє активізації власних ресурсів пацієнтів, прискоренню соматичного одужання та психосоціальної адаптації.

При психотерапевтичній роботі з важкими психосоматичними захворюваннями використання методу Символдрами при кризовому втручанні призводить до значного підвищення ефективності комплексного лікування.

Дуже часто зображення, представлені в імагінаціях пацієнтами під час сеансу Символдрами, виконують функцію «втішеного простору», в який може піднятися пацієнт з психосоматичними розладами, якщо його реальність починає занадто

сильно тиснути. Поступово у процес лікування вступає новий простір Символрами. З'являється атмосфера нового, відчуття щасливого відновлення втраченого. Можливо припустити, що нове емоційне дійство, яке до сих пір не було знайоме пацієнту, і тільки в такій формі стане початком змін. Подібний процес супроводжується сильним афективним переживанням пацієнта. У випадку, якщо все проходить успішно, з'являється цілющий емоційний ефект (В. Льош, 2014). У ньому можливо спробувати новий досвід і знайти нові засоби і можливості вирішення раніше невіршених конфліктів, пов'язаними з тяжкими переживаннями.

Є підстави припускати, що психосоматичні захворювання, біль, можливо пошкодження органів чи вегетативні порушення – результат переплетення афектів, їхні «соматизації».

Американський психоаналітик Франц Александер (Alexander & French, 1946) вважав, що високий кров'яний тиск, серцево-судинні захворювання, мігрень, артрит, діабет і захворювання щитовидної залози – результат придушення агресії і стримування гніву, котрий знайшов шлях через симпатичну систему – частину нервової системи, що відповідає за напругу організму: зниження й ущільнення м'язових волокон, звуження судин, підвищення артеріального тиску.

Зазначимо, що тілесний і душевний біль, а також тілесне і душевне благополуччя переживаються як одне ціле, і тільки з формуванням символічного мислення та мови розвивається процес, визначений М. Schur (1955) як «десоматизація».

Символдрама забезпечує умови для імагінативного агресивного зіткнення з «поганим» об'єктом під захистом психотерапевта, що є важливим кроком лікування для пацієнтів, у яких заблокована агресія, або пацієнтів з автоагресивною поведінкою.

Підкреслимо, що у роботі з психосоматичними пацієнтами важливо забезпечити результат, щоб афекти, частково пов'язані з порушенням сприйняття тіла, знову стали доступні для емоційного переживання.

Важливість імагінації у роботі з пацієнтом полягає у тому, що людина, яка уявляє певні образи (при роботі з психотерапевтом) має відповідну емоційну поведінку або психофізіологічну діяльність без реальної події-стимулу. У польових умовах (у розумінні поля К. Левіна) внутрішнього простору під час імагінації розгортається новий, спільно створений досвід безпеки та участі. Виходячи з цього, образи в імагінації можуть бути використані для зміни фізіологічних процесів, психічних станів, самооцінки, продуктивності і поведінки, а відтак, вони є досить ефективними при лікуванні «невеликовних» онкозахворювань.

Даниленко Н. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. ЗСЖ – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, психоемоційного стану і відмови від шкідливих звичок.

У роботах Г. П. Аксьонова, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленського, Р. Дітлс, І. О. Мартинюка, Л. С. Кобелянської «Здоровий спосіб життя» розглядається з точки зору

свідомості, психології людини, мотивації. Є й інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), однак різкої межі між ними немає, так як вони націлені на вирішення однієї задачі – зміцнення здоров'я індивідуума за всіма його складовими.

Так, Н.В. Смирнова-Давлад досліджувала рівень знань про ЗСЖ у студентів 1 курсу і визначила, що високий мають лише 8,2% опитуваних, а низький 38,3%. Інші показали середній рівень.

В свою чергу, М.Т.Фазлєєв та В.Д.Паначов, досліджували уявлення про власне студентів двох груп: перша з них веде активний спосіб життя, займається спортом. Друга – студенти, які ведуть малорухливий спосіб життя та не займаються спортом, або фізкультурою. Автори визначили, що задоволені власним здоров'ям 62% студентів першої групи, порівняно з 16% другої групи. Зовсім не задоволені станом здоров'я 7% студентів, які ведуть пасивний спосіб життя, у групі активних студентів таких лише 1%.

За підсумками нашого анкетування було виявлено, що серед студентів 1-2 курсів ЗСЖ переважно розуміється, як заняття спортом і раціональне харчування (72%). Додали до цього режим дня і повноцінний відпочинок ще 17% і вказали на вплив самої людини, її характеру на образ життя 11%. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій. Здоровий спосіб життя набуває актуальності особливо останнім часом, оскільки в період прогресу і розвитку всіляких технологій на людський організм діють різного роду навантаження, пов'язані з ускладненням структури суспільства, підвищенням техногенних, екологічних, психологічних, впливів, які провокують несприятливі зрушення в здоров'ї людей.

Режим дня охоплює всі моменти повсякденного життя: від моменту пробудження до засинання. Це і розпорядок дня під час навчання, під час робочого дня, режим харчування, відпочинку, сну. З результатів опитування видно, що здебільшого режиму дня дотримуються 27%. Природно, у студентів сучасний ритм життя накладає свої відбитки і іноді не вдається задовольнити вимоги організму: ранній підйом, пізній сон, пропуск прийому їжі, короткий час перебування на свіжому повітрі, малорухливий спосіб життя, а також низька мотивація до дотримання принципів здорового способу життя. Найголовніші здоров'язберігаючі напрямки у студентів це відмова від шкідливих звичок (67%) і дотримання санітарно-гігієнічних норм (65%), намагаються правильно і повноцінно харчуватися (31%).

Еволюція забезпечила організм людини невичерпними резервами міцності і надійності, здатністю до адаптації до навколишнього середовища. Реалізація можливостей, закладених в людині, залежить від її способу життя, від повсякденної поведінки, від тих звичок, які вона набуває, від уміння розумно розпорядитися потенційними можливостями здоров'я на благо собі, своїй сім'ї і державі, в якому вона живе.

В умовах масового поширення шкідливих звичок серед підлітків та юнацтва створилася реальна загроза здоров'ю майбутнього покоління. Особливо глибоко зловживання в молодіжному середовищі – уражається і сьогодення, і майбутнє суспільства.

За результатами проведеного опитування було встановлено, що студенти пробували курити в цілях цікавості, прагнення до нових відчуттів (35%). В результаті куріння непомітно виникає звичка до тютюну, до нікотину. Нікотин – є

нейротропним отрутою, діє на проведення і передачу нервового імпульсу, порушує дії центральної та периферичної нервових систем. До нього звикають, і без нього стає важко обходитися. Підлітки, в силу того, що молоді мало дбає про своє здоров'я, не можуть оцінити всю тяжкість наслідків від куріння.

Проблеми підтримання ЗСЖ можуть бути розглянуті з позиції медицини, психології, фізіології, валеології, соціальної роботи, з використанням різних визначень і класифікацій, що склалися в тих чи інших наукових школах. До психологічних аспектів ЗСЖ відносяться, перш за все, емоційне, інтелектуальне і духовне самопочуття, що відповідає компонентам внутрішньої картини здоров'я. Поведінковий аспект здоров'я, реалізований у відповідному способі життя, безпосередньо пов'язаний з ціннісно-смысловим аспектом даної проблеми, однак, емоційні та інтелектуальні складові також опосередковують структуру ЗСЖ.

Можна виділити наступні психологічні фактори, що сприяють формуванню ЗСЖ:

1) психологічна зрілість – передбачає здобуття незалежності від людини, яка здійснює догляд за дитиною на ранніх етапах розвитку;

2) наявність ціннісного компонента здоров'я – передбачає наявність складної, ієрархічно організованої системи мотивів;

3) здатність піклуватися про себе – у цьому сенсі здоровий спосіб життя можна розглядати як реалізацію поведінки, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я;

4) адекватність сімейних стереотипів як культурних прототипів здоров'я і хвороби – якщо батьки соматично і психічно здорові, ведуть здоровий спосіб життя, то процес соціалізації функцій дитини буде успішним. Якщо рідні, незважаючи на захворювання, демонструють спрямованість на здоровий спосіб життя, бажання впоратися з хворобливими відчуттями, то дитина вчиться правильним способам збереження та підтримання свого здоров'я;

5) грамотність, психологічна коректність системи інформування в області наслідків нездорового способу життя – при інформуванні віддалених наслідків нездорового способи життя фахівці повинні дотримуватися рамок власної професійної компетенції, а також враховувати індивідуальні особливості людей;

6) позитивний, неконфліктний особистісний сенс здоров'я – нездоровий спосіб життя з цієї позиції не важко зрозуміти як реалізацію конфліктного особистісного сенсу здоров'я.

Таким чином, як бачимо, здоровий спосіб життя складається з багатьох аспектів. Про деякі з них більшість студентів мають уявлення, дехто, навіть, дотримуються них. Те, що реалізація здорового способу життя залежить від особистості, її характеристик, психологічної зрілості, мало хто здогадується.

В подальшому слід продовжити пошук ефективних засобів підвищення цінності здоров'я та мотивації до здорового способу життя серед студентів.

Даниленко Н. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Незважаючи на значну кількість досліджень суб'єктності в сучасному науковому просторі, бракує науково обґрунтованих психологічних засобів для її розвитку, зокрема у дівчат юнацького віку. Розроблена нами програма розвитку

суб'єктності в юнацькому віці представлена організаційними етапами (підготовчим, основним, заключним) і змістовними блоками (мотиваційний блок, блок ставлення до себе, блок ставлення до інших, блок особистісної автономії, блок самоорганізації діяльності та структурування часу, рефлексивний блок). Змістовні блоки програми виділені у відповідності до визначеної нами в ході проведеного емпіричного дослідження структури суб'єктності дівчат юнацького віку (Даниленко Н.М., 2019).

Мета мотиваційного блоку полягає у створенні атмосфери довіри й усвідомленої позитивної мотивації до участі у програмі. Основні завдання мотиваційного блоку: створення позитивного клімату групи, атмосфери довіри, визначення усвідомлюваної мотивації участі у програмі, усвідомлення зв'язку між ймовірністю задоволення провідних мотивів і участю у програмі. Учасники вирішують, яке місце зовнішність займає в їхньому житті, для яких аспектів їхнього життя вона є значущою, як може ставлення до зовнішності вплинути на успішність вирішення життєвих завдань. Важливим є усвідомлення того, що удосконалювання зовнішності не завжди приводить до позитивних змін у ставленні до неї та в оцінці якості свого життя, оскільки через удосконалення зовнішнього вигляду іноді намагаються вирішити проблеми, які насправді для свого вирішення потребують свідомого неупередженого аналізу причин особистих невдач, відкритості щодо власних переживань, усвідомлення необхідності внутрішніх трансформацій і відповідальних рішень щодо зміни власної поведінки та способу життя. Отже, основним результатом занять мотиваційного блоку програми постає формулювання учасниками програми власних очікувань щодо її ефективності в аспектах зміни ставлення до власної зовнішності та до себе в цілому, зміни ставлення до інших людей та до світу, розвиток здатності до розкриття та реалізації власного потенціалу.

У межах блоку ставлення до себе вирішуються такі завдання: розвиток самоприйняття й цінності власної особистості; збагачення досвіду самопізнання через усвідомлення власних мотивів, потреб, прагнень, ставлень, особливостей поведінки, емоційного реагування, формування цілісних уявлень щодо своєї зовнішності, тіла; розвиток впевненості в собі; усвідомлення функціональної спрямованості внутрішніх діалогів; корекція іраціональних переконань щодо себе, своєї зовнішності, їх зміна у бік більшої раціональності та реалістичності; усвідомлення цінності власної індивідуальності; розвиток навичок самопрезентації; розвиток здатності ставитися до себе як до авторського проекту, піклуватися про себе та отримувати від цього задоволення.

Блок ставлення до інших включає вправи, спрямовані на розвиток здатності довіряти іншим та викликати їх довіру, отримувати задоволення від взаємодії зі значущим іншим, приймати та цінувати особистість іншого, вироблення навичок безоцінного ставлення; засвоєння ефективних способів реагування на негативні впливи з боку оточуючих; розвиток позитивних моделей поведінки; розвиток асертивності; розвиток здатності вести діалог з іншим, виражати у діалозі з іншим власну індивідуальність.

Завдання блоку особистісної автономії полягають в розвитку вміння забезпечувати суверенності свого внутрішнього психологічного простору; усвідомленні учасниками власних ціннісних орієнтирів; розвиток рефлексивної компетентності у вирішенні проблемно-конфліктних ситуацій; розвиток здатності до здійснення вільного вибору на основі власних цінностей та смислів; усвідомлені та визначенні учасниками індивідуальної міри відповідальності за прийняті рішення та

події власного життя.

Блок самоорганізації діяльності та структурування часу вирішує завдання оволодіння навичками планування часу, розвитку навичок саморегуляції поведінки та діяльності, регуляторних процесів і вольових якостей особистості, що забезпечують ефективну самоорганізацію: наполегливість, цілеспрямованість, самостійність; засвоєння навичок зниження емоційної напруги.

Рефлексивний блок програми передбачає вирішення таких завдань: аналіз та усвідомлення отриманих результатів як власних досягнень учасників; забезпечення активного застосування актуалізованих якостей та набутих здатностей шляхом співвіднесення з характеристиками проблемних ситуацій, для вирішення яких вони необхідні, визначення напрямків і сфер їх застосування.

Для вирішення поставлених завдань в програмі використовуються такі методи, як повідомлення систематизованої інформації (міні-лекції), групова дискусія з проблемних питань, психологічна самодіагностика, ситуаційно-рольові ігри, мозковий штурм, психогімнастика, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані психотехніки, техніки з арсеналу кататимно-імагінативної психотерапії тощо. Кожне окремо взяте заняття має певну структуру, яка включає в себе наступні елементи: привітання; розкриття основної теми заняття; рухові вправи для розминки, спрямовані на стимулювання активності учасників, покращенню емоційного стану та згуртованості групи; основна частина, що включала в себе вправи, спрямовані на формування певних суб'єктних якостей; підведення підсумків заняття, рефлексія набутого досвіду; домашнє завдання, яке передбачало реалізацію отриманого досвіду поза групою.

За результатами апробації програми доведена її ефективність щодо формування таких складових суб'єктності, як автономна каузальна орієнтація, системна рефлексія, цілеспрямованість і наполегливість, самовпевненість, самокерування, відображене ставлення до себе, самоприйняття, осмисленість життя і смисловиттєві орієнтації, здатність до самотрансценденції, свободи та відповідальності, базисні переконання у прихильності світу та власній цінності.

Діаб Набіл

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ СМISЛУ ПОНЯТТЯ «ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ» (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ПСИХОЛІНГВІСТИЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)

Почуття цінності власного життя (ЦВЖ) – цілісне системне утворення, яке робить людину здатною відповідати на виклики життя. Воно допомагає виявляти в них сенс, конструювати власні смисли. ЦВЖ має структуру, релевантну усьому життю людини в цілому (Діаб Н., Кузнецов М., 2019).

Мета даного дослідження – привести і проаналізувати результати вільного асоціативного експерименту, за допомогою якого уточнювався зміст поняття ЦВЖ.

За допомогою психолінгвістичного експерименту ми вирішували два науково-дослідних завдання. Перше – структурне: уточнювалася структура почуття ЦВЖ. Під структурними компонентами почуття ЦВЖ маються на увазі певні системи смислів. Вони закріплені в свідомості людини і можуть бути екстеріоризовані за допомогою слів. Крім того, вони мають явно виражену тематичну спрямованість. Такі системи смислів у кожного конкретного досліджуваного можуть

бути розроблені в різному ступені, зв'язуватися з різною кількістю асоціатів. Це визначається життєвою історією суб'єкта, специфікою сімейної системи, до якої він належав в дитинстві і юності.

Друге завдання асоціативного експерименту – уточнити джерела почуття ЦВЖ, тобто детермінанти, які актуалізують у досліджуваних переживання почуття ЦВЖ.

Почуття на відміну від інших форм емоційних переживань людини (емоційного тону, емоції, настрою, афекту) відрізняється перш за все такими рисами, як предметність і усвідомленість (Бреслав Г.М., 2004; Ільїн Є.П., 2000; Плампер Я., 2018; Рубінштейн С.Л., 1946). Тому воно більшістю людей порівняно легко вербалізується. Виняток становлять лише випадки вираженої алекситимії (Кристал Дж., 2006). Всі учасники експерименту, не відчувуючи труднощів, змогли словесно визначити предмети, явища, дії, властивості, стани, плани, спогади і наміри, з якими в їх свідомості пов'язано почуття ЦВЖ. Всі учасники адекватно сприйняли інструкцію: написати 5 (або більше) слів, які актуалізуються у свідомості у зв'язку зі словосполученням «Цінність власного життя».

В експерименті брали участь 232 досліджуваних – 87 чоловіків і 145 жінок. Вони анонімно в режимі онлайн заповнили пункти гугл-форми. У групі молодих (22 - 30 років) був 81 досліджуваний. Група зрілих (61 особа) перебувала в віковому діапазоні від 31 до 59 років. Група пізньої зрілості була найменш численною – 25 досліджуваних. Всі учасники – люди з вищою, або середньою спеціальною освітою (юристи, психологи, викладачі ВНЗ, вчителі, спортивні тренери, лікарі, економісти підприємств, офіцери ЗСУ, інженери, продавці-консультанти, бухгалтери, пенсіонери, студенти та ін. з різних регіонів України).

Психолінгвістичний експеримент проводився за алгоритмом І.О. Стерніна і А.В. Рудакової (Стернин І.О., Рудакова А.В., 2011). На словосполучення-стимул «Цінність власного життя» дано 954 реакції (результати по п'яти реакції), реакції з частотою більше 1 – 120, одиничних – 15, відмов – 0. Всі отримані реакції віднесені до 231 категорії. Вони були піддані семной інтерпретації, внаслідок чого були узагальнені однокореневі асоціати, а також номінації одного семантичного компонента словами різних частин мови. При цьому їх частотність підсумовувалась, а кількість категорій скоротилося до 136. За першими реакціями було побудовано асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя». Фрагмент асоціативного поля наведено в табл.1. У ній все реакції представлені за зниженням їх частоти. У таблиці наводяться реакції з частотою рівною або більше 2%. Ці дані відображають універсальні особливості вербальної поведінки досліджуваних щодо феномена ЦВЖ. Прийнятим критерієм частоти відповідали 27 асоціацій, які можна умовно згрупувати в 5 смислових кластерів.

Таблиця 1

Асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (по першій реакції)
у всій вибірці досліджуваних (n = 232)

№№	Асоціати	Частотність реакцій (%)
1	Здоров'я	27 (19,85%)
2	Сім'я	24 (17,65%)
3	Любов	12 (8,82%)
4	Цінність	9 (6,62%)
5	Життя	8 (5,88%)
6	Розвиток	7 (5,15%)

№№	Асоціати	Частотність реакцій (%)
7	Любов до близьких	6 (4,41%)
8	Любов до себе	6 (4,41%)
9	Пізнання	6 (4,41%)
10	Самоповага	6 (4,41%)
11	Безпека	4 (2,94%)
12	Турбота про людей	4 (2,94%)
13	Любов до життя	4 (2,94%)
14	Відповідальність	4 (2,94%)
15	Свобода	4 (2,94%)
16	Страховка	4 (2,94%)
17	Щастя	4 (2,94%)
18	Мета в житті	4 (2,94%)
19	Внутрішня гармонія	3 (2,21%)
20	Доброта	3 (2,21%)
21	Захищеність	3 (2,21%)
22	Значимість	3 (2,21%)
23	Улюблена робота	3 (2,21%)
24	Мрія	3 (2,21%)
25	Усвідомленість	3 (2,21%)
26	Пріоритети	3 (2,21%)
27	Повага	3 (2,21%)

А – «Життя в умовах здоров'я» (здоров'я, життя, любов до життя, щастя, внутрішня гармонія),

Б – «Сім'я, любов, взаємини з людьми» (сім'я, любов, любов до близьких, турбота про людей, доброта, повага),

В – «Цінності і переваги» (цінність, значимість, улюблена робота, пріоритети),

Г – «Ставлення до себе» (любов до себе, самоповага),

Д – «Пізнання, розвиток, цілеспрямованість і саморегуляція» (розвиток, пізнання, відповідальність, свобода, мета в житті, мрія, усвідомленість),

Е – «Самозахист» (безпека, страховка, захищеність).

Перша п'ятірка асоціатів представляє поняття, що входять в кластери А, Б і В.

Найбільш високочастотної виявилася реакція *здоров'я* (27; 19,85%). Цей результат цілком закономірний: здоров'я означає не стільки відсутність будь-яких хвороб і фізичних дефектів, скільки наявність у людини повного душевного, фізичного і соціального благополуччя. У здорової людини життєдіяльність оптимальна, відчуття і саме проживання життя як таке повне, гармонійне. Соціальна активність здорової людини ефективна, багатопланова, довготривала (Кузнецов М.А., Л.М. Зотова 2017). Компоненти здоров'я відображають факт буття людини одночасно в декількох «вимірах» – біологічному, соціальному, інформаційному, духовно-смысловому (Васильєва О.С., Філатов Ф.Р., 2005). Психологічні механізми підтримки здоров'я, будучи «техніками буття» особистості, є, фактично, підставами для переживання почуття ЦВЖ.

Реакції *сім'я* (24; 17,65%) і *любов* (12; 8,82%) виявилися в числі найбільш частих не випадково. Саме сімейна система, атмосфера любові і прихильності в ній задають загальні орієнтири і виробляє регулятивні стандарти спілкування з людьми

як в мікро-, так і в макросоціумі. У свою чергу, від результативності такого спілкування залежать раціональні висновки про власне життя і загальне емоційно-ціннісне ставлення до неї (Віннікот Д.В., 2016; Вітакер К., 2012; Боуен М. 2005).

Порівняно часто в якості реакції проявляються цінність (9; 6,62%) і життя (8; 5,88%). Це означає присутність у наших досліджуваних здорової життєстверджуючої тенденції. Е. Фром називав цю тенденцію біофільною (на протизаги некрофільній) (Фром Е., 1994). Відповідно до концепції цього автора, любов до живого як екзистенціальна потреба суб'єкта, поширюється не тільки на навколишній природний і соціальний світ, а й на самого себе. У такій якості біофілія лягає в основу почуття ЦВЖ людини. Саме ця тенденція знаходить своє вираження в безумовне переважання мотивації «буття» над мотивацією «володіння» (Маслоу А., 1997). Вона ж проявляється в прагненні Person «прорватися» до Буття за допомогою «духовного бачення», розпізнавання в світі того, що їй співзвучне, через Зустріч з викликами життя (Ленглі А., 2019). Це – готовність людини бути активною, зацікавленою, відкритою, здатною подолати свою байдужість (Баттіані А., 2020).

Виявлено статеві відмінності в структурі асоціативних полів.

І чоловіки і жінки генерували асоціації, які належать до категорії «любов». Однак чоловіки мали на увазі любов до близьких, а жінки, мабуть, еротичну любов. В реакціях жінок повніше, ніж у чоловіків, представлена тематика А – «Життя в умовах здоров'я». Високочастотними для них виявилися асоціати *здоров'я* (21; 15,44%), *життя* (7; 5,15%), *любов до життя* (3; 2,21%). У чоловіків ця смислова система представлена тільки асоціатом *здоров'я* (6; 6,9%).

У чоловіків ширше, ніж у жінок, присутня та частина асоціативного поля, яка відповідає тематичі Б – «Сім'я, любов, взаємини з людьми». Вона представлена п'ятьма асоціатами у чоловіків і тільки двома – у жінок. У чоловіків в асоціативних реакціях відзначені турбота про людей, повага до них, любов до близьких. Такі асоціати говорять про відповідальність за близьких людей, яку чоловік бере на себе. Тематика В – «Цінності і переваги» у чоловіків представлені асоціатами, що позначають цінності, спроектовані на зовнішній світ. Це *улюблена робота* (2; 2,3%) і *пріоритети* (2; 2,3%). Асоціати жінок виявилися пов'язаними з внутрішнім світом – *цінність* (8; 5,88%), *значимість* (3; 2,21%). В чоловічих відповідях помітно присутність просторово-часових категорій. Майбутнє відображено в асоціаті *мета в житті* (2; 2,3%), минуле – в асоціаті *спадщина* (2; 2,3%), рух з минулого в майбутнє – в асоціаті *розвиток* (6; 6,9%), а ідея просторового переміщення – в асоціаті *подорожі* (2; 2,3%). Жіночі асоціати пов'язані з внутрішніми психорегулятивними якостями – *усвідомленістю* (3; 2,21%), *відповідальністю* (3; 2,21%). Цей результат добре узгоджується з типовим результатом тестування хлопчиків і дівчаток за допомогою проєктивного тесту Миру (World Test), про який повідомляє Е. Еріксон (Еріксон Е., 1996).

Звертає на себе увагу також присутність в асоціативному полі чоловіків екзистенціальних асоціатів *незалежність* (2; 2,3%), *свобода* (2; 2,3%), *щастя* (2; 2,3%). Вони присутні і в жіночих відповідях, але значно рідше (скоріше як специфічні, але не універсальні).

Таким чином, результати асоціативного експерименту переконливо підтверджують наше припущення про структурованість почуття цінності власного життя, а також про існування у нього певних джерел.

Євдокимова Н. О.

ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

м. Миколаїв

ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИВАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Реформування вищої освіти у руслі компетентнісного підходу, з нашої точки зору, має базуватись не тільки на європейському досвіді, а насамперед імплементувати вітчизняні надбання. В основу нової концепції вищої освіти, на наш погляд, можуть бути покладені принципи психологічної технології розвивальної освіти, розробленої науковою школою Л. С. Виготського (В. В. Давидов, А. К. Дусаविцький, Д. Б. Ельконін, В. В. Рєпкін та ін.):

1) *принцип розвитку* - управління темпами і змістом психічного розвитку суб'єктів навчання;

2) *принцип генетичної логіки* - набуття, збереження і застосування знань у формі теоретичних понять;

3) *принцип предметності* - алгоритмізація дій з предметами для вичленення змісту поняття і зображення його у вигляді знакових моделей (матеріальних, графічних, буквено-семантичних);

4) *принцип навчального цілепокладання* - самостійне визначення системи навчальних цілей і способів їхнього досягнення (планування своєї освітньо-професійної діяльності;

5) *принцип зрушення мотивів на ціль* - виникнення нових мотивів у результаті групової роботи;

6) *принцип спільно-розподіленої діяльності* - перетворення початкової практичної задачі в навчально-практичну, навчально-дослідницьку й навчально-теоретичну у процесі групової (колективної) діяльності;

7) *принцип інтеріоризації* - перехід від колективної діяльності до індивідуальної;

8) *принцип єдності рівня засвоєння знань, типу мислення і характеру навчальних дій* як принцип психологічної діагностики якості знань.

Метою розвивальної освіти є формування ставлення людини до себе як суб'єкта власних знань, умінь, навичок, що породжує її ініціативність і самостійність у їхньому засвоєнні і набутті, тобто створює, перш за все, потребу освітньо-професійній діяльності, яка спонукає здобувачів до засвоєння теоретичних знань у певній професійній сфері, способів їхнього відтворення за допомогою навчальних дій, спрямованих на вирішення навчальних задач у сфері їхньої майбутньої професійної компетентності, тобто завдань на самозміну суб'єкта освітньо-професійної діяльності.

Розвивальна освіта є самодостатньою системою, котра має автономні внутрішні джерела власних якісних змін. Розвиток відбувається у процесі розгортання учбово-професійної діяльності, коли при засвоєнні теоретичних знань здобувачі вищої освіти оволодівають навчальними діями, які вирішують певний клас задач, тобто розвиток спричиняє формування суб'єкта освітньо-професійної діяльності, а формування суб'єкта освітньо-професійної діяльності задає його розвиток та подальше становлення в освітньо-професійній діяльності

Відтак, базовими поняттями освітньо-професійної діяльності є навчальна задача та навчальні дії.

Навчальна задача передбачає засвоєння узагальнених способів предметних дій, що слугує основою змінювання власне суб'єкта освітньо-професійної

діяльності, його психічного розвитку.

Навчальні задачі вирішуються шляхом виконання певних *навчальних дій*:

- *прийняття чи самостійне формулювання навчальної задачі*;
- *цілепокладання* – продукування цілей освітньо-професійного характеру, наповнення їх новим змістом;
- *аналіз* – трансформація предметних умов навчальної задачі;
- *моделювання* – фіксація у предметній, графічній чи буквеній формах внутрішніх характеристик об'єкта, котрі безпосередньо не спостерігаються;
- *систематизація задач у певні класи*, що дозволяє застосовувати узагальнений спосіб вирішення до усього класу задач;
- *контроль* – визначення відповідності навчальних дій умовам і вимогам навчальної задачі;
- *оцінка* – співставлення результату засвоєння загального способу дії і відповідного йому поняття з метою навчальної задачі зокрема та освітньо-професійної діяльності у цілому.

Процес освітньо-професійної діяльності розгортається у двох площинах:

- 1) через засвоєння послідовності задач, що вирішуються, у системі «Практична задача – Навчальна задача»;
- 2) через проходження певних етапів становлення освітньо-професійної діяльності у цілому.

Типологічна модель задач навчально-професійної діяльності задає процес її розгортання у першій площині через проходження певних фаз.

I фаза – когнітивно-пошукова – практична задача → навчально-практична задача – аналіз практичної ситуації та власних обмежень, вивчення досвіду поведінки інших в аналогічних ситуаціях, відповідь на питання: «Чого я не знаю, що необхідно знати для вирішення цієї задачі?», пошук шляхів розв'язання задачі у спільно-розподіленій діяльності.

II фаза – творча – навчально-практична задача → навчально-дослідницька задача – введення понять у ситуацію навчально-практичної задачі, що якісно змінює її зміст та психологічну структуру; дослідження її умов з позиції й за допомогою введеного поняття; відповідь на питання: «Яким чином засвоєне поняття можна застосувати до вирішення цієї задачі?», моделювання ситуації.

III фаза – узагальнююча – навчально-дослідницька задача → навчально-теоретична задача – аналіз поняття як системи, що постійно розвивається; перетворення його (поняття) у цілісну систему, що спричиняє перебудову психологічних умов і механізмів навчально-професійної діяльності; відповідь на питання: «Як вбудувати засвоєну систему понять у ситуацію, що потребує вирішення (зміни)? Як, абстрагувавшись від конкретної ситуації, надати їй рис типової?», операціоналізація практичних дій суб'єкта освітньо-професійної діяльності.

IV фаза – продуктивна – практична задача → навчальна задача – вироблення узагальненого способу дій у практичній ситуації, адекватного власне ситуації та цілям освітньо-професійної діяльності; формування цілісної системи понять, які обумовлюють певні практичні дії, а також є основою теоретичних знань та практичного досвіду; відповідь на питання: «За допомогою яких понять можливе вирішення задачі? Які існують узагальнені способи дій, застосування котрих дозволяє знайти рішення?», типізація способів дій при вирішенні задач певного класу, тобто набуття компетентності як універсальної психологічної передумови

професійної підготовки.

У фаза – рефлексивна – навчальна задача → практична задача – усвідомлення результатів та власних способів дій при вирішенні задачі, співставлення отриманих результатів з моделями ситуацій, аналіз проблем, що виникали у процесі розв'язання навчальної задачі, розширення репертуару дій у професійних ситуаціях, відповідь на питання: «Як необхідно діяти при вирішенні задач такого класу? Чи можливо використовувати зазначені способи дій для вирішення задач іншого класу?», формулювання нової навчальної задачі, що означає перехід на новий рівень освітньо-професійної діяльності.

Процес розгортання освітньо-професійної діяльності у другій площині проходить певні етапи її становлення:

1) постановка і прийняття навчальної задачі (незалежно від конкретного виду навчального матеріалу);

2) засвоєння теоретико-понятійних знань і загальних способів дій, що дозволяють вирішувати певний клас задач;

3) розгортання у процесі навчання психологічної структури освітньо-професійної діяльності;

4) зміна суб'єкта освітньо-професійної діяльності;

5) формування і розвиток вищих психічних функцій суб'єкта освітньо-професійної діяльності;

6) становлення професійної компетентності майбутнього професіонала;

7) проєктування суб'єктом освітньо-професійної діяльності власного вектору професійного розвитку.

Упровадження системи розвивальної освіти у закладі вищої освіти, безумовно, передбачає проведення цілої серії генетико-модельюючих експериментів, які полягають у проєктуванні та конструюванні змісту психологічних новоутворень, психолого-педагогічних засобів і шляхів їхнього формування. Крім того, необхідний принципово інший тип педагогічної діяльності викладача, а це, у свою чергу, вимагає створення системи підготовки викладачів вищої школи у руслі методики розвивальної освіти, навчально-методичного забезпечення нового покоління, нових методів перевірки якості знань, вивчення й узагальнення досвіду роботи викладацьких колективів по створенню системи розвивальної освіти, розробки відповідних навчальних програм і комп'ютерного програмного забезпечення освітнього процесу тощо. Вирішення цих проблем перетворить систему розвивальної освіти на високоякісну освітню практику, результатом якої стане розвинена особистість професіонала, що самоактуалізується, а вищу освіти України – на зразок для інших європейських (і не тільки!) країн.

Сгорова Е.М.

Харківський національний університет мистецтв, м. Харків

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІОНАЛІВ У СФЕРІ ШОУ-БІЗНЕСУ

Шоу-бізнес сьогодні – одне з найбільш розвинених професійних напрямків, що є сферою обертання величезних капіталів, а також різноманітних творчих ідей, які втілюються за допомогою значних фінансових вкладень.

Ключовою фігурою в сучасному шоу-бізнесі, в організації та постановці видовищних форм є продюсер. І якщо до недавнього часу продюсерською діяльністю займалися люди, які не мають спеціальної освіти, але володіють

необхідними особистісними якостями для досягнення успіху в даній діяльності, то сьогодні в зв'язку з високим рівнем конкуренції в шоу-бізнесі, починають з'являтися відділення і спеціалізації в ЗВО, що готують менеджерів для шоу-бізнесу і культурної сфери.

З огляду на особливості створення творчого продукту і специфіку його просування на ринку, складаються навчальні програми підготовки менеджерів-управлінців в шоу-бізнесі. Найчастіше в них включені дисципліни економічного і правового характеру, тому що продюсеру необхідно орієнтуватися в особливостях ринкової економіки, володіти навичками маркетингу і вміти захищати авторські права творців духовної продукції шоу-бізнесу.

Разом з тим, менеджмент ШБ – це не тільки область знання, яка допомагає здійснити функцію керівництва створенням художніх цінностей (матеріальних і духовних) і просування на ринок культурних послуг як результатів творчої діяльності: авторів, режисерів, артистів, акторів, музикантів і ін. виконавців, розвиток жанрів професійного мистецтва, охорона авторських прав, досягнення оптимального фінансового результату; цілями менеджменту в сфері ШБ є також: формування сприятливих умов для творення, пропаганди і поширення мистецтва, для творчості і професійного зростання виконавців.

У зв'язку з тим, що ШБ – один з найбільш артистичних, інтуїтивних, експресивних і непередбачуваних видів бізнесу, в якому продюсеру доводиться виступати і в ролі авантюриста, і політика, і бізнесмена, і творця, і наставника і ще багато кого, все це пред'являє певні вимоги не тільки до економіко-правових знань продюсера, а й формуванню у нього відповідних професійних і психологічних якостей. Це має бути людина з високим художнім смаком, з високими амбіціями і любов'ю до своєї справи, вміє орієнтуватися в кон'юктурі, робити гроші, при цьому нікого не підвести і не образити.

Управління в сфері професійного мистецтва в цілому являє собою поєднання управління художнім процесом, організаційної та економічної діяльністю. Як підкреслюють відомі американські продюсери, «успішний менеджер музичного проекту в першу чергу повинен володіти видатними навичками управління людьми і вміти вирішувати проблеми з темпераментними клієнтами».

Специфікою діяльності в сучасному шоу-бізнесі є співпраця, взаємодія з одного боку (менеджера-управлінця) продюсера, що просуває на музичному ринку духовний продукт, створений творчістю композитора, артиста-виконавця (як другої сторони шоу-проекту).

Для забезпечення максимальної ефективності діяльності поряд з формальними управлінськими функціями продюсер (менеджер) повинен грати роль мотиватора і морального лідера, що підвищує зацікавленість і працездатність своїх підлеглих, а також підтримує оптимальну атмосферу в колективі.

Одним з напрямків в артистичному менеджменті є створення нових «зірок». Цей процес досить складний і тривалий: знайти талановитих виконавців, визначити їх творчі здібності, виявити творчий потенціал, побачити можливості формування з них майбутніх світил. Знання індивідуально-психологічних особливостей артистів і закономірностей розвитку сучасного естрадного мистецтва допомагає домогтися високого художнього результату і вийти на ринок культурних послуг.

За Д.Голманом, будь яке лідерство завжди має емоційну першооснову, і велика частина компетентностей, необхідних для успіху продюсера і його тупи, має емоційну природу в першу чергу. Зокрема, це рівень емоційного інтелекту, або

емоційна компетентність, в найширшому розумінні об'єднує в собі здатності відслідковувати власні і чужі почуття і емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій туди до ефективного спілкування з глядачами-слухачами за рахунок розуміння емоцій оточуючих і вміння підлаштовуватися під їхній емоційний стан.

Ефективний продюсер не тільки варіює стиль свого керівництва в залежності від ситуації, але і здатний застосовувати різноманіття навичок, пов'язаних з емоційним інтелектом. Так, заражаючи труп своім оптимізмом, він тим самим мотивує співробітників до роботи. Рівень емоційного інтелекту продюсера – один з головних чинників, які обумовлюють ефективність його діяльності поряд з психологічними характеристиками (темперамент, особистісні риси).

Крім показників групової ефективності успішності діяльності продюсера існують психологічні показники, що стосуються самого продюсера (його самооцінка, мотивація, рефлексія ефективності діяльності, задоволеність роботою). Ці показники, які стосуються внутрішніх відчуттів, уявлень і переживань самого продюсера, є не менш важливими і інформативними критеріями ефективності його діяльності.

Успішне виконання продюсером своїх функцій сприяє підвищенню психологічного комфорту, що включає в себе задоволеність діяльністю і її результатами, задоволеність психологічним кліматом в колективі, а також адекватність професійної ідентифікації і самооцінки

Успіх на поприще управлінської роботи в ШБ багато в чому визначається професійними, особистими і діловими якостями, що допомагають продюсерам створювати і підтримувати в колективі жорстку дисципліну, зберігаючи при цьому творчу атмосферу. Така форма управління можлива завдяки наявності у керівника проекту гнучкості у відносинах з людьми, дуже відповідального ставлення до роботи та підприємливості. Продюсер повинен володіти креативним мисленням, широтою поглядів, що базуються як на загальній ерудиції, так і на хорошому знанні не тільки власної сфери діяльності, але і суміжних з нею.

До особистісним якостям, необхідним продюсеру, можна віднести: доброзичливе ставлення до людей і до роботи, високі моральні стандарти, психологічне і фізичне здоров'я, самовладання і тверезість мислення, оптимізм і впевненість в собі, високий рівень внутрішньої вимогливості, домінантність на основі честюлюбства і владності.

Аналіз вимог до фігури продюсера, його психологічних особливостей та умінь, вказує на необхідність включення в навчальну підготовку даного фахівця психологічних дисциплін.

Причому, це має бути не лише теоретичне ознайомлення з психологічними знаннями, а що особливо важливо, психологічними практикумами, що формують професійне значущі психічні вміння, навички і якості особистості.

За час свого розвитку психологія накопичила значну кількість фактів, що дозволяють їй сформулювати уявлення про механізми формування, розвитку і функціонування психічної активності людини. Це дозволило сучасній психології розробити систему психотехнічних засобів і способів впливу на психіку людини для формування в ній бажаних процесів, станів і властивостей. В кінці 20 ст. в психології оформився досить самостійний напрям – психотехнологія, яке спрямоване на систематизацію і розробку прийомів і засобів впливу на психіку людини з метою її розвитку і вдосконалення

Сучасні психотехнології дозволяють формувати навички ділового спілкування та взаємодії з метою підвищення комунікативної компетентності фахівців (відео-тренінг ділового взаємодії), відпрацювати оптимальні поведінкові стилі в різних ситуаціях, тобто формувати психологічну культуру спілкування; дозволяють сформувати у людини стресостійкість до різних факторів, навчити його вмінням правильно вирішувати конфліктні ситуації, розвинути здібності запобігання стресу і міжособистісних конфліктів при діловій взаємодії, набути навичок конструктивного виходу з критичних і конфліктних ситуацій.

З огляду, що важливим фактором у професійному зростанні та успішності виконання професійних завдань є прагнення і можливості самовдосконалення продюсера, необхідне проведення заходів, що забезпечують підвищення його професійної культури. І в даному аспекті психотехнологія також може бути використана, зокрема, у формуванні професійної психологічної культури.

Професія продюсера-менеджера відноситься до типу професій «людина – людина», тобто об'єктом його професійної діяльності є інша людина. Це висуває певні вимоги до його професійної підготовки в плані достатнього рівня психологічних знань про закономірності поведінки людей, особливості їх особистості. При цьому дані знання повинні носити науково-достовірний характер, а не бути результатом тільки буденної свідомості і професійного досвіду. Науково-обґрунтовані психологічні знання, як елемент психологічної культури продюсера, дозволяти більш адекватно оцінити те, що відбувається і дозволити більш оптимально вирішити ту чи іншу ситуацію в шоу-бізнесі.

Психологічна культура необхідна продюсеру при роботі з творчим колективом, в разі профілактики професійної деформації. Знання про причини її виникнення дозволять йому самостійно регулювати свої відносини з оточуючими, уникаючи емоційного вигорання, підбирати оптимальні способи самовідновлення психічної і фізичної працездатності після стресових і психогенних ситуацій.

Таким чином, використання досягнень сучасної психотехнології стає важливим інструментом в сучасній освіті для формування психологічної культури, що дозволяє більш повно використовувати психічні резерви і можливості людини, зокрема, в його професійній діяльності і в формуванні професійної майстерності, в профілактиці професійних деформацій.

Ельчанінова Т.М., Сітало А.С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

СТРЕС У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ЕМПІРИКИ

XXI століття для людини – це час, не тільки технічної революції, великих досягнень в науці та економічному зростанні. Це – час глобальної нестабільності, як в людському суспільстві, так і в загальній ситуації життя. Звісно це впливає на людину, з'являється стрес. Г. Сельє, автор теорії стресу, визначає його як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які первинно підготовляють організм до фізичної активності, тобто до опору, боротьби або втечі. Це, у свою чергу, забезпечує умови найбільшого сприяння в боротьбі з небезпекою. За словами Г. Сельє, майже кожна наша дія викликає стрес. Адже реакція організму (як фізіологічна, так і психологічна) на кожен новину, перешкоду, небезпеку є сильним стимулом.

Ми постійно опиняємося під дією стресу. Кожна подія, навіть якщо вона несе

за собою позитивні зміни в житті, призводить до необхідності відповісти на нього, змушуючи тіло мобілізуватися. Реакція на стресові ситуації і спосіб життя в умовах стресу – це суто особиста справа. Те, що є сильним стресом для однієї людини, буде не сприйнято іншим. Стрес стає небезпечним для людини, коли він є надмірним, занадто частим і пов'язаний з сильними негативними емоціями. Стрес може й приносити користь. Бо це мобілізація всіх життєвих показників, відкриття таємних резервів, про які раніше людина навіть не здогадувалась. Помірні дози мотивації до роботи у вигляді стресу стимулюють дії і є рушійною силою. Стрес викликає в нас сили, щоб вирішувати складні завдання, і завдяки йому ми беремо на себе нові справи і успішно завершуємо їх. Проблеми і стрес змушують думати, рухатися вперед, досягати нових перемог. Навіть фахівці-психологи вважають, що працювати без елемента хвилювання, конкуренції та ризику набагато менш привабливо. У стані мобілізації організм переживає напруження, це допомагає сконцентруватися на головному, зібрати всі сили для отримання бажаного.

Стрес є складовою частиною життя кожної людини, і без нього не можна обійтися так само, як без їжі і пиття. Стрес, на думку Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, творчий вплив, що формує успіх у складних процесах роботи та навчання. Однак стресові дії не повинні перевищувати пристосувальні можливості людини, в іншому випадку може виникнути погіршення самопочуття і навіть захворювання – соматичні або невротичні.

Часто студентське життя асоціюється зі студентськими товариствами, різними заходами і веселощами. Воно здається безтурботним і легким для багатьох студентів. Для інших, однак, це всього лише чергова зміна в житті, до якої треба пристосуватися. Студенти молоді і тому можуть переживати безліч проблем, властивих молодим людям; але вони можуть бути і вже дорослими, тоді на них і так вже лежить занадто багато відповідальності, що заважає насолоджуватися студентськими роками. У будь-якому випадку навчання у ЗВО – це стрес для багатьох студентів. Існує велика кількість підтверджень тому, що хронічний стрес – супутник студентського життя. Стрес, який відчувають на собі студенти, може позначатися на навчанні (придбанні, застосуванні і переробці знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю, в свою чергу, також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. Студенту необхідно подолати перехідні труднощі, освоїти нові ролі і модифікувати старі, в результаті чого, вони також можуть відчувати стрес.

Даною проблемою займалися такі психологи: У. Кеннон, Г. Сельє, Л. О. Китаєв-Смик, Ю. В. Щербатих, Ю. Й. Александров та інші. Ними відзначено важливість поняття стресостійкості. Стресостійкість – це набір особистісних рис, який визначає стійкість людини до стресу. Стресостійкість складається з трьох компонентів: відчуття важливості свого існування, почуття незалежності, здатності впливати на власне життя (відкритість і інтерес до змін, ставлення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку). Вона залежить від самої людини, від бажання і вміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції. Визначальними внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості є: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Так, високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, упевненість у собі, відсутність сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання.

Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність та продуктивність діяльності.

Отже, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками.

Проблема вивчення механізмів будь-яких психологічних явищ надзвичайно важлива для розуміння суті цих явищ, але вкрай ускладнена через методичні і теоретичні суперечності в розумінні цих явищ. Повною мірою це стосується і механізмів стресостійкості особистості.

Структурно змістовні характеристики стійкості до стресу як важливого фактору забезпечення психічного й фізичного здоров'я особистості, ефективності й надійності навчальної діяльності безпосередньо не розглядались, тому дослідження природи стресостійкості дає змогу не тільки зрозуміти сутність цього феномену, а й обґрунтувати шляхи й методи його оцінки та формування.

Аналіз актуального стану досліджень у даній галузі свідчить про те, що проблема стресостійкості особистості нині недостатньо розроблена. Можна сказати, що немає цілісної концепції стресостійкості. Потрібне подальше вдосконалення методичного апарату дослідження, вивчення особливостей проявів стресостійкості, розробка нових підходів її формування в процесі життєдіяльності кожної людини. Дослідження за цією проблематикою присвячені переважно окремим теоретичним, експериментальним, діагностичним темам. Така односпрямованість може ускладнювати розуміння їхнього взаємозв'язку і призводити до недостатньо обґрунтованого вибору, наприклад діагностичних або психотерапевтичних підходів.

Важливість і гострота обраної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практичне спрямування наразі визначають актуальність наукового пошуку. Отже, наукова проблема даного дослідження полягає в комплексному вивченні та з'ясуванні сутності стресостійкості, її структурних компонентів, особливостей проявів та специфіки формування в процесі життєдіяльності особистості у студентів-психологів.

Єрхова Л. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ ТА ПРОЯВУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ

Проблему лідерства досліджували значна кількість вчених різноманітних гуманітарних та практичних наук. Психологи, політологи, педагоги висували та доводили свої теорії, концепції, визначення щодо лідерства. Лідерські якості притаманні кожній людині, а те чи вона їх розвиває чи ні залежить в більшості від середовища та людей в якому вона знаходиться і спілкується. Якщо спостерігати за дитиною з чітко вираженими лідерськими якостями ще з раннього дитинства, то можна поділити її життя на певні періоди формування цих здібностей. Наприклад, дитячий садок, школа, університет, робота, подружнє життя і так далі. Тобто багато що визначає оточення та місце в суспільстві. У цілому лідер – це член групи, який виконує центральну роль в організації та діяльності класу. До нього всі прислухаються та нічого не вирішують без його участі. Підлітки з високими лідерськими здібностями володіють високим творчим потенціалом. Спільною його

характеристикою є яскраво виражена пізнавальна потреба. Серед характерологічних особливостей – ініціативність, наполегливість, неохильність до шаблонів. У підлітка з високими лідерськими здібностями процес розвитку особистості відбувається інтенсивніше, а особистісно-індивідуальні особливості виражені яскравіше і проявляються раніше. Ці особливості одержали назву "психосоціальної чуйності" (загострене почуття справедливості, яке випереджає моральний розвиток, висока емоційна чутливість, почуття особистої відповідальності). Проблемою психології лідерства займалися такі дослідники як А. Менегетті, О. Папір вивчав особливості спілкування і взаємодії дітей-лідерів з однолітками в сюжетно-рольових іграх. Розробкою методик дослідження лідерства і організованості груп підлітків та старшокласників займалися Ю. Лобков, С. Саричев, А. Чернишов та ін. Питання розвитку лідерських якостей розглядали О. Маковський, Н. Мараховська, І. Миськів та ін. На лідерську обдарованість звернула свою увагу дослідник А. Мітлош. Психологічні особливості мотивації лідерства у підлітків розглядав у своїй дисертації психолог А. Поденко.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей прояву лідерства у підлітків та їх зв'язок з розвитком мотиваційної сфери.

Для досягнення мети використали методику діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса для виявлення рівня мотивації учнів до успіху. Методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ-2), для визначення рівня розвитку комунікативних і організаторських здібностей. Методика «Лідер», щоб оцінити здатність підлітка бути лідером. Діагностика емоційного інтелекту Н. Хола для оцінки здатностей розуміти емоції та включати їх в комунікативну сферу.

Учасниками дослідження були учні 7-х класів у кількості 39 чоловік. В ході виконання дослідження згідно методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса можна зробити аналіз даних дослідження:

Відсутні учні з низькою мотивацією до успіху; 11 учнів - середній рівень мотивації до успіху; 22 учні - помірно високий рівень мотивації; 6 учнів - занадто високий рівень мотивації до успіху.

Виходячи з даних результатів досить високий рівень мотивації до успіху в цьому колективі. З особистих спостережень можна зазначити, що частіше лідери висуваються з відмінників, але далеко не всі сильні учні мають шанси стати лідером – для цього, крім відмінної успішності, треба мати ще ряд особистісних якостей, які в окремих відмінників відсутні. У досліджуваному колективі домінуючий вплив мають учні, які не відзначаються дуже доброю успішністю. Але загалом першорядну роль у процесі колективотворення відіграють саме відмінники та учні, які добре навчаються.

В ході виконання дослідження згідно методики діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ-2) можна зробити аналіз даних дослідження: рівні комунікативних і організаторських схильностей: відсутні учні – рівень дуже низький; відсутні учні – рівень низький, учнів – рівень середній, 17 учнів – рівень високий, 15 учнів – рівень найвищий.

Учні, які не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчувають себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень в досліджуваному колективі не було.

7 учнів, в яких характеризується середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

У 17 учнів виявився високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Учні не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

У 15 учнів виявився високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких учнів сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

Виходячи з даних результатів, учні з високим рівнем організаторських здібностей відрізняються високою мірою прояву здатності об'єднувати членів групи для виконання загальної справи; здатністю розподіляти обов'язки кожного, контролювати та стимулювати їх виконання; розумінням інших та можливістю бути зрозумілим іншими; авторитетністю та ініціативністю; роллю організатора. Переважна більшість підлітків помірно володіють деякими якостями організатора, тобто відносяться до середнього рівня розвитку організаторських здібностей. Серед особливостей особистості, які пов'язані з високим рівнем розвитку організаторських здібностей, у підлітка виокремлюються такі: високий загальний рівень комунікативної активності, високий загальний рівень соціального інтелекту, високий рівень таких особливостей саморегуляції, як програмування і моделювання, переважаюча альтруїстична спрямованість особистості в спілкуванні.

В ході виконання дослідження згідно методики лідер можна зробити аналіз даних дослідження: відсутні учні з низькими якостями лідера; 20 учнів – якості лідера виражено середньо; 19 учнів – якості лідера виражено сильно. Відсутні учні, в яких виражені якості лідера зі схильністю до диктату.

Виходячи з даних результатів, та контактного спілкування з учнями, можна сказати, що у спілкуванні дітей досить швидко складаються відносини, у яких з'являються однолітки-лідери і однолітки-ізгої. Спілкування з однолітками - тверда школа соціальних відносин. Саме спілкування з однолітками вимагає високої емоційної напруги. «За радість спілкування» дитина-підліток витрачає багато енергії на почуття, пов'язані з успіхом ідентифікації й стражданнями відчуження.

У підлітковому віці відмічається чіткий напрям свідомості на самого себе. Усвідомлення себе особистістю відбувається у підлітків в першу чергу в процесі спілкування із ровесниками.

Однолітки - значна фігура в житті підлітка. Зміна внутрішньої позиції приводить до того, що підлітку вже недостатньо бути просто гарним учнем, мати високі відмітки, одержувати схвалення вчителя. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Коштовним для підлітка є включеність у сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе й навколишній світ.

Прагнення до лідерства є віковою особливістю дітей підліткового віку як

форма прояву потреби в соціальному визнанні та особистісній персоналізації, а також спосіб творчої адаптації до нової соціальної ситуації розвитку. Мотивація лідерства в підлітків складається в залежності від ідентифікації з найбільш значущими людьми з їхнього найближчого оточення.

Формальний лідер призначається або вибирається, набуваючи таким чином офіційного статусу керівника. Неформальний лідер - це член групи, який найбільш повно в своїй поведінці відповідає груповим цінностям і нормам. Він веде групу, стимулюючи досягнення групових цілей і виявляючи при цьому більш високий рівень активності порівняно з іншими членами групи.

Отже, лідерство у підлітковому віці має ряд особливостей. Визначення лідера в групі ґрунтується на відповідній ситуації яка виникла в даний момент і потребує рішення. Важливим є також безпосереднє прагнення до лідерства - як одна із характеристик даного вікового періоду. Саме тому, спілкування з однолітками, групою є важливою складовою підліткового віку, і успішність спілкування залежить саме від ступеня самореалізації в групі.

Жванія Т. В., Немашкало І. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ЧИННИКИ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСТВА В КОНФЛІКТІ

Проблема впливу статевої ролі на ідентичність особистості в юнацькому віці на вибір стратегії поведінки в конфлікті розглядається у двох взаємопов'язаних напрямках – гендерному та конфліктологічному.

Гендер віддзеркалює відмінності в ролях, поведінці, ментальних та емоційних характеристиках між чоловічим та жіночим, трактується як один з базових вимірів соціальної структури суспільства.

Пріоритети розвитку людини як особистості, її прав, проголошені українською державою, вимагають глибинної трансформації суспільної свідомості, зокрема усталених гендерних стереотипів і змісту тих навчальних дисциплін, що впливають на формування цих стереотипів. Очевидно, що усвідомлення українським суспільством об'єктивних змін у гендерних стосунках уповільнюється через недосконалість відповідної системи набуття знань у цій сфері. Здійснення корекції та приведення гендерних стереотипів у відповідність до сучасного рівня розвитку суспільства великою мірою покладається на навчальні заклади, відповідно до наказу МОН України «Про впровадження принципів гендерної рівності в освіту» (№ 839 від 10 вересня 2009 року). Це залежить від розроблення спеціальних навчальних програм, методичних посібників, а також відповідних змін у професійній підготовці вчителів, в системі підвищення кваліфікації педагогів та інших робітників системи людина-людина.

Сучасне суспільство диктує такі вимоги до особистості чоловіка та жінки, що моделі виключно маскулінності чи фемінності стають недостатніми для «виживання» в соціумі. Особливо актуальним це стає у юнацькому віці. В соціально-психологічному аспекті студентство – спільнота, що характеризується високою соціальною активністю, яка виявляється у випробовуванні та використанні нових ролей – соціальних та гендерних.

Конфліктність сучасного суспільства спричиняє не лише теоретичний, але й практичний інтерес до проблеми вибору стратегії поведінки в міжособистісних

конфліктах. Загальна схема психологічного аналізу конфлікту передбачає вивчення особистісних (внутрішніх) детермінант поведінки людини в міжособистісному конфлікті, а це вимагає більш чіткого визначення тих факторів, що є причиною вибору особистістю стратегій поведінки в конфлікті.

Мета дослідження – визначити роль гендерних особливостей осіб юнацького віку в поведінкових проявах в конфліктних ситуаціях.

В процесі дослідження використовувався комплекс теоретичних та експериментальних **методів**: аналіз науково-теоретичних та методичних джерел, експериментальні методи: статоворольові методики (5-а шкала ММРІ, опитувальник С.Бем) та методики визначення поведінки особистості (методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі, методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона, методика «Q-сортування» В.Стефансона, та методи статистичної обробки кількісних даних (кореляційний аналіз, G- критерій знаків).

Результати експериментального дослідження дають змогу зробити наступні висновки.

1. Для маскулінних особистостей індивідуально-психологічний рівень детермінує вибір конфронтаційної поведінки в конфлікті. Згладжування та втеча не являються можливими стратегіями виходу з конфліктної ситуації. Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок, що чим більше в симптомокомплексі маскулінності/фемінності переважає маскулінна частина, тим частіше особистість буде використовувати конкурентну поведінку, в той час як згладжування та втеча в конфлікті стає менш можливими стратегіями.

2. Для фемінних особистостей індивідуально-психологічний рівень статоворольової ідентичності зумовлює вибір згладжування та втечі як способу вирішення конфліктної ситуації. Конфронтація фемінними особистостями не використовується.

3. Чим більше переважає фемінна частина в симптомокомплексі маскулінності/фемінності особистості тим більш типову поведінку демонструє особистість.

4. Соціальний рівень статоворольової ідентичності в порівнянні з індивідуально-психологічним, як для фемінного типу, так і для маскулінного дещо знижує ступінь прояву стереотипної поведінки.

5. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що поведінка фемінних та маскулінних особистостей в конфліктних ситуаціях є стереотипною та ригідною. Ригідність поведінкових проявів робить маскулінну та фемінну статоворольову ідентичність більш слабкою, у порівнянні з андрогінною.

6. Андрогінія зумовлює використання усіх стратегій поведінки в конфлікті в рівному ступені. Перевага андрогінними особистостями надається компромісній поведінці в конфлікті. Результати дослідження показали, що андрогінна статоворольова ідентичність є найбільш сильною та гнучкою в порівнянні з іншими типами.

7. Результати дослідження показали, що недиференційована статоворольова ідентичність не зумовлює певного стилю поведінки в конфлікті. Для особистостей з недиференційованим типом статоворольової ідентичності неможливо зобразити схему типової поведінки в міжособистісних конфліктах. Однак, оскільки результати дослідження показали перевагу стратегії згладжування та втечі для даних осіб, то ми визнаємо недиференційований тип статоворольової ідентичності найбільш слабким.

Журавльова О. В., Журавльов О. А.

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

АНАЛІЗ УСПІШНОСТІ ВИКОНАННЯ КОГНІТИВНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВИРАЖЕНОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Сучасний етап розвитку психології характеризується становленням підходу до вивчення особистості як самодетермінувального суб'єкта власного життя. Саме активність індивіда є головним джерелом його розвитку та самореалізації, що займає одне з ключових місць у системі цінностей сучасної людини. Відтак особливої актуальності й соціальної значущості набувають дослідження, зорієнтовані на виявлення та вивчення чинників, що призводить до зниження продуктивності особистості, концентрації на виконанні завдання, рівня її дисциплінованості. Зважаючи на це, закономірним є стрімке зростання інтересу науковців до явища прокрастинації.

Аналіз успішності розв'язання завдань і часові характеристики цього процесу в студентів із різним рівнем прокрастинації досліджувалися в процесі виконання тестових ситуацій трьох типів:

1. Тест на проспективну пам'ять із використанням перцептивного подразника.

2. Тест на проспективну пам'ять із використанням семантичного подразника.

3. Тест на переключення уваги (task-switching test).

З метою уникнення автоматизації відповідей інтервал подачі стимулів варіативно змінювався в діапазоні 1-1,5 с. Тривалість представлення кожного стимула становила 3 с. Загальна кількість стимулів становила 200.

Стимульний матеріал розроблявся у програмному пакеті з відкритим кодом PsychoPy (версія 1.90.3).

В осіб, які характеризуються низьким рівнем прокрастинації, середня швидкість реакції під час виконання тесту на проспективну пам'ять із перцептивним подразником становила $1,081 \pm 0,31$ с, тоді як у студентів із високим рівнем досліджуваного конструкту вона була вищою ($1,120 \pm 0,28$ с), проте статистично достовірної різниці між групами не виявлено (рис. 1).

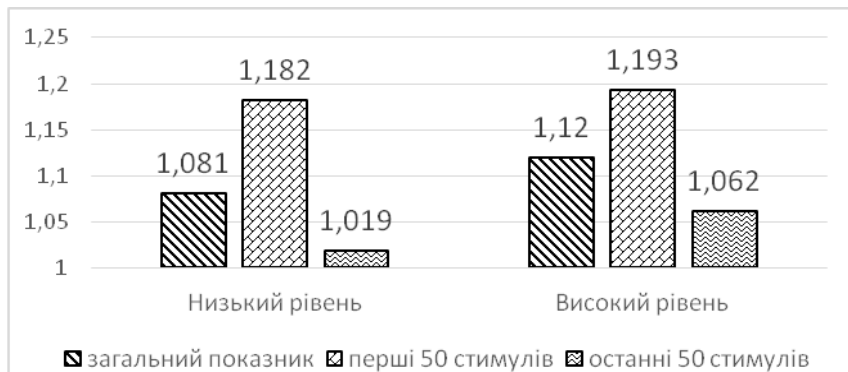


Рис. 1. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на проспективну пам'ять (перцептивний стимул)

Для оцінки рівня впрацювання та втому респондентів нами порівнювалися дані, отримані під час виконання перших 50 й останніх 50 завдань. В обох групах досліджуваних відзначено подібну тенденцію зміни часу реакції на стимул: на початку виконання завдання спостерігали вищий за середній час, тоді як у кінці тесту – достовірне зниження значень, порівняно з початковими.

Потрібно відзначити, що, пропри відсутність статистично достовірних міжгрупових відмінностей, швидкість виконання завдання була вищою в групі осіб, котрі не характеризуються дилаторними тенденціями в поведінці.

Під час виконання тесту на майбутню пам'ять, де як проспективний стимул використано семантичний, нами простежено практично однакові значення середньої швидкості виконання завдання в обох досліджуваних групах ($1,056 \pm 0,27$ с – в осіб з низьким рівнем й $1,052 \pm 0,26$ с – із високим рівнем прокрастинації) (рис. 2).

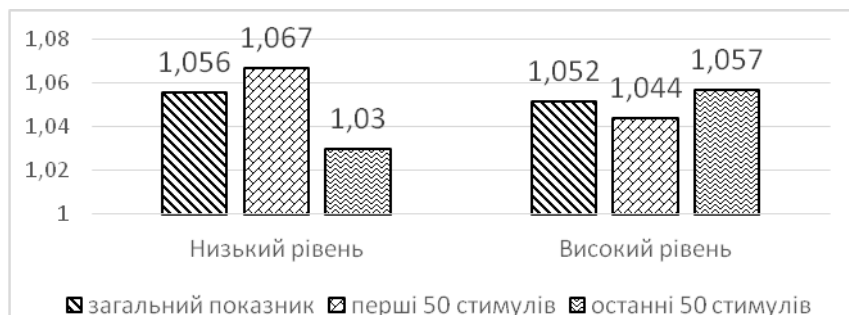


Рис. 2. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на проспективну пам'ять (семантичний стимул)

Проте динаміка показників на початку та в кінці тесту суттєво відрізнялася в обох вибірках, виокремлених за рівнем дилаторної поведінки: у групі, що не характеризується відтермінуванням важливих справ, як і в попередньому тесті, були вищі за середні значення часу реакції на початку роботи, але до кінця її виконання вони значно знижуються, тоді як у прокрастинаторів темп роботи на початку завдання був дещо вищим за середній, однак до кінця час зріс до вищого від середнього по групі (рис. 2).

Аналіз виконання завдання на переключення уваги супроводжується статистично більшим ($p < 0,05$) значенням часу реакції, ніж в обох попередніх тестових ситуаціях. Середні значення показника становлять $1,612 \pm 0,49$ с $1,669 \pm 0,51$ с у групах із низьким і високим рівнями прокрастинації відповідно. Порівняння початку й завершення виконання тесту виявило подібну динаміку зміни показника в обох групах: до кінця швидкість роботи стає більшою за середню впродовж розв'язання завдання (рис. 3).

Успішність виконання завдання оцінювали окремо стосовно кожного досліджуваного. Вона виявилася найнижчою під час розв'язання тесту на проспективну пам'ять із перцептивним подразником. Середні значення у вибірках досліджуваних становили $5,50 \pm 2,39$ у прокрастинаторів, а в групі, що не характеризувалася дилаторною поведінкою, це значення становило $7,57 \pm 2,83$.



Рис. 3. Показники швидкості реакції на стимуляцію в досліджуваних із різним рівнем схильності до дилаторних реакцій у ході тесту на переключення уваги

Під час використання семантичного подразника кількість помилок суттєво скоротилася й становила в середньому 1,57–2,00 в обох групах. Перехід до тесту на переключення уваги незначно змінив кількість помилок в усіх досліджуваних у напрямі збільшення, проте достовірної різниці з попередніми тестовими ситуаціями не виявлено.

Отже, оцінка якості виконання когнітивного завдання не засвідчила достовірних відмінностей між групами студентів із різним рівнем прокрастинації. Високий показник кількості помилок у першому з використаних тестів є відображенням фізіологічного явища впрацювання, що характеризується поступовим формуванням функціональних систем обробки інформації та реагування. Цікавою в цьому контексті є динаміка змін швидкості обробки даних під час зміни перцептивного подразника на семантичний у тесті на проспективну пам'ять: у групі прокрастинаторів був високий темп роботи над завданням одразу на початку його виконання, проте ближче до кінця тесту значення часу його виконання суттєво зростають, що свідчить про зниження функціональної лабільності в цій групі досліджуваних.

Зайцева О. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

На даному етапі розвитку психологічної науки проблема тривожності є надзвичайно актуальною. Дорослі люди постійно стикаються з соціально-економічними змінами, що створює умови для збільшення тривоги і хвилювань. Як наслідок, власну тривогу і хвилювання на емоційному та когнітивному рівні вони передають своїм дітям.

Сучасний підхід до феномена тривожності ґрунтується на тому, що вона являє собою сигнал про неадекватність структури діяльності суб'єкта по відношенню до ситуації. Механізми формування тривожності залишаються невизначеними, і проблема зводиться до того, чи є вона вродженою або складається під впливом різних життєвих обставин. Спробу примирити ці протилежні позиції зробила А. М. Прихожан, яка описала два типи: безпредметну тривожність і тривожність як схильність до очікування неблагополуччя.

Вивченням феномена тривожності займалися багато відомих психологів, таких як: А. Еліс, Р. Мей, А. Прихожан, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, Г. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні та інші.

К. Хорні ввела поняття «базальної тривожності», яке є вродженим переживанням людини почуття самотності і безпорадності в потенційно ворожому світі. На її думку, базальна тривожність проявляється у немовлят з перших хвилин їхнього життя, існування поза утробі матері. Дане почуття тривоги фіксується і стає внутрішньою властивістю психічної діяльності.

Важливо розрізняти поняття «тривога» і «тривожність», тому що тривога - це негативна емоція, а тривожність визначають як властивість людини переживати сильну емоцію.

Проявами тривожності може бути частий неспокій, неспокійна поведінка, а також велика кількість необґрунтованих страхів. Тривожні люди відрізняються особливою чутливістю, підозрілістю і вразливістю, мова їх може бути або дуже швидкою, або уповільненою. Спостерігається рухове збудження: смикання руками, одяг, маніпулювання чим-небудь. Тривожні люди мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру.

Для діагностики особливостей тривожності використовується Тест Спілбергера-Ханіна, що вивчає рівень особистісної і ситуативної тривожності особистості.

Оскільки, в своєму повсякденному житті люди постійно стикаються з конфліктними і стресовими ситуаціями, то вивчення особливостей копінг-стратегій, як адаптивних форм поведінки, що підтримують психологічну рівновагу в проблемній ситуації є надзвичайно актуальним.

Дослідженням особливостей копінг-стратегій займалися такі вчені: Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, П. Тойс, Е. Хейм та інші. Виділяються наступні способи поведінки, що допомагають підтримувати психосоціальну адаптацію: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення. Дана поведінка реалізується за допомогою застосування різноманітних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості і середовища.

Копінг-тест Лазаруса застосовується для виявлення копінг-стратегій в різних сферах психічної діяльності людини. Діагностична методика включає в себе 8 варіантів копінгу: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Кожна з стратегій має позитивні і негативні сторони, що можуть проявлятися при їх застосуванні.

У юнацькому віці виникнення стану тривожності може бути пов'язано з проблемними ситуаціями в усіх сферах спілкування. Оскільки, юнаки і дівчата випробують на собі різні соціальні ролі.

У вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Тому юнацький вік характеризується життєвими викликами та соціальною ситуацією розвитку, яка пов'язана з необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху та подальше вдосконалення стратегій подолання труднощів.

Можна зробити висновок, що тривожність - це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення.

У юнацькому віці тривожність пов'язана з нереалізованими потребами і очікуваннями в усіх сферах діяльності, а саме в особистісному та професійному самовизначенні та міжособистісному спілкуванні.

У психології копінг розглядають як спосіб взаємодії особистості з стресовою ситуацією з метою зняття напруги і підтримання психологічної рівноваги особистості. При цьому копінг-стратегії є особистісними стилями діяльності людини. Стратегії можуть бути орієнтовані на вирішення проблемної ситуації або на емоційну саморегуляцію.

Копінги в юнацькому віці обумовлені необхідністю вирішення проблемних і стресових ситуацій, а обрані стратегії залежать від індивідуальних особливостей особистості.

Результати отримані в ході дослідження можуть бути використані для психокорекційної роботи з метою покращення навчальної і професійної діяльності та міжособистісного спілкування.

Дослідження може бути удосконалено за рахунок використання інших діагностичних методик для вивчення додаткових показників в рамках даної тематики, таких як: особливості професії та професійного самовизначення, віковий аспект.

Зана Л.Ю.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ПРОЯВІВ СИМПТОМІВ ПТСР У КОМБАТАНТІВ ТА ЇХНІМ ЗВЕРНЕННЯМ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ : МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Будь-яка травматична подія є життєво-небезпечною для людини. У той же час, психіці властива саморегуляція, тому подолання наслідків травми та відновлення є природним механізмом виживання. За статистикою, 70% людей здатні самостійно пережити травмуючі події та відновлювати своє психічне здоров'я. І тільки у 30% людей адаптивні механізми не спрацьовують. У цьому випадку необхідна допомога психологів та лікарів.

Війна є травматичною подією, а комбатанти першочергово потрапляють у зону ризику, як з погляду фізичних травм, так і психічних. Одним з основних показників дезадаптації військовослужбовців постає посттравматичний стресовий розлад. Його діагностування вказує на необхідність фахової допомоги комбатантам. Гіпотезою нашого дослідження є припущення, що за психологічною допомогою звертаються комбатанти, які мають високий рівень проявів симптомів ПТСР, тривожного розладу та депресії.

Дослідження проводилося на базі громадської організації, яка надає медико-психологічну допомогу учасникам бойових дій. Серед респондентів були лише ті, хто звернувся по допомогу за власним бажанням та мали скарги на стан здоров'я. Критеріями включення у дослідження також був вік (від 18 років), перебування у зоні бойових дій, на момент опитування респонденти не перебували у лавах ЗСУ (звільнені). Вибірка становить – 100 комбатантів, які зверталися за консультацією психолога протягом 2018-2019 років.

Для визначення наявності ПТСР було використано шкалу самооцінки ПТСР (PTSD Check List - «PCL-M»), розроблену Національним центром ПТСР, Бостон, США у 1991 році. Автори: F.W. Weathers, B.T. Litz, D.S. Herman, J.A. Huska, T.M.

Keane. Шкала базується на критеріях DSM-4 та містить 17 пунктів – ознак ПТСР. Час проходження анкети – від 5 до 7 хвилин. Метою PCL-M є виявлення ознак ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. Респонденти оцінюють кожний пункт від 1 (зовсім ні) до 5 (дуже виражено), щоб вказати ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця. Результати тесту – 50 і більше балів свідчать про високий рівень проявів симптомів ПТСР та можливий діагноз ПТСР, що в подальшому потребує клінічної діагностики та відповідного лікування.

Як додатковий інструментарій визначення стану здоров'я військовослужбовців, використовувалася діагностична шкала PHQ, розроблена Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke та ін. у 90-х роках минулого сторіччя. Для нашого дослідження ми обрали кластери визначення проявів депресивного стану та тривожного розладу PHQ-9 та GAD-7, які виокремилися із загального опитувальника і довели свою ефективність у клінічній практиці.

Опитувальник PHQ-9 дає змогу визначити наявність депресії (у первинній медичній ланці) та тяжкість перебігу захворювання. Анкета містить 9 питань. Респондентів просять вказати частотність проявів симптомів протягом останніх 2-х тижнів: «Жодного разу» (0 балів), «Кілька днів» (1 бал), «Більш, ніж половина усіх днів» (2 бали), «Майже щоденно» (3 бали). Мінімальний показник – 0 балів, максимальний – 27 балів. Показник у 10 балів є граничним і вказує на вірогідну наявність клінічно значущого розладу, показник у 15 балів і вище є критичним і вказує на наявність розладу.

Для визначення тривожного розладу було використано шкалу GAD-7, яка містить 7 запитань. Респондентів просять вказати частотність проявів симптомів протягом останніх 2-х тижнів: «Жодного разу» (0 балів), «Кілька днів» (1 бал), «Більш, ніж половина усіх днів» (2 бали), «Майже щоденно» (3 бали). Оцінювання результатів – показники у 5, 10, 15 і 20 балів вказують на легкий, помірний, середній та важкий ступінь тривоги відповідно.

За результатами дослідження, було з'ясовано, що найбільша кількість комбатантів, які звернулися по психологічну допомогу, мають середній рівень проявів симптомів ПТСР (39%), помірний рівень депресивного стану (33%) та помірний і середній рівні тривожного розладу (по 30% відповідно). Найменше звернулося тих, в кого відмічалися високий і критичний рівень проявів ПТСР (28%), депресії (13%), тривожного розладу (19%). Таким чином, ми перевірили гіпотезу і з'ясували, що рівень та інтенсивність проявів симптомів ПТСР, а також депресивного стану і тривожного розладу не мають прямого зв'язку із зверненням комбатантів по психологічну допомогу.

Зубова Д.В., Поденко А.В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.І.Сковороди, м. Харків*

ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ В ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ СФЕРИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Актуальність дослідження пов'язана з необхідністю вдосконалення управління добровольчими об'єднаннями громадян (громадськими, волонтерськими організаціями), які виконують ряд важливих соціальних та соціально-психологічних функцій, з забезпеченням їх високої ефективності та працездатності.

На даний час Україна знаходиться на етапі розбудови та становлення громадянського суспільства, що супроводжується нестабільною політичною та

соціально-економічною ситуацією, а також зростанням потреби населення у соціальній допомозі, психологічній підтримці і захисті.

У відповідь на виклики нашого часу, в українському суспільному просторі протягом останніх років значно збільшилась кількість громадських неприбуткових організацій, які на волонтерських засадах приймають участь у вирішенні певних суспільно важливих проблем. В тому числі з'явилися організації волонтерів в сфері цивільного захисту, які виконують завдання з навчання населення захисту території і людей від різних небезпек природного, екологічного, техногенного та пожежного характеру. Такі організації невимусно і безкоштовно виконують покладені на них функції заради безпеки громадян і відіграють важливу роль в формуванні сучасного свідомого суспільства.

У надзвичайно складний період для України саме волонтерський, добровольчий рух об'єднав суспільство, створив дієву структуру громадських організацій, груп людей, готових взяти на себе вирішення найбільш нагальних і болючих проблем держави. Сьогоднішньому волонтерському руху в Україні мало аналогів не тільки в країнах колишнього СРСР, а й на Заході, звідки, власне, й прийшов термін «волонтерство». Слово «волонтер» походить від французького *volontaire* (доброволець), яке в свою чергу запозичено з латинської *voluntarius* (*voluntas* – вільне волевиявлення, *volō* – бажання, намір). Тобто волонтерство – добровільна безкорисна суспільно важлива діяльність. (М. Матяш).

З одного боку, волонтери заповнюють нестачу державних спеціалістів у різних сферах громадського життя, з іншого – волонтерство являє собою особливу форму соціалізації та створює умови для самореалізації.

На думку Вайніловича Н.А., волонтерська діяльність сприяє самореалізації, особистісному росту, саморозвитку особистості, успішній соціалізації, допомагає одержувати навички взаємодопомоги та взаємопідтримки та має суспільнокорисний характер.

Таким чином, діяльність волонтерських організацій має вагоме значення для соціуму, що обумовлює необхідність науково-методичного супроводу цього феномену. В тому числі, важливим питанням постає ефективне управління волонтерською організацією, що має певні особливості з огляду на її специфічні завдання та неприбутковий характер дій учасників.

Одним з найважливіших чинників, що впливає на ефективність діяльності будь-якої організації, є організаційна культура. Так, за визначенням Карамушки Л.М., *організаційна культура* має соціальний характер і являє собою певну ієрархію цінностей, правил, норм, традицій, церемоній та ритуалів, які прийняті в організації, дотримуються її членами і сприяють ефективності діяльності організації. При цьому, культурі керівника організації, його професійним та лідерським навичкам належить провідна роль у становленні та розвитку організаційної культури.

В дослідженнях Р. Кука та Дж. Лаферті (адаптація опитувальника – Серкіс Ж.В.) виділяється 12 видів організаційної культури, які представлені трьома основними групами. До першої групи відносяться організаційні культури, які являють собою субкультури «конструктивного стилю» (*constructive styles*). В нього входять такі культури як гуманістична, орієнтована на допомогу культура (*Humanistic-helpful culture*); культура досягнення (*Achievements culture*); культура самореалізації (*a Self-Actualizing culture*) і культура взаємозв'язків (*an Affiliative culture*). Ці організаційні культури орієнтовані на особистість працівників

організації, на задоволення потреб вищого рівня та на досягнення довготермінових цілей.

Друга група культур включає такі організаційні культури, які відносяться до «оборонно-пасивного стилю» (defensive-passive style). Ці культури є менш ефективними і орієнтовані на створення фізичної, фінансової, соціальної безпеки і пристосування співробітників організації до внутрішнього і зовнішнього середовища, а також на досягнення короткотермінових цілей. В цю групу входять такі культури: культура схвалення (An Approval culture), традиційна культура (A Conventional culture), залежна культура (A Dependent culture) і культура ухилення (An Avoidance culture).

Третя група культур об'єднує такі організаційні культури, які являють собою «оборонно-агресивний стиль» (defensive-aggressive style). Дані культури орієнтовані на виконання завдань, а не на людей в організації, а також переслідують досягнення короткотермінових цілей та кількісного результату. Він об'єднує культуру опозиції (An Oppositional culture), культуру сили (A Power culture), конкурентну культуру (A Competitive culture) і культуру досконалості (A Perfectionistic culture). Ці культури орієнтовані на досягнення швидкого результату в кризових ситуаціях, але неефективні у досягненні довготривалих цілей, орієнтованих на процес діяльності.

Проблемами дослідження формування і розвитку організаційної культури зайняті як вітчизняні, так і зарубіжні вчені: Блохіна І.О., Віханський О. С., Воронкова А. Е., Баб'ян М. М., Карамушка Л.М., Коренев Е. Н., Мажура І. В., Занковський О.М., Подлесних В.И., Серкіс Ж.В. та ін. Серед відомих зарубіжних дослідників з цієї проблеми слід зазначити таких авторів, як К. Камерон, Р. Кук, Дж. Лаферті, Ч. Хенді, Р. Куїнн, Е. Шейн та ін. Збільшення кількості робіт, присвячених проблемам розвитку організаційної культури свідчить про пильну увагу вчених до даного питання. Проте, не дивлячись на наявність певних успіхів у вирішенні теоретичних та практичних аспектів проблеми, ми відзначаємо недостатньо вивчене питання розвитку організаційної культури та роль керівника у її формуванні.

Тому дослідження проблем, пов'язаних зі змістом, структурою, умовами розвитку організаційної культури тривалий час залишаються досить актуальними в сучасній науці.

Таким чином, актуальність проблеми організаційної культури і недостатня розробленість підготовки керівників волонтерських організацій до її формування зумовили вибір теми дослідження.

В основу дослідження покладена **гіпотеза** про те, що конструктивних позитивних змін в організаційній культурі волонтерських організацій можна досягти шляхом цілеспрямованої роботи з керівниками таких організацій з розвитку організаційної культури, а також оволодіння ними психолого-управлінських умінь і навичок, які необхідні для формування ефективної організаційної культури.

Мета дослідження – розкрити психологічні особливості організаційної культури волонтерської організації та роль керівників в її формуванні.

Завдання дослідження:

- визначити зміст і психологічні особливості організаційної культури волонтерської організації;
- виявити домінуючі типи організаційної культури та психологічні чинники, що впливають на її становлення;
- обґрунтувати та експериментально перевірити ступінь впливу керівників на

формування організаційної культури.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної та управлінської літератури); емпіричні (опитування, констатуючий і формуючий експерименти) методи та методи математичної статистики.

У процесі проведення теоретичного дослідження проблеми використовується аналіз, зіставлення, класифікація, узагальнення підходів та результатів дослідження проблеми організаційної культури підприємства та підготовки керівників до її формування, теоретичне моделювання.

При проведенні емпіричного дослідження, реалізації та підведення його підсумків, при аналізі оцінок керівниками особливостей організаційної культури очолюваних ними організацій застосовуються діагностичні методи (анкетування, інтерв'ювання). При проведенні формуючого експерименту, зокрема в процесі психологічної підготовки керівників організацій до формування організаційної культури, використовуються методи активного соціально-психологічного навчання (рольова та ділова гра, соціально-психологічний тренінг, дискусія, психотехнічні вправи, проєктивні методи і т.п.).

Практична значущість дослідження полягає у тому, що проблема організаційної культури може бути корисною для: а) системи психологічної підготовки і підвищення кваліфікації керівників організацій, які виконують ряд важливих соціальних та соціально-психологічних функцій; б) теоретичного, методичного та практичного забезпечення розвитку знань, умінь і навичок з питань організаційної культури в системі підготовки та підвищення кваліфікації практичних психологів.

Іванченко А. Д.

*Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, м. Харків*

МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ ДО МОНЕТАРНОЇ КАР'ЄРИ

Розвиток соціально-економічної динаміки сучасного суспільства диктує необхідність підготовки фахівців – професіоналів своєї справи, які достатньо мотивовані виконувати завдання, які ставить перед ними ринок праці.

Серед сучасних професій існують такі, що викликають підвищений інтерес серед студентів саме через монетарну складову. Аналіз літератури та джерел інформації показав, що донині не має єдиного погляду на визначення взаємозв'язку психологічних особливостей студентів та їх спрямування до монетарної кар'єри. Доцільним є уточнення змісту цих понять та пошук відповідей. Тому метою цієї статті є теоретичний аналіз понять кар'єра та характеристика психологічної спрямованості студентів до її монетарної складової.

Дослідженню кар'єрних спрямувань факторів, що можуть впливати на вибір окремих спеціальностей випускниками ЗВО, присвячені наукові праці вітчизняних та зарубіжних вчених. О. Лавренко – дослідження проблеми формування економічної свідомості особистості, Н. Боєнко, О. Міщенко – процес економічної соціалізації студентської молоді як процесу формування економічної культури особистості, Деркач А.А (Деркач А., 2000), Маркова А.К. (Маркова А., 1996) – психологічні чинники успішного розвитку та становлення особистості в юнацькому віці у ході кар'єрного просування. Пряжніков Н.С. (Пряжников Н., 2003) – питання професійного та особистісного самовизначення. Ткач Д. А. (Ткач Д., 2004) –

особливості професійної кар'єри сучасної молоді.

Постановка проблеми. Дослідити мотиваційні аспекти, які впливають на вибір студентами майбутньої професійної діяльності.

Результати дослідження. Професійне становлення – складний, динамічний процес, що має багато ліній формування. У психологічній літературі “кар'єра” – індивідуальний трудовий шлях людини, послідовне просування вперед по обраному шляху професійної діяльності, таке як отримання більших повноважень, відповідальності, контролю, влади в межах організації чи на професійному ринку (Бодалев А., 1997).

Усвідомлення студентами свого майбутнього професійного Я, є важливим показником особистісного розвитку, мотивації під час навчання та перших спроб працевлаштування.

Існує декілька стратегій, що несвідомо керують студентами під час вибору варіанту реалізації вмінь та навичок. До основних можна віднести: набуття відмінної професійної компетентності; отримання соціального визнання у професійній діяльності, допомога оточуючим, соціально-значуща відповідальність, прибуток від діяльності. Мотиваційні аспекти вибору включають як професійні та посадові компоненти, так і статусні та монетарні.

Монетарна кар'єра – відносно нове поняття, що має наступний зміст. Актуалізація значення ролі грошей при виборі кар'єрного спрямування.

Оскільки змістові мотиваційні аспекти кар'єри мають суттєві відмінності, потрібно дослідити прагнення студентів до різних видів кар'єрного зростання, зокрема до монетарного. Фактори що впливають на мотивацію при виборі монетарної кар'єри:

- прагнення до фінансової незалежності;
- матеріальний добробут;
- підвищення соціального статусу;
- задоволення ще більшої кількості потреб;
- стереотип суспільства.

Наявність монетарної спрямованості може ускладнювати процеси професійної ідентичності майбутніх спеціалістів, або ж взагалі викликати їх деформацію. Якщо професію було обрано виключно через мотивацію отримання прибутку, через деякий час настає психологічне вигорання та відчуття незадоволеності професійною діяльністю. У такому випадку частина людей змушені робити перевибір кар'єрного спрямування у дорослому віці.

Таким чином, спрямованості студентів до монетарної кар'єри є невід'ємною складовою та одним із аспектів планування професійного шляху майбутнього спеціаліста. Є безліч факторів, за якими студенти обирають монетарну кар'єру, вплив яких потребує подальшого дослідження.

Іщенко Д. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЛОКУС КОНТРОЛЮ

Сучасний світ - це світ розвинених технологій, і в міру його розвитку виникають нові професії, людина піддається сильним стресам на роботі, страждає структура особистості, розвивається вигорання. В умовах соціально-економічних

змін, характерних для сучасного суспільства, проблема дослідження синдрому емоційного вигорання, особливо, для соціальних професій, стала досить актуальною. Ключову роль в синдромі «вигорання» відіграють емоційно ускладнені або напружені стосунки в системі «людина-людина». Це пов'язано з тим, що професійна діяльність представників даного типу професій характеризується підвищеним емоційним та комунікативним перевантаженням.

Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до емоційного вигорання. «Вигорання» не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу.

З моменту виникнення синдрому емоційного вигорання як феномена його поширеність неухильно змінюється як у бік збільшення (все у більшій кількості людей) так і в бік розширення (охоплюючи нові групи, в яких раніше цей синдром не реєструвався).

Проблемою емоційного вигорання дослідники займаються протягом останніх тридцяти років. Так, вивчення змісту, структури і методів діагностики синдрому емоційного вигорання проводилося в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, серед яких слід відзначити праці: О.І. Бабіч, В.В. Бойко, М. Буріш, Дж. Грінберга, С. Джексона, Б.І. Додонової, К. Маслач, Л. В. Новікової, В.С. Орел, Б. Перлман, Е.А. Хартман і Г. Фрейденберга та ін.

Однак, у вітчизняній психології опрацювання такого важливого аспекту означеної проблеми, як дослідження і профілактика емоційного вигорання, значної уваги не приділяється, що вимагає появи нових теоретичних і емпіричних наукових робіт.

В наш час існує багато теорій які пов'язують проблему поширення емоційного вигорання з різними психологічними категоріями (характер, вікові особливості, сімейне положення, гендер, фізіологічна схильність, локус суб'єктивного контролю та ін.)

Саме локус контролю є однією з причин атрибуції досягнень і формує уявлення особистості про професійну успішність та емоційну стабільність. Локус контролю є однією з властивостей особистості, а його рівень має вплив на здійснення різних дій в процесі життєдіяльності, а також на їх успішність та ефективність.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей емоційного вигорання у осіб з екстернальним та інтернальним локусом контролю. Дослідження здійснювалось із використанням методик: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко та «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК), яка створена Е.Ф. Бажиним, Е.А. Голінкіною і А.М. Еткіндом.

Провівши дослідження ми здійснили обробку результатів та проаналізували міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться – напруження, резистенція та виснаження. Було з'ясовано, що екстернальний локус контролю більш схильний до розвитку синдромів емоційного вигорання. Екстернали проявляють низький рівень особистісної витривалості, що робить їх схильними до переживань та приводить до «згорання».

Високий рівень вигорання має кореляційний зв'язок з «пасивними тактиками опору», екстернальний локус контролю з низьким рівнем особистісної витривалості. Інтернали не схильні до проявів симптомів та розвитку синдромів емоційного

вигорання, завдяки більш високому рівню емоційної врівноваженості. Що вказує на те, що чим вищий рівень показників інтернальності, тим нижча ймовірність синдрому, який призводить до неадекватного емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, відчуження та психосоматичних захворювань. Екстернали більш схильні до редукції професійних обов'язків та мають вузьку сферу емоційного інтелекту. Саме тому, особистості з екстернальним локусом гірше переживають психотравмуючі обставини та схильні до депресії.

Екстернали, на відміну від інтерналів, складніше переносять поразки та невдачі, швидше втомлюються, гостро реагують на емоційні потрясіння, що призводить до розвитку вигорання та його синдромів. Отримані данні були кореляційно підтверджені за допомогою U-критерія Манна-Уїтні та критерія Колмогорова-Смирнова – відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$).

Таким чином, рівень суб'єктивного локусу контролю (інтернальності-екстернальності) особистості має вплив на рівень емоційного вигорання особистості та є одним з фундаментальних чинників становлення синдрому.

У підтвердження проведеного дослідження, ми робимо висновок, що в залежності від рівня локусу контролю, особистість більш стійка, або навпаки, більш підвладна виникненню синдромів емоційного вигорання та його проявів у повсякденному житті.

Запропонований і апробований в рамках нашого дослідження блок психодіагностичних методик, а також розроблені пропозиції щодо профілактики емоційного вигорання можуть застосовуватися для діагностики та профілактики емоційного вигорання з метою проведення своєчасної корекційної роботи. Матеріали дослідження рекомендується використовувати при проведенні наукових досліджень, в навчальному процесі і в практичній діяльності фахівців-психологів.

Кислова І. С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТІЛЕСНОГО ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ВІДНОШЕННЯ ДО СВОГО ТІЛА У ОНКОХВОРИХ ЖІНОК

На сьогоднішній день проблема підвищення якості життя жінок із злоякісними новоутвореннями репродуктивної системи залишається актуальною і соціально значимою не тільки в Україні, але і в усьому світі.

Аналіз статистичних даних про захворюваність на злоякісні новоутвореннями репродуктивної системи показує, що з кожним роком в Україні спостерігається зростання захворюваності на онкогінекологічну патологію, що призводить до передчасної смертності й інвалідизації жіночого населення.

В даний час існує велика кількість досліджень в психоонкології, результати яких залишаються суперечливими через нестачу комплексних досліджень, які б різнобічно розкривали психічні особливості онкологічних пацієнтів. У науці досліджуються окремі психічні розлади – депресивні стани (К. В. Дзюба та ін.) і психогенні реакції (нозогенні) у відповідь на виявлення злоякісного новоутворення (В. В. Васіянова, А. В. Гнездилов і ін.), а також окремі психологічні чинники – стану безнадійності і безпорадності, рівні дистимності та тривожності і т.д., виміряні з допомогою спеціальних психологічних опитувальників. Пошук психологічних причин в психологічних дослідженнях частіше носить вузько цілеспрямований характер – це або із застосуванням особистісних опитувальників, або, вивчаючи

психотравмуючі події пацієнта в анамнезі.

Разом з тим, практично не зустрічається робіт, присвячених комплексному дослідженню психічного життя онкологічного хворого, які б враховували великий спектр психопатологічних факторів, психологічних станів та психосоматичних характеристик, відносин онкохворих до себе, до свого тіла, до хвороби та їх вплив на одужання хворих та на їхнє життя в цілому. Розгляд психосоматичних компетентностей онкохворих, їх особливостей та взаємозв'язок між ними на наш погляд є досить значущим і актуальним як в теоретичному, так і в практичному плані, – і визначення всіх цих зв'язків нам дозволяє скласти рекомендації по роботі з онкохворими за для підвищення якості життя жінок із злоякісними новоутвореннями репродуктивної системи.

Отже, **метою** нашого дослідження: виявити взаємозв'язок тілесного локусу контролю, Вербалізації тілесного Я та ставлення до свого тіла у пацієнток онкологічного відділення. У дослідженні було застосовано такі методики для вивчення взаємозв'язку тілесного локусу контролю та відношенням до свого тіла у онкохворих жінок: методика «Семантичний диференціал ставлення до тіла» Т. Б. Хомуленко, яка спрямована на виявлення позитивної емоційної оцінки тіла (Оцінка (Е)), значущості тілесних процесів для особистості (Сила (Р)), прагнення займатись тілом (Активність (А)); методика діагностики тілесного локусу контролю (ТЛК) Т. Б. Хомуленко, яка спрямована на виявлення інтернального або екстернального локусів контролю у хворих; методика незакінчений речень «Вербалізація тілесного Я» Т.Б. Хомуленко, яка спрямована на виявлення рівня ознак психосоматичної компетентності та загального показнику Вербалізації тілесного Я. При математико-статистичній обробці даних використано U-критерій Манна-Уїтні та r-критерій Пірсона. Вибірку досліджуваних склали 30 жінок з онкологічними захворюваннями репродуктивної системи, віком від 35 до 45 років (1 група – 10 жінок з раком молочної залози; 2 група – 10 жінок з раком шийки матки; 3 група – 10 жінок з раком яєчників). Всі досліджувані пацієнтки проходили стаціонарне та амбулаторне лікування в Державній Установі «Інститут медичної радіології ім. С.П. Григор'єва НАМН України», м. Харків.

Розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками Вербалізації тілесного Я, відношення до свого тіла та тілесного локусу контролю, подані на рис. 1.

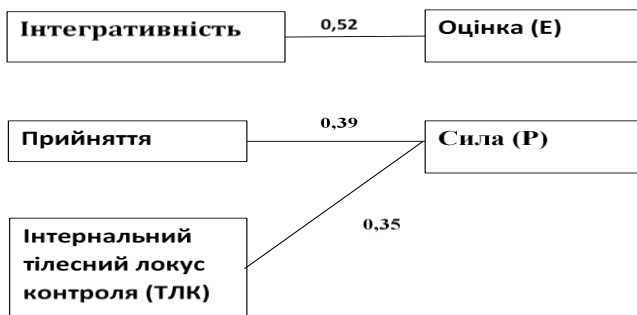


Рис. 1 Кореляції показників «Вербалізації тілесного Я», Семантичного диференціала «Ставлення до тіла» та тілесного локусу контролю

Встановлено перший зв'язок між інтегративністю та Оцінкою (Е) себе. Чим вище у пацієнтів включеність та взаємовплив їхньої психіки і тіла в процеси один одного, тим більш позитивна емоційна оцінка свого тіла.

Встановлено другий зв'язок між прийняттям та Силою (Р). Чим більш у онкохворих позитивне та адекватне ставлення до свого тіла, тим більше для хворого мають значення тілесні процеси (Р), які проходять в його тілі.

Встановлено третій зв'язок між інтернальним тілесним локусом та Силою (Р). Чим вище інтернальний тілесний локус контролю у онкохворих, тим більше для нього мають значення тілесні процеси (Р), які проходять в його тілі.

Не встановлено зв'язків з показником «Активності» (А), тобто прагнення займатись своїм тілом для онкохворих стоїть на останньому місці, а це означає, що цей показник треба підвищувати за для позитивної динаміки одужання жінок із злоякісними новоутвореннями репродуктивної системи.

Враховуючи отримані взаємозв'язки між показниками Вербалізації тілесного Я, відношення до свого тіла та тілесного локусу контролю, ми прийшли до висновків, що для позитивної динаміки одужання онкохворих, потрібні зусилля трьох ланок: пацієнта, психолога та лікаря-онколога, а також їхні зусилля повинні бути тісно пов'язані між собою.

Ми пропонуємо *3-х етапну модель* динаміки психологічного стану людини в ситуації онкологічного захворювання, яку, на наш погляд, необхідно брати до уваги лікарям, психологам та іншим фахівцям, що працюють з онкологічними пацієнтами і надають їм психологічну допомогу.

1 етап. Психологічна задача хворого – *позитивне емоційне прийняття себе, свого тіла* в рамках захворювання. Відчуючи інтенсивні негативні емоції, хворий проходить стадії від заперечення до прийняття злоякісного характеру захворювання не тільки на когнітивному (коли хворий поінформований про захворювання), але і на емоційному рівні. Емоційне прийняття себе, свого тіла у рамках хвороби можливо тільки в процесі вербалізації переживань. На цьому етапі від лікаря-онколога і психолога потрібно розуміння переживань пацієнта, емпатія і адекватне інформування. Психолог допомагає хворому не тільки висловлювати емоції та почуття, а й усвідомлювати, які це почуття: усвідомлення та вербалізація почуттів, переживань - це перший крок до контролю свого стану у рамках важкого захворювання. В результаті перерозподілу психоемоційної напруги у пацієнта знижується і відбувається прийняття себе, свого тіла у рамках недуги, що дозволяє йому надалі активно і відповідально лікуватися.

2 етап. Психологічна задача хворого - *адаптація себе*, яка полягає в тому, щоб навчитися жити в умовах хвороби. Якщо сталося прийняття себе, свого тіла у рамках хвороби, то у хворого виникає бажання та сили лікуватися, контролювати ситуацію захворювання, жити в тій мірі, в якій це можливо, і так, як він це розуміє. У цей період пацієнт повинен звертатися не тільки до зовнішніх ресурсів (лікарі, сім'я, друзі, товариші по службі), а й до внутрішніх (надія, терпіння, бажання жити). Особливе значення належить контакту лікаря і пацієнта: обговорення питань, пов'язаних із захворюванням і його лікуванням, дозволяє хворому відчувати свою участь в лікуванні. У зв'язку з цим від лікаря-онколога необхідні чіткі і зрозумілі рекомендації, як жити в умовах хвороби і лікування.

У процесі роботи з психологом хворий навчається контролювати свій стан і настрої в ситуації хвороби, отримує можливість звернутися до прихованих емоцій, почуттів та вербалізувати їх, виявити свої внутрішні та зовнішні ресурси. Хворий

набуває новий досвід, який дозволяє йому жити в зміненій життєвої ситуації.

3 етап. Психологічна задача хворого - *зміна, форматування та активність особистості*, пошук сенсу життя, переоцінка життєвих цінностей. Даний етап характерний для пацієнтів, які пройшли описані вище етапи і переживають захворювання як тимчасову кризу. Психологічна робота спрямована на те, щоб у хворого розбудити активність та відповідальність за себе, за своє тіло та спрямувати його на дії, самозміну, особистісний ріст, - і все це є найбільш тривалим процесом.

Слід зазначити, що допомога медичного психолога не є необхідністю для кожного онкологічного пацієнта, так як не можна недооцінювати особистість самого хворого в процесі адаптації до захворювання. При цьому консультація медичного психолога повинна бути доступна для всіх онкологічних пацієнтів.

Костікова О. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

СВІТОГЛЯД ЯК ДОМІНАНТА ПСИХОТЕРАПІЇ (за К.Г.ЮНГОМ)

Вивчення міркувань К.Г. Юнга з питань становлення психотерапії і значущості системи «психотерапія-світогляд» – дозволяє констатувати наступні положення: психотерапія, спочатку орієнтована на спектр медично-терапевтичних уявлень, поступово фокусується на процесах психічних.

При важливості фізіологічного фактора, існує ймовірність, що психічний розлад може бути спровоковано і поза фізіологічного базису: раціональними, естетичними, етичними, релігійними або іншими уявленнями в контексті традицій. «Ця сфера домінант високої складності утворює інший полюс психіки. У нього є своя енергія, яка ... багаторазово перевершує енергію фізіологічно зумовленої психіки» (C.G. Jung, 1941).

В цьому ракурсі стають актуальні філософські та релігійні пріоритети, виявлення моральних і етичних конфліктів, що приводять психотерапевта і пацієнта до «світоглядної суперечки».

«Світоглядну суперечку» – К.Г. Юнг розглядав як завдання, яке ставить сама психотерапія; вказує, що «етичні критерії» повинні визначати дії психотерапевта.

К.Г. Юнг підкреслював необхідність стабільного психічного здоров'я у самого психотерапевта, щоб «психотерапевтичне мистецтво» гарантувало позитивний результат. При цьому, К.Г. Юнг зазначав, що факт комплексів не є «хвороботворним розладом». «Страждання – це не хвороба, а нормальна протилежність щастя. Комплекси хвороботворні лише в тому випадку, якщо їх наявність заперечується» (C. G. Jung, 1941).

К.Г. Юнг рекомендував психотерапевтам: бути «філософами» або «філософствуючими лікарями», мати «релігійно-філософські настанови», що корелює з «динамікою самого життя». Важливий пошук психотерапевтом релігійно-філософської системи відповідно до емоційного стану пацієнта, прояв психотерапевтом «психічної еластичності», здатності узгодити власні переконання з «істиною» пацієнта.

За твердженням К.Г. Юнга: «Найважливішою метою психотерапії є не переведення пацієнта до якогось неможливо щасливого стану – його потрібно зміцнити духом і навчити з філософським терпінням переносити страждання. Цілісність і повнота життя вимагають рівноваги радості і страждання.» (C.G. Jung, 1941).

Психотерапевту необхідно з розумінням і професіоналізмом реалізовувати вимоги психотерапевтичної практики: брати до уваги фізіологічний і духовний фактори, усвідомлювати мету психотерапії трансформувати об'єктивний емпіричний метод на феноменологію духу, враховувати особливості світогляду.

Крамченкова В. О., Жукова Л. В.

*Харківський національний педагогічний
університет ім. Г. С. Сковороди, м. Харків*

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО АУТИЗМУ

Усвідомлення поширеності розладів аутистичного спектру (РАС) значно зросло за останнє десятиліття як у всьому світі, так і в Україні. Діти з РАС характеризуються специфічним видом розладів мови і комунікації, здатністю і мотивацією до співпраці, сенсорним сприйняттям (Ерц Ю.Н, 2014). Ключовими факторами в успішній навчання та виховання таких дітей є розуміння суті даного захворювання і вибір адекватних методів взаємодії та навчання. Знання та уявлення вчителів та психологів про специфіку розладів аутистичного спектру є критично важливими.

Ряд дослідників вивчали обізнаність щодо аутизму серед професіоналів у різних галузях з кінця 1980-х. Перші статті про рівень обізнаності щодо РАС були опубліковані у 1980-х роках (Stone, 1987; Stone & Rosenbaum, 1988). Стоун провів одне з перших досліджень серед педіатрів, клінічних психологів, логопедів та визначив, що у більшості професіоналів кожної групи були помилкові уявлення. Також проводилися дослідження знань про особливості аутистичних розладів серед медичних працівників (Hartley-McAndrew, Doody & Mertz, 2014; студентів-медиків (Shah, 2001), фармацевтів (Khanna Jariwala, 2012), трудотерапевтів (окупаційних терапевтів) (James, Pizur-Barnekow, & Scheffkind, 2014), викладачів дошкільної освіти (Hart & More, 2013), педагоги та вихователі загальної освіти (Rakap, Balıkcı. & Kalkan, 2018), члени громади кампусу коледжів (Tipton & Blacher, 2014).

На сьогоднішній день найбільш широко визнаною методикою оцінювати знання про аутизм є Опитувальник знань про аутизм AKS Стоуна (Harrison, Slane, Hoang and Campbell, 2016). Опитувальник складається з фактів про розлади аутистичного спектру у формі тверджень. Надані твердження охоплюють діагностичні критерії у таких сферах як критерії та тестування аутизму, етіологія та діагноз, за визначенням у DSM 3 видання. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди за шкалою Лайкерта. З 1987 методика неодноразово переглядалася, щоб відображати отримані в результаті досліджень у галузі РАС нові знання. Перший перегляд відбувся у 2007 році (AKS-R; Swiezy, 2007) і методика була використані в кількох наступних дослідженнях (Bauer, 2015; Hartley-McAndrew, 2014). У 2015 році методика була переглянута іншою групою дослідників, які адаптували AKS та узгодили методику з діагностичним та статистичним посібником з психічних розладів DSM – 5-те видання (Gillespie-Lynch, 2015; Obeid, 2015). Різні версії AKS використовувались переважно в США для оцінювання знань у різних груп респондентів, а також для вимірювання результату пов'язаних із аутизмом навчальних заходів (Gillespie-Lynch, 2015). Водночас у дослідженнях з цього питання науковцями використовувались наступні методики: Знання про дитячий аутизм медичних працівників КСАНВ (Bakare, 2008), Анкета знань про аутизм AKQ (Kuhn & Carter, 2006), переглянута версія Анкети знань про аутизм AKS (Bauer, 2015) та Анкета інклюзії при аутизмі AIQ (Segall, 2008). Вказані

методики також базуються верифікації та квантифікації переконань щодо соціальних, емоційних, когнітивних, лікувальних та прогностичних аспектів аутизму.

Ці дослідження дали неоднозначні висновки щодо знань, сприйняття та розуміння аутизму серед професіоналів, що працюють з аутичними людьми. Стоун та Розенбаум визначили, що вчителі невірно розуміють, у порівнянні з спеціалістами з аутизму, специфіку учнів з аутизмом, особливо в когнітивній сфері. Інше дослідження показало, що логопеди демонструють недостатнє знання стратегій навчання (Cascella & Colella, 2004). Більш того, було виявлено що медичні працівники, незважаючи на демонстрацію точних знань про аутизм, надають рекомендації, які не відповідають їхнім знанням (Kennedy, Regehr, Rosenfield, Roberts, & Lingard, 2004). Дослідження показують, що більшість педагогів як загальної так і спеціальної освіти, що стикаються з учнями з РАС своїх класів, мають мінімальну підготовку до роботи з цією категорією учнів (Hart & More, 2013; Hendricks, 2011; Hess, 2008; Morrier, 2011).

Окремо треба виділити дослідження обізнаності щодо аутизму серед батьків у якому використовувалась методика, розроблена з позиції медичної моделі інвалідності. Розроблена анкета передбачала самооцінювання достатності власних знань про хворобу, методи лікування, допомогу при виникненні складнощів у поведінці дитини, власну роль. Дослідження показало, що більшість батьків дітей з розладами аутистичного спектру оцінюють свої знання як недостатньо задовільні. Більшість батьків мають потребу в збільшенні знань у соціальному, лікувальному та емоційному аспекті аутизму (Богачева О.І., Иванов М.В., Симашкова Н.В., 2019).

Однак нам не вдалося знайти вітчизняних наукових досліджень, що мали б відношення до висвітлення рівня обізнаності щодо характеристик та специфіки аутистичних розладів. На практиці працівники психолого-педагогічної сфери досить часто не враховують у своїй роботі базові проблеми із комунікацією та соціальною компетенцією при аутистичних розладах у дітей, не відокремлюють РАС від інших розладів та порушень розвитку таких, як інтелектуальна недостатність, мовленеві порушення або порушення навчання (Скрипник Т.В., 2012). Не лише педагоги загального навчання а й фахівці спеціальної освіти не завжди володіють методиками, що дозволяють надавати найбільш адекватні форми навчання та долати труднощі у взаємодії із дітьми з РАС (Андреева Н.С., 2014). Незважаючи на велику кількість досліджень у галузі дитячого аутизму, проблема підготовки фахівців, зокрема психологів та педагогів до роботи з дітьми з аутизмом є недостатньо вивченою в Україні. Система допомоги дітям з первазивними розладами лише почала формуватися в Україні. Тож однією з актуальних потреб є насамперед визначення рівня загальної обізнаності та уявлень спеціалістів психолого-педагогічної допомоги про розлад аутистичного спектра, на базі якого формуються їхні знання про науково обґрунтовані практики для обслуговування дітей з РАС та їх реалізації у практиці.

Вищевикладене актуалізує проблему розроблення відповідного діагностичного інструментарію для кількісної та якісної оцінки обізнаності щодо специфіки аутистичних розладів та дослідження рівня та структури таких знань серед фахівців, що надають допомогу цій категорії дітей.

Красовська-Черняєва Ю. Ю.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЯ РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ

Світогляд є структурним компонентом особистості, що позначається на її спрямованості, самосвідомості, самоставленні та ставленні до світу, є системою поглядів та уявлень про світ та себе у ньому. Змістом світогляду є сукупність ціннісних орієнтацій, ідеалів, переконань, знань, норм, оцінки, вищі почуття, які утворюють ціннісну картину світу особистості та визначають його тип і форму. Провідними психологічними функціями світогляду є регуляція та організація поведінки і діяльності особистості, формування цілісності і суб'єктності особистості, її ціннісно-сислової наповненості та орієнтації, сприяння рефлексії та реалізації власного Я, оцінка об'єктів дійсності через формування картини світу та моделі «світ і Я». Релігійний світогляд відображає міру релігійності особистості, представлений вірою у Бога чи вищі сили, ідеалістичними уявленнями, пов'язаними із духовнорелігійними цінностями та регулює релігійну поведінку особистості.

Альтернативними релігійному є містичний, агностичний та атеїстичний типи світогляду. Проблема релігійного світогляду є новою у сучасній психології. Н. Савелюк (2017) визначила типи релігійної дискурсивності особистості, І.Е. Соколовською (2015) було описано інваріанти релігійної ідентичності молоді, І.С. Булановою (2015) визначено типологію релігійних звернень особистості, І.М. Богдановською (2002) виявлено типи смислової організації релігійного досвіду, проте виявлення типології релігійного світогляду та відмінностей в екзистенційній наповненості життя в осіб з різними типами релігійного світогляду здійснено не було. Релігія є більш пізньою та зрілою формою світогляду людства, а тому і більш дослідженою. В ній буття осягається іншими, ніж у міфі засобами. В релігійній свідомості вже чітко розділяються суб'єкт і об'єкт, а отже, долається характерна для міфу неподільність людини й природи і закладаються основи проблематики, яка стане специфічною для філософії. В релігії ідея відділяється від матерії і навіть протиставляється їй. Світ роздвоюється на духовний та тілесний, земний і небесний, горяний і долинний, природний і надприродний, до того ж земний починає розглядатися як наслідок надприродного. Міфологічні ж персонажі (а в пізніх міфах "язичьких релігіях" і боги) живуть у феноменальному світі (на горі Олімп, на горі Меру тощо). У релігії виникає зовсім інший, ноуменальний світ, недоступний органам чуттів і розуму, а тому в об'єкти надприродного світу треба вірити. Віра і виступає головним способом осягнення буття. Релігія постулює світ ідеальних сутностей, що у практичному плані веде до обґрунтування пріоритету духу над тілом, необхідності турботи про душу з усіма наслідками для способу життя віруючих, які звідси випливають. Зв'язок із богом через культ та релігійну організацію (церкву) є критерієм наявності релігійного світогляду і належності до певної конфесії. Другою особливістю релігійного світогляду є його практичність, оскільки віра без справ мертва. А в зв'язку з цим віра в бога та надприродний світ взагалі викликає своєрідний ентузіазм, тобто життєву енергію, яка надає розумінню цього світу життєвого характеру. Релігію творить народ, він є і суб'єктом і об'єктом релігійної творчості, яка в історії виступала джерелом потужних зрушень у суспільстві. В релігії поряд із світовідчуттям добре розвинене світорозуміння, тобто є релігійна ідея, яка обґрунтовується теологами. Але в тому й полягає особливість і привабливість релігійного світогляду, що в ньому ідея пройнята своєрідно

екзальтованим почуттям, вона переживається і підживлює віру. Краще всіх, мабуть, про роль почуття в релігії сказав апостол Павло: "Коли я говорю мовами людськими й ангельськими, та любові не маю, – то став я як мідь та дзвінка або бубон гудячий. І коли маю дар пророкувати і знаю всі таємниці й усе знання, і коли маю всю віру, щоб навіть гори переставляти, та любові не маю, – то я ніщо. І коли я роздам усі маєтки свої, і коли я віддам своє тіло на спалення, та любові не маю, – то пожитку не матиму жодного... Ніколи любов не пересте! Хоч пророцтва й існують, – та припиняться, хоч мови існують, – замовкнуть, хоч існує знання, – та скасується" (Кор., 13, 13).

Релігійність, цінності та система світогляду. Релігійність (установки, переживання, стосунки людини з трансцендентним Богом) аналізується як результат когнітивного, емоційного та біхевіорального досвіду особистості. У сучасній психології релігії можна виділити наступні концепції релігійності: концепція релігійних пізнавальних стилів (Д.Гютсебаут), концепція релігійності як пошуку значення (К.Пергамент), релігійність як система особистих релігійних конструктів (С.Хубер), концепція релігійності як інтегруючого чинника (Р.Еммонс), концепція релігійності як чинника, що скеровує функціонування особистості (З.Хлевінський) та концепція релігійності як системи значень (С.Парк). С.Хубер виокремив наступні виміри релігійності: зацікавленість релігійною проблематикою (охоплює думки, рефлексії, роздуми на релігійні теми); релігійні переконання (суб'єктивна оцінка ймовірності існування трансцендентної дійсності та інтенсивність релігійних установок, сила релігійних переконань); молитва (здатність підтримувати індивідуальний, особистісний діалог з Богом; участь у молитовних практиках); релігійний досвід (частота відчуття присутності Бога у житті, переконання про те, що Бог бере участь у щоденному житті людини); культ (суспільний вимір релігійності, який виражає суб'єктивну цінність релігійного культу для людини, важливість переживання богослужіння та почуття зв'язку з релігійною спільнотою).

Людське існування здійснюється у ставленні до цінностей. Кожна людина відчуває потребу утворення собі певного світогляду. Цінності творять ієрархічну систему, яка є організацією переконань про цілі існування та способи їх досягнення. Систему цінностей важко переорганізувати, адже вона належить до центральної системи переконань, які творять особистість. Кожна зміна в цій системі приводить широкі перетворення в установках та поведінці людини. Релігія, якщо переживається глибоко, приносить істотний зміст, на якому будується світогляд людини. За М.Рокіч цінності займають найбільш центральну позицію в організації особистості. Вони здійснюють функції регуляції поведінки та спрямовують діяльність системи пізнання. Цінності є критерієм діяльності та прагнень, становлять основу морального оцінювання. Людина, творячи свою систему цінностей, класифікує одну з них як більш основну (цінну, важливу) від інших, тобто певні цінності займають позицію більш центральну, а інші більш периферійну. У дорослої зрілої людини ця система є сталою, адже вона стисло поєднана з філософією життя, формувалася впродовж багаторічного досвіду. Зміни у системі цінностей не можуть однак бути великими, адже це свідчило б про їх нетривалість, брак особистої зрілості. Місце цінності у системі (їх центральність) визначає також ступінь їх придатності до змін. Чим центральніше розташована цінність, тим важче її змінити. Її зміна приводить до значної зміни у цільній системі, установках та поведінці людини. Система цінностей поєднана з релігійною орієнтацією. Проникнення релігійних цінностей до системи життєвих цінностей виникає, між іншим, з пошуку сенсу

життя, що відбувається в процесі формування та дозрівання особистості. Прагнення до зрілості, до актуалізації усіх своїх можливостей, до щоразу повнішого існування, за А. Маслоу, пов'язане з релігійними ідеалами, які ставлять на найвищі позиції цінності добра, любові, правди та краси. Система цінностей сповнює функцію чинника, який інтегрує різні функції особистості і водночас скеровує активність особистості на реалізацію її головних цінностей, надає сенс життю. Світогляд складається з цінностей, які визначають та мотивують поведінку людини. Світогляд є систематизованим поглядом на себе та світ, свідомою структурою, яку людина здобуває та формує в процесі свого розвитку. Утворення індивідуальної системи цінностей залежить від багатьох чинників. Безпосередній вплив на формування світогляду має спосіб родинного виховання та життєвий досвід особистості. У подальшому періоді розвитку головним чинником стає середовище, яке представляє певну модель культури. Немає єдиної, всюдисущої моделі, людина сама вибирає серед багатьох існуючих моделей та формує свою власну. Остаточним чинником, який формує світогляд особистості (система найважливіших цінностей), є її індивідуальна активність. Людина може активно пристосовуватися до усіх оточуючих впливів і сама визначити через власний вибір свою систему цінностей. Релігійно зріла особа сама формує свій світогляд. Релігія надає лише матеріал, визначаючи водночас, що з її точки зору є цінністю. Релігійно зріла особистість має сформовану систему цінностей, в склад яких входять релігійні цінності, займаючи в ній центральні (одні з найважливіших) місця.

Кривень О. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ДУХОВНІ ЦІННОСТІ МОЛОДІ

Дослідників завжди приваблювала проблема цінностей. Через це цінності вивчалися у аксіологічному, філософському, соціологічному, педагогічному та психологічному напрямках. Єдиного підходу до проблеми цінностей так і не винайшли. Однак, різні визначення не суперечать одне одному в цілому, а всі класифікації взаємодоповнюють та дозволяють розглядати їх з різних позицій. А з психологічної точки зору духовні цінності є одним із компонентів структури особистості, яка відображає життєвий досвід, накопичений в своєму розвитку, та виступає серцевиною свідомості, і з цієї точки зору вирішується багато життєвих важливих питань. Сама проблема формування духовних цінностей молоді є досить актуальною в наш час. Як свідчить практика, молодь виступає як активна сила політичних змін і залежно від того, які цінності вони вносять у ці зміни, яку культуру впроваджують, багато в чому буде залежати майбутнє суспільства, його культура, напрями трансформацій. Суспільство зацікавлене в тому, щоб ці цінності і ціннісні орієнтації молоді України в трансформаційному суспільстві були демократичними. Їх формування – завдання дуже актуальне і потребує уваги.

Людина не лише мікрочастинка космосу, а є дуже складним, велетенським, багато в чому ще невідомим нам світом. Внутрішній або духовний світ – це безмежний простір найрізноманітніших почуттів і відчуттів, емоцій і настроїв, задумів та ідей, понять і образів, фантазій та ідеалів, цінностей та теорій. Тому пізнання свого внутрішнього світу не менш потрібне та важливе ніж пізнання оточуючої дійсності. Духовність - як фундамент поняття «особистість». Саме поняття «духовність» у педагогічному словнику тлумачиться, як індивідуальна

вираженість особистості у системі двох фундаментальних потреб:

- потреба пізнання світу, себе, сенсу та призначення свого життя;
- соціальна потреба жити та діяти для інших (розділити радість та горе, прийти на допомогу).

Духовність – це робота, яка постійно відбувається всередині людини. Щоб відчувати рівновагу у своєму житті людина не може бути духовно голодна. Через духовний голод приймаються невдалі рішення, починаєш відчувати себе втраченим та самотнім, не можеш сформулювати мету свого життя, напрямок, в якому потрібно розвиватися, як досягти своєї мети. Внутрішній конфлікт не дасть досягнути свого шляху, для цього потрібно відчувати умиротворення.

Молодь це велика соціально-демографічна група (в деяких країнах майже половина всього населення), що являється джерелом трудових ресурсів (володіє великими здібностями до праці), має велику соціальну та професійну перспективу. Здатна швидше оволодіти новими знаннями, професіями та спеціальностями ніж інші соціальні групи суспільства. Молодь вважається основним носієм інтелектуального і фізичного потенціалу, технічної та культурно-художньої творчості суспільства. Вікова границя молоді (згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні») поділяється на нижню (14-15 років) та верхню (30-35 років).

Мета дослідження – оцінити та виявити рівень прояву термінальних та інструментальних цінностей жінок та чоловіків. Проаналізувати сучасний стан духовної культури української молоді, основні ціннісні пріоритети чоловіків та жінок, що змінюються під впливом внутрішніх змін в Україні та зовнішніх факторів та дати аналіз основних проблем духовної культури суспільства.

Виклад методики і результатів дослідження. Опитувальник «Духовні цінності» автор О. І. Кузнецов. Це список 20 термінальних цінностей та список 20 інструментальних цінностей. Задачею було оцінити на скільки важлива для Вас кожна цінність, в якості головної в вашому житті. Шкала оцінювання складалась з виставлення оцінок від -1 до 7. Де 7 – виключно важлива цінність у вашому житті, 6 – дуже важлива, 5 – достатньо важлива, 4 – важлива, 3 – не дуже важлива, 2 – мало важлива, 1 – не важлива, 0 – абсолютно байдужа, -1 – заперечує вашим принципам.

Список А (термінальні) 1. Доброта. 2. Краса. 3. Духовність. 4. Любов до Бога. 5. Гуманізм. 6. Альтруїзм. 7. Совість. 8. Справедливість. 9. Великодушність. 10. Любов. 11. Толерантність. 12. Співчуття. 13. Надія. 14. Благородство. 15. Честь. 16. Повага. 17. Смирнення. 18. Милосердя. 19. Моральність. 20. Віра.

Список Б (інструментальні) 1. Ввічливість. 2. Чесність. 3. Порядність. 4. Поблажливість. 5. Скромність. 6. Терплячість. 7. Поважність. 8. Совісність. 9. Відповідальність. 10. Релігійність. 11. Душевність. 12. Вдячність. 13. Відданість. 14. Лагідність. 15. Витривалість. 16. Обов'язковість. 17. Щирість. 18. Принциповість. 19. Самовідданість. 20. Безкорисливість.

Виключно важливими термінальними цінностями (7) для жінок є совість, справедливість та любов, а для чоловіків лиш справедливість. Дуже важливими цінностями (6) для жінок є доброта, гуманізм, співчуття, надія та повага, а для чоловіків доброта, совість, любов, благородство, великодушність, честь та повага. Достатньо важливими цінностями (5) для жінок є краса, духовність, милосердя, моральність, честь та віра, а для чоловіків краса, надія та духовність. Важливими цінностями (4) для жінок є толерантність та благородство, а для чоловіків альтруїзм, співчуття та моральність. Не дуже важливі цінності (3) для жінок великодушність, а

для чоловіків толерантність, гуманізм, милосердя та віра. Мало важливі цінності для жінок (2) альтруїзм та смирення, а для чоловіків любов до Бога та смирення. Не важливі цінності (1) для жінок це любов до Бога.

Виключно важливими інструментальними цінностями (7) для жінок та чоловіків є порядність. Дуже важливими цінностями (6) для жінок є чесність, відповідальність, відданість та щирість, а для чоловіків ввічливість, чесність, скромність, терплячість та відданість. Достатньо важливими цінностями (5) для жінок є ввічливість, вдячність, витривалість, обов'язковість, принциповість та безкорисливість, а для чоловіків поважність та вдячність. Важливими цінностями (4) для жінок є терплячість поважність, совісність та самовідданість, а для чоловіків совісність, душевність, щирість, принциповість та безкорисливість. Не дуже важливі цінності (3) для жінок поблагливість та душевність а для чоловіків поблагливість, витривалість, самовідданість, обов'язковість та відповідальність. Мало важливі цінності (2) для жінок скромність та релігійність, а для чоловіків релігійність та лагідність. Не важливі цінності (1) для жінок це лагідність.

Таким чином можна зробити висновок, що духовна людина завжди живе за законами істини, добра і краси. Головними якостями такої людини є: любов, радість, спокій, терплячість, доброта, милосердя, віра, стриманість. А цінністю називають те, що здатне задовольняти людські потреби. Цінності – це принципи життя, які визначають те, як необхідно поводитися людині. А духовність це робота, яка постійно відбувається всередині людини. Щоб відчувати рівновагу у своєму житті людина не може бути духовно голодна. Через духовний голод приймаються невдалі рішення, починаєш відчувати себе втраченим та самотнім, не можеш сформулювати мету свого життя, напрямок, в якому потрібно розвиватися, як досягти своєї мети. Внутрішній конфлікт не дасть досягнути свого шляху, для цього потрібно відчувати умиротворення. У формуванні духовних цінностей важливу роль відіграє соціальне середовище, сім'я при цьому має чи не найбільший вплив, особливо в дитинстві. Від сім'ї залежить не тільки те, чи буде людина духовно багатого, здоровою, але й те, як розкритися зможуть її задатки, здібності, який буде характер, як вона буде ставитися до інших людей та чи зможе бути здоровою та щасливою.

Крупська В. С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

КОРЕЛЯЦІЯ САМООЦІНКИ ІЗ ВИБОРОМ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ З ПАРТНЕРОМ

У наш складний і суперечливий час відбувається трансформація парних і подружніх відносин. Інститут шлюбу у його звичайному розумінні перестає існувати, замість нього все більше людей обирають громадянський шлюб, партнерство, відкриті стосунки, тощо. Але не дивлячись на те, який формат стосунків обирають люди, які цілі переслідують, потреби залишаються тими ж. Вступаючи у стосунки люди очікують від свого партнера любов, прийняття себе, співпричетність, пристрасть, захист, психологічну підтримку, веселість, тотальне захоплення, тощо. Набір очікувань і домагань у кожного буде свій.

Бажання бути у парі, потреба бути коханим, відчувати «тепло» – базова потреба будь-якої людини. І саме у цій, такій необхідній сфері життя, люди зіштовхуються з купою проблем, які інколи не в змозі розв'язати. Згадування про трансформацію парних відносин у наш час написано не просто так. Зараз закінчити

відносини набагато легше, ніж раніше. І це має свої переваги і недоліки, навіть пастки. Наприклад, «змінювати відносини як рукавички» – закінчити одні відносини і увійти в інші, вирішити побути наодинці або взагалі відмовитись від створення сім'ї і задовольнятись лише сексуальними відносинами набагато легше, ніж розбиратись з проблемами у наявних відносинах. Як наслідок, почуття самотності, невдоволення життям і собою, недовіра до людей, психологічна травма, нереалізовані бажання, комплекси і депресія виникають все частіше. І я вважаю, що це одна із найактуальніших проблем сьогодення.

Конфлікти є невід'ємним елементом розвитку будь-яких парних відносин. Бо кожен є самостійною особистістю зі своїми власними бажаннями і почуттями. Їх узгодження з партнером – нелегка справа, але дуже продуктивна. Втім, деякі люди обирають зовсім не пряме вираження проблеми партнеру, а втечу або придушення власних імпульсів. І навіть у випадку початку розмови, обрана модель поведінки буде значно відрізнятись у різних людей. Від чого залежить, яку стратегію поведінки обирає людина? Я висунула гіпотезу, що одним із факторів є певна кореляція з рівнем самооцінки.

Самооцінка індивіда впливає на всі сфери життя, у тому числі і партнерські відносини. Згідно з Великим психологічним словником Мещерякова Б., Зінченко В., самооцінка – усвідомлення власної цінності, значущості, якою особистість наділяє себе як у цілому, так і окремі свої риси. Самооцінка тісно пов'язана з іншим терміном – самоствердженням. Потреба у самоствердженні висловлюється у відношенні до того, на що людина претендує, які цілі має та бажає досягти – рівень домагань. Індивід завжди у своїй буденній практичній діяльності робить саме те, що може привести його до бажаних результатів. Виділяють: адекватну і неадекватну самооцінку. Адекватна самооцінка наявна у людину, яка об'єктивно усвідомлює власні здібності, риси і якості. Її уявлення про саму себе співпадає з реальністю. Неадекватна самооцінка наявна у людини, у якій «Я-реальне» не співпадає з «Я-уявне». Наприклад, те, як інші люди думають, реагують, уявляють цю людину, різко розходиться з тим, як людина думає про себе. Неадекватна самооцінка буває завищеною або заниженою. Завищена самооцінка проявляється у тому, що людина завищує власні можливості у різних ситуаціях. Тож, може брати більший пласт роботи, а потім не впоратись з ним. Занижена самооцінка проявляється у тому, що людина недооцінює власні можливості, а успіх вважає недовгим або приписує його діям інших, обставинам, випадку.

Якщо самооцінка індивіда у відносинах є неадекватною: завищеною або завищеною, його дії будуть відповідно не конгруентними щодо вибору стратегії поведінки. На те, що неадекватна самооцінка може негативно впливати на особистість, звертали особливу увагу В. А. Бараннік, Г. К. Валіцкас, Ю. Б. Гіппенрейтер, А. І. Ліпкіна, А. Є. Личко, Н. О. Ратінов, О. А. Реан, О. Л. Рибак, С. М. Хоружий. А підходи до вирішення проблеми подолання негативної самооцінки запропонували А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, О. М. Прихожан, П. Р. Чамата.

Міжособистісні конфлікти – завжди ситуації протистояння інтересів, розбіжності поглядів, «нерівностей» між людьми. Такі ситуації один або обидва його учасники сприймають як значущу психологічну проблему, яка потребує свого вирішення. Як наслідок, активність сторін направлена на подолання протиріччя і вирішення ситуації у інтересах однієї або обох сторін.

Традиційно у психологічній літературі прийнято вважати, що можна досягти

безконфліктного стану у відносинах. Коли все ідеально і гармонійно весь час. Я ж вважаю, що конфлікти – атрибут переходу відносин на новий рівень, а не тільки разова ситуація, котру варто вирішити. У конфлікті закладений величезний позитивний потенціал для змін. Але дуже важливо, яким чином конфлікт вирішується.

Згідно з К.Томасом є 5 стратегій поведінки у конфліктній ситуації: змагання, пристосування, компроміс, уникнення і співпраця. Де змагання – потяг задовольнити свої інтереси, навіть у шкоду іншому. Пристосування – принесення своїх інтересів у жертву заради інтересів іншого. Компроміс – нейтральний варіант, що характеризується поступками обох сторін і частковою задоволеністю. Уникнення – втеча від проблеми, коли немає бажання ні відстоювати свої інтереси, ні погодитись на інтереси іншого. Співпраця – пошук і обирання варіанту. Який задовольняє всі сторони конфлікту.

К.Томас розробив анкету, яку потім адаптувала Н.Гришина, що дозволяє виявити свою схильність до вибору тієї чи іншої стратегії. Оптимальною для вирішення конфлікту прийнято вважати саме співпрацю, бо в усіх інших варіантах виграє тільки один, або програють обидва. Але деякі дослідники вважають, що усі види стратегій мають бути проявлені, бути в арсеналі людини, бо і ситуації бувають різними.

Щодо моменту вибору тієї чи іншої стратегії можна припустити, що люди із низькою самооцінкою будуть тяжіти до пристосування чи уникнення, люди із середньою – до компромісу, співпраці або змагання, а люди із високою – до змагання або співпраці. Тому вважаємо за необхідне дослідити це питання і підтвердити кореляцію самооцінки і поведінки у конфліктах. Це дасть змогу вийти на новий рівень у вирішенні проблем у партнерстві та подружжі. Кожному партнеру або обом треба бути коректувати власну самооцінку, бажано – працюючи з психологом або психотерапевтом. Це стане запорукою налагодження стосунків: сприяти загальному задоволенню від партнера, стосунків і самого себе у них.

Лисенко Л. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Потреба у розвитку особистості є природною, що надає життю людини яскравій спрямованості та глибокого сенсу, зміцнює віру в себе та допомагає встояти серед життєвих негараздів. Професійні інтереси, політичні уподобання, стиль поведінки, характер спілкування – всі ці складові способу життя закладаються саме у період навчання у закладах вищої освіти.

Дослідженню проблеми розвитку потенційних здібностей і самореалізації особистості присвячено роботи представників гуманістичної психології: А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла та ін. У центрі наукової уваги гуманістичних психологів знаходиться здорова творча особистість, метою якої є самоактуалізація.

У вітчизняній психології проблему розвитку та формування особистості представлено концепціями Б. Ананьєва, К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, І. Беха, Л. Божович, О. Бондаренка, М. Боришевського, Б. Братуся, Л. Виготського, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Максименка, В. Роменця. Проблеми

самоактуалізації особистості також досліджували М. Боднар, М. Гасюк, В. Гупаловська, Ю. Долинська, М. Ткалич. Водночас, проблема самореалізації особистості є однією з тих, що залишається недостатньо дослідженою у психологічній науці, особливо у плані експериментального вивчення.

Як зазначав, К. Роджерс, важливий мотив життя людини – це актуалізація, тобто збереження і розвиток себе, максимальне виявлення кращих якостей власної особистості, закладених у неї від природи (Роджерс К., 1997). Саме у юнацькому віці відбувається усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших. У цьому віці остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямів життєдіяльності, пошуків, самореалізації, тощо.

Самореалізація це прагнення особистості реалізувати свій потенціал у тій сфері, в якій вона бачить своє покликання. Поняття «самоактуалізована особистість» стосується не лише конкретної людини, але того ідеалу, до якого вона прагне. Характерними особливостями людини, яка прагне до самоактуалізації є повне прийняття реальності, прийняття інших і себе, професійна зацікавленість, стала новизна, свіжість оцінок, саморозвиток, прояв здібностей, творчість у роботі, любов до життя, готовність до вирішення нових проблем, усвідомлення свого досвіду і справжнього розуміння своїх можливостей.

Дослідивши навчальну діяльність студентів, В.М. Іванова виокремила наступні фази самоактуалізації. На першій фазі відбувається присвоєння студентами знань про об'єктивну дійсність. При цьому у студентів є цілісне уявлення про свої можливості, які пов'язані з виконанням навчальної діяльності в процесі засвоєння матеріалу. Друга фаза являє собою перетворення студентами навчальної діяльності за такими параметрами: відбір змісту діяльності, вибір засобів навчання, обґрунтування мотивації, способів організації та управління навчальною діяльністю. Взаємодія студентів у навчальній діяльності дозволяє додати до своїх власних висновків теоретичні конструкції інших. Ці висновки і конструкції стають проектом рішення навчальної задачі. Третя фаза полягає в практичній діяльності студентів, коли вони на практиці захищають свої проекти. На четвертій фазі відбувається проектування змін власної особистості, необхідних для вирішення навчальних завдань і прийняття рішення про діяльність студентів що виникає в навчальній ситуації (Іванова В.М., 2006)/

Найважливіша здатність, яку повинен придбати здобувач закладу вищої освіти, це здатність до саморозвитку, що здійснює вплив на професійне становлення і подальший професійний ріст. Процес самореалізації буде протікати більш ефективно, в соціально-прийнятних нормах, якщо особистості надається психолого-педагогічна підтримка, яка здійснюється в рамках позитивного супроводу. Якщо в навчальних закладах реалізується ідея супроводу та організація навчально-виховної роботи націлена на самоактуалізацію, то це створює сприятливі передумови для роботи кожного суб'єкта взаємодії над собою, стимулює індивідуальне самопізнання і саморозвиток.

Базовою основою для розвитку здібностей до самореалізації у здобувачів є такі характеристики: прагнення до особистісного та професійного зростання і саморозвитку; прагнення до максимальної самореалізації в навчанні; об'єктивний погляд на життя; емоційно позитивне ставлення до себе; ефективне сприйняття реальності та вміння орієнтуватися в новій навчальній ситуації; здатність приймати відповідальні рішення; наявність позитивного досвіду саморегуляції в

несприятливих, стресових, конфліктних ситуаціях; здатність до генерування нових ідей; здатність до створення наукового проєкту; наявність досвіду вирішення різних творчих і дослідницьких завдань; автономність мислення і поведінки, в тому числі в навчальній діяльності; орієнтація на виконання навчальної задачі більше, ніж орієнтація на себе; відповідальність; відкритість до спілкування.

Мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей особистісної самоактуалізації та її взаємозв'язку з мотивацією, ціннісними орієнтаціями у здобувачів закладів вищої освіти. У ході дослідження було використано психодіагностичні методики: тест самоактуалізації Е. Шострома (САТ), тест мотивації досягнення А. Мехрабіана, методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Дослідження проводилось на базі ХНПУ імені Г.С. Сковороди, кількість учасників дослідження 50 чоловік, віком від 18 до 21 років.

Результати дослідження особливостей самоактуалізації студентів за методикою «САТ» Е. Шострома в адаптації Ю.С. Альошина, Гозман Л.Я., М.В. Латинської), виявило, що у студентів високі показники за шкалою «Самоповага». Відповідно до змісту цієї шкали, студенти здатні оцінити свої позитивні якості характеру, поважати себе за них. Більшість студентів показали середні результати в проміжку за всіма іншими шкалами: орієнтації у часі; підтримки, ціннісних орієнтацій, спонтанності, гнучкості поведінки, погляду на природу людини, прийняття агресії, контактності, пізнавальних потреб, креативності.

Результати дослідження за тестом «Мотивації досягнення» А. Мехрабіана було виявлено, що у більшості студентів (76,5%) спостерігається мотивація до уникнення невдачі, у 11,7 % спостерігається прагнення до успіху, у 11,7% не домінує жоден з варіантів. Таким чином, можна зазначити, що здобувачі з домінуючим мотивом уникнення невдачі намагаються не потрапляти до складних ситуацій; ставлять або занадто легкі, або дуже легкі цілі так щоб успіх чи невдача не мали впливу на самооцінку; очікують на допомогу та підтримку у інших. Такі прояви можуть бути обумовлені нестабільною самооцінкою, не прагнуть отримувати інформацію чи ігнорують її.

Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Аналіз групової ієрархії ціннісних орієнтацій здобувачів дозволив виявити наступне: перше місце в списку значущих термінальних цінностей для 34,2% випробуваних займає здоров'я (фізичне та психічне). Друге місце для 14,8% життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом) та для 14,0 % любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною). На третьому місці перебуває цінність щасливе сімейне життя для 35,0% випробуваних. Четверте місце розділили такі цінності як: цікава робота; пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток); щасливе сімейне життя. Ці цінності стали значущими для 8% учасників дослідження. З ієрархії інструментальних цінностей, здобувачі віддали перевагу: вихованості (гарні манери); незалежності (здатність діяти самостійно) вона стала значущою для 14% досліджуваних, Третє місце розділили таку цінність як: освіченість (широта знань, висока загальна культура). На четвертому місці такі цінності як: охайність, вміння тримати в порядку речі.

Процес підготовки майбутніх фахівців у системі вищої освіти повинен забезпечувати не лише оволодіння спеціальними знаннями, уміннями, навичками, а й створювати умови для становлення творчої особистості майбутнього фахівця,

основне завдання якого зробити зростання та самовдосконалення метою свого подальшого особистісного та професійного розвитку. Особливо це важливо для майбутнього психолога, оскільки здійснити психологічну допомогу, сприяти перетворенню іншої людини може тільки фахівець, який сам постійно працює над удосконаленням своєї особистості та прагне розкрити свій потенціал, досягти успіху в житті. У зв'язку з цим об'єктивною необхідністю є пошук шляхів і засобів оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Як висновок, можна зазначити, що для успішного проходження самореалізації студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти необхідно: створювати сприятливі та різноманітні умови для реалізації в різних сферах діяльності, залучати до творчої, наукової діяльності якомога більше здобувачів, враховувати індивідуальні особливості та інтереси студентської молоді.

Лісінчук В. В.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ НА РІВНІ ГРОМАД

Дитяча інвалідність є серйозною проблемою сучасної України. Специфічними рисами дитячої інвалідності є наростання темпів дитячої інвалідності в динаміці за останні десять років у порівнянні з приростом населення, що пов'язано з падінням рівня життя населення; концентрація дитячої інвалідності у великих містах, з поступовим зниженням її рівня до територіальних громад, що пов'язано, з одного боку, із значним екологічним дисбалансом і високим рівнем дитячого травматизму у великих містах; а, з іншого боку, з переїздом в міста сімей дітей-інвалідів, в зв'язку з відносно кращою оснащеністю медичними та спеціальними освітніми установами; наявність істотного зв'язку між поширеністю дитячої інвалідності (по регіонах) і захворюваністю населення на хронічний алкоголізм; збільшення соціальної мотивації, коли батьки оформляють статус інваліда дитині, яка не має серйозної вади, з метою отримання допомоги. Більш високий рівень первинної інвалідності (з народження) в порівнянні з вторинною (в результаті травм і захворювань), говорить про критичне зниження здоров'я батьків і погіршення умов їх життя; незначне число випадків повної реабілітації, аж до зняття інвалідності, говорить про низьку ефективність реабілітаційних заходів.

Психосоціальна масштабність і гострота проблеми дитячої інвалідності в сучасній Україні щоразу гострішає. Це зумовлено кризовим станом суспільства, зниженням рівня і якості життя більшої частини населення, недосконалістю соціальної політики держави, недостатньою розвиненістю управлінських адаптивних структур на місцевому рівні, які були б адекватні життєвим потребам сім'ям, які виховують дитину-інваліда та психофізіологічних особливостей самих дітей з особливими потребами. Соціальна адаптація дітей-інвалідів – це специфічний процес подолання соціопсихологічної недостатності і формування необхідних соціальних якостей для розвитку і повноцінного включення молоді особистості в життєдіяльність сучасного соціуму. Соціальна адаптація – це багатофакторний і динамічний процес, управління яким передбачає оптимізацію чинників різного рівня: медичних, психолого-педагогічних, соціокультурних.

Кожна дитина-інвалід має свій особистісний адаптивний потенціал, нарощування і зміцнення якого є домінантою управління соціально-адаптивним процесом на макрорівні в громаді. Адаптивний потенціал є мірою здатності дитини-

інваліда до подолання недуги і формування себе як соціально-повноцінної особистості. Цей захід не є константною. Потенціал може нарощуватися і слабшати в залежності від умов життя, структур спілкування та ступеня ефективності управління адаптивним процесом. Одним з найважливіших факторів і етапів розвитку достатнього адаптивного потенціалу дитини-інваліда є соціальне загартовування, тобто закріплення і зміцнення в особистості дитини впевненості в своїх соціальних можливостях, вироблення необхідних якостей для досягнення життєвих цілей в спілкуванні, праці, в пізнанні, в сучасних структурах людських відносин і діяльності. На основі узагальнення вітчизняного досвіду та досвіду деяких зарубіжних країн (Мігалуш А. О., 2010; Щербань П., 1996), нами сформульовані пропозиції щодо вдосконалення соціальної політики держави з проблем дитячої інвалідності з метою підвищення ефективності процесу соціальної адаптації дітей на рівні ОТГ. Підвищення гуманітарної культури щодо дітей-інвалідів – одна з існуючих проблем демократизації та гуманізації українського суспільства і держави. Повинна бути сформована дієва цільова і ресурсно забезпечена програма соціальної адаптації дітей-інвалідів на місцевому рівні.

Одним із шляхів вирішення проблеми дитячої інвалідності є адаптація дітей та їх сімей до життя в суспільстві. Проведені дослідження показали, що соціальна адаптація дітей-інвалідів в громадах є окремим випадком адаптації людини взагалі, але має свої особливості, що пов'язані з явищем соціальної недостатності дитини, можливої економічної, соціальної, педагогічної, психологічної неповноцінності сім'ї, неадекватністю системи соціально-педагогічної реабілітації. У незнайомій обстановці поведінка дітей змінюється, що є наслідком недостатньої поінформованості дитини про властивості і вимоги нового середовища, а також, невпевненість в своїх можливостях відповідати цим вимогам. Час, за який основні показники поведінки приходять в норму, дозволяє судити про адаптивні можливості дитини. Ускладнює адаптацію поєднання в сім'ї чинників соціальної неповноцінності (матеріальна скрута, неповнота сім'ї, конфліктність, низький рівень освіченості батьків тощо. Особливо ускладнюють соціальну адаптацію дітей ізоляційні, розгублені і песимістичні установки батьків з приводу можливості соціального пристосування дитини тепер і в майбутньому. Особливо ускладнює адаптацію позиція батьків, яка звинувачує саму дитину в їх труднощах. Необхідно зважати на те, що вплив на такі фактори як, матеріальна незабезпеченість, конфліктність, неповнота сім'ї, низький освітній рівень батьків є високо витратним, вимагає довгострокових державних програм, успішна реалізація яких мало ймовірна в умовах сучасного економічного стану регіонів нашої держави. На противагу цьому, формування адекватної соціально-психологічної позиції батьків і, отже, забезпечення умов раціонального виховання, розвитку та реабілітації дитини, є мало витратним фактором.

На розвиток адаптивних можливостей дітей-інвалідів можна впливати не тільки опосередковано (через сім'ю), а й безпосередньо. Одним з методів такого впливу є система соціального загартовування, яка передбачає контрольоване поступове занурення дитини в ряд ігрових адаптивних ситуацій, що вимагають вироблення адекватних способів пристосування. Програма дозволяє розширити досвід дитини, розвинути здатність до соціальної творчості і групової взаємодії. Участь в програмі здорових дітей, дозволяє не ізолювати дитину-інваліда від суспільства. Участь батьків дозволяє гармонізувати батьківсько-дитячі відносини. Використання методики вдвічі скорочує період адаптації, підвищує стійкість

адаптивного зростання, а отже, здешевлює витрати на реабілітацію та соціальний захист в ОТГ.

Для успішної психосоціальної адаптації дітей-інвалідів в ОТГ потрібно впливати не тільки на дитину і його сім'ю, а й змінювати установки суспільства в цілому. Для цього ширше використовувати досвід батьківських асоціацій, пластунаського руху, вітчизняних і міжнародних релігійних і громадських організацій. Для зміни громадської думки, яке сьогодні характеризується змішаними почуттями жалості і підозрілості, доцільно використовувати потенціал ЗМІ та Інтернету. Слід матеріально зацікавлювати колективи шкіл і установ додаткової освіти в спільному навчанні інвалідів і здорових, надавати їм необхідну методичну допомогу, а також розширювати мережу і матеріальну оснащеність реабілітаційних центрів, заохочуючи при цьому використання ефективних технологій реабілітації в ОТГ.

Нині потрібно розробити і прийняти державний стандарт соціальної допомоги, а обдарованим дітям-інвалідам надавати реабілітаційні послуги понад нього, залучаючи адресну допомогу спонсорів. Так як реабілітація високоадаптивних дітей дешевша, то слід першочергову увагу приділяти саме їм. Доцільно обсяг і характер допомоги, що надається громадою поставити в залежність від реабілітаційної активності батьків і успіхів дитини, щоб не допускати ситуації, коли сім'я фактично живе на допомогу і не зацікавлена в знятті інвалідності. Одним з критеріїв оцінки діяльності закладів соціальної реабілітації може стати динаміка адаптивного потенціалу дитини. Це дозволить доповнити наявні показники соціальними, так як, саме, соціальна адаптованість є кінцевим результатом, метою і сенсом реабілітації в громаді.

Тож висовуємо про те, що сім'я з дитиною, яка має відхилення у розвитку, – це сім'я з особливим соціально-психологічним статусом, що має специфічні, у порівнянні з сім'єю зі здоровими дітьми, складні економічні, психологічні, соціальні та педагогічні проблеми, які призводять до погіршення якості її життя, виникнення сімейних і особистих проблем. Інвалідність дитини, частіше за все, стає причиною глибокої і тривалої соціальної дезадаптації всієї сім'ї. З появою в сім'ї дитини з порушеннями в розвитку, змінюються батьківські погляди на методи виховання. До дітей з обмеженими можливостями в сім'ях, як правило, пред'являється занижені вимоги, санкції, запити. Дитині зазвичай не надається можливості проявити власну активність. Це сприяє закріпленню інфантильності, невпевненості в собі, несамостійності, що тягне за собою труднощі спілкування, встановлення міжгендерних контактів і т. ін. Моніторинг життєдіяльності сімей з дітьми-інвалідами та дітьми з обмеженими можливостями здоров'я, осіб з проблемою інвалідності, якості та результативності наданої їм допомоги і підтримки. Виявлення сімей з дітьми-інвалідами та дітьми з обмеженими можливостями здоров'я, осіб з проблемою інвалідності проведення необхідних процедур для прийняття рішень про організацію соціального патронажу або надання їм соціального супроводу.

Результати проведеного дослідження соціальних і психологічних потреб сімей, які виховують дітей-інвалідів в ОТГ рекомендується використовувати для вдосконалення механізму реалізації соціальної політики на місцевому рівні, шляхом розробки цільових програм з питань соціальної інтеграції інвалідів, в складі яких повинні бути передбачені заходи щодо соціальної адаптації, інтеграції дітей-інвалідів, а також щодо соціальної підтримки та патронажу їх сімей, а також для уточнення реквізитного складу загального спеціального реєстру в ОТГ заходів

соціальної підтримки інвалідів при формуванні банку даних дітей-інвалідів (включити дані, а також інформацію про соціальну адаптацію сім'ї, яка має дитину-інваліда).

Лозовий І. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Основні відмінності навчального процесу у військовому ЗВО від навчання в цивільному ЗВО наступні.

У навчальному процесі військового ЗВО військово-професійна підготовка поєднана з підготовкою фахівця відповідно до держстандартів вищої освіти (навчання проходить одночасно з дійсною військовою службою).

Для вступу у військовий ЗВО треба пройти не тільки традиційні вступні іспити з освоєння програми середньої освіти, а й професійно-психологічний відбір. Такий відбір допомагає виявити професійно-важливі для військової служби якості, фізичну підготовку.

Навчання проходить в закритому закладі професійної освіти в умовах повноцінної військової служби відповідно до законодавства України.

Крім отримання професійних знань за фахом (і відповідних компетенцій), курсант опановує знаннями, вміннями і навичками в діяльності, що стосується військової служби, командні та організаційні навички. Він виконує обов'язки на різних посадах в добовому наряді, бойового чергування, вартової і гарнізонної служб.

Через специфічні вимоги військової служби виховна робота військового ЗВО є більш глибокої і багатобічної. Це особливо актуально для України в умовах багаторічного військового конфлікту на сході країни. Для курсанта недостатньо перетворитися лише в грамотного фахівця в своїй області. Необхідно стати хорошим організатором і командиром, особистістю, високо мотивованою на діяльність, пов'язану з високим ризиком для здоров'я і навіть життя. Тому важливою частиною навчання у військовому ЗВО є культурно-дозвільний і особливо психологічний супровід.

Ми припустили, що навчальний процес у військовому ЗВО на відміну від цивільного, має особливу психологічну специфіку. Ця специфіка може поширюватися на мотиваційно-вольову, емоційну, когнітивну і особистісну регуляцію навчальної діяльності.

На даному етапі дослідження вивчався так званий «психологічний капітал курсанта». Це поняття ми сформулювали за аналогією з відомим поняттям «психологічний капітал студента». Воно (точніше, діагностичні методики, побудовані на його основі) служить оцінкою ресурсного стану студента (курсанта).

Психологічний капітал має чотири аспекти: самоефективність, оптимізм, резильєнтність (тобто психологічну стійкість) і надію. Самоефективність виражається у впевненості у власних силах і здатності вжити необхідних заходів для досягнення успіху при розв'язанні складного (наприклад, навчального, бойового та ін.) завдання. Про оптимізм свідчить здатність студента (курсанта) створювати позитивні установки, які стосуються досягнення успіху в даний час, або в майбутньому. Надія діагностується за ступенем наполегливості з якою студент

(курсант) рухаються до мети, по можливості гнучко змінити маршрут такого руху з урахуванням зміни життєвих обставин. Резильентність (психологічна стійкість) – це здатність повернутися до первісного стану (або навіть ще кращому стану) після того, як студент (курсант) зіткнувся з труднощами або проблемами.

В емпіричному дослідженні використовувався опитувальник PCQ. Учасники – 112 курсантів декількох харківських військових ЗВО і 281 студент декількох харківських цивільних вузів (всього 393 особи). До групи курсантів увійшли 50 осіб з високою і 62 – з низькою успішністю. Серед студентів співвідношення успішних і відстаючих в навчанні – 117 до 164.

Результати попередньої обробки показали, що істотних відмінностей між студентами і курсантами за чотири шкали опитувальника PCQ немає. Однак, якщо підраховувати відмінності між курсантами та студентами з урахуванням фактора успішності, то з'ясовується наступне. У групі досліджуваних з високою успішністю курсанти істотно перевершують студентів за таким параметром психологічного капіталу, як оптимізм (відповідно, $26,04 \pm 7,07$ балів і $23,04 \pm 7,46$; $t = 1,645$; $p < 0,04$). Це означає, що у виховній роботі в військовому ЗВО велика увага приділяється становленню оптимістичних світоглядних установок і поглядів на навколишній світ, становленню віри в краще майбутнє. При цьому такого роду виховна робота краще виходить з курсантами з високою успішністю.

Ломакін Г. І.

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО МИРНОГО (ЦИВІЛЬНОГО) ЖИТТЯ

Сучасне суспільство характеризується навантаженням різноманітних стресогенних чинників та ситуацій в житті кожної людини, що пов'язано з тенденцією до зростання техногенних катастроф, аварій, стихійних лих, збройних конфліктів, локальних війн та інших впливів що потрясають світову спільноту. Дані тенденції не обходять і Україну, на Сході якої військовими проводиться операція об'єднаних сил (раніше АТО), що розпочалася в травні 2014р. і продовжується по теперішній час.

Зауважимо, що не один збройний конфлікт (руйнування звичної життєвої ситуації) не обходиться без психологічних ускладнень (Тарабрина Н.В., 2001), як для безпосередніх учасників бойових дій, так і для постраждалих мирних мешканців регіону де він відбувається, що в свою чергу призводить до порушень соціальної адаптації їх учасників, психічних розладів та психосоматичних захворювань. Збройні конфлікти завжди містять в собі цілу низку екстремальних, важких для особистості ситуацій (безпосередня участь у бойових діях, необхідність стріляти в іншу людину, вигляд ран та останків тіл загиблих, сморід над місцями масової загибелі людей, необхідність надавати допомогу товаришам, ховати їх, спостерігати страждання місцевого населення, жертви серед жінок, дітей та осіб похилого віку, неможливість здійснити санітарно-гігієнічні заходи, нестача сну, якісної їжі, чистого, теплого одягу, постійний ризик бути вбитим, пораненим або потрапити у полон тощо). Вказані явища завжди стають актуальною психічною травмою для кожної людини, незалежно від її особистісних якостей та характерологічних рис. Емоції, які переживає військовослужбовець (страх, тимчасова невпевненість в своїх силах, бажання виговоритися, сльози при звістці про загибель товаришів), є

нормальними і вказують лише на екстремальність зовнішньої ситуації. У зв'язку з цим, виникає необхідність вирішення цілої низки соціально-психологічних та побутових проблем учасників екстремальних подій, пошуку найбільш ефективних шляхів реабілітації та методів психосоціальної та психокорекційної роботи з ними.

Бойові дії, як відомо з досліджень науковців, накладають помітний відбиток на перебіг психічної діяльності і поведінку комбатантів. Під час участі у бойових діях психіка військовослужбовців налаштовується на воєнний лад і трансформується в так званий синдром «воєнізованої психіки» (Євдокимова Н.О., Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В., 2016). При цьому в учасників бойових дій відзначається підвищена чутливість до несправедливості, брехні, надання особливої цінності відносинам між людьми, формування жорстких і безкомпромісних моральних орієнтирів. При переході до мирного (цивільного) життя більшість комбатантів переносить способи поведінки, які були сформовані в період участі у бойових діях і у цивільне життя. При поверненні до мирних обставин у них виникає цілий ряд психологічних проблем та специфічних потреб, таких як:

- Прагнення бути зрозумілим. Комбатанти потребують в контакт з оточуючими підтвердження того, що вони боролися за праве діло, що їх участь в бойових діях юридично виправдана і соціально корисна. Спрацьовує механізм психологічного захисту – раціоналізація, що дозволяє військовослужбовцям подолати комплекс провини, виправдатися перед своєю совістю, зробити менш травмуючими спогади про агресивні і жорсткі вчинки.

- Прагнення бути визнаним, отримати високу оцінку своїх особистих зусиль та дій, внутрішньої перемоги над самим собою (не зрадив, не ухилився, не злякався, тощо).

- Прагнення бути прийнятим в систему соціальних зв'язків і відносин мирного життя з більш високим статусом, ніж у людей що не воювали. На підставі цього учасники бойових дій очікують особливого ставлення до себе з боку оточуючих.

- У комбатантів спостерігається своєрідне «приголомшення» при зіткненнями з реаліями мирного життя (в той час, коли вони ризикували життям, гинули їх товариші в країні нічого не змінилося, суспільство взагалі не помітило їх відсутності. Більш того, не всі люди поділяють їх погляди на цілі та способи ведення війни. Майже половина комбатантів, що воювали на Донбасі випробували на собі упереджене або несправедливе ставлення з боку співгромадян, а майже 80 відсотків вважають, що їхні співвітчизники взагалі не розуміють, що в країні відбуваються бойові дії). Це може викликати стан психічного шоку, привести до серйозних психічних розладів, сформувати у них відчуття ворожості соціального оточення.

- Суттєвою психологічною характеристикою комбатантів, які повертаються з війни, є зниження порогів чутливості до соціальних впливів. Вони, з психологічної точки зору, стають ніби особливо оголеними, вразливими. За дослідженнями науковців, комбатанти більш вразливі від стресів мирного часу, ніж люди що не воювали.

Якщо перераховані тенденції не будуть враховані в роботі з комбатантами, то це може призвести до виникнення складних психологічних і соціальних наслідків. Разом з відчаєм, фрустрацією, апатією у комбатантів можуть розвиватися особистісні трансформації, складатися спотворена, патологічна картина світу, формуватися агресивна, конфліктна поведінка. Все це свідчить про необхідність спеціального, тривалого, організованого періоду переходу психіки комбатанта на

мирний режим функціонування, поступового, «щадного» включення їх в систему соціальних відносин мирних умов, тобто послідовне проведення соціально-психологічних реабілітаційних та реадaptaційних заходів.

Практика показує, що профілактика психологічних порушень у комбатантів повинна відбуватися одразу після виведення військовослужбовців з зони бойових дій ще у самих військових підрозділах та частинах. З цієї метою необхідно організувати своєрідний «психологічний карантин», під час якого, при сумісницькій роботі військових командирів, психологів і медиків, відбувалось би задоволення основних прагнень військовослужбовців в розумінні, визнанні, престижі, знятті психічної напруженості і психологічної підготовки до мирних умов життєдіяльності.

На цьому етапі буде доцільним проведення наступних заходів:

- Виявлення військовослужбовців, які отримали бойові психічні травми і надання їм психологічної допомоги. При цьому, задля запобігання ефекту «психіатричної стигматизації», особливо важливо забезпечити конфіденційність інформації про психотравматизації того чи іншого військовослужбовця. Також, з метою запобігання психогенних санітарних втрат та для превенції ймовірних посттравматичних порушень кожний військовослужбовець повинен самостійно моніторити свій психологічний стан та вчасно, в разі потреби, звертатися за допомогою до військових лікарів або психологів, а також вміти надати собі психологічну самопомогу.

- Проводити спеціальну психологічну підготовку комбатантів до того, що світ не змінився, що люди в країні живуть своїми потребами і турботами і не всі з них схвалюють війну. Така підготовка повинна включати спеціальні лекції, бесіди, індивідуальні консультації, групові заняття по розбору можливих ситуацій спілкування з «мирними» людьми, вироблення ефективних стратегій поведінки в складних ситуаціях, навчання методам релаксації та розрядки негативних емоційних станів, саморегулювання.

- Також, дуже важливо, щоб після повернення в розташування частини або в табір базування, комбатанти не знаходились без діла, протягом періоду реадaptaції військовослужбовці повинні бути залучені в динамічну і не складну діяльність. Є затверджений командиром частини розпорядок дня, дисципліна і все те, чого вимагає Статут від військовослужбовця. Вільний час має бути максимально заповненим тренуванням, силовими видами спорту, концертами або іншими заходами волонтерів (сублімація негативної енергії в позитивне русло). Військовослужбовці повинні відпочивати, але при цьому не занурюватися в неробство. Це важливо, тому що в будь-якому місці, де є багато вільного часу, а перед тим була гостра стресова ситуація, на людину можуть нахлинати спогади, загостритися симптоми стресу, почати формуватися постстресовий розлад. Практика показує, що допустити неробство людей в цей період – значить багато в чому сприяти розвитку індивідуальних і групових негативних переживань, станів і проступків, пияцтва, наркоманії тощо. Потрібна постійна підтримка, спілкування, помірні інтелектуальні і фізичні навантаження – одним словом, плавна адаптація та відпочинок. Можлива організація польової лазні, культурно-масових заходів тощо.

Процес психологічного повернення військовослужбовців з війни в мирне життя складний і суперечливий. Багато з них не здатні самостійно і адекватно зробити цього і залишаються у владі «військових» переживань, почуттів, світогляду (Хухлаєва О.В., 2001). Тому робота з соціально-психологічної реабілітації та реадaptaції військовослужбовців до умов мирного життя повинна відбуватися і далі,

в місцях їх постійного проживання. Борг психологів, медиків та соціальних працівників – надати їм необхідну соціально-медико-психологічну допомогу в адаптації до мирних умов життя і діяльності, запобігти процесу індивідуальної, стихійної, непродуктивної реадaptaції.

Отже, комплексна реабілітація учасників бойових дій являє собою систему медичних, психологічних, педагогічних, соціально-економічних заходів, спрямованих на усунення або можливо більш повну компенсацію обмежень життєдіяльності, викликаних порушенням здоров'я зі стійким розладом функцій організму у зв'язку з участю в бойових діях. Метою реабілітації є відновлення соціального статусу учасника бойових дій і його соціальна адаптація.

Комплексна реабілітація учасників бойових дій повинна включати:

- медичну реабілітацію, що складається з відновлювальної терапії, реконструктивної хірургії, протезування та ортезування;
- психологічну реабілітацію, що складається з психологічних, психолого-педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій, станів, особистісного та соціального статусу громадян, які отримали психічну травму в зв'язку з участю в бойових діях;
- професійну реабілітацію, що складається з професійної орієнтації, професійної освіти, професійно-виробничої адаптації та саме працевлаштування;
- соціальну реабілітацію, що складається з соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації.

Можемо зауважити, що реадaptaція учасників бойових дій до умов мирного життя характеризується так званою кризою ідентичності (ветерани почувають себе в безвихідному стані, замкнені у своєму особистісному просторі, відчужені від соціуму, вважають себе не потрібними суспільству з їх бойовим досвідом), що породжує в свою чергу у них депресивні стани та обумовлює агресивну девіантну поведінку.

На нашу думку одним з перспективних напрямків в роботі з означеною категорією громадян є **соціально-психологічний супровід**, який є одним із видів соціальної роботи, що базується на *класичній моделі соціальної роботи з клієнтом* (у нашому випадку з ветераном або членами його родини, оточенням), за допомогою різних методів та форм соціальної роботи залежно від індивідуальних потреб і проблем ветерана, з урахуванням наявних у нього психологічних ресурсів та сильних сторін. Його реалізація передбачає здійснення послідовних етапів, а саме: діагностику проблеми, планування (підготовчий етап); надання соціальної допомоги або підтримки та завершальний – оцінка отриманих результатів.

Соціальне супроводження, як правило, передбачає комплекс правових, психологічних, соціально-педагогічних, соціально-економічних, соціально-медичних, інформаційних послуг впродовж певного (часто тривалого) терміну (Зверева І.Д., Безпалько О.В., 2003). Його метою – є поліпшення життєвої ситуації, мінімізація негативних наслідків чи повне розв'язання проблеми одержувача (одержувачів) соціальних послуг.

Теоретичні основи соціально-психологічної допомоги особі або родині потерпілого на етапі безпосередньої реалізації втручання, тобто саме надання допомоги, ґрунтуються на принципі допомога заради самопомоги, що передбачає виявлення внутрішніх резервів особи (сім'ї) та розвиток навичок і умінь альтернативної поведінки стосовно тієї, що призвела до виникнення неблагополуччя.

Методи соціально-психологічної допомоги, що застосовуються на етапі реалізації плану соціального супроводу, досить різноманітні, обираються залежно від конкретних завдань допомоги й особливостей ситуації в родині, можуть втілюватися окремо або комбіновано, одночасно або послідовно – усе залежить від особливостей випадку, можливостей власне соціальних служб і їх співробітництва з іншими фахівцями й установами, що насамперед досить важливо.

Кожен етап соціально-психологічної роботи (плани, заходи, засоби, цілі, завдання, методи й результати оцінки) мають бути предметом регулярних обговорень у середовищі фахівців з метою обміну інформацією, пошуку найбільш ефективних рішень, безперервної супервізії випадків. Залучення до співпраці у кожному конкретному випадку соціального супроводу відповідних фахівців – організаторів, соціальних педагогів, психологів, медиків, юристів тощо, забезпечує найбільш ефективний результат у вирішенні життєво складних проблем ветерана (його сім'ї).

В процесі соціально-психологічного супроводу, при сумісницькій роботі та діяльності фахівців (представників соціально-психологічних служб) і ветерана (клієнта соціальних послуг), виявлення у нього власних резервних ресурсів для подолання негаразд та життєвих криз, переосмислення ним травматичного досвіду може виступати запорукою подолання негативних психологічних наслідків бойових дій (катастроф, аварій, стихійних лих, тощо), таких як: психосоматичні розлади, емоційні і особистісні порушення, порушення в когнітивній сфері. В процесі соціально-психологічного супроводу, сумісницькій діяльності ветерана з представниками соціальної сфери можлива профілактика та психокорекція міжособистісних стосунків та успішності адаптації постраждалих в суспільстві.

Отже, можемо свідчити, що пов'язані зі стресом під час військових дій психічні розлади є одним з головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації комбатантів до звичайного життя. Тому край важливо впроваджувати попереджувальну профілактику задля запобігання розвитку психологічних порушень серед комбатантів. Всі реабілітаційні програми повинні акцентуватися не на нівелюванні, «витісненні» внутрішніх, психологічних аспектів бойового досвіду, а, навпаки, на використанні його позитивних сторін задля формування високої стресостійкості, яка є важливою складовою виживання і адаптації до сучасних, непростих умов життя.

Одним із шляхів в психосоціальній та психокорекційній роботі з означеною категорією громадян є розгляд психологічних проблем індивідів через суб'єктивні елементи буття, що виражаються в таких аспектах активності людини, як інтерпретація минулого досвіду, потреби, установки, емоції, цілі і мотиви, що визначають її спрямованість і вибірковість.

В процесі комплексної допомоги учасникам бойових дій можлива ефективна профілактика та психокорекція невротичних, психосоматичних розладів, порушень міжособистісних стосунків та досягнення успішної реадaptaції, реінтеграції їх у суспільство.

Лукова С. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ Я У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Підлітковий вік характеризується перебудовою психічної сфери. Особливо яскраво вікові зміни проявляються у внутрішньому світі особистості. Для підлітків є притаманним пошук власного Я: критичне ставлення до себе, переосмислення існуючих цінностей, експерименти з власною зовнішністю, зміни соціальних статусів та вподобань. У підлітків, які систематично займаються спортом, мають значні фізичні навантаження та перебувають в умовах спортивної конкуренції, процес формування образу Я має ряд особливостей, зумовлених їхнім способом життя.

У підлітковому віці відбувається розвиток самосвідомості. Характерним у цей період є виникнення почуття дорослості та формування більш змістовних уявлень про себе, які складають основу образу Я підростаючої особистості. Підлітковий вік є важливим етапом становлення ідентичності (Л. Божович, 1979, А. Петровський, 1982, Е. Еріксон, 1996 та ін). Усвідомлення власного Я є нелінійним процесом для підлітків. Частина знань про себе підлітки отримують через призму оточуючого світу, від ровесників та значущих дорослих. Ще одним джерелом збагачення уявлень про власне Я є результати діяльності, яка має значення для самого суб'єкта діяльності (у даному випадку для підлітків).

Зміна соціальної ситуації розвитку, що відбувається у підлітковому віці, відображає неповторну систему стосунків дитини і середовища (Л. Виготський, 1984). Особливого значення набуває дана ситуація для підлітків, які займаються спортивною діяльністю. Значущою для функціонування і розвитку спортивної мотивації є система ставлень спортсмена до образу Я і своєї спортивної діяльності, які складають зміст самосвідомості, яка реалізується через психічні процеси самопізнання, самостварення і самовизначення (М. Моспан, 2018). Однією із особливостей спортивної діяльності є її значущість для спортсмена (прагнення до перемоги, рекорду, виконання спортивного розряду або нормативу) (Є. Ільїн, 2008). Умови спортивної діяльності передбачають постійну конкуренцію з однолітками, вимагають значних фізичних та вольових зусиль від самих підлітків, що знаходять певне відображення в образі Я.

Образ Я є частиною Я-концепції особистості. На формування Я-концепції впливає не лише включення у спортивну діяльність, а й специфіка виду спорту (Т. Зернова, Н. Носенко, 2017). Підліток отожднює себе з видом спорту, яким займається. Таким чином, образі Я з'являються певні концепти: пловець (той, що систематично займається плаванням), волейболіст (той, що навчається волейболу), гандболіст (той, який займається гандболом), футболіст (той, який присвятив себе футболу). Збагачення образу Я за рахунок позашкільної діяльності, якій віддає майже весь свій вільний час підліток, є важливим аспектом у формуванні ідентичності підростаючої особистості.

Формування образу Я підлітка-спортсмена виявляється у розширенні уявлення про себе самого, яке є більш цілісним, структурованим і менш залежним від зовнішніх впливів («навішування ярликів», навіювання тощо). У цьому процесі відбувається поступове усвідомлення власної індивідуальності, яке матиме важливе значення на наступному етапі розвитку особистості, при переході до юнацького віку.

Лук'янова Ю. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

ЗВ'ЯЗОК СІМЕЙНОГО МІФУ З ІРРАЦІОНАЛЬНИМИ УСТАНОВКАМИ ОСОБИСТОСТІ

На сьогодні існує підвищений інтерес суспільства до розв'язання кризи сім'ї, що відзначається багатьма авторами. Серед них І. Шілов, А.Н. Антонов, В.М. Медков, В.К. Шабельніков. Він пов'язаний з необхідністю звернути увагу на складні сімейні феномени, які впливають на стан як сім'ї в цілому, так і на психологічне благополуччя окремих її членів.

Сімейні стосунки - це складна психічна реальність, що включає в себе індивідуальні, колективні, онтогенетичні, соціогенетичні і міфологічні підстави. Цього визначення притримувались Л.Б. Шнейдер, Е.Е. Сапогова, Н.Н. Лебедева, В.В. Абраменкова. Незважаючи на активний розвиток предметного поля психології сім'ї, деякі явища, породжені сімейною взаємодією, так і залишаються недостатньо дослідженими. До таких належить, зокрема, феномен сімейного міфу.

Виявлення та дослідження його зв'язку з ірраціональними установками особистості стало актуальною темою нашого магістерського дослідження.

Про сімейний міф писали Е.Г. Ейдемільлер, В.В. Юстицький, В.К. Мягер, Т.М. Мішина, Н. Епштейн, П. Кросбі, С. Андерсон, Ф. Багароззі, Дж. Ларсон, А.А. Нестерова, А.Я. Варга.

Проаналізувавши наукові джерела (Холмогорова А. Б., 2007; Черніков А.В., 2001; Ейдемільлер Э. Г., 2006) доходимо висновку, що сімейні міфи –це складні сімейні знання, неусвідомлені взаємні угоди між близькими, сімейні концепції, легенди та вірування, що стосуються сімейної історії та сімейних взаємин. Вони є своєрідним знаменом не просто сім'ї, а, часом, цілої родини. Якщо хтось в сім'ї не поділяє міф, у нього виникають труднощі із адаптацією в межах сімейної системи. Сімейний міф –це формоутворюючий і об'єднуючий всіх членів сім'ї образ чи ідея, це знання, що розділяється всіма членами сімейної системи (Малкіна-Пих І.Г., 2005).

Н.Оліфірович етіологію сімейного міфу пов'язує з наявністю в сімейній історії певної події або таємниці, що обумовлена кризою (розлучення, зрада, смерть, переїзд, переслідування, життя сім'ї в дуже складних зовнішніх умовах тощо). Відбувалося використання сім'ї для збереження своєї цілісності та захисних механізмів: розщеплення, ексклюзії тощо. Таким чином мало місце «заміщення» правдивої, але з певних причин неприйнятної інформації про сімейну подію деяким більш позитивним аналогом, який сім'я згодом кладе в основу сімейного міфу (Оліфірович Н.І., 2012). Сімейний міф покликаний приховувати від свідомості ту інформацію про членів сім'ї і сім'ю в цілому, яка відкидається. Це дозволяє розглядати його як своєрідний груповий захисний механізм сім'ї, який сприяє підтримці цілісності сімейної системи. Однак, коли сімейний міф перестає виконувати свою позитивну захисну функцію і приводить до формування деструктивних патернів взаємин, сім'я потребує знання про те, що ж відбулося насправді. З огляду на це ми вважаємо актуальними психологічну роботу та наукове дослідження сімейних міфів.

Методичною основою магістерської роботи стали методики діагностики ірраціональних установок («тест Елліса») та «Тест ірраціональних переконань» Джонса. В дослідженні брали участь 42 особи віком від 18 до 68 років, з них 30 жінок і 12 чоловіків. 23 із них були в шлюбі середньою тривалістю 5 років. В групі

досліджуваних було 6 сімейних пар.

Досліджуючи причини виникнення сімейних конфліктів, А.Елліс виявив зв'язок з реалістичними очікуваннями, вимогами шлюбних партнерів та ірраціональними судженнями, на основі яких і складаються сімейні міфи (наприклад: міф про вічну любов; міф про незмінність щастя в шлюбі; міф «жертвовність» батьків» тощо). Коли шлюбні партнери оцінюють поведінку один одного крізь оптику сімейних міфів, виникають негативні емоції (гнів, тривога тощо), які, в свою чергу, заважають впоратися з ірраціональними судженнями. Методика діагностики наявності та вираженості ірраціональних установок Альберта Елліса покликана якраз виявити в опитуваного ці самі ірраціональні установки, усвідомити їх негативний вплив на емоції (Елліс А., Драйден У., 2002).

1968 року Річардом Джонсом був розроблений "Тест ірраціональних переконань" на основі робіт А.Елліса. Дана методика дозволяє в рамках поведінкового аналізу отримувати кількісні та порівняльні характеристики когнітивних проблемних сфер опитуваного (Jones, R. Gardner., 1968).

Для дослідження сімейного міфу нами був обраний авторський опитувальник А. Нестерової «Аналіз сімейного міфу». На основі вивчення фольклору методом встановлення семантичних зв'язків вона виокремила шість типів сімейних міфів: міф «про вічне кохання», міф «про чарівну силу кохання», міф «абсолютизації сімейних ситуацій», міф «про злі сили, що атакують сім'ю», міф «про необхідність жертви заради сім'ї», міф «про постійність сімейного благополуччя» (Нестерова А.А., 2017).

Враховуючи те, що при валідації авторського опитувальника «Аналіз сімейного міфу» проводилося дослідження кореляції шкал даного тесту з шкалами тесту Джонса, можна виявити прямі кореляційні зв'язки між:

- 1.міфом «про вічне кохання» та шкалами «залежність від інших» і «обвинувачення»;
- 2.міфом «про чарівну силу кохання» та шкалою «емоційна безвідповідальність»;
- 3.міфом «абсолютизації сімейних ситуацій» та шкалами «уникнення проблеми» і «перфекціонізм»;
- 4.міфом «про злі сили, що атакують сім'ю» та шкалами «обвинувачення» і «уникнення проблеми»;
- 5.міфом «про необхідність жертви заради сім'ї» та шкалами «очікування від себе» і «залежність від інших»;
- 6.міфом «про постійність сімейного благополуччя» та шкалами «потреба в схваленні», «залежність від інших» і «перфекціонізм».

У дослідженні, що проводилося Клименком Е.А. та Молчановим С.В. було встановлено високу кореляцію між деякими шкалами тесту Нестерової та методикою Елліса:

1. міфом «про чарівну силу кохання» та шкалами «повинність щодо інших» і «самооцінка та раціональність»;
2. міфом «абсолютизації сімейних ситуацій» та шкалами «катастрофізація», «повинність щодо себе», «повинність щодо інших», «самооцінка та раціоналізація»;
3. міфом «про злі сили, що атакують сім'ю» та шкалою «самооцінка та раціоналізація»;
4. міфом «про необхідність жертви заради сім'ї» та шкалами «катастрофізація», «повинність щодо себе», «повинність щодо інших»

(С. П. Молчанов, Е. А. Клименко, 2015).

Ми вважали закономірною гіпотезу про наявність зв'язку сімейного міфу з ірраціональними установками, так як індивідуальні базові схеми кожного можуть бути адаптивними та неадаптивними, позитивними або негативними, унікальними або універсальними. Так як ці схеми пов'язані з особистим досвідом кожного з подружжя - більш тривалим, ніж стаж сімейного життя молодих пар - для подібних схем існують тенденції багатократного повторення, перетворюючи в стійкі стереотипи всі моделі реагування, поведінкові сценарії. Вважаємо, що ці схеми можуть накладати відбиток на вираженість узгоджених уявлень про сім'ю, в тому числі і у формі сімейних міфів.

Ще одна гіпотеза в рамках дослідження була про залежність показників тесту, які кореляційно пов'язані: чим вище показники обраних шкал в тесті «Аналіз сімейного міфу», тим нижче в тесті Елліса та вище в тесті Джонса.

Під час аналізу отриманих результатів переконалися, що оцінки за шкалами методики «Аналіз сімейного міфу», пов'язані статистично значущими прямими зв'язками з показниками результатів дослідження за тестами «Елліса» та «ірраціональних переконань» Джонса. Були отримані і деякі гендерні та вікові відмінності. У жінок вираженість міфу «про необхідність жертви заради сім'ї» пов'язана з вираженістю "зобов'язання щодо інших", а у чоловіків - "зобов'язання щодо себе", що свідчить про наявність певних взаємних очікувань партнерів у шлюбі. У опитуваних більш дорослого віку були виявлені вищі показники «міфологічності», ніж у опитуваних молодшого віку. Окрім цього, у жінок порівняно з чоловіками спостерігалися вищі показники по шкалам міфів «про вічне кохання» та «чарівну силу кохання».

Таким чином, гіпотеза про зв'язок сімейних міфів та ірраціональних установок особистості знайшла своє емпіричне підтвердження. Сімейні міфи змисловно є спотвореними уявленнями про сім'ю, на відміну від сімейної самосвідомості, ірраціональні за своєю природою. Це підтверджується зв'язком сімейних міфів з наявністю у окремої особи та подружжя в цілому відповідних ірраціональних установок. Коли узгоджений образ сім'ї обумовлений ірраціональними уявленнями і відповідними їм емоційними реакціями, неадекватними ситуаціями, може мати місце той чи інший сімейний міф.

Вважаємо за доцільне проводити подальші дослідження сімейних міфів в контексті виявлення негативних наслідків, до яких може призводити наявність того чи іншого міфу. Також дослідження способів екологічного усунення таких наслідків для особистості, розробка корекційних програм в напрямку роботи з сімейними міфами.

Маєр Ю. В.

Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

ВПЛИВ ПОШИРЕННЯ COVID-19 НА СТАНОВЛЕННЯ НОВИХ ПРОФЕСІЙНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

Сьогодні, коли людство спіткала досі невідома пандемія, пов'язана із поширенням COVID-19, психологи і педагоги України зіштовхнулись із безліччю проблем та запитань, пов'язаних із боротьбою та пристосуванням до вимушених умов сьогодення. Спалах коронавірусної хвороби (у Китаї у грудні 2019 року) та її стрімке подальше поширення по всьому світу стали на сьогодні знаковими для практично всіх сфер людського життя.

Коронавіруси – це велика родина вірусів, які викликають захворювання, починаючи від звичайної застуди до більш важких захворювань. Новий коронавірус – це новий штам, раніше не ідентифікований у людей. COVID-19 – це інфекційне захворювання, спричинене останнім виявленим коронавірусом (Циганенко Г.В., 2020).

На сучасному етапі розвитку пандемії різко постала проблема, шляхи розв'язання якої, для нашого суспільства, виявились складними та невідомими. Мова йде саме про боротьбу з COVID 19.

На сьогодні ще тривають дослідження того, як саме психологічно позначається і позначиться пандемія та карантин на людське життя. Однак, низка цікавих даних з різних країн вже представлена.

Велика увага сьогодні приділяється проблемі впливу введення карантинного режиму та його наслідків для педагогічних працівників. Це зумовлено тим, що пандемія COVID 19 внесла свої корективи до навчального процесу, зокрема це дистанційна освіта, за якою працювали всі навчальні заклади України (Циганенко Г.В., 2020).

Метою статті є виявлення та дослідження зміни ролей вчителів жіночої статі, в умовах пандемії, викликаній поширенням COVID 19, самоізоляції та організації дистанційного навчання.

На думку багатьох науковців (Г. Андрєєва, П. Горностай, І. Кон, Д. Леонтьєв, Т. Шибутані та ін.), людина упродовж життя виконує величезну кількість різноманітних ролей, будучи членом тих чи інших груп, взаємодіючи з іншими людьми. Особистість у кожному із цих випадків оволодіває тією чи іншою рольовою позицією – місцем в конкретній системі соціальних взаємин, де постійно змінюються соціальні функції. Різноманітні соціальні функції мають безліч способів їх втілення) Платонов Ю.П., 2007).

У науковий обіг термін «роль» ввели вперше у 20-30-х рр. ХХ ст. американські вчені Дж. Мід і Р. Лінтон. До того ж, Р. Лінтон визначав роль як «динамічний аспект статусу». Під статусом розуміли будь-яку соціальну позицію особистості, а роль виступала як певна демонстрація цієї позиції. Рольова теорія особистості описує її соціальне поведіння двома основними поняттями: « соціальний статус» і « соціальна роль». Будь-яка людина займає багато позицій в суспільстві, бо бере участь в найрізноманітніших групах і організаціях (Мірошник З.М., 2014).

Не можемо не згадати й українських психологів, які значну увагу приділяли вивченню ролей та висвітлювали у своїх працях особливості рольового розвитку. Так, на думку П.П. Горностай, основою рольової теорії особистості є поняття «локус рольового конфлікту». Ним визначається основна стратегія поведінки особистості в умовах певного рольового розвитку. Також, слід зазначити, що Горностай, у своїх роботах, дуже ґрунтовно досліджував питання рольової компетентності. Під рольовою компетентністю він розумів здатність особистості розв'язувати життєві проблеми, які пов'язані з рольовою поведінкою, функціонуванням життєвих ролей (Савчук З.С., 2016).

Л.Б. Ітельсон дав характеристику типових рольових педагогічних позицій. Педагог може виступати в якості: інформатора, якщо він обмежується повідомленням вимог, норм, поглядів і т.д. (наприклад: треба бути чесним); друга, якщо прагне проникнути в душу дитини; диктатора, якщо він насильно впроваджує норми і ціннісні орієнтації в свідомість вихованців; порадника, якщо він

використовує обережне умовляння; прохача, якщо педагог просить вихованця бути таким, «як треба», опускаючись, часом до самоприниження, лестощів; натхненника, якщо він прагне захопити (запалити) цікавими цілями, перспективами.

Насправді, ролей, які виконує вчитель у своїй навчальній та виховній діяльності, значно більше. Вони є для кожного індивідуальними. Незалежно від того, як виступає педагог – інформатором чи другом, а може бути і тим і іншим в одній особі, він завжди впливає на особистість дитини. Впливаючи на учнів та взаємодіючи з ними, він постійно стикається з внутрішнім, душевним світом дитини. Потрібно пам'ятати, що цей момент зіткнення вельми відповідальний і вимагає від педагога, крім глибоких професійних знань і умінь, демонстрації високої загальної культури, моральності, тактовності (Платонов Ю.П., 2007).

Для реалізації мети статті нами був розроблений опитувальник, на запитання якого відповідали вчителі міста Кривого Рогу. Опитувальник спрямований на виявлення змін ролей, якщо вони мають місце бути, вчителів-жінок міста. Даний опитувальник містить у собі наступні запитання:

1. Вкажіть Ваш вік та посаду, яку Ви займаєте.
2. Які ролі Ви виконували у звичному ритмі життя?
3. Чи вплинуло введення карантину (в умовах поширення COVID-19) на Ваше звичне життя?
4. Як саме вплинув карантин на Ваше життя?
5. Чи змінились, із введенням карантинного режиму, виконувані раніше Вами ролі?
6. Назвіть ролі, які перестали існувати у Вашому житті.
7. Назвіть нові ролі, які Ви почали виконувати у повсякденному житті (із введенням карантину).

Опитування пройшли вчителі-предметники, вчителі початкових класів та керівництво шкіл, які суміщають керівницьку діяльність та навчання учнів. Серед опитуваних : 18% – керівництво шкіл та гімназій; 36% – вчителі предметники, які працюють з учнями 5-11 класів; 46% – вчителі початкових класів. Опитування проходили лише вчителі жіночої статі. Був визначений вік опитуваних: 13% – від 21 до 30 років; 26% – від 31 до 40 років; 42% – від 41 до 50 років; 19% – старше 51 року.

На питання, щодо виконуваних у звичному житті ролей, було отримано дуже багато відповідей. Але, слід зауважити, що певні із названих ролей повторювались майже в кожній новій анкеті. Серед найчастіше виконуваних ролей, зазначених опитуваними, можемо виділити такі: вчитель, вихователь, театральний діяч, подруга, керівник, далі – мати, донька та дружина. Звичайно, такі відповіді і були очікуваними, тому що вчителі, в звичному ритмі свого життя, виконують саме ті ролі, які спрямовані, першочергово, на професійну сферу, а потім, так звані, сімейні ролі. Зауважимо, що визначення ролей у звичному, до введення карантинного режиму, житті не викликало труднощів. Це зумовлено саме тим, що більшість вчителів мають великий стаж професійної діяльності та на протязі багатьох років виконують свої певні ролі, які вже є сталими, звичними для них.

Наступним було питання про те, чи відчули вчителі зміни від введення карантину, у зв'язку із поширенням COVID-19. Проаналізувавши отримані відповіді ми побачили, що 68.8% опитуваних дуже відчули на собі вплив від введення необхідних карантинних заходів. Такий вплив виявляє себе як у зміні звичного ритму життя, так і в зміні тих ролей, які використовували у своєму повсякденному

житті та професійній діяльності педагоги.

Лише 17.8% не відчували ніякого впливу від введення карантину. Решта опитуваних розділились між «трохи відчула», «в деякій мірі». Це свідчить про те, що COVID-19 вніс корективи до життя працівників освіти, що зумовило зміни в рольовій позиції вчителя, у наборі ролей, які раніше вчителі використовували щодня.

Наступним питанням, яке було поставлене для діагностування, стало: Чи змінились, із введенням карантинного режиму, виконували раніше Вами ролі? Попередньо всі учасники опитування були проінформовані відносно поняття «роль» та використання даного терміну в психології.

Із отриманих відповідей ми побачили, що для більшості опитуваних вчителів (57,6%) виконували раніше ними ролі змінились. Звичайно, така зміна ролей пов'язана саме із введенням режиму самоізоляції, використанням дистанційного навчання в умовах пандемії. Як зазначалось раніше, значна більшість вчителів – педагоги віком від 40 років. Саме тому введення дистанційного навчання у їх професійну діяльність викликало певні труднощі, пов'язані із освоєнням комп'ютерних технологій для підтримання належного рівня процесу навчання учнів. 23% опитуваних зауважили, що виконували раніше ролі не змінились. Це може пояснюватись тим, що елементи дистанційного навчання використовувались вчителями і раніше у професійній діяльності, тому ролі, виконувані у звичному ритмі професійної діяльності, не зазнали вагомих змін.

Як саме відбулась зміна ролей, які із них додалися, а які перестали використовуватись вчителями так часто, як раніше, ми побачимо із відповідей за наступними запитаннями опитувальника.

Нами були поставлені запитання: «Які ролі перестали існувати/використовуватись у повсякденному житті?» та «Які ролі додалися до повсякденного використання у вашому житті?». Отримавши відповіді всіх опитуваних та проаналізувавши кожну із них, ми отримали наступні результати:

Вчителі жінки, через введення карантинного режиму, перестали виконувати в певній мірі (або зовсім) наступні, раніше властиві їм, ролі: класний керівник, співрозмовник, спортсмен, гостя, вихователь. Слід також зауважити, що роль вчителя збереглась у 91% опитуваних, що може бути свідченням того, що в умовах дистанційного навчання вчителі змогли виконувати (хоча і не в повній мірі) свої професійні завдання.

Але цікавими виявились і результати стосовно «нових» ролей, які почали використовувати вчителі в умовах поширення COVID-19. Серед таких ролей ми виділили ті, які були найчастіше зазначені опитуваними: волонтер, домогосподарка, кухар, блогер, програміст. Отримані результати є свідченням того, що вчителі, маючи більше часу для проведення його вдома, почали використовувати ті ролі, на які раніше не вистачало часу або ресурсів – роль домогосподарки, кухаря. Такі ролі, як блогер та програміст показують тонкощі дистанційного навчання, до якого не всі вчителі були готові, тим більше раніше мало використовували подібні технології у своїй професійній діяльності. Насиченість навчального матеріалу та нові вимоги до вчителя спонукали до швидкого освоєння комп'ютерних технологій, що займає багато часу та «відкриває» для вчителя нову роль.

Дані дослідження матимуть своє продовження після завершення подібних карантинних заходів. Ми маємо на меті проведення опитування після зняття карантинного режиму та порівняння отриманих результатів за обома

опитувальниками, проведеними до та після введення дистанційного навчання.

Через поширення COVID-19 та закриття навчальних закладів на карантин ми втратили соціальну структуру школи. Саме через ці зміни відбуваються кризові моменти як для батьків та учнів, так і вчителів. Якщо педагоги не притримуватимуться певних рекомендацій, що допоможуть безпечному перебуванню та виходу із самоізоляції, то в подальшому ми можемо отримати пандемію вчительського вигорання. Так, ми вважаємо за необхідне надати певні рекомендації для збереження гармонійного психологічного стану педагогів, які вимушені змінювати звичний для себе ритм життя.

Перед обличчям небезпеки страх – це наш союзник: без страху людський рід, імовірно, давно б вимер. Але якщо страх стає надмірним, він робить нас вразливими. Дотримуватися порад органів охорони здоров'я – це один зі способів визнати позитивну роль страху і водночас не піддаватися тривозі.

Не робіть припущень щодо того, як почувається інша людина. Часто ми вважаємо, що інші відчують такі ж самі емоції та думки. Проте таке припущення є помилковим. Аби йому протидіяти, потрібно вести чіткі та відкриті діалоги – уникайте «читання думок». Ніхто з нас раніше не переживав такої ситуації, як карантин та соціальна ізоляція. Тому нормально, що ми відчуваємо різні емоції. Спілкування – це ключ до підтримки міцних стосунків. Намагайтеся бути максимально чіткими між собою.

Беріть відповідальність на себе, особливо у вирішенні конфліктів. Хоча нормально очікувати деякої напруженості під час затишного і бідного на події карантину, ви не повинні використовувати це як шанс розповісти партнеру про всі ваші поточні проблеми в стосунках. Деякі речі потрібно поставити на паузу. Переконайтеся, що ви не працюєте постійно. Якщо ви працюєте в домашньому режимі, намагайтеся встановити певний порядок дій. Не працюйте цілий день у домашньому одязі, «введіть» до життя у дистанційному навчанні елементи вашого звичного робочого дня. Обов'язково робіть перерви — чай, кава, їжа. Виходьте на свіже повітря, не працюйте увесь час.

Обов'язково нормуйте свій робочий день. Вчитель не повинен бути на зв'язку з учнями та батьками цілодобово. Надавайте чіткі інструкції, рекомендації коли саме і в якій формі учні мають здавати роботи, коли їх перевірить вчитель і виставить оцінки.

Пандемія коронавірусу та дистанційне навчання спонукають вчителів до освоєння нових технологій навчання. Вчитель повинен не лише користуватись доступними йому методами у проведенні онлайн уроків, консультацій, наданні завдань, але й обов'язково навчатись новому. Для цього необхідним буде виділення часу для самоосвіти, самовдосконалення, проходження онлайн курсів, що допоможе вчителю не лише адаптуватись до нових умов навчання, але й піднятися на професійному рівні, удосконалити власні можливості.

Кожен життєвий етап і досвід, свого часу проходить завершальну стадію завершення і виникає внутрішня, глибинна потреба до подальшого зростання і розвитку. Але це про те, коли потреба приходить індивідуально до кожного, вибирати шлях змін, зростання і розвитку. А тепер це вже не потреба для багатьох, а вимога. Якщо в ідеалі людина часто сама може вибирати шлях змін, зростання і розвитку, то наразі ми всі опинилися перед цим фактом.

Пройти через це – значить змінитися, значить народитися заново, з новими поглядами, мисленням, думками, та в загальному і з новим характером, хоча все

частіше люди переконані, що вони не змінюються. Це значить, що старі програми, якими ви користувалися вже не працюють, а нові ще на стадії підключення. Це момент вибору: нових поглядів, бачення, оточення, емоцій.

Меднікова Г. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ І СТАВЛЕННЯ ДО МІКРОСОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЗАЦІЇ

Життєдіяльність людей за сучасних умов пов'язана з впливом на них несприятливих соціальних, психологічних, екологічних та інших чинників, що зумовлюють високу нервово-психічну напругу, яка залежно від індивідуальних особливостей людини, рівня її особистісної сформованості здатна викликати різної міри негативні прояви в її психіці, поведінці, міжособистісних стосунках.

Зростання напруженості у сучасному суспільстві в цілому позначається і на міжособистісних стосунках у колективах підлітків. Втім, як відомо, спілкування є провідною діяльністю підліткового віку. Саме в цей період особливо гостро виявляється потреба в міжособистісних контактах. Інтенсивність даної потреби може бути такою високою, що стає центром усіх життєвих устремлінь підлітка. Спілкування виступає домінантою підліткового періоду, тобто впливає на розвиток всіх психічних утворень, функцій, у тому числі і на формування особистості. Незадоволеність потреб підлітка у міжособистісному спілкуванні може призводити до відчуження, напруження, дискомфорту, стресів та, як наслідок, до невротизації особистості.

Успішність у спілкуванні з однолітками залежить від тих особливостей особистості підлітка, що сформувалися на попередніх етапах його розвитку, зокрема, від особливостей ставлення підлітка до свого оточення, а також від рівня невротизації, що вже був наявним на початку підліткового віку. Невротизація – це варіативна особистісна змінна, яка відображає динамічні зміни станів людини або відносно більш статичні властивості особистості. Невротизація призводить до виникнення невротичних реакцій – відносно короточасних афективних переживань, після зникнення яких в психіці людини не залишається жодних виражених наслідків. Головні причини, які можуть викликати невротизацію: внутрішньоособистісний конфлікт, психотравмуючі ситуації, вікові кризи (Захаров О. І., 1988).

Аналіз наукової літератури свідчить, що психологи завжди значної уваги приділяли проблемам підліткового віку. У роботах сучасних вітчизняних психологів, які займаються проблемою психічного розвитку в підлітковому віці (Нестеренко М. О., 2012; Панов М. С., 2015; Петалла О. А., 2011; Помазова О. В., 2019; Татьянчиков А. О., 2014 та ін.), підлітковий вік розглядається як найбільш важкий і важливий етап становлення особистості, перехід від дитинства до дорослості, особливості протікання якого накладають відбиток на все наступне життя людини, визначається значення спілкування в психічному розвитку підлітка. Значимість підліткового віку визначається тим, що в цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки й емоційного реагування, стабілізуються риси характеру, основні форми міжособистісної взаємодії і свідомої поведінки взагалі. Необхідність та актуальність вивчення особливостей міжособистісних стосунків та ставлення до свого мікросоціального оточення підлітків з різним рівнем

невротизації обумовлені тим, що дані, отримані в ході такого дослідження, можуть бути враховані при організації розвиваючої та корекційної роботи зі школярами даної вікової групи.

У проведеному нами емпіричному дослідженні брали участь 60 підлітків віком 13-14 років. До експериментальної групи були включені підлітки з високим рівнем невротизації, а до контрольної – з низьким рівнем невротизації, яка вимірювалась із використанням тесту «Шкала для психологічної експрес-діагностики рівня невротизації». Крім того, до комплексу методик дослідження увійшли: соціометрія, Колірний тест ставлень О. М. Еткінда, тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга. За допомогою цих методик нами вивчалися соціометричний статус підлітків як показник успішності в спілкуванні з однолітками, спрямованість агресії й характер ставлення підлітків до родини й друзів. Результати, отримані в ході дослідження, були підтверджені методами математичної статистики.

Підлітки з високим рівнем невротизації в цілому характеризуються більш низьким соціометричним статусом, ніж підлітки з низьким рівнем невротизації. Так, по групі підлітків з високим рівнем невротизації на статистично значимому рівні переважають підлітки із середнім і низьким соціометричним статусом. Значна кількість представників цієї групи характеризується статусом «ізолювані». А по групі підлітків з низьким рівнем невротизації на статистично значимому рівні переважають підлітки з високим статусом у міжособистісних стосунках, це підлітки зі статусом «зірки» і «гі, яким віддають перевагу». Отримані результати можна пояснити тим, що високий рівень невротизації може виступати як передумовою, так і наслідком порушень у міжособистісних стосунках, у спілкуванні підлітка з однолітками.

Для підлітків із високим рівнем невротизації більш характерними є інтрапунітивні за своєю спрямованістю агресивні реакції, тобто реакції, що спрямовані суб'єктом на самого себе. Серед підлітків із низьким рівнем невротизації екстрапунітивна і інтрапунітивна спрямованість агресії представлені приблизно однаково, тобто вони однаковою мірою спрямовують агресію як на себе, так і на оточення.

Ставлення підлітків із високим рівнем невротизації до понять «друзі» і «родина» у більшості випадків є негативним. По групі підлітків із низьким рівнем невротизації спостерігається комбінація позитивного ставлення як до родини, так і до друзів, або комбінація позитивного ставлення до однієї із цих категорій і негативного ставлення до іншої. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що підлітки з високим рівнем невротизації перебувають у найбільш травматичній ситуації розвитку й життєдіяльності, тобто несприятливими є як стосунки в колі родини, так і стосунки з ровесниками, що, у свою чергу, призводить до формування негативного ставлення підлітка й до родини, і до ровесників. Такий характер ставлень, регулюючи поведінку підлітка, може призводити до ще більшого погіршення його стосунків з найближчим оточенням.

Миронович Б. С.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ТІЛЕСНІСТЬ, ЛІНГВІСТИКА І ПАТОЛОГІЯ

Відомо, що Фрейд перший звернув увагу на те що, Я – тілесно. (Фрейд З., 1924) Це простий психоаналітичний факт. Тілесне життя починається з моменту зачаття в тілі матері і триває до моменту припинення органічної форми життя. Тіло – історія нашої особистості. До певного періоду часу наше життя і тіло – несвідомі. Юнг говорив, що несвідоме мати свідомості. (Юнг К. 1966) Процес розвитку нашого тіла чітко відображає цю динамку. Ми бачимо, що на певних стадіях розвитку дитина починає «усвідомлювати», спільно знати. Вона знімає моделі, як описувати навколишній світ. Свідомість, в психологічному визначенні, – це здатність сприймати навколишній світ і відтворювати дійсність у мисленні. Мислення – це, перш за все, дискретика, тобто текст. Скажемо навіть більше, фразою Людвіга Вітгінштейна: «Межі моєї мови означають межі мого світу» (Вітгінштейн Л., 1921).

Наша перша теза: наше тіло закінчується там, де закінчується наше свідоме його розуміння. Ми переконані, що в нашому розумовому і відтворюється тексті є всі лінгвістичні конструкції, які дають ключі до розуміння наших соматичних патологій.

У психоаналітичній традиції, давно відомо про образність мови. Наприклад, індивід фіксований на анальній стадії розвитку (від 18 до 36 міс.) несвідомо розбавляє свою мову туалетними епітетами. Або люди невротичного спектру, що використовують зрілі захисти як компартменталізацію, кажуть про себе від третьої особи, тобто дисоційовано.

Та ж сама людина, обсесивно-компульсивного характеру скупа на емоції і їх прояв. Так аналітик в конкордарному трансфері відчуває, як ректальні м'язи ануса підтягуються. Це говорить про те, що пацієнт використовує частину тіла як метонімію, що б не випустити з себе кал як символ стримування своїх почуттів і емоцій (Мак Вільямс Н. 1994). Тут є спокуса зробити висновок, що тіло складається з карти символів, а наша свідомість, оперуючи метоніміями і метафорами, використовує їх для вираження.

Станіслав Гроф також звернув увагу на образність мови, яка відображає досвід проходження перинатальних матриць. І якщо цей досвід не інтегрований особистістю, то він є ключовим мотивом, не тільки його мови, але й життя. Він показав, що людина, що використовує в мові слова наприклад: здавлює, задушливий, тісний і т.п., говорить про те, що він фіксований на другій перинатальній матриці – досвіді, коли почалися перейми матері і м'язи почали здавлювати плід. (Гроф С. 1985, 2012) Тут ми поглибимо наше бачення і скажемо, що застрягле або точніше не вивільнене відчуття намагається прорватися назовні.

Ми хочемо показати, як паралельно йде семантика мови і тілесність. Як можна при аналізі текстових повідомлень людини зрозуміти і передбачити його динаміку. Якими механізмами накладаються метафори і метонімії на області тіла. Ми пропонуємо наступну робочу формулу. Навколишнє середовище – тілесне аналізування вхідної інформації – зіставлення з минулим досвідом – оцінка, як аксіологічний емоційний акт (в паралелі йдуть тілесні репрезентації) – інтерпретація відчуттів в лінгвістичні конструкції. Останній акт – звернення внутрішніх тілесних відчуттів в мову, одна з областей нашого дослідження.

Міхєєва М. Л.

Донбаський державний педагогічний університет, м.Слов'янськ

**СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПОТЕРПІЛИХ ВІД
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ЧИННИКИ АДЕКВАТНОСТІ ТА
ОБ'ЄКТИВНОСТІ ЕКСПЕРТНИХ ВИСНОВКІВ**

Індивідуально-психологічні параметри міжособистісних відносин всередині сімейної ситуації стають все більш актуальними в контексті вивчення проблеми судової психологічної експертизи потерпілих від домашнього насильства.

Домашнє насильство – діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь. (Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 (зі змінами від 2018, № 5, ст.35). Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>).

Теоретичною підставою вивчення проблеми є наукові дослідження: визначення насильства як соціальнопсихологічного феномену (В.Беньямін, Ш.Берн, Д.Майерс, П.Павленок); вивчення специфіки сімейного насильства (Е.Гіденс, А.Кваснівська, О.Кочеміровська, Т.Сидоренкова); психологічне визначення сутності складних переживань особистості (Ф.Василук, Ф.Бассін, О.Кочарян, Л.Кітаєв-Смик); дослідження феномену психологічного благополуччя особистості (А. Аргайл, Р.Вінховен, А.Вотермен, Е.Дісі, Е.Кологринова, О.Кронік, М.Норман, О.Осадько, Е.Позднякова, Р.Раян, К.Ріфф, П.Фесенко); аналіз психологічних аспектів судової психологічної експертизи (Т. Савкіна, Т. Егорова, Ю. Ірхін, Ф. Сафуанов, М. Коченов); обґрунтування методів та методик психодіагностики особистості потерпілого від домашнього насильства (Б.Ананьєв, Ф.Березін, Л.Бурлачук, В.Л. Злишков, С.О. Лукомська, О.В. Федан).

Вирішенню експерта психолога під час проведення психологічної експертизи потерпілих від домашнього насильства підлягають наступні питання: чи є у підекспертної особи, зміни в емоційному стані, індивідуально-психологічних проявах, які перешкоджають активному соціальному функціонуванню її як особистості і виникли внаслідок дій правопорушника, відповідно до встановлених обставин в матеріалах кримінального провадження; чи є ситуація, що досліджується за справою, психотравмувальною для потерпілої особи; якщо так, то чи завдані потерпілій особі моральні та фізичні страждання.

Зміст поставлених питань обумовлює використання спеціальних психологічних методик, що виявляють функціональний рівень психічної діяльності, особистісні та емоційні прояви людини та особливості їх динаміки під впливом конкретних життєвих подій, а також специфічного методологічного підходу, який дозволяє структурувати особливості психологічних чинників.

Необхідність проведення експериментально-психологічного дослідження ставить перед експертом психологом низку проблем практичного характеру. По-перше, це відбір адекватних задачам дослідження, формалізованих, теоретично обґрунтованих та дійових методів оцінки особливостей психічного стану потерпілих від домашнього насильства. Велика увага експертів психологів до проведення

психологічної експертизи відносно потерпілих від домашнього насильства у сучасному експертно-правовому просторі, їх розробки в цьому напрямку привели до впровадження в експертну практику відповідного інструментарію, що дозволяє робити безпомилкові висновки у відношенні результатів дослідження. Зазначимо, що експерт психолог користується методика, внесеними у єдиний реєстр судових методик Міністерства юстиції України: «Методика судового психологічного аналізу вихідних даних»; «Методика судово-психологічного дослідження в кримінальних справах»; «Методика дослідження психологічного анамнезу»; «Методика монологічного інтерв'ю»; «Методика ММРІ (методика багатоаспектного дослідження особистості – Мінесотський багатофакторний особистісний опитувальник) та її модифікації (МІНІ-МУЛЬТ)»; «Методика PTSD (виявлення особливостей постраждалого стану у виді структурованого психологічного інтерв'ю)»; «Методика судового психологічного аналізу вихідних даних»; «Психологічний аналіз текстової інформації»; «Методика психологічного дослідження у справах щодо заподіяння моральних страждань особі та відшкодування моральної шкоди».

По-друге, це складність інтеграції особистісних та професійних компетенцій експерта психолога, які дозволяють створити такі психологічні умови процесу дослідження, які б спонукали відвертості та довірливості потерпілого від домашнього насильства, відтворення ним причинно-наслідкових та часових зв'язків подій, що мали місце по справі.

Для адекватності та об'єктивності експертних висновків істотне значення має розуміння спеціальних психологічних термінів, які використовуються під час складання висновку: психотравмуюча ситуація та моральна шкода.

Психотравмуюча ситуація – це ситуація, в якій завдана шкода психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостро емоційних, стресових впливів на його психіку. (Осухова Н.Г., 2007). Основою сучасних підходів до визначення даного поняття є визначення З.Фрейда: «Травматичний вплив може нанести будь-яка подія, яка викликає болісне відчуття страху, сорому, душевного болю; і, зрозуміло, від сприйнятливості потерпілого (так само як і від умов) залежить вірогідність того, що ця подія набуде характеру травми». (Фрейд З., 2015). На наш погляд, саме ця фраза великого психолога визначає та підкреслює значущість проблеми адекватного підбору діагностичного інструментарію та рівня професіоналізму експерта психолога під час проведення судово психологічної експертизи потерпілих внаслідок домашнього насильства, його вміння актуалізувати здатність підекспертного рефлексувати свої суб'єктивні стани, ставити явища в досить широкий контекст, співвідносити аналіз психічної діяльності з завданнями судової психологічної експертизи.

На основі матеріалів Пленуму Верховного суду України від 31.03.1995 №4 «Про судову практику по справах про відшкодування моральної (нематеріальної) шкоди» визначено поняття «моральна шкода». Моральна шкода – це втрати немайнового характеру внаслідок моральних або фізичних страждань або інших негативних явищ, заподіяних фізичній або юридичній особі незаконними діями або бездіяльністю інших осіб. Зокрема, моральна шкода може бути заподіяною в результаті: страждань, принижень, моральних переживань, порушень прав, незаконних дій й інших негативних наслідків.

До обставин, які безпосередньо тягнуть за собою моральну шкоду, належать:
– моральні або фізичні страждання;

- приниження честі, гідності, достоїнства, престижу й репутації;
- моральні переживання у зв'язку з ушкодженням чи втратою здоров'я;
- порушення прав власності, прав споживачів та інших цивільних прав;
- порушення нормальних життєвих зв'язків унаслідок неможливості продовження активного громадського життя;
- тривала депривація природних потреб особистості внаслідок обмеження прав людини;
- порушення нормального (звичного) плину буття особистості;
- порушення відносин з оточенням;
- порушення емоційної та вольової сфери особистості;
- руйнування системи особистісних цінностей, знецінення загальнолюдських ідеалів, негативація світогляду.

Вважаємо, що змістовне наповнення вищенаведених категорій детермінує відбір діагностичного інструментарію судово-психологічного дослідження потерпілих від домашнього насильства, експертне осмислення психологічного дискурсу проблеми, об'єктивності експертних висновків, що забезпечує справедливості судових рішень.

Москаль Л. Ю.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНА РОЛЬ І МІСЦЕ PR В СОЦІАЛЬНОМУ МАРКЕТИНГУ УКРАЇНИ

Сучасне соціальне довкілля характеризується становленням інформаційної цивілізації і комунікативного суспільства. Чим складнішими і багатограннішими стають ці процеси, тим більш важливу роль починають відігравати зв'язки з громадськістю (PR) як механізм здійснення змін. Актуальність дослідження зростає в зв'язку зі змінами, що відбуваються в останні десятиліття у нашому суспільстві. За цих умов назріла потреба більш глибокого вивчення законів інформаційного обміну та комунікативної взаємодії в сучасному українському суспільстві. Паблік рилейшнз – це один із основних елементів інтегрованих маркетингових комунікацій, який зумовлює конкурентоспроможність підприємств і відіграє важливу роль у формуванні їх маркетингової стратегії і комунікативної політики. Формування репутації соціального підприємства, іміджу його товару, розвиток бренду залежать саме від паблік рилейшнз, що впливає на рівень та якість позиціонування підприємства на ринку. Однак нині комплексна структура інтегрованих маркетингових комунікацій призводить до різного сприймання завдань та способів такого виду комунікацій. Недавня поява PR у маркетинговому арсеналі українських підприємств соціального спрямування пояснює пов'язані з цим численні помилкові погляди і стереотипність підходів до сутності, функціонування та інструментарію. Проблема певною мірою зумовлена великою кількістю сфер використання PR: внутрішнє і зовнішнє довкілля, конфліктно-кризові ситуації, організація брендингу та іміджмейкінгу, соціальна відповідальність, менеджмент відносин з клієнтами і зв'язки з громадськістю, політика, шоу-бізнес, Інтернет та ін. Оскільки на даному етапі розвитку цивілізації саме інформація є найважливішим складником бізнесу і управляє багатьма процесами в усіх сферах життя, а процес PR головню ґрунтується саме на інформації, він посідає значне місце у формуванні інформаційного суспільства. Поступова зміна поглядів на паблік рилейшнз у сучасній науці відображає розвиток і становлення цього явища як у суспільстві загалом, так і на

окремих підприємств. Усвідомленість можливості управління PR з метою позиціонування підприємства спричинила появу науково-практичних проблем ефективного PR на соціальних підприємствах та організаціях, основні з яких – визначення потенціалу PR як чинника впливу на економічний розвиток, технологія організації PR на підприємствах задля отримання ефективних результатів господарської діяльності, оцінка ефективності PR-діяльності соціальних підприємств, установ і організацій.

Соціальна сфера характеризується системою соціального захисту населення: широкими державними програмами підтримки найбільш незахищених громадян, науки, культури, соціального просування, освіти, безкоштовною медициною. Соціальний PR спрямований в майбутнє і сутнісно оптимістичний. Він допомагає в створенні сприятливого іміджу компаній, організацій як комерційних, так і некомерційних, в орієнтуванні окремих суб'єктів в суспільстві. Public relations регулює відносини в суспільстві, допомагає соціальним організаціям і підприємствам отримати у відповідь довірливе ставлення і донести потрібну інформацію до соціуму. Соціальний PR тісно пов'язаний з комерцією і політикою, оскільки від них залежать добробут і життя громадян. PR давно вже є суттєвою частиною життя західного суспільства, широко застосовується не тільки політиками і комерційними структурами, а й громадськими об'єднаннями та підприємствами соціальної сфери при реалізації соціальних програм. Сьогодні перед соціальними службами постало важливе завдання – зацікавити суспільство результатами своєї праці, привернути увагу до насущних потреб професії. Соціальним працівникам важливо переконати суспільство, державні та громадські структури в значущості результатів своєї праці, а також вміти вступити в конкурентні відносини на ринку соціальних послуг, показуючи переваги своїх методів і форм роботи.

Необхідність розвитку науково-практичної бази PR в системі маркетингового комунікаційного комплексу соціального підприємства визначила актуальність і важливість дослідження проблеми. Вирішення проблеми організації, проведення, управління та оцінки ефективності PR на вітчизняних соціальних підприємствах пов'язане з такими науковими і практичними завданнями, як досягнення високого рівня адаптованості підприємств до сучасних ринкових умов господарювання, підвищення конкурентоздатності підприємств, забезпечення їх динамічного поступального розвитку. Таким чином, необхідне критичне узагальнення накопиченого досвіду з даної проблематики, створення нового механізму підвищення ефективності діяльності соціального підприємства з огляду на значущість інформації та комунікаційних процесів установ соціальної сфери, здатного за допомогою формування ціннісних і практичних установок, сукупності переконань викликати зацікавленість та відповідальність працівників і довіру та відданість споживачів соціальних послуг.

Метою дослідження є вивчення теоретичних положень, апробація методичних і практичних рекомендацій щодо PR в системі маркетингового комунікаційного комплексу соціального підприємства. Об'єктом дослідження є процес проведення, організації та управління PR-діяльності в соціальній сфері. Предметом дослідження є теоретичні основи, методичні і прикладні аспекти організації, проведення та оцінки ефективності PR соціального підприємства. Гіпотеза дослідження: ефективне застосування PR-технологій у маркетинговій роботі підприємств та установ соціальної сфери намагається зацікавити суспільство результатами праці соціальних закладів, привернути увагу до насущних потреб

професії, а також суттєво покращує показники соціально-економічної ефективності функціонування підприємств та установ соціальної сфери.

Паблік рілейшнз (далі – PR, public relations) – це особлива управлінська функція маркетингу, яка допомагає встановлювати і підтримувати тісну комунікацію, взаєморозуміння й співробітництво між організацією, брендом, особистістю і пов'язаною з ними громадськістю. PR – це тривалі, ретельно плановані зусилля, які спрямовані на створення і підтримку взаєморозуміння і доброзичливих відносин між організацією і громадськістю (потенційно зацікавленими в продукті чи послугі даної організації сторонами). PR – це мистецтво правильно подати інформацію і зробити так, щоб один факт був важливіший, ніж інший, допомогти інформації знайти свою аудиторію (Королько В.Г., 2001. Почепцов Г.Г., 2000. Ягельська К.Ю., 2018).

Паблік рілейшнз відносять до маркетингових комунікацій. Ці комунікації відрізняються від комунікації, що формуються в повсякденному житті і масових комунікацій. Метою PR є просування і захист образу (іміджу, престижу) фірми, бренду або особистості. Завданням PR постає підтримка контактів із цільовою аудиторією, громадськими інститутами, ключовими журналістами у відповідних сферах (преса, журнали, радіо, ТВ, Інтернет). Сутнісно PR – це процес інвестування в позитивний імідж підприємства.

За підсумками проведеної емпіричної роботи нами були зроблені наступні висновки: найбільш ефективними каналами комунікацій є журнали, телебачення, соціальні мережі; найбільш ефективними PR-заходами є промо-акції, участь у імпрезах тощо. Найбільш ефективними є наступні елементи програм формуванні лояльності серед споживачів: дисконтна програма, накопичувальна знижка, знижка при покупці певних видів товарів; найбільш підходящими для соціального закладу POSM є хардпостери і POS-будівництва, найбільш ефективними будуть такі соціальні мережі, як Instagram і Facebook; найбільш ефективними є телерепортажі в програмах новин, спеціальні програми на радіо та в мережі Youtube, спонсорство радіо- і телетрансляцій. Розроблена програма PR-кампанії для соціального підприємства показала свою ефективність та спроможність в її реалізації у інших профільних установах. Результати дослідження показали, що будь-яка соціальна організація рано чи пізно приходить до усвідомлення необхідності мати в своєму штаті PR-фахівця. Нею не обов'язково має бути людина, що має профільну освіту. Існують приклади, коли відбувалася успішна перекваліфікація фахівця, тим більше в наш час існує велика кількість короткострокових курсів з перепідготовки за даною спеціальністю. Варто відзначити, що всі організації, в яких проводилися інтерв'ю, здійснюють успішну PR діяльність, незважаючи на головну проблему – обмеженість ресурсів. Головною перевагою можна назвати орієнтованість на соціальну сферу багатьох бізнес-структур, в т. ч. це підтверджує співпрацю соціальних організацій з рекламними агентствами на різних умовах. Ключовим у цьому питанні ставати імідж самої організації, а так само можливість для рекламного агентства зробити хороший кейс, який принесе різні рекламні призи.

Зіставлення різних точок зору на систему PR соціального підприємства дає підстави вважати, що проблема проведення PR-діяльності зумовлена важкістю вимірювань і моделювання людської реакції на інформацію, що передається в процесі комунікації. PR-оцінка за своєю природою являє собою суб'єктивність і абстрактність через вміщення великої кількості інтерпретацій і суджень, отже на сьогодні єдина методика проведення і оцінки PR-ефективності відсутня. Розглянуті

методи не дозволяють отримати точні результати оцінки ефективності проведення PR-діяльності соціального підприємства. В своїй більшості запропоновані методи не деталізовані, чітких алгоритмів їх дотримання не наводиться, більше уваги приділяється теоретичним судженням без наведення конкретних прикладів чи рекомендацій для застосування. Очевидно, при застосуванні запропонованих методів результати залишаються аморфними і мають суто суб'єктивний характер через невизначеність системи вимірювання. Стереотипність підходів до інструментарію ведення PR призводить до відсутності економічних критеріїв оцінювання в більшості методик, що пропонуються. Найчастіше головними критеріями оцінювання ефективності проведення PR-заходів є кількість публікацій, зворотній зв'язок, збільшення обсягів продаж, товарообігу на місцях, зростання інтересу з боку друкованих та електронних ЗМІ, кількість виконаних PR-дій. Однак нечіткість трактувань PR і PR-ефективності дає можливість визначати їх по-різному, що призводить до різних уявлень про ефективні результати PR-вимірювання і, як наслідок, власне методів оцінки. Поняття метод, критерій, інструмент і навіть чинник нерідко позначають один і той же процес чи явище. Наприклад, деякі дослідники розглядають прес-кліпінг як інструмент окремого методу оцінки, а деякі вважають його безпосередньо методом; контент-аналіз також розглядається як метод і як інструмент, зворотній зв'язок називають інструментом і чинником оцінки PR-ефективності, що не є тотожним. Подібні приклади не вичерпано, отже, вважаємо за необхідне уведення єдиних термінів, які б не викликали плутанини, давали б чітке уявлення про специфіку тієї чи іншої PR-категорії, що сприяло б їх систематизації і, в наслідку, розробці єдиних PR-стандартів.

Соціальний PR оптимістичний і, як правило, спрямований у майбутнє. Він не може бути «чорним» по визначенню. Успішно збудовані комунікації допомагають суспільству нормально розвиватися і стримати так званий ефект відчуження людей від влади. Багато зарубіжних компаній приділяють значну увагу створенню привабливого іміджу своєї структури за допомогою PR-технологій. Там витрачаються величезні кошти на залучення високооплачуваних фахівців в області PR, на проведення широкомасштабних маркетингових досліджень, розробку і реалізацію цілого комплексу суспільно-орієнтованих програм. Основні завдання соціального PR полягають в тому, щоб допомогти окремим суб'єктам орієнтуватися в суспільстві, отримувати правильну інформацію і формувати власну думку. PR може допомогти створити і підтримати позитивний імідж соціальної компанії, використовуючи спеціальні технології, в тому числі благодійність, довгострокові соціальні програми. Завдяки PR підвищується ефективність діяльності соціальних та психологічних служб, тому їх вони не можуть не застосовувати в своїй роботі. Будь-яка соціальна організація рано чи пізно приходить до усвідомлення необхідності мати в своєму штаті PR-фахівця. Місія таких організацій дуже важлива для держави, тому їм треба вчитися працювати зі своїми клієнтами.

Надьон В. П.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ВИМІРЮВАННЯ ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ

Тести, що використовуються для діагностики поведінки в молодшій школі суттєво різняться від тих, які дозволяють вивчити процес навчання. Адже в тестах для вивчення поведінки не існує правильних чи невірних відповідей, їх метою є

спостереження за сприйняттям учнями власного середовища. Дані отримані в результаті проведення вивчення поведінки можуть не лише ідентифікувати моделі поведінки, але й виявляти причини тої чи іншої поведінки. Дані отримані в ході проведення є важливими для побудови індивідуальних навчальних та лікувальних програм. Психологам та педагогам доводиться використовувати декілька інструментів для виявлення причин в проблемах з поведінкою, адже єдиного тесту для виявлення проблем в поведінці дітей просто не існує. Зокрема, причина може бути у наявності психічних розладів, синдромі недостатньої уваги, затримці розвитку.

Широкою популярністю користуються такі засоби вимірювання як:

- Шкали адаптивної поведінки Вайнленда;
- Шкала оцінки батьків та педагогів Коннерс;
- Шкали оцінки Вандербільта;
- Система оцінки поведінки BASC;
- Список поведінки дітей Ахенбаха;
- Анкети Барклі для дому та школи та ін.

Предметом вивчення психологів під час проведення подібних тестів з використанням даних методик є не лише співвідношення повсякденних життєвих навиків дітей одної вікової групи; проблеми поведінки пов'язані з наявністю дефіциту уваги; наявність симптомів дефіциту уваги з гіперактивністю та їх вплив на продуктивність навчання і поведінку; емоційний, соціальний, поведінковий розвиток здібностей; поведінка учнів в школі та вдома, але і інші різноманітні аспекти в поведінці школярів.

Важливо зазначити, що не тільки учень особисто може приймати участь в тестування та заповнювати тест чи опитувальник про себе, але і батьки, педагоги, опікуни та просто люди, які добре знають учня можуть заповнити анкету. Існують опитувальники які доцільно заповнювати лише батькам, але є і такі тільки для вчителів. Адже поведінку учнів можна розглядати як в комплексі (тобто вдома та в школі), так і окремо (лише вдома або лише в школі).

Зазвичай обговорюється коло питань які розкривають соціалізацію, моторику, повсякденне життя школярів, неухважність та гіперактивність дітей, адаптацію.

Загалом, з деструктивними формами поведінки в класі впоратися доволі нескладно завдяки дотриманню правил, створенню структурованого середовища й дотриманню розкладу занять, а також завдяки іншим стандартним стратегіям управління класом. Проте, після реалізації цих стратегій в колективі, зазвичай, залишається частина учнів, яка вимагає більш глибокого втручання. Ці учні з більшою ймовірністю будуть демонструвати поведінку, що перешкоджає їх здатності вчитися. Такі форми поведінки можуть включати в себе грубість по відношенню до інших учнів, несвоєчасні розмови або вставання зі своїх місць під час уроку.

Отже, першим кроком у вирішенні цих проблем є визначення і перевірка джерела і типу проблемної поведінки. Після визначення учнів, які можуть отримати вигоду з збору і вимірювання даних, наступним кроком є визначення конкретних форм поведінки, які переривають процес навчання як для самого учня, так і для оточуючих його учнів. А визначити джерело і тип проблемної поведінки нам можуть допомогти, зокрема, вищі зазначені системи вимірювання.

Нестеренко М. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНГУ

Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного впливу, що ґрунтується на активних методах групової роботи, зорієнтований на формування навичок самопізнання та особистісне зростання особистості, а також корекцію її установок і систем відносин. У ході соціально-психологічного тренінгу відбувається пізнання себе і навколишнього світу, зміна свого «Я», розвиток компетентності у спілкуванні, формування навичок рефлексії, вмінь гнучко реагувати на ситуацію та швидко перебудовувати моделі управління поведінкою та діяльністю, що вже існують у людини (Євдокимова Н.О., 2014). Тренінг дозволяє учасникам переглянути сформовані раніше установки та стереотипи і вирішити свої особистісні проблеми (Вачков І.В., 2007). Зміна й оновлення людини відбувається шляхом перенесення засвоєних у тренінгу способів дій у звичайне життя (Євтихів О.В., 2004).

Тренінг є перспективним методом психологічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, що пов'язані з різними людськими контактами (Федорчук В.М., 2010). Розвиток активного методу групової психологічної роботи передбачає розробку, застосування нових прийомів і технік його реалізації.

Практика проведення соціально-психологічного тренінгу демонструє досить широкий спектр прийомів психологічних впливів на учасників. Всі їх можливо розподілити на чотири групи: 1) психогімнастика; 2) ігрові методи; 3) групова дискусія; 4) психодіагностичні методи (Євтихів О.В., 2004; Нікандров В.В., 2003). Така диференціація визначається двома головними факторами: метою та місцем метода у структурі процесу тренінгу. Зокрема, психогімнастика спрямована на стимулювання робочого стану учасників, подолання скутості, на підтримку їх психологічного тону, необхідного на рішення завдань тренінгу, для успішного розвитку групової динаміки.

Метою ігрових методів є отримання досвіду, зміст якого визначений видом і загальною метою тренінгу (досвід соціально-психологічних відносин, досвід особистісних переживань, досвід професійної взаємодії тощо). У результаті гри учасники отримують практичні рекомендації, алгоритми і способи вирішення поставлених завдань. Реалізація даних ігор є процесом групоутворення, процесом групової динаміки.

Групова дискусія дозволяє виявити весь спектр думок учасників групи, виробити і прийняти спільне групове рішення.

Психологічна діагностика використовується не з метою психокорекційного впливу, а з метою отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості учасників для вибору адекватних психокорекційних засобів, побудови ефективної програми тренінгу та комплектування його групи загалом (Вачков І.В., 2007). Психодіагностика дозволяє виявити захисні механізми, бажання та очікування учасників, формує у них зацікавленість у подальшій роботі, потребу у пізнанні себе. Систематизація результатів психодіагностики учасників соціально-психологічного тренінгу надає можливість спрогнозувати ймовірність створення внутрішньогрупових конвенцій, які призводять до стагнації групової динаміки (Макшанов С.В., 1997).

У соціально-психологічному тренінгу можуть бути використані наступні психодіагностичні процедури: 1) для відбору учасників у групи; 2) як засіб отримання учасником нової інформації; 3) як засіб саморозуміння та саморозкриття; 4) для забезпечення та контролю ефективності тренінгових процедур і тренінгу в цілому (Євтихів О.В., 2004). Для перевірки ефективності тренінгу тестування проводиться на початку тренінгової роботи та після її закінчення. Отримані результати є показниками ефективності тренінгу.

Головним методом психодіагностики у соціально-психологічному тренінгу вважається спостереження, зовнішнє – по відношенню до підопічних тренера і внутрішнє (самоспостереження) – по відношенню до себе. Дані види спостереження здійснюються й членами групи, результати якого є основним матеріалом для зворотного зв'язку (Нікандров В.В., 2003).

Метод бесіди проводиться як окрема психодіагностична дія у період відбору учасників і знайомства з групою. Бесіда та спостереження можуть надати тренеру психологічний матеріал, грамотна інтерпретація якого сприяє значному підвищенню ефективності тренінгу.

Психологічне тестування націлене на діагностику. Використання тестів у тренінгу відрізняється від власне діагностичної роботи. Якщо результати психодіагностичних тестів психодіагност опрацьовує самостійно, то під час тренінгу кожний член групи оцінює себе самостійно, або слухає як характеризують його учасники корекційного процесу. В процесі самовивчення відбувається більш глибоке саморозуміння, з'являється бажання обговорити з групою отриману інформацію, тобто відбувається вихід на самоаналіз, саморозкриття і груповий аналіз.

Психодіагностичні методики, що використовуються в контексті тренінгової роботи, повинні бути науково обґрунтованими і методично грамотно сконструйованими, тобто валідними й надійними. Вони повинні бути відносно короткими, простими в проведенні і в обробці. Якщо проведення тестування або анкетування займає годину-другу, а результати вдається дізнатися взагалі тільки на наступному занятті, цю роботу практично неможливо вписати в загальну канву тренінгу.

В останні роки розглядається можливість застосування візуальної психодіагностики у соціально-психологічному тренінгу на всіх етапах його організації та реалізації, як активного методу навчання, спрямованого на розвиток особистісних вмінь і навичок (Москальов С.В., Артемцева Н.Г., 2020). Візуальна психодіагностика, що ґрунтується на спостереженні й інтерпретації зовнішнього вигляду людини та її невербальної поведінки, взаємозв'язку зовнішнього та внутрішнього, дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психологічний зміст особистості.

У соціально-психологічному тренінгу дозволяється застосування соціометричних методик, біографічних методів, анкетування тощо, які дозволяють виявити наявність (відсутність) або оцінити рівень розвитку певних психологічних якостей, станів людини.

Обухова Н. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

МОТИВАЦІЯ УЧБОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

В сучасних реаліях навчання в вищій школі, перед особистістю студента постають низка завдань. Велику частину засвоєння знань, становить самостійна робота студента. Само від вмотивованості особистості і залежить сформованість та успішність учбово-професійної діяльності у вищій школі студента.

Академічна мотивація визначається, як процес отриманий в процесії дії та вербалізації, в результаті чого формується цілеспрямована розумова чи фізична активність. Вмотивовані студенти беруть участь в усіх видах діяльності, які впливають на засвоєння знань, покращення відносин з викладачами та підвищення рівня досягнень в учбово-професійній діяльності.

В сучасних дослідженнях мотивації учбово-професійної діяльності, найбільш вживаними є теорія досягнення цільових орієнтації та теорія самодетермінації. Теорія досягнення цільових орієнтації сфокусована на цілях, на досягненнях в учбово-професійної діяльності. Теорія самодетермінації вивчає причини виникнення самої учбово-професійної діяльності. В цих теоріях концентрується увага на мотивах учбово-професійної діяльності та результати цієї діяльності в залежності від прагнень особистості студента.

В дослідженнях освіти вивчення мотивації має важливе місце, це дозволить виявити залученість студентів до учбово-професійної діяльності та академічних досягнень. Амотивовані особистості менш частіше зустрічаються серед студентів. Це може бути зумовлено тим, що студент може самостійно обрати спеціальність, спеціалізацію, спецкурси, теми доповідей, курсових та дипломних робіт, наукового керівника тощо. При цьому студент може вирішувати відвідувати заняття чи ні, під час навчання у вищій школі у особистості є можливість контролювати ті аспекти життя, які були не доступні їй при навчанні у школі.

Дослідженні мотивації студентів та школярів, виявили, що мотивація самоповаги збільшує сенс учбово-професійної діяльності та стимулює активність та наполегливість.

Окороков Р. С.

Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Головною метою реформування та розвитку українського війська є створення боєздатних, мобільних, малочисельних за кількістю озброєння та особового складу, якісно підготовлених, всебічно забезпечених професійних Збройних Сил (Чорний В. С., 2009). Метою даної публікації є висвітлення проблеми соціально-професійної адаптації військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України (далі ПС ЗС України).

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що процес початкової адаптації є основним рушієм до подальшого соціально-професійного становлення військовослужбовця, що має ряд суттєвих психологічних особливостей, даному процесу притаманна певна психологічна динаміка. Одну з ключових ролей в

професійній та соціальній адаптації відіграє систематичне і планове застосування всіх складових морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. В результаті успішної початкової професійної та соціальної адаптації військовослужбовець в подальшому стає більш ефективним не тільки в процесі навчання і оволодіння військовою справою, а й при веденні бойових дій, в тому числі у складі загонів та інших видів регулярних збройних формувань.

Досвід свідчить, що психологічна готовність військ значною мірою залежить від морально-етичного стану всього суспільства, від підтримки армії народом, засобами масової інформації, різними недержавними організаціями та об'єднаннями громадян, від ступеня усвідомлення та схвалення суспільством цілей і завдань, які вирішуються збройними силами держави (Кудренко О.В., 2019). Разом з тим, на думку американських психологів, поряд із зовнішніми факторами впливу на морально-психологічний стан військовослужбовців, існує ряд внутрішніх чинників, що впливають на поведінку воїнів в ході виконання завдань за призначенням. Дослідження виявили чинники, що вкрай негативно впливають на морально-психологічний стан особового складу, а саме: надмірна заклопотаність матеріальним стимулюванням, зневага до ворога, переоцінка своїх сил, відсутність ініціативи, наявність етнічних забобонів, демонстрація найгірших форм індивідуалізму, сліпий кар'єризм, хронічна відчуженість, деструкція у взаємовідносинах, зловживання алкоголем, наркозалежність (Гозуватенко Г.О., 2010).

Науковці стверджують, що при аналізі морально-психологічного забезпечення (далі МПЗ) у ЗС України, що виконані заходи гармонійно сприяють підвищенню емоційних і бойових якостей, необхідних в ході ефективної адаптації молодого поповнення та, згодом, під час виконання службових завдань за призначенням у складній соціально-політичній та інформаційно-психологічній обстановці (Гозуватенко Г.О., 2010).

В такому контексті, важливу роль у створенні сприятливих умов для адаптації військовослужбовців відіграють заступники командирів з МПЗ, офіцери-психологи та військові капелани (Стасюк В. В., 2006).

Одним із принципів МПЗ є науковий підхід до роботи з особовим складом, що в свою чергу, допомагає зробити обґрунтований прогноз поведінки військовослужбовців в різних умовах тактичної обстановки. Важливою складовою цього аспекту є проведення емпіричних досліджень, що активно застосовуються в ЗС України для визначення психологічної стійкості особового складу під впливом емоційних чинників різного ступеню складності і, як наслідок, здатності ефективно виконувати завдання професійної діяльності. Зростання наукоємності визначеної сфери діяльності потребує наявності методологічного підґрунтя, що є важливим елементом як при встановленні наукової проблеми, так і при плануванні та організації виконання емпіричних та теоретичних наукових досліджень за обраним напрямком (Б. І. Мокін, 2015). Отже, планується виділити максимально прийнятні наукові підходи до дослідження соціально-професійного становлення військовослужбовців у процесі адаптації до військової служби.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для створення системи оптимізації соціально-професійного становлення військовослужбовців. Урахування виявлених закономірностей у процесі професійної підготовки рекрутів, а також при розв'язанні проблеми самореалізації військовослужбовців, інтенсифікації їх становлення як професіоналів, поліпшенню психологічного клімату у взаєминах між ними у складі

підрозділів, сприянню поліпшенню їх соціальної адаптації, особистісному зростанню тощо.

Варто зазначити, що військовим колективам притаманні традиційні соціальні явища, що проявляються в міжособистісних стосунках, комунікаційних процесах, лідерстві, згуртованості (Бехтерев В.М., 1994). З наближенням до стандартів НАТО в українській армії виникає потреба вдосконалення загальної бази теоретико-практичних знань для підвищення професійної майстерності фахівців напрямку МПЗ. Оптимальним рішенням такої задачі є використання наявних емпіричних способів визначення психологічних чинників динаміки соціально-професійного становлення військовослужбовців в процесі адаптації до військової служби, опис та інтерпретація суттєвих психологічних особливостей даного процесу. Також, варто врахувати необхідність коректного ставлення до досягнень іноземних психологів, брати до уваги конкретні соціальні умови, традиції та культуру (Андрєєва Г.М, 2010).

Отже, впровадження завершених наукових досліджень полягатиме в передачі наукових результатів у практичне використання при викладанні дисциплін психолого-педагогічного циклу в умовах спеціалізованих вищих військових навчальних закладів і військових навчальних центрів. Формами впровадження є включення результатів у підручники, навчальні й навчально-методичні посібники, збірники задач, практикуми; розробка і виготовлення технічних засобів навчання, навчальних лабораторій, демонстраційного матеріалу для проведення лекцій і практичних занять; розробка курсових проектів з тематики науково-дослідних робіт.

Узагальнюючи, зазначимо, що зусилля, які будуть спрямовані на розроблення нових і модернізацію існуючих методів роботи військового керівника базуються на сучасних технологіях, головною метою яких є прогнозування поведінки та зменшення фізичних і психогенних втрат серед особового складу протягом військової служби.

Парашук Б. П.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Навчальна мотивація – окремий вид мотивації, включений у діяльність навчання. Навчальна діяльність спричинюється ієрархією різних мотивів. Одні з них – пізнавальні мотиви, що закладені в ній самій, пов'язані зі змістом і процесом навчання. Інші, так звані соціальні мотиви навчання, хоча й лежать поза самим навчальним процесом, однак можуть суттєво впливати на його результат. Вони породжуються всією системою існуючих відносин між учнем і навколишнім світом й пов'язані з потребами в спілкуванні з іншими людьми. Такі мотиви спонукають навчальну діяльність за допомогою свідомо поставлених цілей. Дослідники, що займалися проблемою мотивації навчальної діяльності, підкреслюють велику значимість її формування й розвитку у школярів, тому що саме вона є гарантом формування пізнавальної активності учня, і як наслідок розвивається мислення, здобуваються знання, необхідні для успішної діяльності.

У завдання будь-якого вчителя входить формування й розвиток мотивації навчальної діяльності, пізнавальної активності школяра. Підлітковий вік можна віднести до одного з найважливіших періодів у формуванні мотивації навчальної

діяльності.

Як показує аналіз наявних даних, у підлітковому періоді відбувається зниження мотивації навчання, відвідування школи стає тягарем. На зміну пізнавальної мотивації приходять так звана мотивація досягнення або уникнення невдач. Результатом, на думку Є. Ільїна, є те, що «у таких школярів не виробляється правильного погляду на світ, відсутні переконання, затримується розвиток самосвідомості й самоконтролю, що вимагає достатнього рівня понятійного мислення» (Ільїн Є., 2006).

У підлітковому віці відбуваються зміни в інтересах старших школярів. Учень починає цікавитися не тільки повсякденними подіями, але й виявляти цікавість до свого майбутнього, до того, яке положення він займе в суспільстві.

Учні 9-10-х класів починають цікавитися вже певними областями наукового пізнання, прагнуть до більш глибоких і систематичних знань в певній області, яка цікавить.

У процесі подальшого розвитку й діяльності формування інтересів, як правило, не припиняється. У старшому шкільному віці виникає потреба удосконалювання своєї навчальної діяльності, що проявляється в прагненні до самоосвіти, виходу за межі шкільної програми. Орієнтовні й виконавчі навчальні дії можуть вже виконуватися не тільки на репродуктивному, але й на продуктивному рівні.

Уміння ставити в навчальній діяльності нестандартні навчальні завдання й знаходити разом з тим нестереотипні способи їх розв'язку є передумовою творчого відношення до праці.

У старшому шкільному віці широкі пізнавальні мотиви зміцнюються за рахунок того, що інтерес до знань торкається закономірностей навчального предмета й основи наук. Мотив самоосвітньої діяльності в цьому віці зв'язуються більш далекими цілями, життєвими перспективами вибору професії.

У цьому віці соціальні позиційні мотиви стають більш диференційованими й діючими. Духовні потреби дітей закріплюються, і якщо особистість дитини розвивається нормально, то ці потреби виходять на перший план.

Головним віковим мотивом старших підлітків є мотив досягнення, який, як правило, пов'язаний із прагненням домагатися успіху, уникати невдач, для того, щоб підвищити або зберегти самоповагу, самооцінку, повагу навколишніх.

Для того щоб виявити ціннісні орієнтації особистості й фактори, що впливають на формування мотивації до навчання в школярів, необхідно розглянути ієрархію мотивів і визначити на якому ж місці ієрархічних сходів перебуває мотивація до навчання в школярів, як вона пов'язана з іншими мотивами.

Кожному «полю» діяльності особистості відповідає своя ієрархія мотивів. Не є виключенням і навчальна діяльність особистості, тому для соціального оточення (педагога, батьків, психолога) дуже важливо створити механізми, завдяки яким формування мотивації до навчання в школяра відбувалося б не як мотиву-стимулу, а як змістоутворювального мотиву, що займає найвищий рівень у системі ієрархії навчальної діяльності.

Сучасна система освіти України – це той соціальний інститут, на який покладені завдання не тільки по передачі підростаючому поколінню знань і досвіду, але й завдання, пов'язані з формуванням повноцінної, у всіх відносинах, особистості, здатної до творчого мислення, що усвідомлює себе суб'єктом діяльності. Також школа покликана сформувати в учнів систему якостей, що сприяють їх подальшому

саморозвитку, самореалізації, що забезпечують їх успішність і спроможність у житті.

Вивчення мотивації і її формування – це дві сторони того самого процесу виховання мотиваційної сфери цілісної особистості учня. Вивчення мотивації – це виявлення її реального рівня, можливих перспектив, зони її найближчого розвитку. Результати вивчення стають основою для планування процесу формувального впливу. Разом з тим у процесі формування мотивації розкриваються нові її ресурсні можливості.

Формування мотивів навчання – це створення в школі умов для появи внутрішніх спонукань (мотивів, цілей, емоцій, системи ставлень) до навчання; усвідомлення їх учнем і подальшого саморозвитку своєї мотиваційної сфери. Учителю при цьому не займає позицію спостерігача за мотиваційною сферою, що стихійно розбудовується, а стимулює її розвиток системою психологічно продуманих прийомів.

Особистість, яка спонукується наявними в ній намірами, може діяти довільно, направляючи свою поведінку й діяльність на досягнення поставленої мети. А цілі – це очікувані кінцеві й проміжні результати дій, які ведуть до реалізації їх мотивів. Реалізація мотивів залежить від процесів цілепокладання, тобто від умінь ставити цілі й досягати їх. Здатності до цілепокладання й уміння діяти відповідно до поставлених цілей формуються в процесі онтогенетичного розвитку. Зміст процесів постановки цілей (їх види, рівні, етапи, якості) пов'язаний зі змістом мотивів. Мотиви поведінки людини й цілі поведінки можуть не збігатися. Ту саму ціль можна поставити перед собою, керуючись різними мотивами. Ціль показує, до чого прагне людина, а мотив – чому.

Ряд проаналізованих досліджень показує, що в підлітка, а старшого підлітка тим більше, ухвалення рішення опосередковується свідомим вибором, який він робить на основі міркувань. Усвідомлення деякого предмета суспільною цінністю передусе його перетворенню в особисту цінність. Навчальна мотивація – індивідуальний вид мотивації, включений у діяльність навчання. Встановлено, що навчальна діяльність спричинюється ієрархією мотивів, що мають різне походження й різну психологічну характеристику. Одні з них, пізнавальні мотиви, закладені в ній самій, пов'язані зі змістом і процесом навчання. Інші, так звані соціальні мотиви навчання, хоча й лежать поза самим навчальним процесом, однак можуть суттєво впливати на його результат. Вони породжуються всією системою існуючих відносин між дитиною й навколишнім світом, пов'язані з потребами в спілкуванні з іншими людьми, у їхній оцінці й схваленні, у бажанні зайняти певне місце в системі соціальних відносин. Такі мотиви спонукують навчальну діяльність за допомогою свідомо поставлених цілей.

Таким чином, особливостями формування мотивації навчальної діяльності в підлітковому віці є:

- вплив інтимно-особистісного спілкування як провідного виду діяльності на розвиток особистості старшокласника;
- проблеми протікання пубертатного періоду;
- зміна соціальної ситуації розвитку;
- адаптація особистості в дорослому суспільстві;
- включення в професійне самовизначення;
- емоційна нестійкість особистості учня в ситуації неуспіху;
- непевність поведінки в ситуації самостійного вибору.

Отже, ми вважаємо, що ключем до розв'язку поставлених завдань є формування й розвиток сфери внутрішніх мотивів учня до навчальної діяльності в цілому.

Писарєва І. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

АТРИБУТИВНИЙ СТИЛЬ ЯК ЧИННИК МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'І

Вивчення проблеми міжособистісних стосунків в сім'ї обумовлено, насамперед її актуальністю у наш час, коли наше суспільство переживає кризу. Пандемія, ізоляція, з якими зіткнулася наша країна, викликали значну кризу і в сім'ї, котра має величезне значення для розвитку суспільства та є його цінністю. Актуальність даної теми полягає також у виявленні прихованих механізмів, які лежать в основі міжособистісних стосунків у сім'ї. Це дозволить скоротити чисельність розводів, а значить і зменшити число неповних сімей. Благополуччя шлюби – це показник здорового суспільства.

Незважаючи на те, що про міжособистісні стосунки багато вивчено, роль стилів атрибуції у міжособистісних стосунках потребує додаткового вивчення. Вивчення цієї теми дає можливість появи нових методів корекції подружніх стосунків та практична робота з сім'єю є також доволі перспективним напрямом науки і практики. Через сім'ю змінюється покоління людей. Саме сім'ї належить бути вихователем, розрадником та захисником.

Вивчення міжособистісних стосунків у сім'ї займає важливе місце в сучасній психології. Їм присвячено багато публікацій таких відомих вчених як Є.П.Ільїн, М.М.Обозов, Г.М.Андрєєва, Ю.Є.Альошина, О.О.Бодалєв, Л.Б.Шнейдер та багато інших.

Значний внесок у вивчення психології подружніх взаємин здійснили М.Міллер, Є.К.Васильєва, Д.Л.Буртянський, В.В.Кришталь, Е.Берн, А.М.Аренсдорф, Ю.Ф.Мак-дерматт, Е.Кіндер, Р.Хілл, Е.Еріксон, М.Кавен.

У роботах М.М.Обозова, А.М.Обозової, Ю.Є.Альошиної, В.А.Сисенко розкриті питання міжособистісного сприйняття подружжям, питання сімейної стабільності, задоволеності сімейними стосунками, сумісність партнерів.

Ю. Алешина, Л. Гозман, К. Дубовская виділили вісім параметрів міжособистісного спілкування, які позитивно впливають на формування успішних стосунків між подружжям:

1. Подружні стосунки тим кращі, чим більше вони саморозкриваються у процесі спілкування. Це означає, що чоловік і дружина в успішному міжособистісному спілкуванні можуть бути щирими, довіряти один одному найглибші і заповітні таємниці, не боячись неприйняття та засудження.

2. Наявність у подружжя значної кількості спільних очікувань і установок, що виявляються у процесі спілкування. Через спілкування подружжя повинно постійно відчувати свою подібність відносно навколишнього світу й людей.

3. Чим більше спільних рис невербальної комунікації між подружжям, тим успішніші міжособистісні стосунки, тобто подружжя у щасливих шлюбах не тільки правильно розуміє те, що вони говорять один одному, але й правильно «читає» пози, погляди, жести, вирази обличчя.

4. Важливим чинником успішності міжособистісних стосунків подружжя є

наявність у їх спілкуванні спільних символів, які можуть виступати найрізноманітнішої форми, – це своя, нікому іншому не зрозуміла мова, наявність ласкавих прізвиськ і звернень, сімейні традиції й обряди тощо.

5. Чим частіше відбувається міжособистісне спілкування подружжям, тим краще їх міжособистісні стосунки в цілому. Це означає, що щасливі пари досить часто розмовляють і оцінюють розмови як «по-справжньому задушевні», довірливі, що є для них яскравим свідченням єдності та взаєморозуміння.

6. В успішних шлюбах через міжособистісне спілкування подружжя постійно підтверджує власну схожість у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій у сім'ї в цілому, а також тих функцій і обов'язків, які кожен із них виконує щодня.

7. Найважливішою характеристикою успішних подружніх стосунків є наявність у подружжя глибокого взаєморозуміння. Це означає, що кожен партнер сприймає і не засуджує погляди й поведінку іншого, навіть якщо вона не в усьому відповідає його власним, йому не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися.

8. Міжособистісне спілкування подружжя тим успішніше, чим більше взаємної емпатії вони проявляють у ньому. Безсумнівно, що без співпереживання, співчуття, співучасті успішне міжособистісне спілкування між подружжям неможливе.

Окрім перерахованих параметрів, велике значення набуває атрибутивний стиль особистості подружжя. Вивчення міжособистісних подружніх стосунків оптимістів та песимістів корисно для благополучних відносин.

Мета – визначити особливості міжособистісних стосунків подружжя у залежності від атрибутивного стилю.

Відповідно до мети дослідження була сформована вибірка із 50 людей, які перебувають, у шлюбі, віком від 25 до 60 років. Всі вони займають різні посади, перебувають у шлюбі 2-40 років, 5 чоловік не мають у шлюбі дітей, 41 людина має вищу освіту. Для дослідження атрибутивного стилю та його зв'язку з міжособистісними стосунками у сім'ї використовувались такі методики: методика «Тест на оптимізм» Л.Рудіної, «Опитувальник міжособистісних стосунків» (ОМО) О.О.Рукавишников.

Методика «Тест на оптимізм» Л.Рудіної є однією з найбільш відомих методик для діагностики особливостей атрибутивного стилю (адаптована версія опитувальника діагностики атрибутивного стилю М.Селігмана). методика включає в себе шість основних шкал, що характеризують стилі пояснення хороших і поганих подій за такими параметрами: постійність, широта, персоналізація: час невдач – визначає наскільки постійними вважаються причини неприємностей; час успіху – визначає постійність у поясненні позитивних подій; широта невдач – пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпорадності на інші сфери діяльності; широта успіху – оцінка оптимізму з позиції широти для позитивних подій; Я-невдача – оцінка персоналізації в негативних умовах (визначення власної вини в невдачах); Я-успішність – персоналізація в позитивних умовах (констатація власних заслуг).

Сума за шкалами «час невдач», «широта невдач», та «Я-невдача» показує результат результат по відношенню до негативних подій, а сума за трьома протилежними шкалами – «час успіху», «широта успіху» та «Я-успішність» - результат щодо позитивних подій. Різниця другого та першого результатів діагностує враженість оптимізму-песимізму особистості.

Для вивчення міжособистісних відношень в діаді та комунікативних

здібностей особистості був використаний опитувальник міжособистісних стосунків ОМО. Автором запропонованої версії є О.О.Рукавишников. опитувальник призначений для оцінки поведінки людини у трьох основних областях міжособистісних потреб: «включення» (I), «контроля» (C) і «афекта» (A). В середині кожної області беруть до уваги два напрямку міжособистісної поведінки: вираження поведінки (e), тобто думка індивіда об інтенсивності власної поведінки в даній області; та поведінка, яка вимагається індивідом від оточуючих (w), інтенсивність якої є оптимальною для нього.

Опитувальник складається з шести шкал, кожна з яких містить твердження, які дев'ять разів повторюються з деякими змінами. Всього в опитувальнику міститься 54 ствердження, кожне з яких потребує від тестуємого, щоб він обрав одну з відповідей у рамках шестибальної оціночної шкали: завжди, часто, іноді, з нагоди, рідко, ніколи.

В результаті оцінки відповідей тестуємого отримуємо бали по шести шкалам: Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw, на основі яких потім складається характеристика особливостей міжособистісної поведінки тестованого.

На підставі тесту на оптимізм Л.Рудіної ми поділили досліджуваних на дві групи: оптимісти та песимісти. Результати діагностики відображені в таблиці 1.

Таким чином, виявлено, що песимісти мають тенденцію шукати підтримки людей, прагнуть бути прийнятими людьми. Оптимісти більш пасивні у цьому сенсі, вони не уникають самотності. Їм комфортно на одинці з собою.

Таблиця 1

Результати дослідження міжособистісних стосунків у оптимістів та песимістів.

Параметри міжособистісних стосунків	Показники значень за групами (M±σ)	
	Оптимісти	Песимісти
Ie включення	3,81±1,11	4,65±1,74
Iw включення	3,5±2,63	3,85±2,43
Ce контроль	4,06±2,74	3,47±2,68
Cw контроль	2,38±1,20	4,09±2,29
Ae афект	3,81±0,91	4,65±1,37
Aw афект	4,31±2,02	4,21±2,03

Цікаві показники ми отримали по шкалі «контроль». Оптимісти прагнуть відігравати провідну роль у стосунках, контролювати людей, брати на себе відповідальність та не приймають контролю над собою. Песимісти ж, навпаки, демонструють потребу залежати від інших, їм важко приймати рішення та брати на себе відповідальність. За шкалою «афект» ми отримали, що оптимісти більш обережні та вимогливі к людям, а песимісти більш схильні встановлювати близькі, інтимні стосунки з людьми. Оптимісти очікують, що люди будуть прагнути бути близькими з ними, вони підтримують гарні відносини з людьми. Песимісти самі намагаються налагоджувати відносини, проявляти почуття.

Аналізуючи дослідження міжособистісних стосунків та стилів атрибуції, можна зробити висновок, що у оптимістів та песимістів є свої крайності у міжособистісних стосунках, оптимісти намагаються все контролювати, та демонструють незалежність, а песимістам важко брати на себе відповідальність та приймати рішення. Також було отримано, що і у оптимістів, і у песимістів спостерігається низький та середній рівень спілкування.

Підбуцька Н. В., Книш А. Є.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЧАТ-БОТА ELOMIA ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ

Депресія та тривожність являють собою одні з найбільш поширених розладів, які серйозно впливають на якість життя людей різних вікових груп. Про поширеність проблем тривожності і депресії свідчать дані ВООЗ, а також зростаюча кількість досліджень, присвячених цій проблемі.

В останні роки вченими переглядаються інструменти діагностики тривожності і депресії (Biaggi A. et al., 2015; Chisholm D. Et al., 2016 року; Kroenke, K. Et al., 2019), вивчаються способи їх запобігання та лікування (Brenninkmeijer, V. et al., 2019; Firth J, 2019; Craske, M., 2019), досліджується вплив тривожності і депресії на якість життя окремих вікових і соціальних груп (Biaggi A. et al., 2015; Werner-Seidler, A. et al., 2016).

Особливо болючим є наслідки депресивних і тривожних станів для людей, які проходять через вікові кризи і переживають переоцінку власних цінностей і зміни уявлень про себе.

До розладів депресивно-тривожного спектру відносяться: F31 Біполярний афективний розлад, F32 Депресивний розлад, F33 Рекурентний депресивний розлад, F41.1 Генералізований депресивний розлад, F41.2 Змішаний тривожний і депресивний розлад і інші тривожні розлади. Всі перераховані діагнози можуть бути поставлені тільки психіатром і піддаються лікуванню при використанні поєднання психотерапії і медикаментів. За даними ВООЗ близько 16% всіх психічних захворювань на планеті припадає на розлади тривожно-депресивного спектру.

При цьому сотні тисяч людей по всій планеті страждають від так званих «провісників» таких розладів: підвищеного рівня ситуативної тривожності, зниженого настрою, апатії, почуття самотності, гострої незадоволеності міжособистісними відносинами. Люди з такого роду проблемами рідко звертаються до психотерапевтів, психологів і консультантів і навіть приховують свої переживання від близьких. Тривалі спроби самостійно впоратися з такими переживаннями без сторонньої допомоги часто мають негативні наслідки для психічного здоров'я, що і виливається в виникнення розладів тривожно-депресивного спектру.

Саме люди описаної групи потребують додаткової підтримки, яка може виявлятися «розмовними» сервісами на основі штучного інтелекту.

В останні роки виникає все більше психологічних сервісів, спрямованих на надання психологічної допомоги онлайн (Betterhelp, Helppoint, Talkspace, Youtalk і ін.). Умовно ці сервіси можна розділити на 2 групи: «розмовні боти», що спираються на техніки активного слухання і онлайн-психологи. Кожна з цих груп має свої переваги і недоліки. Так, робота «розмовних ботів» часто не має на увазі індивідуального підходу до потреб клієнта і дозволяє просто виворитися. Онлайн-психологи, навпаки, надають кваліфіковану допомогу, але їх робота коштує досить дорого, що виступає перешкодою для тривалого використання такого сервісу.

Усвідомлення недоліків існуючих моделей надання психологічної допомоги онлайн призвело до створення колективом дослідників та студентів НТУ «ХПІ» чат-бота Elomia, в якому розробники намагалися поєднати, наявні переваги психологічних онлайн-сервісів: дешевизну, цілодобову доступність і індивідуальний

підхід до вирішення проблем клієнта.

Чат-бот Elomia, розроблений з використанням технологій штучного інтелекту, здатний ідентифікувати основні психологічні проблеми клієнта і запропонувати йому найбільш підходящий варіант підтримки з використанням технік першої психологічної допомоги і когнітивно-поведінкової психотерапії.

Навчання штучного інтелекту проводилося професійними психологами з використанням:

- технік першої психологічної допомоги;
- прийомів активного слухання;
- технік когнітивно-поведінкової терапії.

Для перевірки ефективності роботи чат-бота було проведено контрольоване дослідження, яке дозволило визначити, що в результаті використання Elomia впродовж чотирьох тижнів користувачі відзначали істотне зниження симптомів тривожності, депресії і негативних афектів. Більш того, було зафіксовано зростання позитивних афектів, що проявляються в більш спокійному урівноваженому стані, високій самооцінці, впевненості у завтрашньому дні.

Було визначено, що за 4 тижні користування чат-ботом:

- середній показник схильності до депресії перемістився із зони «Помірної депресії» в зону «Легкої депресії»;
- середній показник схильності до тривожності перемістився із зони високої в зону помірної тривожності;
- схильність до позитивних афектів підвищилася з середнього до високого рівня;
- схильність до негативних афектів знизилася з високого до середнього рівня.

Під час фінального інтерв'ю респонденти, які користувалися ботом, відзначали, що за час спілкування з ним стали більш впевненими в собі, по-іншому поглянули на життєві проблеми, почали думати про те, як вони живуть, відчули ґрунт під ногами.

Регулярне використання чат-бота Elomia сприяє значному зниженню схильності до депресії, тривожності, негативних афектів. Таке зниження досягається за рахунок використання «розмовної терапії» з елементами когнітивно-поведінкових технік. При цьому самостійне використання таких технік без розмовного елемента не призводить до суттєвих змін в емоційному стані клієнтів в позначених тимчасових рамках.

Попруга С. А.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

РЕАДАПТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ ГЕРІАТРИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Старість і старіння населення нашої планети вийшли останніми роками на рівень глобальних проблем людства. Проблема цих процесів пов'язана з масою невирішених соціальних, економічних, культурних і медичних задач і завдань із забезпечення і створення оптимальних умов реадaptaції людей літнього віку в геріатричних установах. Проблема старіння суспільства є новим соціальним феноменом, з яким людство зіткнулося лише в другій половині минулого століття. Сьогодні наше суспільство впритул підійшло до такого періоду свого розвитку, коли збільшення частки літніх людей у складі населення серйозно впливає на економічні,

політичні, соціальні і духовно-етичні зміни. Реалізація ідеї побудови «суспільства для людей будь-якого віку» ставить як найважливіша в суспільстві задачу формування в суспільній свідомості позитивного образу старості, пошана до літніх людей, використання їх потенціалу в економіці та культурі.

Нині населення почало стрімко старіти, у зв'язку з чим різко зросло демографічне навантаження на працездатне населення. Таким чином, старіння суспільства робить в даний час актуальним проблему соціальної активності літніх людей, які можуть стати значним ресурсом в економіці країни. Соціальна активність літніх людей згрупована в двох основних напрямках: виконання повсякденної роботи в сім'ї і задоволення різного роду своїх інтересів. Обидва ці напрямки взаємозв'язані і сприяють збереженню позитивної самооцінки, усувають відчуття непотрібності, самотності за умови, що їм супроводить матеріальне забезпечення, відповідне реальному прожитковому мінімуму. Соціальна активність літніх людей залежить від суб'єктивних (особистісних якостей окремої людини, рівня її освіти, мотивації і життєвої позиції) і об'єктивних (відносини суспільства до літніх людей, від вдосконалення соціального управління, узгодження інтересів і дій різних соціальних інститутів) чинників. Визначаючи причини активності літніх людей, слід мати на увазі об'єктивну необхідність підтримки, виконання певної ролі кожною людиною в суспільстві в процесі його життя, задоволення потреб підтримки його життєзабезпечення і діяльного існування, в т.ч. і у геріатричному закладі.

Існуючий стереотип старості, коли старість розглядається як немічність, відповідно даремність широко поширений в суспільстві і робить значний вплив на самих літніх людей, багато в чому визначаючи їх активність і відношення до свого життя на пенсії, до своїх можливостей і здібностей, прав і обов'язків. Необхідно формувати новий, позитивний імідж старості, що визначає пенсіонерів як активну частину населення, в якій зосереджена значна частка незатребуваного культурного і кваліфікаційного потенціалу.

Активізація соціальної поведінки літніх людей означає, що літні люди виконують не тільки звичні дії, але і такі, які засновані на розширенні їх самостійності при вирішенні своїх соціальних і особистих проблем. При цьому розвиваються такі якості особи, як здатність контролювати своє життя, активніше брати участь в суспільному житті. Виходячи їх цього визначені основні шляхи активізації соціальної поведінки пенсіонерів: серед них, по-перше, трудова зайнятість, яка дозволяє поліпшити матеріальне положення, надавати допомогу дітям і внукам, дає можливість спілкуватися з колишніми колегами по роботі, є стимулом для підтримки себе в хорошому фізичному стані, приносить задоволення від відчуття себе потрібною і корисною людиною; по-друге, участь в клубах для літніх людей, яка дозволяє займатися своїми захопленнями (хобі) разом з однодумцями; проводити активно вільний час в оточенні ровесників (заняття оздоровчою фізкультурою, заняття танцями, спів); регулярно зустрічатися з представниками влади, лікарями, психологами, юристами; брати участь в сумісних зустрічах з молодим поколінням; по-третє, участь в суспільних організаціях (Рада ветеранів, партія пенсіонерів і ін.); по-четверте, волонтерський рух, участь в якому дає можливість позбавитися відчуття власної самотності і незатребуваності.

Численні дослідження дозволили виявити ряд чинників, що впливають на реадaptaцію літніх людей (Бочелюк В. Й., 2014; Єрмолаєва М., 2018; Долинська Л. В., 2014). Таких чинників множина, але провідна роль, що визначає положення літніх людей, належить, безумовно, соціально-економічному чиннику.

Найважливішим параметром, що характеризує рівень життя літньої людини, є рівень доходів і, перш за все, розмір пенсії, співвіднесений з рівнем цін на споживацькі товари і послуги, що відповідають уявленням про соціально визнані стандарти споживання. Система найважливіших оперативних індикаторів рівня життя літньої людини включає наступні показники: величина прожиткового мінімуму; середня пенсія; купівельна спроможність пенсій.

Активізація соціальної поведінки літніх людей дозволить загальмувати і пом'якшити процес старіння. Пристосування до старості – це здатність визначити оптимальні співвідношення між неминучим відпочинком від деяких сфер колишньої діяльності і продовженням активного способу життя. Державна політика відносно літніх людей повинна будуватися на принципах соціальної солідарності і справедливості, що передбачає захист прав літніх людей, підвищення рівня їх пенсійного забезпечення, охорону здоров'я, надання літнім людям гарантій посиленої зайнятості, широкого спектру соціальних послуг, сприяючих підтримці їх нормальної життєдіяльності та соціальної активності.

Реалізація цієї політики на загальнодержавному і місцевому рівнях дозволить добитися конкретних результатів в соціальній сфері, укріпити фундамент для подальшої діяльності по поліпшенню положення літніх людей, привернути увагу широких верств населення до проблем старіння та ресоціалізації в спеціальних закладах.

Для ресоціалізації літньої людини в закладі та суспільстві слід:

- проводити систематичне обстеження і виявлення осіб літнього віку з низькими доходами для надання їм цілеспрямованої соціальної допомоги, створювати базу даних для обліку осіб, що опинилися в реальній групі ризику;

- забезпечувати хронічно хворих і малоімущих літніх людей життєво необхідними ліками за доступними цінами;

- розвивати систему довічного соціального обслуговування громадян літнього віку під заставу житла;

- створювати правові служби для запобігання позбавлення громадян старшого покоління житла і іншої нерухомості в злочинних і корисливих цілях;

- створювати стаціонарні установи соціального обслуговування для підвищення якості послуг і створення умов для мешкання, наближених до домашніх умов;

- розвивати мережу недержавних соціальних установ відповідно до вимог і потреби в них з боку осіб літнього віку, що мають нагоду повністю оплачувати своє утримання в подібних установах;

- органам місцевого самоврядування, працівникам відділів соціального захисту населення не залишати без уваги ювілеї і пам'ятні дати ветеранів, що проживають на підвідомчій території;

- проводити дні ретрокіно для демонстрації безкоштовно кращих вітчизняних і зарубіжних фільмів минулих років.

Ми повністю згодні з цими положеннями і доповнюємо їх наступними положеннями:

- скорочення регіональних відмінностей в становищі літніх людей;

- систематичне проведення моніторингових досліджень відносно громадян літнього віку;

- формування в громадській думці позитивного відношення до старості і літніх людей, подолання ейджизму;

організація дозвілья і розвиток міжособистісних зв'язків немолодих громадян, відкриття клубів для літніх людей по інтересах, розвиток різних видів народної творчості;

розвиток системи нестационарного соціального обслуговування, при цьому пріоритет віддавати спеціалізованим відділенням соціально-медичного обслуговування вдома і відділенням тимчасового мешкання літніх громадян.

На основі вищезазначеного висновуємо про те, що при вивченні проблематики соціальної реадaptaції осіб похилого віку у геріатричних та інших установах слід ще раз підкреслити, що нині необхідне коректування державної соціальної політики як загальнодержавною, так і місцевою владою. Єдиний комплекс заходів політичного, правового, економічного, медичного, соціального, культурного, наукового, інформаційно-пропагандистського і кадрового характеру повинен забезпечити гідний рівень життя літніх людей, умови для їх активного довголіття, активної участі в житті суспільства. Основними напрямками державної соціальної політики, направленої на ресоціалізацію літніх людей повинні стати поліпшення пенсійного забезпечення, приведення його у відповідність з реальним трудовим внеском кожного громадянина у соціально-економічний розвиток країни, вишукування резервів для збільшення пенсій якнайменше забезпечених громадян, доведення їх до прожиткового мінімуму; залучення бізнесу до участі в проєктах соціальної спрямованості за допомогою податкових і інших пільг, наприклад соціальне обслуговування літніх людей у геріатричних установах; активне підключення до проблем літніх людей громадських об'єднань, законодавче забезпечення їх участі у цільових програмах соціальної підтримки старшого покоління; розвиток мережі організацій соціального обслуговування літніх людей і спеціалізованих установ.

Пухно С. В.

*Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка, м. Суми*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЯКІСНОГО ВИКОНАННЯ ФАХІВЦЕМ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Комунікативна компетентність забезпечує якісне виконання людиною завдань професійної діяльності. Це поняття розглядається в сучасних дослідженнях як система загальних здібностей людини, що ґрунтується на знаннях, особистісних цінностях, здібностях, досвіді, які сформувались в процесі життя та навчання та забезпечують здатність ефективно виконувати завдання професійної діяльності (І. В. Когут, О. М. Корніяко, К. К. Крутий, О. О. Максимова, А. В. Хуторський). Компетенція – це інтегральна якість, яка виявляється в загальній здатності і готовності до виконання діяльності, що ґрунтується на знаннях і особистісному досвіді, отриманих в процесі соціалізації. Комунікативна компетентність (комунікативні знання, сформовані комунікативні вміння і навички), являє собою інтегративне особистісне утворення – результат сформованості професійних компетенцій та особистісних якостей.

Комунікативна компетентність полягає в певному професійному ставленні до комунікації, здатності передбачувати та враховувати важливість та наслідки організації комунікативної взаємодії (Когут І. В., 2015). Комунікативна компетентність, система знань, вмінь і навичок фахівця, які забезпечують ефективність спілкування, – передбачає: здатність встановлювати, підтримувати

необхідні контакти, навички і вміння поведінки в конфліктах, взаємодію в групі, тощо (Корніяко О. М., 2016). Визначена компетентність проявляється у комунікативних діях і забезпечує ефективність взаємодії (Максимова О. О., 2016).

До компонентів комунікативної компетентності відносяться: мотиваційний аспект, що виражається в готовності людини до взаємодії, встановлення та підтримки контактів з метою виконання завдань професійної діяльності; когнітивний компонент – володіння засобами спілкування (вербальними, невербальними); професійна ерудиція (вміння використовувати різні комунікативні стратегії, методи психологічного впливу, що передбачає наявність знань і вмінь риторики, полеміки, рефлексивного слухання (Стеценко Н. М., 2016). Когнітивний компонент – це система знань про сутність, функції, особливості спілкування (Когут І. В., 2015). Поведінкова складова – вміння реалізувати комунікативні компетенції безпосередньо в процесі спілкування (встановлення контактів, керуванні взаємодією, зокрема, – у конфліктних ситуаціях. Ціннісно-смысловий компонент полягає у готовності до реалізації завдань спілкування, дотримання етичних норм і правил взаємодії. Емоційно-вольова складова забезпечує здійснення впливу на учасників комунікації, уміння керувати власними емоціями у процесі спілкування. Таким чином, комунікативна компетентність фахівця безпосередньо пов'язана з його особистісними якостями (індивідуально-психологічними, емоційно-вольовими, особистісними), наявністю комунікативних знань, вмінь і навичок.

Формування комунікативних навичок взаємодії, розвиток саморегуляції, рефлексії, емпатії студентів закладу вищої освіти (ЗВО) є одним з пріоритетних завдань організації сучасної системи освіти.

З метою вивчення особливостей комунікативної компетентності студентів ЗВО, а саме: вивчення «перешкод» у встановленні емоційних контактів майбутніх педагогів, у 2020 н. р. на базі СумДПУ імені А. С. Макаренка було проведено дослідження, в якому приймали участь студенти першого і другого курсів. Дослідження було проведено з використанням методики В.В. Бойко.

До перешкод у встановленні емоційних контактів відносяться: неуміння керувати емоціями та їх «дозувати»; неадекватне емоційне самовираження; домінування негативних емоцій; негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі. В результаті проведеного дослідження, визначено, що переживання проблем в керуванні емоціями та їх дозуванні виявлено у 66,7% студентів; у 46,6% опитаних визначене неадекватне емоційне вираження власних емоцій; домінування негативних емоцій в процесі спілкування визначено у 6,6% студентів; 73,3% учасників дослідження виділяють у себе труднощі у вигляді негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій; небажання зближуватися з людьми на емоційній основі визначено у 16,6% студентів.

Результати представленого експерименту визначили, що найбільші проблеми у студентів пов'язані з керуванням емоціями та їх дозуванні в процесі спілкування, негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій. Відповідно, просвітницька робота з проблем емоційного інтелекту повинна стати пріоритетним завданням сучасної освіти, зокрема, – вищої освіти.

Виділені перешкоди у встановленні емоційних контактів студентів позначаються на прагненні до постійного емоційного самоконтролю, обмеженні спонтанності, внутрішній напрузі і певних ускладнень спілкування, а саме: низькому рівні рефлексії, проблемах з підтримкою зворотного зв'язку у взаємодії з іншими. Все це пов'язане з недостатністю комунікативних вмінь і навичок.

Розвиток комунікативної компетентності – це динамічний процес, що передбачає набуття відповідних знань, вмінь та навичок, розвиток особистості майбутнього фахівця, знаходиться в безперервному розвитку. Вважаємо, що психологічна просвіта, зокрема, – робота студентських проблемних груп і наукових гуртків (проведення комунікативних тренінгів, організація диспутів, рішення психологічних задач, аналіз проблемних ситуацій). Інтерактивні методи навчання, передусім, – психологічні тренінги, включення в заняття з психологічних дисциплін рольових і ділових ігор, комунікативних вправ, самостійних творчих завдань з проблем комунікації – проєктів, постає на сьогодні необхідними умовами розвитку комунікативної компетентності студентів ЗВО. Перешкоди у встановленні емоційних контактів в процесі спілкування; відіграють значну роль у виникненні комунікативних бар'єрів, ускладнюють життя людини (Когут І. В., 2015). Вважаємо необхідним розробку просвітницьких заходів, психологічне консультування студентів з проблем складнощів в процесі спілкування, просвітницькій і консультативній роботі фахівців служби психологічної допомоги ЗВО щодо подолання комунікативних бар'єрів зі студентами, представниками професорсько-викладацького складу ЗВО.

Романенко О. В.

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка, м. Суми*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ТІЛА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

На сьогоднішній день все частіше можемо спостерігати на скільки вплив зовнішності людини впливає на її відчуття щастя. У особистостей юнацького віку образ тіла визначає, як правило, ступінь задоволеності собою, своєю зовнішністю і успішністю соціальних контактів. Уявлення про своє тіло, прийняття свого фізичного Я - образу впливають на психосоматику, формують самовідношення особистості в цілому, її адаптацію та соціалізацію.

Нав'язувані стандарти краси, сильно відрізняються від фізичних показників більшості реальних людей, можуть викликати психологічний дискомфорт, почуття незадоволеності собою, зниженні самооцінки, спотворене сприйняття свого тіла.

На підставі теоретичного аналізу літератури було з'ясовано, що на рівень щастя можуть впливати наступні чинники: рівень невротизму особистості, репресивність, рівень тривожності. Такі риси як сором'язливість, комунікабельність, впевненість у собі, а також на відчуття щастя у студентів безпосередньо впливає ставлення до власного тіла.

Тож для дослідження впливу образу власного тіла на рівень щастя нами були обрані наступні методики: Оновлений Оксфордський опитувальник щастя та Опитувальник «Образ власного тіла» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха).

Метою даного дослідження стало експериментальне вивчення взаємозв'язку між рівнем щастя у цілому та ступенем задоволеності/незадоволеності власною зовнішністю.

Для досягнення мети було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей щастя у юнацькому віці у якому взяли участь 93 респондента (із них 30 досліджуваних чоловічої статі та 63 – жіночої) – студенти СумДПУ імені А. С. Макаренка віком від 17 до 23 років, філологічного, історичного та природничо-географічного факультетів та Інститутів педагогіки і психології, культури та мистецтв, фізичної культури.

На основі отриманих результаті за методикою Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (ОНИ) ми розділили усіх досліджуваних на три групи за відповідним показником рівня щастя. Група А – це студенти які вважають себе дуже щасливими і мають підвищений рівень щастя. Група В – респонденти відносяться до середнього показника щастя. Група С – досліджувані характеризуються зниженим рівнем щастя, майже не відчувають себе щасливими.

Як виявилось, високі показники рівня щастя (81-100 балів) за даною методикою не отримав жоден респондент.

До групи А – підвищений рівень щастя (61-80 балів) було віднесено 18 досліджуваних та було виявлено значимий на рівні $p=0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя та наступними показниками:

Образ власного тіла ($r=-0,323^{**}$), отримані дані показали, що у респондентів з низькими показниками за шкалою щастя спостерігається відчуття незадоволеності власним тілом і навпаки респондентів, що складо 19% досліджуваних. Ці студенти відчувають себе дуже щасливими, мають надію, що майбутнє обіцяє їм багато хорошого, їх задовольняє більшість у їхньому житті, вважають життя чудовою річчю, дуже задоволені ним та вбачають ясне відчуття сенсу і мети у ньому. Також вони часто впливають на події в потрібному їм напрямку, відчувають себе дуже енергійними, здоровими, у радісному настрої, задоволені собою, їх цікавлять інші люди й їм часто буває весело з іншими людьми.

Група В – більшість респондентів – 52 особистості (56%), це студенти, рівень щастя яких можна охарактеризувати як середній (41-60 балів). У цих досліджуваних простежується задоволеність життям, вони вважають життя хорошою річчю, відчувають себе досить щасливими, мають певний сенс та цілі у своєму житті, дивляться в майбутнє з оптимізмом. Респонденти цього рівня вважають, що частково контролюють своє життя, у деякій мірі задоволені ним, достатньо добре організовують свій час, іноді бувають у доброму і піднесеному настрої, відчувають себе достатньо здоровими, їм буває весело з іншими людьми.

Низький рівень щастя (група С) мають 23 студента, що становить 25% від загальної суми респондентів. Досліджувані цієї групи майже не відчувають себе щасливими, їх мало що в житті задовольняє, не досить задоволені своїм життям, майбутнє вбачають не зовсім оптимістичним, їм важко почати будь-яку справу, часто не можуть вплинути на події в потрібному напрямку, відчуваючи себе безсилими. Часто виникає почуття байдужості до інших людей, чим і обумовлений смукот у компанії інших людей.

За отриманими результатами методики «Образ власного тіла» розроблений О.О. Скугаревським, С.В Сивухою було визначено середні показники задоволеності студентами своєю зовнішністю відповідно до груп рівнів щастя.

Виходячи з отриманих нами результатів було з'ясовано, що група А (підвищений рівень щастя) та група В (середній рівень щастя) отримали маже однакові середні показники (4,5 та 4,8 стенойнів) відповідно. Це свідчать про легку незадоволеність респондентів своєю зовнішністю. Група С (знижений рівень щастя) має середні показники – 6,3 стенойни. Це свідчить, про виражену незадоволеність власним тілом.

Для підтвердження виявлених нами взаємозв'язків ми провели кореляційний аналіз отриманих даних. З цієї метою був використаний непараметричний критерій г-Спірмена, який призначений для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку значення за даним критерієм, ми використали

програму «SPSS Statistics 17.0».

Нами було виявлено значимий на рівні $p=0,05$ обернений взаємозв'язок між шкалою щастя та показниками за методикою образу власного тіла ($r=-0,323^{**}$). Це дає можливість стверджувати, що у респондентів з низькими показниками за шкалою щастя спостерігається відчуття незадоволеності власним тілом і навпаки, чим вищий рівень задоволеності власним тілом, тим вищий рівень щастя у студентів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволяє зазначити наступні висновки: між рівнем щастя і образом власного тіла існує взаємозв'язок. Так юнаки, які задоволені власним тілом, або ті, що зазначають своє ставлення до тіла як легка незадоволеність, відчують себе більш щасливими ніж ті студенти, що мають негативний образ власного тіла. І навпаки, чим щасливішою відчуває себе молода людина, тим більше вона задоволена образом свого тілесного Я.

Руденко Н. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Проблема агресивності одна з найзначніших проблем сучасної психології. Питання, пов'язані з людською агресивністю, зачіпаються в багатьох психологічних дослідженнях. Наявність надзвичайно високої концентрації агресії в суспільстві і відсутність однозначного і адекватного наукового визначення цього складного феномена роблять проблему дослідження агресивності однієї з найбільш актуальних проблем сучасного світу, важливим теоретичним і практичним завданням.

У центрі уваги дослідників опинилися такі аспекти проблеми: біологічні і соціальні детермінанти агресії, механізми її засвоєння і закріплення, умови, що визначають прояви агресії, індивідуальні і статеві особливості агресивної поведінки, способи запобігання агресії. Як вказують Балакіревіч В.П., Бандура А.Г., Берон Р., Захаров А.І. та інші, агресивність формується переважно в процесі ранньої соціалізації в дитячому і підлітковому віці, і саме цей вік найбільш сприятливий для профілактики і корекції. Про це свідчать спрямованість і кількість робіт, присвячених проблемі поведінки, що відхиляється. Цьому присвячені роботи Абрамової Г.С., Алемаськіна М.А., Антонян Ю.М., Белічевої С.А., Бехтерева В.М., Глоточкина А.Д., Дубровіної І.В., Знакова В.В., Іванова Е.Я., Ігошева К.Е., Ісаєва Д.Д., Ісаєва Д.Н., Ковальова А.Г., Кона І.С., Кондрашенко В.Т., Лічко А.Е., Мінковського Г.М., Невського І.А., Пірожкова В.Ф., Платонова К.К., Потаніна Г.М., Фельдштейна Д.І. і ін. Проте аналіз сучасних досліджень показує потребу у науковому вивченні механізмів формування підвищеної агресивності у сучасних суспільних умовах для розробки ефективних засобів її профілактики і корекції.

Мета – визначити особливості агресивної поведінки підлітків.

Для досягнення поставленої в дослідженні мети застосовувався тест-опитувальник Баса-Даркі (1993). У дослідженні прийняли участь 39 підлітків віком від 12 до 14 років, з них 21 дівчаток і 18 хлопчаків.

За результатами дослідження 41,2 % підлітків мають високий рівень агресивності, причому агресивні дії виступають як засіб досягнення значущих цілей, засіб задоволення потреби у самореалізації і самоствердженні.

Дані дослідження показали, що у підлітків з різним рівнем агресивності типові форми її проявів відрізняються. Достовірність різниць між підгрупами за t-

критерієм Ст'юдента за показниками шкал вербальна агресія, негативізм, підозрілість та почуття провини відповідає $p \leq 0,01$.

Якщо у підлітків з високим рівнем агресивності найбільшого значення набувають показники вербальної агресії (85 %) і негативізму (80 %), тобто ці форми агресії виступають для них найбільш типовими, то у підлітків з помірно вираженою агресивністю найбільшого значення набувають показники негативізму (середній показник цієї форми агресії у них досягає 58 %), а середній показник вербальної агресії у цих підлітків дещо нижчий від попереднього і складає 54 %. Таким чином, у підлітків з помірною агресивністю серед інших форм агресивної поведінки переважають її опозиційні форми, спрямовані проти впливу оточуючих.

Найбільш відрізняються підлітки з різними рівнями агресивності за ступенем вираженості таких форм агресії як вербальна агресія (показник за цією шкалою у підлітків з високою агресивністю дорівнює 85 %, а у підлітків з помірною агресивністю – 54 %), негативізм (показник за цією шкалою у підлітків з високою агресивністю досягає 80 %, а у підлітків з помірною агресивністю – 58 %) та підозрілість (показник за цією шкалою у підлітків з високою агресивністю досягає 70 %, а у підлітків з помірною агресивністю – 50%).

Водночас з тим, у групах підлітків з різним рівнем агресивності досить високі показники за шкалою почуття провини. Так, у підлітків з високою агресивністю середній показник за цією шкалою досягає 83 %, а у підлітків помірною агресивністю – 58 %. Це свідчить про значно більш виражену внутрішню суперечливість підлітків першої підгрупи, яка може розглядатися як чинник їх неадекватної поведінки, їх конфліктності у стосунках з оточуючими, їх незадоволеність собою.

Таким чином, провідними ознаками підліткової агресивності виступають негативізм та вербальна агресія, тобто підліткам притаманне поєднання опозиційних форм поведінки, спрямованих проти авторитетних осіб або керівництва, та реалізація негативних почуттів через сварки, загрози та лайку. Високі показники фізичної агресії та почуття провини свідчать про значну суперечливість як потреб підлітків так і їх поведінки.

У підлітків з різним рівнем агресивності типові форми її проявів відрізняються, а саме у підлітків з високим рівнем агресивності найбільшого значення набувають показники вербальної агресії і негативізму, тобто ці форми агресії виступають для них найбільш типовими, а у підлітків з помірно вираженою агресивністю найбільшого значення набувають показники негативізму, тобто у підлітків з помірною агресивністю серед інших форм агресивної поведінки переважають її опозиційні форми, спрямовані проти впливу оточуючих.

Більш виражена внутрішня суперечливість, яка виявляється у почутті провини підлітків з високою агресією, яка може розглядатися як чинник їх неадекватної поведінки, їх конфліктності у стосунках з оточуючими, їх незадоволеність собою.

Рудий А. В.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

САМОТНІСТЬ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Самотність людини – це складна проблема, яка зумовлена соціальними, психологічними економічними і культурними чинниками. Соціально-економічні та ідеологічні процеси, які відбувалися в нашій державі впродовж останніх десятиріч, різко загострили питання особистісної адаптації до нових умов, проблеми самореалізації, практичного виживання в складному сучасному світі. Проблема полягає в тому, що суспільство, яке засноване на ринковій економіці, створює більше можливостей для особистісної самореалізації і самовираження, надає велику свободу, але воно ж вимагає від людини більшої самостійності та ініціативності, готовності до постійної конкуренції. Достатньо швидкий і глобальний в масштабах України перехід від одного життєвого устрою до іншого не може не породжувати відчуття втраченої, покинутості, відчуженості у великої кількості громадян. Самотність вважається обтяжливим відчуттям щоразу більшого розриву із оточуючими, рідними, боязню наслідків самотнього способу життя, важким переживанням, пов'язаним із втратою екзистенційних цінностей або близьких людей. Воно асоційовано з постійним відчуттям покинутості, даремності і непотрібності власного існування. У сьогодишніх умовах соціальних, економічних, політичних, культурних перетворень, індустріалізації та урбанізації, інтенсивного розвитку технологій, перенасичення інформацією та, як наслідок, долученості громадян до все більшої кількості суто поверхневих соціальних контактів, особливої гостроти набуває проблема сімейної самотності, яка являє собою емоційний стан особистості, що пов'язаний із відсутністю позитивних емоційних зв'язків з родиною чи страхом її втрати і позначається як на психологічному благополуччі, так і на якості життя та сімейного побутування людини (Колісник Л.О., 2016. Корчагіна С.Г., 2008. Панов Є.М., 2001). Однак, досліджень соціально-психологічних детермінант самотності у сімейних стосунках обмаль, тож недостатня розробленість зазначеної проблеми у сучасній науці зумовила вибір теми цього кваліфікаційного дослідження.

З вищезазначеного можемо висновувати про те, що виникнення сімейної самотності тісно пов'язане з віковими домінантами у психосоціальному розвитку особистості людини – з основними процесами і феноменами самосвідомості, з основними життєвими подіями (віддалення від батьківської сім'ї, розширення контексту соціальних відносин, планування свого майбутнього, встановлення інтимно-особистісних стосунків) та із завданнями розвитку особистості. Надмірний самоаналіз та схильність до самодослідження, пошук сенсу життя, конфлікт індивідуальності та ідентичності, рольовий конфлікт та статусна невизначеність, упередженість у стосунках, дисонанс між сексуальними потребами та реальними можливостями їх задовольнити тощо провокують гостре негативне переживання сімейної самотності, що позначається на процесах самовизначення та самореалізації. Відсутність належної уваги до проблеми сімейної самотності може стати чинником виникнення низки проблем, які пов'язані як з фізичним та психічним самопочуттям в родині, так і особистісним розвитком її членів.

Розглядаючи самотність як психічний феномен підкреслюють його відмінності з такими поняттями, як «самота» й «ізоляція», вважаючи, що самотність має якийсь специфічний внутрішній контекст. Ізоляція більшою мірою пов'язана з

фізичною, просторовою і тимчасовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення і є зовні обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням. Предметом самотності виступає сама людина. Самотність направлена на суб'єкта, об'єкт тут як би вторинний. Можна бути ізольованим, але не самотнім. Можна знаходитися зниження глибини та інтенсивності переживання сімейної самотності. Однаково важливими є як здібності, що входять до складу міжособистісного інтелекту, так і ті, що формують внутрішньо-особистісну компетентність. Більшою мірою емоційний інтелект позначається на соціальній та сімейній самотності, менше – на романтичній. Виникнення переживання самотності в юнацькому віці пов'язане з браком емоційної компетентності молодих людей, що дає підстави розглядати розвиток емоційного інтелекту в якості чинника запобігання самотності в юнацькому віці. Переживання сімейної самотності, будучи ядром феномена самотності і сутнісною особистісною характеристикою, пов'язане в позитивному аспекті з інтелектуалізацією (осмисленням), а в негативному – з позаінтелектуалізованою і невідрефлексованою формою переживання. При цьому останнє має тенденцію до накопичення і фіксації у вигляді ряду деструктивних станів, форм, процесів. Переживання сімейної самотності існує впродовж всього життя людини і є сутнісною особистісною характеристикою, що має власний зміст, структуру і закономірності розвитку. Компонентами переживання сімейної самотності є первинна реакція самотності (дискомфортне відчуття є результатом гострого незадоволення однієї із значущих потреб) – актуалізоване переживання – стан самотності (часовий процес, специфічний за своїм змістом і психофізіологічними проявами, результатом якого є ряд реакцій, станів, процесів). Переживання сімейної самотності розвивається в тій же логіці, що й інші види переживань в онтогенезі – ситуативні переживання, узагальнення переживань, інтелектуалізація переживань.

Тож висновуємо, що психологічна робота з профілактики і корекції негативних варіантів переживання сімейної самотності повинна здійснюватися з опорою на вікові і соціально-типологічні особистісні особливості. При цьому особливу увагу має робота, що пов'язана із формуванням процесу адекватної самооцінки на різних етапах вікового розвитку. Основними принципами профілактичної роботи із попередження негативних наслідків переживання сімейної самотності є комплексність профілактичних заходів; створення умов, необхідних для становлення і розвитку інтелектуальних форм переживання такого виду самотності. Основні принципи корегувальної роботи з особами різного віку, які мають різного роду негативні наслідки переживання сімейної самотності, безпосередньо пов'язані з особливостями особистісного розвитку, в одних випадках корегувальна робота буде направлена на цілеспрямований розвиток рефлексії, в інших – на збалансованість спілкування і рефлексії.

Рябова Н. М.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Порушення харчової поведінки (ХП) є багатшаровою проблемою сучасного світу. Харчові стереотипи, які обумовлюють ХП, являють собою основну складність даної проблеми, з якою стикається людина, коли бажає змінити своє харчування у зв'язку з формуванням надлишкової маси тіла чи розвитком аліментарно-залежних хвороб. Відомо багато причин порушення ХП, однією з яких є такий психологічний параметр особистості, як тривожність. Студентський етап життя – період отримання вищої освіти, як правило, супроводжується багатьма складними, тривожними життєвими ситуаціями. Саме тому дослідження порушень харчової поведінки серед молоді є актуальним і представляє особливий інтерес для спеціалістів.

Студенти чутливі і схильні до багатьох впливів (думки референтної групи, значущих дорослих, однолітків, старших друзів, а також ЗМІ), які можуть стати каталізаторами, що запускають розвиток порушень харчової поведінки. Інтернет, глянцеви журнали, рекламні буклети створюють атмосферу, в якій молода людина вимушено робить висновок, що саме струнке тіло, а в деяких випадках відверта худоба є запорукою успіху в професійній кар'єрі та особистому житті.

Проблема адекватного сприйняття молодію людини самої себе не є окремим явищем. Найчастіше дана проблема супроводжується розвитком різного роду комплексів по відношенню до власного тіла, а також прагненням до ідеалу, нав'язаному зовні. Все це разом здатне викликати порушення прийому їжі, погіршуючи не тільки фізичний, а й психоемоційний стан молодію людини.

На нашу думку, існуючі стандарти краси здатні викликати у молодих людей почуття невпевненості або невдоволення своїм тілом, що може призводити до підвищення рівня тривожності як властивості особистості і ситуативної тривоги. Ми вважаємо, що саме особистісна тривожність і ситуативна тривога є факторами, що провокують виникнення і розвиток порушень харчової поведінки в молодому віці.

Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку харчової поведінки у студентської молоді з рівнем ситуативної тривоги як властивості особистості, образом власного тіла і емоційним харчовим розладом. В якості методу математичної статистики застосовувалася рангова кореляція Пірсона. Результати, отримані авторами, показали статистично значущу кореляцію стану тривоги і порушень харчової поведінки. Теоретична і практична значущість дослідження дозволяє психологам, а також фахівцям психологічної служби вищих навчальних закладів розробити ефективну програму зниження високого рівня тривоги, яка викликає порушення харчової поведінки у студентів.

Зарубіжні фахівці, зокрема Г. Торстендоттір і Л. Ульфарсдоттір, вказують, що в західних країнах розлади харчової поведінки стали поширеною проблемою не тільки серед дівчаток-підлітків і молодих жінок, але і серед чоловіків. Дослідження студентів коледжів Ісландії показало, що 63% дівчат і 30,9% юнаків незадоволені своєю вагою (Thorsteinsdottir G., Ulfarsdottir L. 2008).

Порушення харчової поведінки, крім певних генетичних факторів, в першу чергу обумовлені соціальними умовами, як відмічають в своїх роботах Д. Мітчінсон і Ф. Хей (Mitchison D., Hay P., 2014).

Дж. Грабель і Дж. Пайкофф, а також Г. Леон і С. Перрі пишуть, що саме

юнацький вік є періодом, коли зовнішні умови середовища здатні викликати порушення харчової поведінки, надаючи максимально згубного впливу на фізичне і психічне здоров'я людини (Grabner J.A., Brooks-Gunn J., Paikoff R.L., Warren M. P., 1994).

Д. Ворс, Т. Хізертон і М. Херрін відзначають, що діти, що знаходяться в стані стресу тривалий час, відчуваючи тривогу, часто вже в ранньому віці дізнаються, що прийом їжі, особливо певних її видів, призводить до зниження рівня тривоги і внутрішньої напруги. Таким чином вони справляються з емоційною напругою і стресом. У разі зростання рівня тривоги у дитини знову виникає бажання їсти, при цьому воно абсолютно не залежить від фізичного почуття голоду. Найчастіше розлади харчової поведінки є наслідком переживання дитиною стану тривоги високого рівня, протягом тривалого часу (Vohs K.D., Heatherton T.F., Herrin M., 2001). Найбільш частим наслідком підвищення рівня ситуативної тривоги є неконтрольований прийом їжі, що може призводити до появи надмірної ваги і в подальшому ожиріння. При цьому дослідниками відзначається, що порушення харчової поведінки, як правило, починають розвиватися під час навчання в школі, тоді як в наступні роки виникає їх збільшення (Leon G.R., Fulkerson J.A., Perry C.L., Early-Zald M.B., 1995; Mitchison D., Hay P., 2014).

Автори звертають увагу на те, що молоді люди обох статей найменше терпимі саме до надмірної ваги, ніж до відсутності кінцівок або ж інших фізичних недоліків, вважаючи за краще бачити серед своїх друзів струнких людей (Leon G.R., Fulkerson J.A., Perry C.L., Early-Zald M.B., 1995; Mitchison D., Hay P., 2014).

Невдоволення студента своїм тілом часто призводить до зменшення прийнятої їм їжі аж до голодування, тим самим провокуючи розвиток нервової анорексії і подальші проблеми зі здоров'ям у дорослому віці, - так вважають М. Акела, М. Ассі і Ф. Сакре (Akel M., Fahs I., Rahal M., Sakr F., Assi M., 2018).

Українські психологи приділяють значну увагу вивченню питань порушень харчової поведінки, проте більшість досліджень стосується виявлення причин або ж особливостей таких у старших людей.

Абсаямова Л.М. підкреслює, що стиль харчування відбиває емоційні проблеми і душевний стан людини. Головними причинами частого харчування є нудьга, поганий настрій, страхи, тривога, стрес. Збільшення у людей вільного часу завдяки розвитку технологій і автоматизації виробничих процесів призведе іноді до заповнення досугу примітивними фізіологічними потребами (їжа, алкоголь, секс) (Абсаямова Л.М., 2017).

Скугаревський О.А. особливу увагу звертає на той факт, що вже в ранньому віці діти починають приділяти пильну увагу власному тілу і критично сприймати оточуючих однолітків, саме тому на самооцінку дитини серйозний вплив має його соціальне оточення. У разі отримання негативної оцінки свого тіла від однолітків дитина починає відчувати стан тривоги. Автор вказує на важливу обставину, що ставлення підлітка до свого тіла і окремих його частин змінюється досить швидко і піддається коригуванню і управлінню (Скугаревський О.А., 2007).

Дослідники Кузовкін В.В. і Кононов А.М., вивчаючи особливості переживання тривоги щодо майбутнього у молоді, показують, що ситуація вибору життєвого шляху, невизначеність майбутнього життя закономірно викликають зростання рівня тривоги і подальше прагнення впоратися з пережитим психоемоційним станом доступними способами (Кузовкін В.В., Кононов А.М., 2017).

У своїх дослідженнях автори відзначають, що переживання тривоги високого рівня вимагає допомоги психолога-консультанта. Дана обставина обумовлена тим, що вироблення особистістю неефективних копінг-стратегій спрямованих на зниження рівня тривоги, може позбавляти людину успіху в особистій і професійній сферах (Кузовкін В.В., Кононов А.Н., 2017).

Одним з головних факторів, що впливають на харчову поведінку молодшої людини, як вказує Дурнева М.Ю., є її ставлення до власного тіла. Впевненість в привабливості худого тіла може призводити до відмови людини від прийому їжі в прагненні знизити вагу (Дурнева М.Ю., 2014).

При цьому дослідження, проведені Шакіровою А.Т. і Файзулліною Р.А., дозволили встановити наступне: діти і підлітки у віці від 7 до 17 років, що мають надмірну вагу, опиняючись в стресовій ситуації, починають відчувати почуття голоду, що призводить до збільшення маси тіла (Шакірова А.Т., Файзулліна Р.А., 2015).

У своїй статті Шакура Д.В. і Зайцев Д.В. вказують, що більше 50% школярів у віці від 16 до 17 років, які взяли участь в дослідженні, в тій чи іншій мірі незадоволені своїм тілом (Шакура К.В., Зайцев Д.В., 2018).

Конькова Д.І., впроваджуючи дослідження за підлітками у віці від 14 до 17 років, встановила, що ті, хто має порушення харчової поведінки, схильні до більш низького рівня самоповаги, при цьому рівень їх аутосимпатії, тобто прихильного ставлення до себе, тяжіє до негативних значень (Конькова Д.І., 2016).

Чанова А.В., вивчаючи особливості харчової поведінки у осіб у віці від 17 до 25 років, виявила, що існує зв'язок між рівнем тривоги, який переживають молоді люди, і порушеннями харчової поведінки (Чанова А. В., 2016).

Дослідження особливостей взаємозв'язку рівня тривоги і харчової поведінки студентської молоді представляється вкрай важливим, так як рання діагностика і подальша допомога психолога дозволять молодій людині уникнути проблем у дорослому житті. Своєчасна діагностика порушень харчової поведінки серед студентів дає можливість уникнути серйозних наслідків в подальшому, а також допомогти людині рости гармонійною і цілісною особистістю, так як збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я студента є найважливішим завданням психологічної служби в українських ВНЗ.

На нашу думку, фахівцям необхідно звертати увагу не тільки на рівень переживання тривоги студентом, але і на зміну його ставлення до власного тіла, так як це може бути передвістям розвитку порушення харчової поведінки.

Виходячи з вищевикладеного, логічним буде припущення, що в молодому віці, з огляду на специфіку психічного і фізичного розвитку в даний віковий період, взаємозв'язок між даними показниками буде більш тісним.

Ми припускаємо, що між показником рівня тривоги, ставленням до власного тіла і порушенням харчової поведінки існує взаємозв'язок.

Проведено дослідження, в якому взяли участь студенти ХНПУ імені Г.С. Сковороди від 17 до 25 років в кількості 81 людини.

Для визначення рівня переживання тривоги і особистісної тривожності використані: 1) шкала тривоги Дж. Тейлора в адаптації М.М. Пейсахова. Методики для дослідження порушення харчової поведінки і ставлення до власного тіла були такі: 1) опитувальник образу власного тіла О. А. Скугаревського і С.В. Сівухи; 2) тест відношення до прийому їжі (Eating Attitudes Test; EAT 26); 3) голландський опитувальник харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ). Для

обробки даних використовувалася багатофункціональна програма статистичного аналізу SPSS Statistics 21.

Теоретичний аналіз даної проблеми показав, що в сучасних дослідженнях тривоги студентської молоді недостатньо повно вивчено взаємозв'язок з порушеннями емоційної харчової поведінки.

Результати дослідження дозволяють говорити про пріоритетну важливість позитивного ставлення студента до образу свого тіла, прийняття їм власного тіла, а також про необхідність зниження рівня ситуативної тривоги і роботи з особистісною тривожністю в разі їх зростання. Аналіз отриманих даних демонструє, що ситуативна тривога і особистісна тривога мають тісний зв'язок зі змінами харчової поведінки студента. Молода людина з високим рівнем тривоги схильна до вироблення та подальшого закріплення неефективного шаблону поведінки, спрямованої на зниження ступеня інтенсивності переживання тривоги шляхом споживання надлишкової кількості їжі.

В якості психокорекційної мішені для роботи психолога найбільш важливим є поняття «образ власного тіла». Психокорекційна робота з «образом власного тіла» студента може викликати зниження рівня особистісної тривожності, а також буде сприяти зміні ставлення до прийому їжі, екстернальної харчової поведінки і емоційної харчової поведінки.

Саврасов М. В., Сафіян Д. В.

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ

ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ВЕРБАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Креативна складова виступає невід'ємною частиною професійної компетентності майбутнього педагога, креативність та її психологічні похідні (творче мислення, вміння приймати нестандартні рішення, нетривіальне вирішення проблемних ситуацій) та інші синонімічні дефініції широко представлені в освітньо-професійних програмах, освітньо-кваліфікаційних характеристиках, інших нормативних документах, що регламентують процес професійної підготовки майбутнього педагога. Проте, ідея цілеспрямованого, систематичного та гармонійного розвитку креативності педагога, вимагає наявності певної системи знань щодо її становлення в процесі його професійної підготовки (зокрема її вербальної складової), в тому числі на окремих етапах навчально-професійної діяльності.

М.М. Кашаповим в якості важливої психологічної характеристики творчого мислення викладача, що дозволяє йому у розвитку креативності учнів, розглядається абнотивність – комплексна здібність викладача (вчителя) до адекватного сприйняття, осмислення, розуміння та прийняття креативного учня, здібністю помітити обдаровану дитину та надати їй необхідну психолого-педагогічну підтримку у розвитку її творчого потенціалу, структура абнотивності, на думку автора, включає креативність самого вчителя (викладача), мотиваційно-когнітивний компонент абнотивності та рефлексивно-перцептивні здібності (здібність до вивчення учня, розуміння, співчуття йому, здібність зануритися в індивідуальну своєрідність учня, здібність проаналізувати, оцінити, краще зрозуміти себе) (Кашапов, 2013).

Як зазначає О. В. Акімова, традиційна організація навчання у вищій школі

базується на опосередкованому впливі та не сприяє формуванню творчого мислення, тим більше не варто вести мову про належний стан цілеспрямованого формування даного особистісної риси в умовах звичайної університетської підготовки майбутнього вчителя. Як наслідок, майбутні вчителі не в повній мірі спроможні вирішувати сучасні складні та нетривіальні завдання, що в подальшому постають перед ними в сучасних умовах навчання й виховання учнів (Акімова, 2010).

О. Є. Антонова висуває власну модель педагогічно обдарованої особистості, що складається з наступних компонент: педагогічне покликання (спрямованість особистості до виконання педагогічної діяльності); педагогічні здібності (індивідуально-психологічні риси особистості, що забезпечують динаміку та успішність оволодіння саме професійною педагогічною діяльністю); педагогічна креативність (здатність учителя до педагогічної творчості); інтелектуальні здібності (засвоєння та трансформації знань у визначеній науковій сфері) (Антонова, 2008).

На думку С. В. Корнієнка, в якості передумов активації творчої активності майбутнього вчителя припустимо розглядати зокрема: інтенсифікацію професійних потреб, домагань і прагнень; реалізація принципів задачного підходу у розвитку творчої активності; оптимізація особистісної орієнтації; уникнення цільової обмеженості та прихованої пошукової активності; дотримання виваженості при виборі особистісного змісту позитивних і негативних впливів у процесі керування процесами в освітньому середовищі педагогічного ВНЗ (Корнієнко, 2008).

М. А. Костенко обґрунтовує такі психолого-педагогічні умови професійно-творчого саморозвитку особистості майбутнього вчителя: мобілізація студентів до професійно-творчого саморозвитку їх особистості; когнітивна готовність студентів до професійно-творчого саморозвитку особистості; підвищення ступеня представленості рефлексивно-творчих форм роботи студентів; розвиток у студентів якостей і здібностей загальнонаукового та світоглядного характеру для інтенсифікації професійно-творчого саморозвитку тощо (Костенко, 2004).

А. П. Лісниченко в якості структурних елементів готовності майбутнього вчителя до творчої самореалізації в професійній діяльності авторка пропонує розглядати: мотиваційно-вольовий компонент (включає мотивацію досягнення успіху, особистісні домагання в професійній діяльності, інтерес до педагогічної діяльності, особистісну значущість творчої діяльності та рівень вольової регуляції); когнітивний компонент (розуміється як комплекс психолого-педагогічних знань студентів про умови й засоби виявлення вчителем творчої самореалізації в професійній діяльності та комплекс їх уявлень про Я-професієне); операційно-діяльнісний компонент (до складу якого включені зокрема продуктивна стратегія цілепокладання, рефлексивні вміння, індивідуальний стиль викладання та вміння творчо вдосконалювати зміст предмета) (Лісниченко, 2011).

В якості методів та інструментів емпіричного дослідження нами використано процедуру аналізу ступеня статистичної достовірності розбіжності середніх значень виділених емпіричних показників (критерій t-Ст'юдента), тест вербальної креативності С. Медніка (в модифікації Т.В. Галкіної), метод опитування, метод інтерв'ювання та метод експертних оцінок. В якості респондентів виступили майбутні педагоги – студенти першого, третього та п'ятого курсів за спеціальностями «Українська мова та література», «Англійська (німецька) мова та література», «Математика та інформатика», «Фізика та інформатика» загальною кількістю 456 осіб, віком від 18 до 30 років. Емпіричною базою дослідження виступив філологічний факультет Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет».

Нами встановлено, що на початковому етапі навчання майбутнього педагога не відбувається статистично достовірних зрушень у сфері його вербальної креативності, хоча показникам гнучкості та розробленості вербальної креативності властива певна позитивна динаміка, а показникам біглості та оригінальності вербальної креативності властива певна негативна динаміка. У підсумку може сказати, що динаміка вербальної креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності на початковому етапі професійної підготовки є статистично недостовірною та суперечливою.

Даний факт є доволі очікуваним, оскільки характер навчальної та професійної діяльності представників педагогічного профілю підготовки сконцентрований переважно навколо оперування образними знаковими системами, і навіть специфіку навчальної діяльності та когнітивного функціонування суб'єкта на даному навчально-віковому етапі (що полягають в домінуванні навчальних дисциплін, що подаються переважно у вербальній формі), не може нівелювати системного впливу низки факторів психічного функціонування студента, що обумовили його особистісно-професійне становлення, особливості вибору професії та пізнавальної діяльності взагалі.

Можемо констатувати, що на завершальному етапі навчання суб'єкта навчально-професійної діяльності педагогічного профілю не зафіксовано достовірної динаміки середніх значень емпіричних показників його вербальної креативності, хоча більшості таких показників вербальної креативності (біглість, гнучкість та оригінальність) властива певна позитивна динаміка. Як наслідок, можемо стверджувати що динаміка вербальної креативності студентів педагогічного профілю навчання на його завершальному етапі є переважно однорідною, проте не набуває характеру статистично достовірної. Вважаємо, що як і на попередньому етапі професійної підготовки, дана закономірність може бути обумовлена системним впливом низки факторів, серед яких індивідуально-психологічні чинники студентства даного профілю та специфіка будови навчального матеріалу та подальшої професійної діяльності за обраним профілем.

Як можемо бачити, протягом усього процесу навчання у вищій суб'єкту навчально-професійної діяльності педагогічного профілю не властиві статистично достовірні зрушення середніх значень показників його вербальної креативності, хоча більшості таких виділених показників, а саме біглості, гнучкості та оригінальності вербальної креативності притаманна деяка динаміка зростання. Констатуємо, що динаміка вербальної креативності студентів педагогічного профілю протягом навчання є доволі однорідною, проте на набуває характеру статистично достовірної закономірності.

Що стосується причин даного явища, відмітимо, що для даного мікрівікового етапу в цілому, вони швидше за все такі ж, як і на складових етапах навчання, як початковому, так і завершальному. Хоча підсумовуючи процес фахової підготовки магістра педагогічного профілю навчання, мусимо зауважити, що відсутність статистично достовірного зростання його вербальної креативності в процесі набуття ним вищої освіти є негативним явищем. Фахівець із вищою освітою, незалежно від її профілю, повинен мати змогу ефективно взаємодіяти із оточуючим світом, грамотно, професійно, швидко та ефективно висловлювати свої думки, розуміти висловлення інших, виражати та вербалізувати власний подальший особистісно-професійний досвід, а отже на відміну від більш ранніх вікових етапів

та стадій його професіоналізації вербальна креативність теж має зазнавати за підсумками мікрорікового етапу переконливої динаміки. Скоріш за все, система вищої педагогічної освіти на завершальному її етапі за своїм змістом та структурою недостатньо орієнтована на врахування таких особливостей подальшого особистісно-професійного функціонування фахівця даного профілю.

Підводячи підсумок аналізу ступеня статистичної достовірності розбіжностей середніх значень показників креативної сфери студентів педагогічного профілю, причому креативної сфери як цілісної та системної галузі психічного життя людини, що постає у єдності та взаємодії її вербальної та образної складової, зауважимо, що: 1) образна креативність студентів педагогічного профілю протягом професійної підготовки у вищі характеризується достовірною позитивною динамікою за рахунок показників біглості образної креативності, оригінальності образної креативності, спротиву замкненню образної креативності, та розробленості образної креативності; 2) даний факт може означати обумовленість такої динаміки образної креативності впливом тенденцій пришвидщення виникнення та розгортання творчого задуму, зростання його відхилення від існуючих прототипів, прагнення якомога ефективніше запобігати їх можливій появі та намагання до завершення та оформлення свого творчого продукту, надання йому зрозумілого та презентабельного вигляду; 3) динаміка вербальної креативності студентів педагогічного профілю протягом навчання має невиразний, неоднорідний та статистично недостовірний характер; 4) можливим поясненням такої негативної закономірності може виступати структурна та змістовна невідповідність системи вищої природничої освіти, особливо на завершальному її етапі, сучасним вимогам та особливостям подальшого особистісно-професійного та соціально-економічного функціонування майбутнього фахівця даного профілю.

Скрипник Н. Г.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

УЯВЛЕННЯ ПРО СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРУ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Актуальність вивчення адаптаційного потенціалу особистості відображається кількістю досліджень цього феномену сучасними психологами-науковцями. У доробках вітчизняних дослідників останніх років визначаються психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища (Сафін О., Кузьменко Ю., 2016), визначається характер зв'язку адаптаційного потенціалу з пошуком особистістю життєвих стратегій, які дозволять реалізовувати потреби, що диктуються соціальною дійсністю та особливостями самоідентифікації, здійснюється спроба типологізації проявів адаптаційного потенціалу особистості на основі її ціннісних пріоритетів та смислоутворюючих програм (Колісник О.В., 2015), особистісний адаптаційний потенціал розглядається в якості чинника самореалізації особистості в професії (Старинська Н.В., 2017). Наведені приклади досліджень особистісного адаптаційного потенціалу ілюструють існуючу дотепер наявність суттєвих розбіжностей щодо розуміння його сутності та функцій.

Поняття адаптаційного потенціалу розглядається С.Ю. Добряком в якості синоніму до поняття адаптивності та залучається для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації (Добряк С.Ю., 2004). А.Г.

Маклаков під особистісним адаптаційним потенціалом розуміє інтегральну характеристику, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних і особистісних властивостей і обумовлює успішність процесу адаптації, діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися (Маклаков А.Г., 2001). В якості інтегрального утворення представляє адаптаційний потенціал і С.Т. Посохова, зазначаючи, що він систематизує соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості і якості, що актуалізуються особистістю для створення й реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності (Посохова С. Т., 2010). О.М. Богомолів визначає адаптаційний потенціал як здатність особистості під впливом адаптогенних факторів змінювати структуру та рівень якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість (Богомолів А.М., 2008).

У структурі особистісного адаптаційного потенціалу А.Г. Маклаков виділяє наступні характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції й визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значимості для навколишніх; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування (Маклаков А.Г., Сидорова А.А., 2011).

С.Т. Посохова вважає, що особистісний адаптаційний потенціал містить у собі біопластичний, біографічний, психічний і особистісно-регуляторний компоненти. Біопластичний компонент відображає еволюційно закріплені доцільні форми життєдіяльності людського організму й вроджені енергетичні ресурси. Біографічний компонент включає репертуар адаптивної поведінки особистості як результат специфіки її відносин зі значимим найближчим оточенням на ранніх етапах онтогенезу, а також суспільні традиції й соціокультурний досвід адаптації, тому що життя окремих особистостей і родин уплетене в життя суспільства. Психічний компонент адаптаційного потенціалу забезпечується прихованими й реальними психічними можливостями людини, що дозволяють відображати об'єктивну реальність у всьому її різноманітті й регулювати різні відношення з нею та із самим собою, зберігати власну цілісність, самоздійснюватись і самоперетворюватись. Особистісно-регуляторний компонент нерозривно пов'язаний із розвитком свідомості та самосвідомості (Посохова С.Т., 2010).

А.М. Богомолів у структурі особистісного адаптаційного потенціалу виділяє суб'єктно-діяльнісний і особистісний рівні. Суб'єктно-діяльнісний рівень містить як ресурси людини, так і способи, механізми їх реалізації, насамперед, здатності й навички, що характеризують адаптаційну поведінку особистості (сформовані адаптаційні схеми й програми). Особистісний рівень включає особливості мотиваційно-потребової сфери особистості, механізми, за допомогою яких відбуваються процеси цілепокладання й вибору засобів для досягнення поставлених цілей. Саме на особистісному рівні представлені способи й механізми керування ресурсами відповідно до намірів, цілей і цінностей особистості. Механізми оволадання, психологічного захисту, емоційного відреагування можна віднести до способів регуляції адаптаційних ресурсів і одночасно до способу їх організації в структурі адаптаційного потенціалу (Богомолів А.М., 2008).

Сафін О. і Кузьменко Ю. до складових адаптаційного потенціалу відносять: локус контроль, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності і готовності долати важкі обставини життя; психологічну зрілість особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя; когнітивні ресурси подолання;

здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування (Сафін О., Кузьменко Ю., 2016).

Отже, особистісний адаптаційний потенціал може бути визначений як інтегральна характеристика, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних і особистісних властивостей та характеризує здатність особистості до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, спрямованих на збереження або відновлення її рівноважних відношень з середовищем, а також здатність до створення й реалізації нових програм поведінки в змінених умовах життєдіяльності. Якщо виходити з розуміння адаптації як взаємодії людини та середовища, вивчення адаптаційного потенціалу особистості повинне зосереджуватись на аналізі системи, що одночасно включає в себе елементи, які належать і до особистості, і до середовища. В якості таких доцільно розглядати ціннісні та смислові утворення, а також ставлення особистості.

Сурков І. Ю.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ЧИННИКИ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Життя прокрастинатора завжди знаходиться в проміжку між двома дедлайнами, минулого і майбутнього. Чим ближче до дедлайну, тим не якісніше і гірше виконується робота. В підсумку робота виходить низької якості, а відповідальність перекладається на зовнішні обставини. При всьому при цьому прокрастинатор може скаржитися на хронічну недостатність часу.

Куди ж пропадає час у студентів, як не на виконання завдання? На що він витрачається? Тут все залежить від того де саме перебуватиме прокрастинатор в проміжку між дедлайнами. Спочатку безпосередньо після дедлайну час витрачатиметься на так званий «відпочинок» (серіали, ігри, Ютуб). Коли ж на горизонті з'являється нова задача, індивід створює папку на робочому столі, відриває купу робочих вкладок з інформацією, робить плани. Спочатку все здається багатообіцяюче, але завтра людина повертається до процесу «відпочинку». У підсумку на цих перших найпростіших діях вся робота і застигає, практично до самого кінця.

У структурі прокрастинації цей період найбільш комфортний для індивіда, дедлайн ще далеко але в міру наближення до крайнього терміну почуття комфорту поступово витісняється стресом і тривогою, а трата часу набуває цікавий характер. Людина, як і раніше витрачає більшу частину свого часу на розваги, але тепер в момент рефлексії вона відчуває сором. А де сором, там і раціоналізація, за допомогою якого банальне неробство набуває у людини форму «обґрунтованої потреби».

Існує взаємозв'язок прокрастинації з переживанням тривоги. Тривога заснована на сприйнятті можливих загроз самооцінці, які можуть послідувати за виконанням діяльності. Наприклад «Не пишеш курсову, так як ти нічого не знаєш. Чи не розпочинаєш першим спілкування – а раптом мене відкинуть». Коли ви боїтеся починати реалізовувати діяльність, ви боїтеся не самої діяльності, ви боїтеся не самою курсовою роботи, а боїтеся того, або вас погано оцінять, або скажуть, що ви некомпетентний. Ви боїтеся того, що з самої курсовою роботою не пов'язане із-за цього виникає тривога. І тому відкладання справи на потім - це своєрідна копінг-стратегія подолання цієї тривоги.

Так само до причин прокрастинації відносять низьку толерантність до фрустрації. Стан, який виникає при незадоволенні тих чи інших потреб, як соціальних так і біологічних. В даному контексті – це не здатність витримувати нудьгу, труднощі, дискомфорт, які виникають на шляху виконання діяльності. Основа цієї низької толерантності – це переконання «Я не можу справлятися зі стражданням тут і зараз, заради майбутньої вигоди». Сприйняття труднощів, які супроводжують справу, як занадто суворих, «не вартих того», змушує відкладати ці справи, як можна далі, щоб не стикатися з цими труднощами. Така стратегія по уникненню фрустрації призводить до ще більшої кількості фрустрацій.

При виконанні роботи було використано такі емпіричні методики:

1) «Шкала прокрастинації С. Лея», 2) Опитувальник «Способи подолання негативних ситуацій» і 3) Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД). Виявлення психологічних особливостей прокрастинуючої особистості дозволяє робити наукові прогнози і полегшує задачу опису тих індивідів, які вважають себе прокрастинаторами. Для практичної психології подальші дослідження в цій сфері допоможуть в пошуку оптимальних шляхів терапії з урахуванням превалюючих психологічних чинників прокрастинації таких особистостей. А також ми зможемо поліпшити та покращити життя таким людям.

Татівська М. М.

Практичний психолог, м. Харків

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ОПТИМІСТИЧНИХ І ПЕСИМІСТИЧНИХ СТУДЕНТІВ

У наших дослідженнях було встановлено, що оптимізм в структурі саморегуляції навчально-професійної діяльності (НПД) студентів забезпечує більш виражену доступність інтелектуальних, емоційно-вольових та мотиваційних ресурсів, а також актуалізацію здатності до довільної та раціональної організації навчальних дій (Кузнєцова М.М., 2016; Кузнєцова М.М., 2018; Фоменко К.І., Кузнєцова М.М., 2019). При цьому було виділено два рівні оптимізму – стратегічний (особистісний, світоглядний, тобто оптимістичні диспозиції) та операційно тактичний (суб'єктний, тобто оптимістичний атрибутивний стиль). У даному дослідженні перевірялося *припущення* про зв'язок оптимізму з особливостями прийняття рішень у студентів в процесі навчання. Для вивчення оптимізму стратегічного рівня був використаний опитувальник «Тест Диспозиційного Оптимізму» (ТДО) М. Шейера і Ч. Карвера в модифікації Т.О. Гордєєвої та співроб., для операційно-тактичного – опитувальник ASQ М. Селігмана та співроб., модифікований Т.О. Гордєєвої «Стиль пояснення успіхів та невдач, варіант для дорослих» (СТПУН-Д). Особливості прийняття рішень вивчалися за допомогою МОПР – Міннесотського опитувальника прийняття рішень. Досліджувані – студенти І – V курсів різних ЗВО м. Харкова з високою ($n = 155$) і низькою ($n = 136$) успішністю.

Кореляції показників тесту диспозиційного оптимізму (ТДО) і (МОПР), виявлені на усій вибірці досліджуваних, свідчать про тісний зв'язок стилів прийняття рішень з оптимізмом *стратегічного* рівня.

Так, студенти, що демонструють високу пильність, в той же час відрізняються вираженим диспозиційним оптимізмом ($r = 0,21$; $p < 0,0005$). При цьому, з показником пильності прямо пов'язані як позитивні очікування ($r = 0,22$; $p < 0,0005$), так і відсутність негативних очікувань ($r = 0,16$; $p < 0,01$).

З показниками неконструктивних стилів прийняття рішень диспозиційний оптимізм пов'язаний негативно (як на рівні загального показника, так і окремими шкалами). Коефіцієнти кореляції варіюють в діапазоні від $r = -0,24$ (зв'язок надпильності з позитивними очікуваннями) до $(r = 0,34$ (зв'язок надпильності із загальним показником диспозиційного оптимізму). Рівні значущості варіюють в діапазоні от $p < 0,00005$ до $p < 0,00000005$.

Відповідно до нашого припущення, оптимістичні диспозиції і переконання сприяють формуванню оптимального для регуляції навчально-професійної діяльності (НПД), – пильного, – стилю прийняття рішень. Саме при ньому складаються сприятливі для взаємодії з об'єктом пізнання (і матеріалом для засвоєння) умови. Низький диспозиційний оптимізм перешкоджає аналізу об'єктивної інформації, через що може статися декомпозиція структури психічної регуляції навчальної діяльності (студент свідомо прогнозує неуспіх своїх спроб вирішити навчальне завдання, відстороняється від неї просторово, або в часі, втрачає сенс діяльності в цілому).

На рівні *операційно-тактичного оптимізму* (тобто оптимістичного атрибутивного стилю) проявилася та ж закономірність, що і на рівні оптимізму світоглядного рівня. Прояв пильності при прийнятті рішень в значно більшому ступені властиво студентам, схильним до оптимістичного атрибутування. Найбільш виражена пильність у студентів, що оптимістично трактують причини своїх успіхів ($r = 0,24$; $p < 0,0005$) і досягнень ($r = 0,21$; $p < 0,0005$). Для частішого прояву студентами пильності в процесі регуляції НПД виявилися важливими також такі характеристики трактування причин сприятливих для себе подій, як глобальність ($r = 0,14$; $p < 0,05$) і сприйняття цих подій як контрольованих ($r = 0,19$; $p < 0,005$). Параметр стабільності, а також схильність проявляти оптимізм в ситуації невдачі з пильністю при прийнятті рішень виявилися не пов'язаними.

Неконструктивні стилі прийняття рішень корелюють з переважною більшістю параметрів операційно-тактичного оптимізму надзвичайно тісно і при цьому – тільки негативно. Так, наприклад, студенти, що продукують нестабільні причинні схеми при поясненні позитивних подій, що відбуваються з ними, опинилися в числі найбільш схильних до прокрастинації в прийнятті рішень ($r = -0,31$; $p < 0,00005$). Те ж саме можна сказати про їхню нездатність проявляти оптимізм в міжособистісних ситуаціях ($r = -0,31$; $p < 0,00005$). Відкладання прийняття рішення «на потім» перетворюється на домінуючий когнітивний стиль регуляції НПД у студентів, що дотримуються песимістичних атрибуцій в усіх основних ситуаціях (успіху, невдачі, досягнення тощо). Прокрастинація при прийнятті рішень значно переважає при нестабільних і неглобальних поясненнях.

Аналогічні коефіцієнти кореляції проявилися і при аналізі уникнення і надпильності. Єдиним параметром атрибутивного стилю, не пов'язаним з неконструктивними стилями прийняття рішень в НПД виявився контроль.

Для уточнення деталей взаємозв'язку показників оптимізму стратегічного та операційно-тактичного рівнів з параметрами прийняття рішень обчислення були виконані окремо для студентів з високою ($n = 155$) і низькою ($n = 136$) успішністю. Встановлено, що як при високій, так і при низькій успішності диспозиційний оптимізм дуже важливий для стримування (і навіть блокування) прояву неконструктивних стилів прийняття рішень в НПД студентів. Проте цей висновок в дещо більшому ступені стосується студентів з високою успішністю. У цій групі досліджуваних обидві парціальні шкали і загальний показник ТДО негативно

пов'язані з показниками уникнення, прокрастинації та надпильності. Коефіцієнти кореляції при цьому варіювали від $r = -0,27$ до $r = -0,38$ при рівнях значущості від $p < 0,001$ до $p < 0,000005$.

У дещо меншій мірі цей висновок стосується групи неуспішних студентів. Коефіцієнти кореляції між шкалами ТДО і показниками неконструктивних стилів прийняття рішень тут варіюють від $r = -0,22$ до $r = -0,29$; при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,001$. В порівнянні з успішними студентами, в групі неуспішних знижується роль шкали позитивних очікувань. Якщо дефіцит позитивних очікувань в успішних обертається загрозливим зростанням частоти прояву усіх трьох неконструктивних стилів прийняття рішень в регуляції НПД, то у неуспішних збільшується тільки уникнення ($r = -0,24$; $p < 0,005$).

Дуже яскрава відмінність між успішними та неуспішними студентами виявлена при аналізі диспозиційного оптимізму в якості умови прояву пильності при прийнятті рішень. При високій успішності для прояву пильності в процесі психічної саморегуляції НПД диспозиційний оптимізм суттєвої ролі, мабуть, не відіграє. Жодна зі шкал ТДО з показником пильності на статистично значущому рівні не корелює. Студенти, які навчаються на «добре» і «відмінно», характеризуються давно (можливо, з дитинства) сформованими навичками детального відстеження інформаційних потоків навчальної діяльності, управління ними і контролю над своїми навчальними діями. Вони не потребують яких-небудь додаткових ресурсів для злагодженого функціонування конструктивного механізму прийняття рішень в діяльності.

Таким чином, можна сказати, що в *успішних студентів диспозиційний (тобто стратегічний, світоглядний) оптимізм, не створюючи пильності, не допускає уникнення, прокрастинації і надпильності в психічній саморегуляції НПД.*

Для неуспішних студентів оптимізм світоглядного рівня, навпаки, дуже важливий. Прояви пильності при зниженій успішності властиві далеко не усім студентам, а тільки тим, кому пощастило володіти безліччю позитивних очікувань ($r = 0,30$; $p < 0,001$), бути відносно вільним від негативних очікувань ($r = 0,18$; $p < 0,05$) і в цілому демонструвати високий диспозиційний оптимізм ($r = 0,27$; $p < 0,005$). Диспозиційний оптимізм при зниженій успішності проявляє себе в якості особливого психічного ресурсу для становлення конструктивного стилю психічної саморегуляції НПД.

Таким чином, *для неуспішних студентів диспозиційний (світоглядний) оптимізм певною мірою потрібний в якості засобу стримування неконструктивних стилів прийняття рішень (уникнення, прокрастинації і надпильності), але передусім він виступає в ролі ресурсної бази для конструктивного (пильного) прийняття рішень в процесі НПД.*

При аналізі ролі оптимізму операційно-тактичного рівня в прояві стилів прийняття рішень виявляється специфіка коефіцієнтів кореляції, обумовлена рівнем успішності студентів. По-перше, успішні студенти значно перевершили неуспішних у кількості статистично значущих кореляцій (26 з 32 можливих, тобто 81% кореляційних залежностей). У групі неуспішних виявлено дещо більше 40% значущих кореляцій (тільки 13 з 32 можливих). По-друге, навіть враховуючи той факт, що група успішних студентів дещо численніша в порівнянні з групою неуспішних (відповідно, 155 і 136 досліджуваних), рівні статистичної значущості кореляцій, виявлених в групі успішних набагато вищі (а значить взаємозв'язки між показниками значно тісніші) ніж в групі неуспішних. Так, якщо коефіцієнти

кореляції в групі неуспішних студентів варіювали від $r = |0,18|$ до $r = 0,27$ (при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,005$), то в групі успішних – від $r = |0,18|$ до $r = -0,42$ (при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,00001$).

Незалежно від рівня успішності оптимістичний атрибутивний стиль проявляє себе як чинник посилення пильності при прийнятті рішень (про що свідчать позитивні кореляції) і одночасно з цим – як чинник стримування неконструктивних стилів – уникнення, прокрастинації і надпильності (це підтверджують негативні кореляції). Проте, на відміну від неуспішних студентів, в успішних роль операційно-тактичного оптимізму в стримуванні неконструктивних стилів прийняття рішень в процесі регуляції НПД виключно висока. При високій успішності виявилася важливою стабільність, глобальність, і частково контроль причинних пояснень, а також оптимістичне атрибутування в усіх видах ситуацій, які охоплені опитувальником СТПУН-Д. При цьому переважна більшість цих кореляцій – виключно тісна.

У неуспішних студентів для подолання неконструктивних стилів прийняття рішень в помірному ступені суттєвими виявилися два з трьох, виділених М. Селігманом, параметрів причинних пояснень (стабільність та глобальність) і окремі прояви оптимізму при інтерпретації міжособистісної ситуації – для стримування прокрастинації ($r = -0,23$; $p < 0,05$), ситуацій успіху – для недопущення уникнення ($r = -0,19$; $p < 0,005$) і невдачі – для стримування прокрастинації ($r = -0,20$; $p < 0,05$).

Отже, оптимістичний атрибутивний стиль як злагоджена функціональна система навичок і умінь, що забезпечує ефективний збір, інтерпретацію і використання значущої інформації, *активніше бере участь в психічній саморегуляції НПД (і, тим самим, глибше проникає в її структурні компоненти) саме в успішних студентів*. Психічна саморегуляція НПД успішних студентів вдало, на наш погляд, ілюструє сформульований ще Л.С. Виготським принцип взаємопроникнення і синтезу різних функціональних систем психіки в процесі розвитку особистості (Виготський Л.С., 1984).

В ході аналізу відмінностей, виконаного за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, порівнювалися між собою за усіма чотирма показниками МОПР три групи студентів з низьким, середнім і високим рівнями оптимізму. Студенти розподілялися на три групи двічі. Спочатку – на основі результатів за ТДО, а потім – на основі даних, отриманих за допомогою СТПУН-Д. Виявлені дві основні закономірності. По-перше, і стратегічний і операційно-тактичний оптимізм чітко диференціюють студентів відповідно до одного і того ж правила. Воно таке: *«Чим оптимістичніше студенти, тим нижчі у них показники неконструктивного прийняття рішень (уникнення, прокрастинації, надпильності) і вищі показники конструктивного способу (пильності)»*. Оптимістичним студентам властиві більш зрілі форми поведінки в ситуації прийняття рішень в процесі НПД. Зводяться до мінімуму (і навіть зникають взагалі) невиправдані захисні маневри і спроби невмотивованого відходу від прийняття рішень, мінімізується руйнівний вплив неконтрольованих емоцій, легше і швидше долаються симптоми стресу, зберігається повноцінний контроль над когнітивним функціонуванням (функціями мислення, пам'яті, уваги) в процесі розв'язання навчальних завдань.

По-друге, відмінності між групами з різними рівнями оптимізму за показниками МОПР проявилися виразніше, коли в якості основи для порівняння був диспозиційний оптимізм. У тому випадку, коли студенти ділилися на три групи по

мірі вираженості оптимістичного атрибутивного стилю, з 12 попарних порівнянь тільки у 8 були встановлені статистично достовірні відмінності. Якщо ж студентів групували за рівнями диспозиційного оптимізму, то проявлялися 11 випадків значущості відмінностей. Це означає, що оптимістичні світоглядні установки (в порівнянні з оптимістичними атрибуціями) являються глибшою і різнобічно діючою, усеосяжною і фундаментальною причиною прийняття рішень студентами в процесі навчання. Так, основні позитивні зміни, що відбуваються при посиленні оптимістичного атрибутивного стилю в прояві пильності, прокрастинації і надпильності, відбуваються у студентів вже при досягненні середнього рівня оптимізму. Заходи, спрямовані на подальше посилення операційно-тактичного оптимізму (до високого рівня) до яких-небудь значних поліпшень в цих трьох показниках МОПР не призводять.

Татієвський Д. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ : ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В даний час дослідження психологічної безпеки дуже актуальні і затребувані в Україні. Необхідний пошук відповідей на цілу низку питань: які чинники впливають на відчуття психологічної безпеки різними групами населення нашої країни, яку структуру має психологічна безпека, чим психологічна безпека відрізняється від безпеки економічної, військової, екологічної, соціальної, медичної, фінансової і т.п., які психологічні ресурси людини дають можливість забезпечити відчуття безпеки, як відчуття безпеки проявляється у людей різного віку і у представників різних професій.

Інтерес до проблеми психологічної безпеки в науковому співтоваристві проявився досить давно. Перші дослідження були проведені в руслі розвитку фундаментальних персонологічних концепцій З. Фрейда, А. Адлера, К.-Г. Юнга, Е. Фромма, К. Хорні та ін. Уже ці автори сформулювали ідеї про базові психологічні особливості особистості, які дають можливість відчувати безпеку, або, навпаки, переживати загрозу, відчуття небезпеки.

Сучасні автори (наприклад, Журавльов О.Л, Тарабрина Н.В., 2012) виділяють в психологічній безпеці три основних особливості: 1) її інтегративність (безпека – інтеграційна характеристика суб'єкта), 2) відображення нею того, наскільки задоволена базова потреба бути в безпеці, 3) прояв в ступеня задоволеності життям.

І.А. Баєва та І.І. Приходько для пояснення феномену психологічної безпеки використовують поняття захищеності людини, особистості, соціального середовища (2008).

У дослідженнях переживання людьми загрози теракту (Тарабрина Н.В. і співав., 2012) використовується поняття «негативної афективності», яка сама по собі може бути надійним індикатором відсутності у людей відчуття психологічної безпеки. Близьким до поняття негативної афективності, а значить і корисним для розуміння сутності психологічної безпеки є поняття психологічного благополуччя і неблагополуччя (Riff, 1989). Однак обсяг поняття «психологічне благополуччя», на наш погляд, ширше, ніж поняття «психологічна безпека». Параметрами психологічного благополуччя є задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій, почуття автономії, позитивний образ Я, позитивне ставлення до оточуючих людей, здатність ефективно регулювати свої емоції, гарне

функціонування когнітивної сфери (тобто ефективні прийом, переробка і використання інформації) та ін. В цьому сенсі психологічна безпека – це ще один параметр психологічного благополуччя. Складається він в суб'єктивному переживанні відсутності небезпек і загроз. Якщо суб'єкт за своїми професійними обов'язками має справу з погрозами і небезпеками (наприклад, рятувальник, поліцейський, військовослужбовець-контрактник і ін.), то він відрізняється упевненістю, що подолає небезпеку тому, що має для цього необхідні психологічні ресурси.

Конкретна психологічна специфіка відчуття психологічної безпеки визначається тим, якого роду загрози виникають (військова, соціальна, економічна, інформаційна, екологічна, духовна). Всі ці шість видів безпеки мають психологічний аспект. Військова безпека людини обумовлена його потребою в самозбереженні, а її порушення викликає інтенсивний стрес, який супроводжується великою кількістю негативних емоцій, включаючи страх смерті. Соціальна безпека пов'язана з особистісною зрілістю, з прагненням особистості підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, добре адаптуватися до соціуму. Інформаційна безпека пов'язана, перш за все, із засобами масової інформації та можливістю трансляції негативної трансформації (катастрофи, насильство, кримінальні події і т.п.). Вони можуть активувати несприятливий емоційний стан у людей. Економічна безпека полягає в підтримці людиною (або групою людей, суспільством в цілому) задовільного рівня життя. Екологічна безпека заснована на людській потребі знаходитися в сприятливому і безпечному для здоров'я навколишньому середовищі. Особливим різновидом психологічної безпеки є духовна безпека людини. Вона пов'язана з підтримкою автономії особистості в питаннях світоглядних пріоритетів, переконань, віри, керування власним життям, морального вибору і смислового самовизначення.

У наших майбутніх дослідженнях ставиться завдання вивчення структури, детермінант і умов розвитку психологічної безпеки у курсантів вищих військових навчальних закладів.

Терещенко Н. М.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків,

Долгополова О. В.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
м. Харків*

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ІЗ ГЕНОГРАМАМИ

Останні роки цікавість практичних психологів і науковців викликає тема трансгенераційних феноменів: наслідування сімейних сценаріїв, несвідома лояльність роду, синдром роковин, сімейні міфи та наративи та інше (Petric D., 2019; Bakó, Tihamér & Zana, Katalin, 2020; Ващук М., 2010). В класичних роботах К. Г. Юнга, М. Боуена, І. Бузормені, А. Анселін-Шутценбергер (Теория семейных систем М. Боуэна, 2012; Шутценбергер А.А., 2001) були представлені основні концептуальні ідеї трансгенераційної психології, які активно використовуються у психологічній практиці.

Основним методом трансгенераційної психології є робота з генограмами, які передбачають схематичне представлення історії 3-4 поколінь сім'ї. Протягом 2015-2020 нами проведено 15 психокорекційних груп з роботи з генограмами, в яких прийняли участь 72 жінки. Було досліджено основні трансгенераційні моделі шлюбу і образи шлюбного партнера (Терещенко Н.М., 2019).

Проаналізовані дані та отриманий позитивний досвід дозволили нам сформулювати основні особливості групової роботи із генограмами.

1. Психокорекційні ефекти (усвідомлення проблем, покращення стосунків із родичами та інші) спостерігаються вже на етапі створення генограми, який є підготовчим до участі у тренінгу. Необхідність представлення генограми іншим учасникам вимагає більшої відповідальності та старанності на цьому етапі. Діагностичним щодо ставлення до власного роду є те, в якому вигляді учасниці оформлюють генограми – клаптик паперу із зошиту або розгорнута презентація великого формату.

2. Універсалізація як один із основних психотерапевтичних чинників в груповій роботі, описаний І. Яломом, представлений, як на етапі обговорення запитів, з якими звертаються учасниці, так і на основних етапах роботи із трансгенераційним матеріалом. Універсальність проблем, сімейних моделей, особливостей переживання історичних подій сім'ями надає новий погляд на сімейні сценарії та розуміння контексту життєвих виборів. Наприклад, відчуття відстороненості у власній родині або проблеми у стосунках жінок роду – на етапі обговорення запитів, складнощі переживання голодомору та війн – на основних етапах роботи із генограмами.

3. Надання інформації – інший психотерапевтичний чинник за І.Яломом, проявляється в тому, що учасниці отримують знання щодо різноманіття реакцій в залежності від сімейних цінностей та наративів. Наприклад, можливість або неможливість розлучення, аборт, переїзду, реакцій на хворобу в ті чи інші історичні часи. Отримання інформації допомагає розвінчувати сімейну міфологію та змінювати сімейні наративи. Наприклад, сімейний міф про те, що неможливо було зробити аборт у часи Радянського Союзу, або про те, що в ті ж часи, всі мали доступ до будь-яких переваг як-то відпочинку в санаторіях, дефіцитні продукти та речі.

4. Синхронізація тематик та емоційних реакцій учасниць, яка відбувається при співпадінні деяких сімейних ситуацій в генограмах. Це надає можливість продовжувати роботу із власними запитами в той час, коли із генограмою працює інша учасниця. Фактично, бували випадки, коли учасниці, до яких доходила черга наприкінці тренінгу говорили про те, що вони вже зрозуміли основні відповіді на свої запити і багато чого вже усвідомили, спостерігаючи за роботою інших учасниць.

5. Катарсис, відреагування почуттів посилюються присутністю інших учасниць. Учасниці підтримують одна одну та вираження емоцій. Незважаючи на те, що на ці групи спрямовані на вирішення певних задач, та не є орієнтованими на роботу із груповою динамікою, все ж таки відслідковуються підтримка, залученість, розподіл ролей та інші групові феномени.

Якщо говорити про обмеження групової роботи із генограмами, то можна визначити 2 основні моменти. Перше, це рівномірний розподіл часу між учасницями для роботи з кожною окремою генограмою, що не дозволяє за необхідністю поглиблюватися в певні сімейні історії. Ми пропонуємо при виявленні складних кейсів пропонувати додаткову індивідуальну роботу. Друге, швидке стомлювання учасників через велику кількість інформацію, яка пов'язана із кожною генограмою. Тому ми пропонуємо групи із кількістю учасників не більше 6-7 осіб.

Вважаємо, що групова робота із генограмами має досить значні позитивні ефекти про що свідчать результати спостереження та відгуки учасників. Такий спосіб роботи із трансгенераційними феноменами є перспективним та потребує подальших досліджень. При груповій роботі треба враховувати описані обмеження.

Ткаченко І. В.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет,
м. Харків*

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В роботі досліджено особистісну зрілість і самореалізацію, їх зв'язок у студентів технічних спеціальностей. За результатами проведеного дослідження й відповідно визначеним завданням можна сформулювати наступні висновки.

1. В зарубіжній психології найбільш глибоко вивчене та проаналізоване поняття особистісної зрілості в психологів гуманістичної та екзистенційної спрямованості. У вітчизняній психології особистісна зрілість розглядається як близька за змістом соціальній зрілості та акме.

В своїй емпіричній моделі Ю. З. Гільбух феномен особистісної зрілості описав з акцентом на соціально-психологічний аспект у 5 складових: ставлення до власного Я, мотивація досягнень, життєва позиція, почуття громадянського обов'язку і здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

В емпіричній моделі О. С. Штепи акцент зроблено на індивідуально-психологічному аспекті особистісної зрілості, яка характеризується як психологічне новоутворення зрілого періоду життя людини і являє собою динамічну особистісну структуру, важливу для її ідентичності. Відповідно до складових належать: світогляд, відповідальність, толерантність та інші.

Самореалізація особистості в сучасній психологічній науці визначається як психічне явище (метапотреба, стан, процес, результат і властивість особистості), пов'язане з самовдосконаленням, самопізнанням індивіду і таке, що забезпечує його соціальну результативність. Самореалізація передбачає максимально можливе використання свого потенціалу на благо суспільства і самого себе.

Згідно концепції А. Маслоу критеріями самореалізації й самоактуалізації особистості є: висока потреба в пізнанні, прагнення до творчості, вміння жити сьогоденням, автономність, контактність та інші.

2. Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку важливих соціально-психологічних якостей. Згідно вітчизняній психології основні досягнення в юнацькому віці: новий рівень розвитку самосвідомості; відкриття свого внутрішнього світу у всій його індивідуальній цілісності й унікальності; прагнення до самопізнання; формування особистої ідентичності; самоповага.

В своєму дослідженні ми ґрунтуємося на підході Д. О. Леонтьєва, згідно з яким головний феномен особистісної зрілості – це особистісний потенціал, формою прояву якого є феномен самодетермінації особистості, який за психологічним змістом дуже близький до поняття самореалізації. Самодетермінація активізує процес особистісної трансформації, в ході якої особистість набуває завершеності й цілісності. Зріла особистість постійно вдосконалюється в ході самореалізації – в цьому сутність співвідношення цих двох понять, особливості яких в студентів технічних спеціальностей вивчаються в нашій роботі.

Після теоретичного аналізу досліджень за темою було визначено релевантний методичний інструментарій для емпіричного вивчення.

3. За результатами вивчення особистісної зрілості студенти загалом проявили високу мотивацію на досягнення, яка виражена в спрямованості на досягнення значущих життєвих цілей, прагнення досягати високих результатів, бути самостійними й мати лідерські якості. Загалом студенти проявили незбалансовану Я-

концепцію, що виражається в суперечливості особистості, неадекватній самооцінці (завищеній чи заниженій), небажанні цікавитися суспільним й майбутнім професійним життям та брати за них відповідальність, в тенденції реагувати імпульсивно, в нездатності розуміти інших людей тощо.

Особливістю респондентів є те, що при високій мотивації на життєві досягнення спостерігається низька сформованість Я-концепції, низький рівень громадянської позиції, недостатня емоційна зрівноваженість, нездатність до близьких стосунків з іншими людьми. Це характеризує респондентів як амбітних й таких, що мають своєрідні життєві погляди.

Виявлено нестабільність емоційних ставлень до тих чи інших сторін життя, неглибокі емоційні переживання студентів, а також їх високий рівень переживань з приводу того, що треба мати власну думку щодо життєвих подій, власну позицію та власні життєві цінності, які можуть відрізнитися від позиції інших людей. У вибірці присутні респонденти з різною здатністю до того, щоб усвідомити існування інших поглядів та відійти від егоцентричної позиції.

За результатами вивчення самореалізації студенти не вірять в людей, в їх гуманність та позитивні якості. Вони ставляться до людей упереджено, не довіряють їм, що заважає щирим і гармонічним міжособистісним відносинам. Також їм важко гнучко поводитись у спілкуванні та вести себе вільно й невимушено. Тим самим можна прогнозувати певні проблеми цих студентів у їх відносинах з оточуючими.

Студенти вважають, що їх первісні, дефіцитарні потреби недостатньо реалізовані, при цьому дефіцитарні потреби мають для них значно більшу цінність, ніж буттєві.

4. Порівняння груп респондентів з високою та низькою особистісною зрілістю за критеріями самореалізації показало наступне.

В студентів з високою особистісною зрілістю достовірно більш розвинені показники самореалізації: Орієнтація в часі, Потреба в пізнанні, Креативність, Автономність, Спонтанність, Саморозуміння, Аутосимпатія.

Студенти з високою особистісною зрілістю схильні жити в сьогодинішньому часі, не відкладати на потім свої справи, краще орієнтуються в часі, мають відчуття впевненості в собі і базової довіри до навколишнього світу. Вони можуть нестандартними способами вирішувати ті чи інші життєві проблеми, відчувають себе самодостатніми й вільними для здійснення тих чи інших завдань, відчувають цілісність та незалежність власної особистості, володіють чутливістю, сензитивністю до своїх бажань і потреб, відчувають цілісність власної особистості. Вони відкриті новим враженням, мають спрагу до нової інформації, інтерес до об'єктів, який не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб. Також в них більш розвинені цінності самореалізації та самоактуалізації, для них дійсно мають значення такі екзистенційні цінності як істина, добро, краса.

На відміну від студентів з низькою особистісною зрілістю вони вільні від психологічного захисту, не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами.

Натомість студенти з низькою особистісною зрілістю невротично занурені в минулі переживання, в них завищене прагнення до досягнень, вони невпевнені в собі, орієнтуються на думку оточуючих.

Студенти з високою особистісною зрілістю в більшій мірі відчувають реалізованість своїх дефіцитарних потреб. Це може їх спонукати до того, щоб зайнятись реалізацією потреб більш високого рівня – буттєвих, до яких належить

самореалізація.

В студентів з високою самореалізацією достовірно більш розвинені показники особистісної зрілості Креативність, Мотивація досягнень і Відношення до свого «Я» та менш розвинена Відповідальність.

Студенти з високою самореалізацією проявили дивергентне мислення, здатність вирішувати життєві завдання нестандартними способами порівняно зі студентами з низькою самореалізацією. Вони розуміють самореалізацію як такий процес, що супроводжується прагненням реалізувати свою значущу життєву мету, досягти високих результатів. Також вони впевнені у своїх можливостях, задоволені своїми здібностями, знаннями, вміннями, відрізняються більш високою вимогливістю до себе, і загалом більш позитивним самовідношенням.

Відносно низький рівень показників Відповідальність і Децентрація виявляють те, що наші респонденти вважають, що активні дії, реалізація своїх цілей неможливі, якщо думати про моральні аспекти поведінки, про наслідки своїх вчинків для інших людей. Той, хто переймається відповідальністю за власні дії, не зможе себе реалізувати. Самореалізація в свідомості студентів не пов'язується з відповідальністю та моральними оцінками.

Таким чином виявлені відмінності у самореалізації між студентами з різною особистісною зрілістю, а також у особистісній зрілості між студентами з різною самореалізацією. Загалом для студентів технічних спеціальностей більш особистісно зрілих характерний більш високий рівень самореалізації і навпаки.

5. Виявлено зв'язки особистісної зрілості з самореалізацією студентів технічних спеціальностей як загалом, так і за окремими критеріями.

Загальна особистісна зрілість позитивно корелює з Орієнтацією в часі і з Мотивацією досягнення. При зростанні особистісної зрілості розвивається здатність жити сьогодишнім часом, детермінація не минулим чи майбутнім, а сьогоденням, а також прагнення досягати життєвих цілей, цілеспрямованість, ініціативність.

Мотивовані досягнення успіхів студенти найбільш цінують події, які відбуваються «тут і зараз», не переймаються майбутнім чи минулим, підходять до інших людей з позитивними очікуваннями й установками, тому що ці люди можуть допомогти їм в досягненні цілей. Особистісна зрілість пов'язана з розумінням себе, своїх можливостей, з самостійністю, незалежністю.

Відношення до «Я» негативно пов'язано з Поглядом на людську природу і позитивно з Цінностями самореалізації. Для студентів задоволеність собою, впевненість у власних можливостях, позитивний образ «Я» не сумісні з позитивним відношенням до інших людей, з позитивними очікуваннями від них. Тим самим чим краще індивід відноситься до себе, тим гірше до інших, і навпаки – чим краще до інших, тим гірше до себе. Натомість зростання позитивного відношення до себе, поваги до себе у респондентів супроводжується підвищенням цінностей самореалізації й самоактуалізації. Якщо для людини має значення самореалізація, то вона добре ставиться до себе.

Врівноваженість, поміркованість, розсудливість студентів пов'язані з їх орієнтацією на знання, зацікавленістю в інформації. Але при зростанні розсудливості, логічності, поміркованості у студентів зростає впевненість у тому, що люди по своїй природі злі, їм не можна довіряти, а також зменшується значущість цінностей самореалізації.

Здатність до психологічної близькості з іншими людьми позитивно пов'язана з Автономністю і негативно з Саморозумінням. При розвитку емпатії,

доброзичливого ставлення до інших – зростає відчуття власної автономності, незалежності, самодостатнього існування. Але здатність до психологічної близькості з іншими знижується при зростанні розуміння себе, власних якостей і здібностей. Для студентів характерна або орієнтація на себе, або орієнтація на інших.

Відповідальність негативно пов'язана Цінностями самореалізації й самоактуалізації та з Автономністю. При зростанні відповідальності за власні вчинки відбувається зниження потреби в самореалізації й самостійності, незалежності. У свідомості студентів взяття на себе відповідальності веде до зменшення свободи, автономності й незалежності.

Децентрація негативно пов'язана з цінностями самореалізації і з симпатією до себе. Тим самим егоцентрична особистісна позиція студентів заважає їх самореалізації.

Формування власних поглядів на світ, на людей пов'язане з позитивним відношенням до інших та потребою в самовдосконаленні. Але потреба в знаннях суперечить потребі у власній думці й власних поглядах. Це виявляє, що навчання може не бути тим чинником, який формує світогляд студентів.

Толерантність негативно пов'язана з симпатією до себе, з розумінням себе, а також з Цінностями самореалізації й самоактуалізації. З точки зору студентів чим більше людина толерантна до інших, тим менше вона любить і розуміє себе. Це можна трактувати як приховане небажання бути толерантною людиною.

Таким чином виявлені різноманітні своєрідні взаємозв'язки між особистісною зрілістю та самореалізацією студентів технічних спеціальностей. Поставлені завдання виконані.

Подальші дослідження за даною тематикою можуть бути присвячені віковим, гендерним та професійним особливостям зв'язків між особистісною зрілістю та самореалізацією особистості.

Травнікова А. О.

Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ДЕСТРУКТИВНИХ ВІДНОШЕНЬ ПОДРУЖНИХ ПАР

Постановка проблеми. За останні 20-ть років в Україні спостерігається тенденція руйнування інституту сім'ї. Відстежується зростання розлучень. Так, за показниками Міністерства юстиції України, яку вони оприлюднили на офіційній Facebook-сторінці, в 2019 році кількість розлучень складає 70%. Соціально-економічні проблеми, трансформація сімейних цінностей стали причинами невротичних проблем. За результатами психологічних консультацій з питань шлюбу і сім'ї доведено, що відбулася зміна дошлюбної поведінки молоді, яка на фоні активності сексуальними пробами, завищеними вимогами до партнера і до шлюбу в цілому, негативно впливає на міцність сімейного життя. Складність наукового дослідження цієї проблеми полягає в обмеженості науковця «піддивитися» внутрішню «кухню» будування сімейних стосунків. Цим пояснюється, що велика кількість публікацій присвячує увагу визначенню типів сімейних відношень як один із ключових критеріїв ідентичності сім'ї. Погоджуючись із цим підходом, вважаємо, що недостатню розробленість в психології сімейних відносин є опис психологічних предикторів, які подають сигнали попередження кризи чи благополуччя.

Враховуючи вище означене, **метою** нашого дослідження було вивчення психологічних предикторів формування деструктивних відносин подружніх пар.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що оперування в нашому дослідженні терміну *«предикат»* (від лат. *praedicare* — проголошувати, заявляти, присуджувати), продиктовано не тільки недостатньою розробленістю його у вимірюванні психічних характеристик, але й тим, що не зважаючи на різноманітність інтерпретації, він розкриває внутрішні приховані ознаки душевних станів людини. Теоретико-методологічним орієнтиром в розкритті ознаку *«предикат»*, ми взяли роботи В. Глушкова (1973), в яких автор показав характеристики внутрішніх взаємопов'язаних структур.

У нашій роботі були поставлені базові питання в розкритті психологічних предикатів, завдяки чому у нас виникає можливість моделювати психологічні ознаки передумов виникнення деструктивних відносин. Їх розкриття дозволить визначити мотиви у встановленні стосунків як з позиції турбування, так і з позиції відчуження. Посилаючись на роботи персонологів Ш. Оллпорта, 1937; Дж. Гюфорта, 12959; С. Мадді, 1989; М. Айзенка, 2004; Л. Виготського, 1931; О. Леонтьєва, 1977; В. Слободчикова, 1995; В. Аллахвердова, 2002; А. Агафонова, 2002, ми орієнтувалися положенням: особистість – це глибинна характеристика людини, яка має внутрішню структуру, певну внутрішню силу, що об'єднує всі реакції й характеризує варіативні відмінності в індивідуальності за показниками:

- емоційна вираженість;
- когнітивна визначеність;
- поведінкова характеристика.

Перш ніж розпочати опис психологічних предикатів деструктивних відносин подружніх пар, необхідно зібрати дані. Так, у дослідженні В. Геодакяна (2004) визначено, що генетичною основою є 23-тя пара хромосом. У чоловіків та жінок 45 і 46 спільних хромосом тільки одна відмінна – Y-хромосома. І хоча з цього приводу є різні тлумачення, ми приймаємо теоретичний підхід, в якому тлумачиться теза, що одна єдина хромосома змінює якісний показник властивості. Отже, такий підхід ми визначили і в роботах Л.Вассерман та О.Щелкової (2014). Вони експериментально довели, що домінуючим для чоловіків є статево-рольові стереотипи, серед яких маскуліність є домінуючою схемою чоловічої поведінки. Автори відмічають, що за опитуваннями молодих сімейних пар, для чоловіків визначили такі позитивні ознаки: інтелектуальність, стриманість, прогнозування майбутнього, прояв фізичної активності, емоційної стриманості, утримання від прояву слабкості. Цікавим для нашого дослідження є їх здобутки про предикат поведінки в кризі. Як, правило, чоловіки відгороджуються від негативних емоцій. Домінуючими ознаками для чоловіків, жінки виділяють: сильний, агресивний, незалежний, з діловими навичками, знаючий, що і як роботи, де і як заробити гроші, як вести господарство. Типова сімейна жінка в очах чоловіка визначається наступними ознаками: мудра, тактовна, позитивно налаштована до взаємодії, ніжна, не схильна до бранки, не використовує грубі слова, чутлива до психіки інших, в міру балакуча.

З позицій сучасних наукових уявлень, адаптація до сімейного життя теж відбувається по-різному як у чоловіка, так і у жінки. Адаптація – це є цілісний процес, в якому синкретично об'єднані багаторівневі біологічні, психологічні, соціальні, культурологічні самовпорядковані процеси (В.Семко, 2003; О.Альохін, 2009,2010; Л. Вассерман, О.Щелкова, 2014). Збій в одній системі призводить до деструкції в іншій. Такі результати дослідженні на матеріалі соматичних захворювань, визначених у розлучених сімейних парах (В.Абабков, 2000; М.Перре 2019; Л. Рахмазова, 2014; V. Russell & J. K.McNulty, 2011).

Посилаючись на гендерну відмінність та психологічну властивість особистості, ми виділили теоретичну модель психологічних предикатів деструктивної взаємовідношень подружньої пари:

- емоційне вигорання;
- зниження когнітивної розумності;
- аморальні дії та вчинки.

Втім, особливої уваги потребує визначення психологічних механізмів – це рефлексії, завдяки якій «...особа здатна розпізнати свою внутрішню індивідуальну, приховану сутність. Тільки завдяки рефлексії, людина зможе відкрити себе у спілкуванні з іншими» (Л.Гапоненко, 2020).

Отже, запропонована модель психологічних предикатів деструктивних відносин, притаманних для сімейних пар схильних до розлучення, дозволить вчасно подолати негативну тенденцію.

Трухан Г. В.

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м.Харків

СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Запобігання виникненню кризових ситуацій і надання допомоги людині, яка перебуває в стані кризи – завдання, що представляють сьогодні величезну важливість. Сучасному психологу необхідно вміти працювати не лише з закономірними кризами (наприклад, віковими), але і з ситуативними, часто наступаючими раптово і здатними завдати серйозної шкоди адаптації та розвитку особистості.

Проблема кризової інтервенції активно досліджувалася вітчизняними (Малкіна-Пих І., Омельченко Я., Романчук О., Філь Р.,) та зарубіжними фахівцями (Коен Дж. Маннаріно Е., Деблінджер Е.). Протягом останніх декількох років арт-терапія розглядається вченими і практикуючими психологами, як одне з найбільш ефективних напрямків роботи кризового психолога (Вознесенська О., Копитін А., Тараріна Е.). Активно використовується при кризових інтервенціях, різної етіології, відносно новий напрямок арт-терапії – метафоричні асоціативні карти або МАК (Бородулькіна Т., Блінов О., Верникова Н.).

Слід зазначити, що інтенсивний ритм життєдіяльності, інтенсивний інформаційний потік приводить людину до емоційного і фізичного виснаження, знижує здатності протистояти складних життєвих ситуацій і вмінню відновлюватися (Малкіна-Пих І. Г., 2005). Отже життя постійно вимагає від людини вміння справлятися з різними ситуаціями. Як правило, нам вистачає для цього звичних життєвих навичок, але в екстремальних умовах, кризових ситуаціях виникає необхідність в пошуку нових способів подолання складної життєвої ситуації. Психологічні кризи не можна надійно передбачити, виходячи з подій, які їм передують. А подія, яка ввергає в психологічну кризу одну людину, не обов'язково стане причиною кризи в іншій. Тим не менш, деякі речі зазвичай викликають кризові психологічні реакції. Серед них – фізичні напади, тортури, згвалтування, автокатастрофи, важкі особисті втрати, збройні конфлікти, а також стихійні лиха, такі як землетруси, пожежі і повені (Нельсон-Джоунс Р., 2000). Як правило, переживаючи подібні екстремальні ситуації, людина може відчувати відчуття хаосу, роздробленості і «втрати себе», вона може відчувати себе неадекватною або навіть

психічно ненормальною, оскільки все, що відбувається з нею, може абсолютно не вписуватися ні в її «Я – концепцію», ні в її концепцію навколишнього світу.

Д. Бенвеністу, доктор філософії, клінічний психолог з Сан-Франциско, позначив цілі кризової інтервенції в тому, щоб:

- допомогти пацієнтові впоратися з травмою;
- допомогти пацієнтові пристосуватися до нової ситуації.
- повернути клієнта до колишнього рівня функціонування (Бенвеніст Д., 2010).

Передбачається, що після нормалізації емоційного стану і досягнення прийняттого рівня адаптації клієнт стане більш здатним до раціонального вирішення проблеми або психологічному прийняттю нової життєвої ситуації. Кількість зустрічей психолога з клієнтом в кризовому консультуванні варіюється в діапазоні від однієї до п'яти. (Ромек В.Г., 2004). Мета такої короткострокової кризової інтервенції полягає в аналізі ситуації та стану клієнта, відреагуванні негативних переживань (допомогти їх послабити) і пошуку ресурсів, які допоможуть клієнту впоратися з ситуацією і поліпшити власний психоемоційний стан.

Беручи до уваги військовий конфлікт, з 2014 року в Україні почали функціонувати благодійні організації, в рамках проектів яких, надавалась психологічна допомога особам, які мають, різні за силою, травми в результаті військових дій. Мова йде про представників цивільного населення, які вимушено залишили свої будинки, через військові дії на території де вони проживали. Допомога передбачала короткострокову кризову інтервенцію в індивідуальному і груповому форматі. У більшості випадків робота велася із застосуванням різних методів арт-терапії, включаючи МАК. Грунтуючись на нашому досвіді використання метафоричних карт в роботі з травмою війни та спостереженнях, пропонуємо умовно, три періоди кризової роботи з клієнтом позначити як:

1. Біль.
2. Дихання
3. Життя

На **першому етапі** людина зазвичай знаходиться в стані шоку, заціпеніння. У цій точці, йому точно не до арту та карт, він потребує першої психологічної допомоги. Перш ніж працювати з травмою, людині потрібно дати можливість вийти зі стану шоку. Йому потрібно допомогти адаптуватися, стабілізувати його стан.

Коли різкий біль проходить, людина «здатна дихати». На **другому етапі** ми можемо працювати з емоціями. Це стадія емоційного відреагування. На цій стадії важливо навчити клієнта можливим засобам самопомоги. Перебуваючи на цій стадії, людина має потребу в посильній психоедукації. Їй дуже важливо розуміти, що з нею відбувається. Важливо усвідомити, що у кожної людини існують свої унікальні способи реагування на травматичну подію.

На цьому етапі людина часто вже розуміє, що з ним сталося, але метафоричні асоціативні карти застосовувати потрібно досить акуратно, спираючись на стан клієнта і свої професійні навички, які включають в себе вміння «відчувати» клієнта.

На **третьому етапі** роботи можна сміливо віддавати перевагу МАК. Сама можливість розкласти травматичну ситуацію в картинках і використовувати запропоновані емоційно виразні слова, фрази і уривки, вже сприяє зменшенню психологічної напруги клієнта. Призначення карт: допомогти клієнту висловити, сформулювати і конкретизувати свої почуття і переживання. Йдеться про виявлення, визначення, опис психотравматичної ситуації, про з'ясування особливостей її

сприйняття і переживання, а також про прояснення обставин, що відносяться до ситуації. Використання метафоричних асоціативних карт, в кризовому консультуванні, кваліфіковане їх застосування може допомогти клієнту виробити навички подолання кризових ситуацій (Морозівський Єва, 2010).

Кarti запускають внутрішні процеси самоцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризи. Мабуть, одними з найвідоміших МАК, створених для роботи з кризовими станами, є карти «COPE» (Подолання). Принципи, що лежать в основі створення карт COPE, зробили їх фаворитом серед психологів, які використовують МАК в кризовій роботі (Морозівський Єва, 2010).

Нами було відзначено, що клієнти знайомилися охочіше і з великим інтересом з фотокартами. Далі, отримавши досвід роботи з МАК, клієнти з цікавістю використовували і мальовані варіанти метафоричних асоціативних карт. Проведене опитування показало, що фотографії були більш зрозумілими, звичними і завдяки цьому знижували рівень напруги і тривоги, стимулювали стан безпеки і прийняття. У свою чергу, малюнки, будучи незрозумілими, сприяли наростання тривоги, і викликали сумніви щодо своєї «нормальності». На такий вибір вплинули сукупність факторів, включаючи силу травми, вік, рівень освіти, менталітет, особисте сприйняття. Слід зазначити, що 85% клієнтів, які брали участь в опитуванні, були жінки від 55 до 73 років, що, в переважній більшості, мають звичку дивитися фотографії і не дуже привичні до креативних видів мистецтва.

При правильному підборі, використання карт для звернення до психотравматичної ситуації через метафору, дозволяє уникнути додаткової ретравматизації і створює безпечний контекст, для пошуку і моделювання рішення.

Холодна Н. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Завжди головним у спорті є успішні виступи спортсменів на змаганнях. Тому не перестає бути актуальним питання підвищення ефективності змагальної діяльності, для рішення якого потрібно розуміти особливості психологічного стану як кожного окремого спортсмена, так і загальні тенденції спортсменів взагалі, а також знаходити чинники впливу на їх результати, в тому числі і психологічні. Більшість спортсменів, які виступають на олімпійських змаганнях та на інших змаганнях високого рівня, починали свою спортивну діяльність ще будучи підлітками, а деякі навіть в дитинстві. Тому важливо розуміти особливості формування спортивної успішності дитини-спортсмена та підлітка-спортсмена. Наша робота розглядає питання, пов'язані зі спортивною діяльністю підлітків. А саме, досліджуються особливості самооцінки фізичного стану підлітків, які займаються спортивною діяльністю, особливості їх мотивації щодо спортивної діяльності та аналізується взаємозв'язок їхньої самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності.

Дослідженням психічного розвитку в підлітковому віці займалися І.С. Буллах, О.Г. Видра, М.Н. Гапоненко, інформацію щодо психологічних положень про внутрішню мотивацію, мотивацію спортивної діяльності досліджувалось у роботах Т.О. Гордєєвої, С.С. Занюка, Є.П. Ільїна,

І.Р. Калімулліної, К.І. Фоменко, зв'язок самооцінки та рівня домагань особистості досліджувався в роботі Г.І. Меднікової, питання самооцінки – в роботах О.Ю. Ємельянової, Г.В. Остапенко, питання психології спорту – в роботах Є.П. Ільїна.

Для отримання емпіричних даних було проведено анкетування серед підлітків, які займаються спортивною діяльністю (футбол, греко-римська боротьба, легка атлетика, бокс) за модифікованою К. Фоменко та С. Луковою методикою Дембо-Рубінштейн «Діагностика самооцінки фізичних якостей та властивостей», яка дозволяє вивчити рівень та характер самооцінки та рівня домагань особистості по відношенню до власних фізичних якостей та здатностей, а саме до: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, вольових якостей, сміливості, фізичного здоров'я, емоційної стійкості, координації рухів.

Також було проведено опитування за модифікацією опитувальника Є.П. Ільїна «Мотивація спортивної діяльності» К. Фоменко, С. Луковою, яка передбачає вивчення рівня розвитку мотивів спортивної діяльності, а саме: емоційного, фізичного самовдосконалення, конкурентного мотиву, глорістичного мотиву, мотиву соціального обов'язку, громадянсько-патріотичного мотиву.

Чепелєва Н. І., Крамченкова В. О., Підчасов Є. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ ТА ФОРМУВАННЯ ЇЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Сім'я є одним з найважливіших та впливових факторів соціалізації дитини. Через це, умови виховання, соціальне становище сім'ї, рід занять її членів, матеріальне забезпечення та рівень освіченості батьків, в значній мірі обумовлюють життєвий шлях дитини. Крім свідомого, повноцінного та цілеспрямованого виховання, яке дають батьки, на дитину впливає вся внутрішньосімейна атмосфера, причому ефект цього впливу з віком накопичується, своєрідно переломлюючись у структурі особистості. Сприятливий соціально-психологічний клімат у сім'ї, повнота соціально-психологічної структури сім'ї, існування в ній активних взаємостосунків між усіма елементами такої структури, що будуються на принципах взаємозацікавленості й позитивної взаємоприв'язаності, створюють психологічний підмурок гармонійних стосунків. Образ життя сім'ї відчутно відбивається на виховному процесі і це дозволяє здійснити повноцінний контроль над дітьми і в цілому впливати на їх поведінку. Тобто, суттєве значення у сучасній психологічній науці, для прогнозу ефективності сімейних впливів на розвиток особистості дитини, набуває дослідження соціально-психологічних особливостей сім'ї як малої контактної групи.

Мета дослідження. Визначити як стиль виховання батьків впливає на розвиток дитини.

Включеність дитини в сім'ю з дня її народження, формування в сім'ї перших уявлень про те, що прийнятне і що ні, що таке добро і зло, це час коли дитина найбільшою мірою сприймає виховні впливи. Сім'я є першою сполучною ланкою між людиною і суспільством на первинному етапі соціалізації, яка передає від покоління до покоління генетичний код, соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні є ціннісними орієнтаціями усіх членів сім'ї (Бондарчук О.І., 1998).

Зазвичай, коли мова йде про сімейні стосунки, у першу чергу,

характеристика сім'ї визначається за критерієм: гармонійна або проблемна. Повна сім'я, що має в наявності всі типи взаємин, називається повноцінною. В більшості випадків такі сім'ї у педагогічній психології характеризуються як гармонійні, якщо внутрішньо сімейні стосунки в них відповідають принципів гуманності – формуванню й прояву ставлення до іншого, як до себе, і до себе, як до іншого; передбачають взаємну щедрість і доброту, повагу і вимогливість.

Але, значна частина сучасних сімей припускається помилок у вихованні дітей. Родини, які продукують так званих педагогічно занедбаних дітей, з погляду педагогіки можна поділити на такі три групи: *педагогічно неспроможні, педагогічно пасивні та антипедагогічні. Перша група* – сім'ї, в яких батьки намагаються виявити певну активність у вихованні дітей, проте роблять це невміло, їх виховний вплив непослідовний, педагогічне необґрунтований. Найчастіше вони керуються власним досвідом, якого набули, коли свого часу їх виховували батьки (авторитарний стиль, обмеження свободи, погрози і покарання або вседозволеність, потурання примхам). *Друга група* – сім'ї, які не виявляють особливої активності у вихованні дітей, тобто педагогічне пасивні. Вони з об'єктивних (хвороба, зайнятість, часта відсутність) або суб'єктивних (відсутність єдиної точки зору на виховання, розлад між батьками, часті конфлікти та ін.) причин не можуть належним чином виховувати дітей. У таких сім'ях стосунки між батьками напружені, конфліктні. За сімейними негараздами вони не знаходять часу для виховання дітей, втрачають контроль за ними. *Третя група* – сім'ї, що характеризуються антипедагогічними, аморальними умовами виховання дітей. У таких сім'ях панує дух неповаги до правил моралі та вимог законів. Батьки своєю поведінкою (пияцтво, злочинство, розпуста тощо) створюють у сім'ї антипедагогічну обстановку, намагаються виправдати відхилення від норм поведінки у своїх дітей, протиставляють вимогам школи свої сімейні вимоги.

У сучасних же умовах склався ще один тип сімей, що потребують особливої уваги з боку школи, – сім'ї, в яких батьки займаються бізнесом. Вони забезпечують дитину всім, про що тільки вона може мріяти. Однак на виховання їм бракує часу, тому вони передоручають цю справу гувернанткам (няням). У школу й зі школи дітей возять на коштовних іномарках. Батьки не дозволяють їм гратися у дворі з однолітками, підбирають для них друзів лише зі свого кола. Витрачання грошей дітьми ніхто не контролює. Для них у сім'ї не існує слова «не можна», тому вони ігнорують і шкільну дисципліну. Батьки ж трактують її як посягання на свободу їх дитини.

У психології виокремлено три моделі поведінки батьків, що відповідають моделям поведінки дітей: *модель авторитетного батьківського контролю* – відповідає моделі I поведінки дітей; *авторитарна модель* – відповідає моделі II; *поблажлива модель* – відповідає моделі III. При цьому адекватний контроль з боку батьків, що відповідає моделі I, припускає поєднання емоційного сприйняття з великою кількістю вимог, що висуваються до дитини, їх зрозумілістю, несуперечливістю і послідовністю (Бондарчук О.І., 1998).

Для дітей батьків, які застосовують адекватний контроль, характерні добра адаптованість до оточення і спілкування з однолітками; ці діти активні, незалежні, ініціативні, доброзичливі (модель I). Сукупність установок батьків, їх емоційного ставлення до дитини, сприйняття дитини батьками і відповідних способів поводжень нею утворюють стиль сімейного виховання. Оптимальним для практики сімейного виховання вважається *демократичний (авторитетний) стиль*, що характеризується

високим рівнем вербального спілкування між дітьми і батьками; включеністю дітей в обговорення сімейних проблем; урахуванням їхньої думки; готовністю батьків у разі потреби прийти на допомогу дітям, одночасно з вірою в їх успішну самостійну діяльність, адекватним батьківським контролем. Відхилення від демократичного стилю в бік авторитаризму, ліберальної всюдозволеності чи надмірної центрації на дитині спричинює відповідні деформації її особистості (моделі II та III).

За окремими психологічними характеристиками, по-перше, забарвленість емоційних контактів впливає на формування почуття задоволення (незадоволення) стосунками у сім'ї, собою і оточенням. Особливо важливими для розвитку особистості дитини є дві пари ознак, які визначають поведінку батьків: прийняття (тепло, любов) – неприйняття (ворожість), що задають емоційний тон стосунків, і терпимість (самостійність, воля) – стримування (контроль), що визначають переважаючий у сім'ї тип контролю і дисципліни. За віссю "прийняття – неприйняття" в першому випадку основними засобами виховання є увага і заохочення; батьки орієнтовані насамперед на виокремлення позитивних якостей дитини, задоволені спілкуванням з нею, сприймають її такою, якою вона є. У другому випадку основними засобами виховання є суворість і покарання; батьки не сприймають своїх дітей (виокремлюють у них насамперед негативні риси), не дістають задоволення від спілкування з ними, часом виявляючи ворожість. Численними дослідженнями доведено перевагу першого підходу до виховання дітей для формування успішної особистості. Дитина, яка позбавлена любові, має менше можливостей для досягнення високої самоповаги, створення стійкого, позитивного Я-образу, побудови теплих стосунків з іншими людьми. Вивчення особистості людей, які страждають на невротичні розлади, відчувають труднощі у спілкуванні та професійній діяльності, свідчить про те, що всі ці явища набагато частіше виявляються у тих, яким у дитинстві бракувало батьківської уваги і тепла. Недоброзичливість або неухважність, мало того, жорстоке поводження батьків із дітьми викликає в останніх неусвідомлювану ворожість, що спрямовується зовні (наприклад, трансформується в агресивні дії не тільки проти батьків, а й проти сторонніх людей) або всередину і виявляється в почутті провини, тривоги, низькій самооцінці тощо (Афанасьева Т.М., 2007). За віссю "тривожність – стримування" в першому випадку батьки впливають на дитину через похвалу, пояснення її наслідків її дій, обґрунтовують свої вимоги. У другому випадку тактика стримування припускає застосування батьківської влади через наказ, насильство, фізичне покарання, батьківський контроль над бажаннями дитини. На базі таких тенденцій, здійснивши дослідження, Д. Баумрінд визначила чотири показники поведінки батьків, що впливають на формування у дітей певних рис: *контроль* – означає істотний вплив батьків на діяльність дітей, послідовність у висуванні до них вимог; *вимога зрілості* – високий бал за цим показником свідчить про те, що батьки висувають вимоги, що сприяють формуванню у дітей зрілості, незалежності, самостійності, високого рівня здібностей в інтелектуальній, соціальній та емоційній сферах; *спілкування* – цей показник означає, що батьки орієнтовані на переконання дитини, обґрунтування своїх вимог, готовність вислухати думку дитини; *доброзичливість* – свідчить про зацікавленість батьків у розвитку дитини (похвала, радість від успіхів дитини), тепле ставлення до дитини (любов, турбота).

Тобто, на формування особистості дитини особливо впливає стиль її стосунків з батьками, що лише частково зумовлюється їх соціальним становищем. Як відомо, існує кілька автономних психологічних механізмів соціалізації, за допомогою яких батьки впливають на своїх дітей (Бондарчук О.І., 1998). насамперед

ідентифікація і наслідування, у процесі яких діти засвоюють соціальні норми поведінки, ціннісні орієнтації, беручи приклад з батьків, прагнучи стати такими, як вони. При цьому наслідування супроводжується певними очевидними діями, тоді як ідентифікація передбачає ототожнення дитини з батьками на основі сильного емоційного зв'язку з ними. Авторитет батьків залежить від частоти і якості контактів з дитиною; інформованості про справи дитини; ступеня розуміння і рівня вирішення питань, що турбують дитину; активності в самовдосконаленні і вдосконаленні оточення. Іноді поведінка батьків призводить до формування помилкового авторитету. Наведемо основні його види (Бондарчук О.І., 1998): Авторитет пригноблення, при якому діти виростають або затурканими, безпорадними або «самодурами», відплачуючи за пригноблене дитинство. Авторитет чванства, коли батьки постійно вихваляються своїми заслугами, є зарозумілими у ставленні до інших людей. При цьому діти часто виростають хвалькуватими, не вміють критично ставитись до власної поведінки. Авторитет підкупу, коли слухняність дитини "купується" подарунками, обіцянками. При цьому може вирости людина, привчена «викручуватись», пристосовуватись, яка прагне одержати якнайбільше вигід тощо. Справжній авторитет, який ґрунтується на любові, повазі до особистості дитини в поєднанні з високою вимогливістю до неї.

Але, сімейна соціалізація не зводиться тільки до безпосередньої взаємодії дитини і батьків. Так, ефект ідентифікації може нейтралізуватись механізмом рольової взаємодоповнюваності (наприклад, у сім'ї працьовитих батьків незважаючи на добрий взірєць дитина може й не бути працьовитою, якщо сім'я не мала потреби виявляти цю якість). Дослідники О. Бодальов і В. Столін спостерігаючи за іграми на виграш батьків з дітьми, вирізняли батьків, які завжди перемагають, показуючи дітям, як вони мало можуть і до чого їм потрібно прагнути. Вони орієнтують дітей бути завжди першими. Часто за цим стоїть бажання батьків бачити дитину видатним артистом, спортсменом тощо, щоб дитина досягла тих цілей, які, можливо, не вдалося реалізувати їм. Якщо при цьому вимоги і плани батьків не збігаються з інтересами і схильностями дитини, її можливостями, це найчастіше призводить до того, що дитина не може реалізуватись, втрачає самоповагу, що спричинюється до негативної Я-концепції (Столін В.В., Бодалев О.О., 1989).

Висновки. Отже, сім'я – це група людей, яка поєднана родинними зв'язками, яка бажає дати своїм нащадкам виховання, освіту, закласти моральні та духовні цінності, забезпечивши гідне життя. Одним з головних завдань сім'ї є формування особистості дитини, якості, які виявляються найбільш прийнятними для його подальшого розвитку. Сім'я є одним з найважливіших та впливових факторів соціалізації дитини. Саме тому майбутнім батькам, що хотіли б виховувати свою дитину не стихійно, а свідомо, необхідно почати аналіз виховання своєї дитини з аналізу самих себе, з аналізу особливостей своєї власної особистості.

Чепурна В. О.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет,
м. Харків*

ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У КОНТЕКСТІ АНТИЦИПАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У процесі дослідження теоретичних аспектів визначеної проблеми встановлено, що професійну ідентичність слід розуміти як психологічну категорію, що характеризує усвідомленість особистісної професійної приналежності до

обраного виду професії та співвіднесення себе із відповідним професійним співтовариством. Особистість уявляє себе у конкретній професії та вибудовує, передбачає власний розвиток і самореалізацію в ній, орієнтується на досягнення професійних висот та кар'єрного зростання. Одним із відповідальних етапів формування професійної ідентичності є процес фахової підготовки у відповідних закладах освіти, коли відбувається розвиток знань щодо майбутньої професійної діяльності, співвіднесення особистісного потенціалу із вимогами професії.

Спираючись на існуючі теоретичні підходи до вивчення проблеми антиципації, встановлено, що вона виступає як психологічний феномен у його різноманітних формах та має універсальне значення для всіх сторін діяльності людини. Для людини типовим є не тільки відображення теперішнього, не тільки збереження минулого, але й активне оволодіння перспективою майбутнього. Діяльність людини має цілеспрямований характер, що виступає на початку діяльності у свідомості людини як уявлення про очікувані нею результати, про майбутні зміни навколишнього оточення чи про результати власних дій. Всі ці образи майбутнього ґрунтуються на минулому досвіді та несуть ймовірнісний характер. Саме прогноз є ланкою між оцінкою наявного стану об'єкта та організацією засобів й способів впливу на нього. Така взаємозалежність елементів призводить до розуміння прогнозу як основи регулювання поведінки та активності індивіда. Інтегративне місце прогностичної спроможності (антиципації) людини у загальній структурі психічного відображення полягає у забезпеченні гармонії психічного світу людини, виступає запорукою успішного особистісного потенціалу. Найважливіше завдання антиципації полягає у формуванні мети діяльності та її конкретизації на окремі дії, а мета – це ідеальна форма майбутнього результату, яка формується в людини до початку діяльності і впливає на весь її зміст. Тобто, процес формування людиною мети базується на її здатності до передбачення. Усвідомлення людиною її мети співвідноситься із системою мотивів її професійної діяльності. У разі порушень антиципаційної компетентності людина втрачає орієнтацію у напрямках розвитку своєї професійної ідентичності та бачення свого місця у професійній спільноті та професійній діяльності в цілому. Підходячи до процесу оптимізації професійної ідентичності, необхідно звернути увагу на вміння регулювати свою діяльність, ставити цілі і їх усвідомлювати, прогнозувати наслідки і очікувані позитивні результати; підвищення рефлексивної здатності до розвитку професійних знань, умінь та навичок.

Найінтенсивніше процес формування системи ціннісних орієнтацій відбувається в студентському віці, разом із оформленням самосвідомості й професійним становленням. Умовами успішної професійної ідентифікації є особистісне включення майбутнього фахівця у засвоєння професійної діяльності, професійний досвід самостійної діяльності у процесі навчання, побудованого на інтерактивних принципах, що забезпечить професійно-особистісний обмін досвідом та закріплення цінностей. Використання сучасних технологій навчання (технологія педагогічного дискурсу, інтерактивні технології тощо) розглядається як педагогічна умова професійного розвитку студентів технічних спеціальностей.

Професійна ідентичність студентів досліджувалася за наступними показниками (статусами): передчасна, дифузна, мораторій, досягнута, псевдопозитивна, невизначена, нав'язана, мораторій, сформована. Антиципація (прогностична компетентність, здібність до прогнозування) вивчалася за такими показниками: особистісно-ситуативна, просторова, часова, загальний рівень

антиципаційної спроможності, аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності, доказовості та загального рівня антиципації, планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності, загального рівня саморегуляції.

Теоретичний аналіз проблеми професійної ідентичності у контексті сучасних досліджень дозволив встановити, що антиципаційна компетентність виступає фактором результативності процесу набуття певних статусів професійної ідентичності. Спираючись на теоретичні положення про те, що антиципація є фактором формування професійної ідентичності, встановлено внутрішні взаємозв'язки між критеріями і показниками цих явищ на різних етапах навчання студентів.

Загалом виявлено, що при більш сформованій професійній ідентичності спостерігається більша антиципаційна спроможність. Особливо це помітно у студентів 5 курсу.

Достатньо висока псевдопозитивна ідентичність спостерігається на 1 і на 5 курсах, що вказує на стабільне заперечення студентами власної унікальності, або навпаки – її амбіційне підкреслення з переходом у стереотипію, а також порушенням механізмів ідентифікації та відокремлення у сторону гіпертрофованості, порушення часової пов'язаності життєвого шляху та низька рефлексія.

Значна більшість студентів має середній рівень здібностей до прогнозування, а студентів з низькою здібністю до прогнозування ні на 1 ні на 5 курсі не виявлено.

Для студентів з псевдопозитивною ідентичністю характерна антиципаційна неспроможність як на 1 курсі, так і на 5.

Вивчення відмінностей між студентами з різним статусом професійної ідентифікації виявило наступне. Існують відмінності за шкалами аналітичності, усвідомленості, перспективності, особистісно-ситуативної антиципації, просторової, часової та загального рівнем антиципаційної спроможності. Так, при більш сформованому статусі професійної ідентичності мораторій студенти 1 курсу проявили більшу здатність до того, щоб аналізувати власну поведінку, усвідомлювати власні вчинки, розуміти перспективи, прогнозувати з урахуванням ситуації, простору й часу. Студенти 1 курсу зі статусом мораторій проявили більш високі прогностичні здібності та здібності у прогнозуванні часу порівняно зі студентами зі сформованою профідентичністю.

На 5 курсі не виявлено відмінностей за антиципацією між студентами з різними статусами ідентичності. Зокрема, рівень розвитку антиципації у статусах «досягнутої» та «псевдопозитивної» професійної ідентичності суттєво не відрізняється.

Аналіз взаємозв'язків професійної ідентичності та антиципації виявив наступне.

У студентів 1 курсу виявлено негативний зв'язок особистісно-ситуативної та часової прогностичності зі статусом досягнутої професійної ідентичності. Це означає, що при зростанні досягнутої професійної ідентичності зменшується здатність прогнозувати в конкретній ситуації та в часі. Але при статусі мораторій є тенденція до зростання здатності прогнозувати в конкретній ситуації та в часі. Статус професійної ідентичності мораторій для студентів 1 курсу є важливим етапом професійного становлення та станом, у якому антиципація є затребуваною якістю як для здійснення навчально-пізнавальної діяльності, так і для усвідомлення перспектив професійної діяльності у майбутньому.

Виявлена сильна негативна кореляція між досягнутою професійною ідентичністю і аналітичністю й усвідомленістю у студентів 1 курсу. Це означає, що при досягненні професійної ідентичності в першокурсників знижується здатність аналізувати та усвідомлювати свою діяльність, в тому числі пов'язану із здобуттям майбутньої професії.

У студентів 1 курсу виявлено сильну позитивну кореляцію між мораторієм та перспективністю. Це показує, що при статусі мораторій в студентів зростає здатність прогнозувати за рахунок збільшення здібності прогнозувати майбутнє і свої дії в майбутньому.

Але виявлено й негативну кореляцію мораторію з доказовістю, тобто при цьому статусі знижується можливість доказати те, що може здійснитися у майбутньому.

У студентів 5 курсу виявлено зв'язки досягнутої професійної ідентичності за всіма показниками антиципації. Це означає, що саме при досягнутій професійній ідентичності спостерігається зростання антиципаційних здібностей.

У студентів 5 курсу виявлено зв'язок сформованої ідентичності за всіма показниками антиципації крім одного, а найбільш сильна – з аналітичністю. При сформованій професійній ідентичності становляться вищими як загальна прогностичність, так і здатність аналізувати можливість майбутніх подій, усвідомлювати їх, доводити їх ймовірність.

На 5 курсі виявлено у сформованої ідентичності сильний позитивний зв'язок із просторовою антиципацією, а у мораторію позитивний зв'язок з особистісно-ситуативною антиципацією. При сформованій професійної ідентичності розвивається здатність прогнозувати у просторі, а при мораторії – здатність прогнозувати у конкретній ситуації, у міжособистісній комунікації.

Є позитивний зв'язок статусів професійної ідентичності мораторій та досягнута ідентичність з показниками саморегуляції. Це вказує на значимість регуляторних процесів, таких як планування, моделювання, програмування та регуляторної якості як самостійності у процесі набуття професійної ідентичності студентів 1 курсу. Слід зауважити, що такі регуляторні процеси як планування, моделювання та програмування є складниками антиципаційної компетентності, що дає підставу стверджувати про затребуваність прогностичності студентами у набутті професійної ідентичності у статусах мораторій та досягнута.

На 5 курсі виявлено позитивні зв'язки між статусами професійної ідентичності мораторій та сформована та всіма показниками саморегуляції поведінки, а особливо статусу сформованої ідентичності з плануванням, оцінюванням результатів, загальним рівнем саморегуляції.

Порівняння професійної ідентичності та антиципації студентів на 1 і на 5 курсі виявило наступне. На 5 курсі значно більше студентів з досягнутою професійною ідентичністю, проте із статусом професійної ідентичності мораторій майже немає. Це можна пояснити тим, що на завершальному етапі навчання у студентів зберігається тенденція виходу із кризи професійного самовизначення, відбувається усвідомлення того, що він або точно буде здійснювати майбутню професійну діяльність у відповідності до отримуваної спеціальності, або точно цього робити не буде, оскільки обрана професія не відповідає його внутрішнім потребам.

Високий рівень саморегуляції виявлено на 5 курсі значно більше, ніж на 1. При цьому якщо на 1 курсі переважна більшість студентів тяжіє до сполучення середній рівень саморегуляції при середньому рівні антиципації, то на 5 курсі для

більшості студентів характерне сполучення високий і середній рівень саморегуляції при середньому та високому рівню антиципації.

Якщо на 5 курсі більш високі антиципаційні здібності проявили студенти з досягнутою професійною ідентичністю, то на 1 курсі – зі статусом мораторії. Можливо для студентів 1 курсу зі статусом мораторія, коли професійна ідентичність інтенсивно розвивається, прогностичні здібності є затребуваними. А на 5 курсі це ж саме відбувається в тих, в кого сформована досягнута чи псевдоідентичність.

Сформульовані на початку дослідження завдання досягнуті. В подальшому важливим вбачається вивчення динаміки змін професійної ідентичності у студентів технічних спеціальностей протягом усього періоду навчання в університеті.

Чурсіна О. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ЗВ'ЯЗОК СЕПАРАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВІД БАТЬКІВ З ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ТА СТАНОВЛЕННЯМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Ситуація відділення дорослої людини від батьківської родини, так звана ситуація сепарації, це важливий кризовий етап набуття молодого особою нового статусу, що потребує від неї докладання певних зусиль, одночасно формуючи певні особистісні якості, необхідні для подальшого становлення у житті. Чи є проходження сепарації умовою для психологічного благополуччя особистості, чи існує зв'язок між сепарацією молодшої особи від батьківської родини та її психологічним благополуччям, формуванням в неї особистісної зрілості?

Слід зазначити, що чітка картина феномена сепарації досі не сформована, немає єдиного підходу до розуміння і використання терміна. Також немає чітких меж, коли повинна відбутися здорова (успішна) сепарація дорослої дитини від батьківської родини. На це впливають ряд чинників: культурні, соціальні, родинні та особистісні.

Сучасні вітчизняні та зарубіжні науковці вважають нижньою межею юнацького періоду 17 років, верхню межу – 21-22 роки, на який припадає засвоєння професійних, сімейних, культурних та соціальних функцій (А. Реан, О. Хухлаєва, В. Шаповаленко). Більшість вітчизняних науковців згодні з поглядом Е. Еріксона, який зазначив, що процес формування ідентичності припадає на 20-25 років.

Ще З. Фрейд вважав, що умовою формування особистості та благополуччя дорослої дитини є її відділення від батьків. У вітчизняній психології увага проблемам психологічної сепарації від батьків приділялася в контексті уявлень про зрілість особистості (А. Бодальов, М. В. Гамезо, Д. І. Фельдштейн); суб'єктності людини (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, А.В. Петровський, В.К. Шабельніков); самостійності суб'єкта (С.Л. Рубінштейн). А. Варга визначає сепарацію як процес, завдяки якому людина набуває почуття собственого «Я» як самостійна незалежна особистість, що має свободу вибору реакцій. С. Нартова-Бочавер розглядає сепарацію як шлях до набуття суверенності особистості, тобто здатності управляти різними сферами свого життя. На думку Т. І. Ситько, сепараційний процес «представляє собою послідовне усвідомлення дорослішою людиною і його батьками своєї відокремленості і емоційне переживання цього, в ході чого формується почуття незалежності та відбувається побудова своєї унікальної особистісної ідентичності кожного з учасників процесу».

Зарубіжні дослідники, обговорюючи проблему психологічної сепарації від

батьків, включають, як необхідну складову процесу, фізичне відділення молодшої особи, тобто роздільне проживання з батьками. Відхід з рідного дому – один з головних показників успішності сепарації від батьків в юнацькому віці, показник переходу в доросле життя (Kins et al).

У науковій літературі зустрічаються різні позиції щодо сепарації, але в них простежується чіткий зв'язок з розвитком певних особистісних якостей. В цілому, портрет людини, яка успішно пройшла здорову сепарацію, розкривається в трьох ознаках:

- вона має вирішені конфлікти в батьківській родині, свободу власної думки від думок батьків, здатна створювати нові довірчі відносини (А. Варга);
- вона суверенна, вміє управляти своїм психологічним простором, усвідомлює свою суб'єктивність (С. Нартова-Бочавер);
- вона буде довірчі відносини без маніпуляцій, може казати «ні» в ситуації тиску на неї, та при необхідності деякий час здатна перебувати на самоті (Б. Уайнхолд).

Сукупність вищезазначених якостей гармонійно сепарованої молодшої людини дає підставу вважати, що ситуація відділення від батьківської родини є кроком до розвитку особистісної зрілості.

Вивчення феномена психологічного благополуччя та його чинників припадає на останнє десятиліття ХХ століття і пов'язане з іменами Н. Бахаревої, О. Бочарової, Г. Пучкової, П. Фесенко, О. Паніної, Н. Растрігіна, А. Созонтова, М. Гри гор'євої, Л. Кулікова, Д. Леонтьєва, М. Соколової, які розглядали його в контексті зовнішніх чинників: ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків та внутрішніх: толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань та самооцінка, життєві стратегії.

У дослідженнях Н. Бредберна, Р. Раяна, К. Ріффа, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінера, А. Вотермана, П. Фесенко, А. Вороніної, А. Созонтової, Н. Бахаревої, М. Бучатської, Л. Жуковської психологічне благополуччя розглядається, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначаються його джерела та основні чинники. В якості універсального поняття пропонується термін «психологічне благополуччя особистості» («psychological well-being») для всебічного його дослідження.

Надалі межі досліджень розширюються, дослідники роблять акценти на конкретних чинниках, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Наприклад, реальні відносини зі світом (Д. Леонтьєв), самоефективність особи (А. Бандура), професійне благополуччя (Б. Пахоль) і т. д. Дослідники роблять висновок, що важливим чинником психологічного благополуччя виступає значущість для людини тих чи інших об'єктів у її оточенні, ставлення до них та уявлення про них.

Сучасні науковці встановлюють зв'язки між психологічним благополуччям людини та обставинами її життя, наприклад, рівнем матеріального достатку, соціальним статусом та освітою (Е. Дінер, Т. Кассер), віком і статтю (К.Ріффа, П. Фесенко) та іншими факторами.

Поняття особистісної зрілості як вершини психологічного розвитку має безліч визначень, оскільки кожен автор по-своєму визначає ієрархію якостей, властивих зрілій людині. В науковій літературі існує дуже багато критеріїв зрілості особистості. Узагальнюючи теоретичні підходи до поняття зрілості, можна виділити декілька маркерів (критеріїв) особистісної зрілості:

1. Відповідальність перед собою і суспільством (Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд, Р. Овчарова, А.Реан).

2. Активність особистості у виборі, діяльності, яку вона здійснює, її здатність долати труднощі на шляху до досягнення мети (Б. Братусь, А. Журавльов).

3. Гуманність вчинків, просоціальна спрямованість людини (Г.Сухобский, В. Франкл).

4. Гармонійні відносини з оточуючими та самим собою (І. Кон, А. Варга).

5. Незалежність від зовнішніх впливів, суверенність в різноманітних сферах життя (С. Нартова-Бочавер).

Слід зазначити, що більшість авторів пропонують не просто виділяти критерії зрілості, а й розглядати, в якому руслі вони мають прояву. Наприклад, А. Журавльов вважав, що необхідно враховувати не тільки результати, а й мотиви вчинення дії і їх морально-етичне забарвлення. Зріла особистість діє на благо суспільства та у своїй діяльності керується гуманістично спрямованими мотивами.

В цьому дослідженні використовується поняття зрілості, як сукупності певних якостей особистості. При цьому слід враховувати, що особистісна зрілість не завжди пов'язана з віком, наявністю якихось обставин, розвиток особистості може йти гетерохронно (Е. Штепа).

На думку Е. Фрома, справжньої зрілості, що супроводжується здатністю творити, створювати і любити відмінну від себе істоту, людина може досягти тільки в разі повноцінного відділення від первинної спільності, в якій вона знаходилася.

Аналіз наукової літератури показав, що питання сепарації у її зв'язку з психологічним благополуччям та особистісною зрілістю недостатньо розглянуті у вітчизняній літературі. Домінують данні досліджень, що отримані зарубіжними науковцями, які не враховують специфіку наших менталітету, економічних та культурних умов, тому існує потреба у проведенні відповідних досліджень в межах нашої країни.

Дослідницький інтерес полягає у встановленні зв'язку між проходженням психологічної сепарації студентами при окремому проживанні (післясепараційний статус) та при проживанні разом з батьками (передсепараційний статус). Також досліджуємо зв'язок сепараційної ситуації, психологічного благополуччя студентів, та формування в них особистісної зрілості. Гіпотеза – студенти, що мешкають окремо від батьків психологічно сепаровані краще, мають більш високий рівень психологічного благополуччя та особистісної зрілості, ніж студенти, що проживають разом з батьками.

Проводилося дослідження студентів віком від 18 до 22 років включно. У дослідженні взяли участь 70 студентів: 35 осіб, що мешкають окремо від батьків у гуртожитку, знімному або власному житлі (група з післясепараційним статусом), та 35 осіб, що мешкають з батьками або з одним з них (група з передсепараційним статусом).

Були використані емпіричні методи анкетування і тестування: 1) авторська анкета; 2) опитувальник психологічної сепарації – Psychological Separation Inventory (надалі – PSI) Дж. Хофмана, адаптований Дзукаєвою В.П. та Садовниковою Т.Ю. (2014); 3) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (надалі – Шкала Ріфф) в адаптації Шевеленкової Т.Д. та Фесенко Т.П. (2005); 5) Шкала самооцінки особистісної зрілості (надалі Шкала СОЗ) А.В. Миклякової (2017).

Математичне оброблення даних дослідження проводилося за t-критерієм Ст'юдента для перевірки значущості відмінностей, та кореляційний аналіз груп

студентів з передсепараційним статусом та післясепараційним статусом. Для обробки даних використовувалася програма IBM SPSS Statistic 20.

За допомогою Опитувальника PSI оцінюється досягнення студентами психологічної сепарації від батьків (окремо від матері та батька, а також загалом від батьків) в трьох сферах: афективної, когнітивної і поведінкової. Порівняльний аналіз результатів двох груп виявив, що студенти, що мешкають окремо від батьків демонструють більш високі результати за шкалою «Стиль сепарації від матері» – 3,89, ніж студенти, що мешкають з батьками – 3,56, ($t=1,97$). Подібні результати зазначені також за шкалою «Стиль сепарації від батька». Студенти, що мешкають окремо – 3,90, студенти, що мешкають з батьками – 3,71, ($t=1,13$).

Студенти двох груп показали більший результат за шкалою «поведінковий компонент сепарації від батька» – 4,24, що мешкають окремо та 3,99 – студенти, що мешкають з батьками, ($t=1,26$), ніж за шкалами «афективного та когнітивного компонентів сепарації від батька». Це свідчить про те, що студенти достатньо самостійні від батька в ухваленні важливих рішень та здійсненні значущих виборів.

За іншими шкалами будь-яких значущих відмінностей між студентами з передсепараційним та післясепараційним статусом не спостерігається.

Кореляційний аналіз показників сепарації від матері і показників сепарації від батька дозволяє говорити про їх пов'язаність. Чим більше виражені афективний, когнітивний і поведінковий компоненти сепарації від матері, тим більше виражені відповідні компоненти сепарації від батька. Ці результати, підтверджують правомірність вивчення психологічної сепарації студентів від батьків, як від пари.

Загальний показник сепарації від батьків студентів, що мешкають окремо – 3,90, загальний показник сепарації від батьків студентів, що мешкають з батьками – 3,63, ($t=1,96$).

Таким чином, студенти, що проживають окремо, демонструють більш високий показник сепарації від батьків, але його не можна вважати значущим.

Шкала Ріфф дозволяє виміряти суб'єктивну і об'єктивну сторону психологічного благополуччя особи. В першу чергу опитувальник призначається для юнацького віку. Встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане зі свідомістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією. Шкала Ріфф містить показник загального рівня психологічного благополуччя, шість основних шкал та три додаткові (інтерпретація результатів Шевеленкової Т.Д. та Фесенко Т.П.) – «баланс афекту», «осмисленість життя», «людина, як відкрита система».

Показово, що студенти, що мешкають окремо від батьків показали високий рівень загального показника психологічного благополуччя – 361,4, ніж студенти, що мешкають з батьками – 329,4 ($t=3,22$). Також, студенти, що мешкають окремо від батьків показали вищі результати, ніж мешкаючи з батьками за наступними шкалами: «автономія» (57,97 та 52,58, $t=2,30$), «управління середовищем» (58,51 та 52,47, $t=3,69$), «особистісний ріст» (63,71 та 58,88, $t=2,24$), «мети в житті» (63,34 та 56,00, $t=3,09$), «самоприйняття» (58,57 та 52,08, $t=2,90$). За шкалою «позитивні відношення з іншими» значущих відмінностей нема (59,31 та 57,41, $t=8,81$), за шкалою «людина, як відкрита система», також (63,88 та 60,44, $t=1,42$) різниця між показниками груп невелика, але лідерами за шкалами також є студенти, що мешкають окремо від батьків.

Цікаво, що за шкалою «баланс афекту» більший показник мають студенти, що мешкають з батьками – 100,05, студенти, що мешкають окремо – 89,57. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативну самооцінку, незадоволеність

обставинами власного життя, відчуття власної нікчемності і безсилля, що демонструє більшу незадоволеність собою та своїм життям студентами з передсепараційним статусом.

Таким чином, студенти, що проживають окремо від батьків однозначно продемонстрували вищий рівень психологічного благополуччя, вони є більш самостійними, незалежними, відкриті новому досвіду, здатні протистояти спробам змусити їх думати чи діяти певним чином, можуть самостійно регулювати власну поведінку, оцінюють себе відповідно своїм особистим критеріям. Вони мають владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролюють зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, здатні створювати умови, які підходять для досягнення їх цілей.

Студенти, що мешкають з батьками продемонстрували середні показники за Шкалою Ріффа, але в порівнянні з вибіркою студентів, що мешкають окремо від батьків, вони більш залежать від думки і оцінки оточуючих, в прийнятті важливих рішень частіше покладаються на думку інших, можуть піддаватися спробам змусити їх думати чи діяти певним чином. Вони можуть мати труднощі в організації повсякденної діяльності, іноді відчувають себе нездатним змінити або поліпшити обставини, не в повній мірі здатні контролювати те, що відбувається навколо.

Як було зазначено вище, є багато критеріїв (маркерів) зрілості. Досліджувані студенти пройшли тестування за Шкалою СОЗ, яка містить чотири субшкали: «рефлексивна зрілість», «регуляторна зрілість», «моральна зрілість», «когнітивна зрілість» та сумарну шкалу «загальний рівень зрілості». Шкала СОЗ дозволяє виявити самооцінку випробуваних щодо нормативів соціально-психологічної зрілості особистості, представлених у змісті соціального конструкту «зрілість особистості – інфантилізм особистості».

За результатами дослідження студенти з післясепараційним статусом мають вищий загальний рівень особистісної зрілості (89,08), ніж студенти з передсепараційним статусом (74,05), $t = 6,86$. Причому, це стосується результатів за всіма субшкалами.

За субшкалою «рефлексивна зрілість» студенти, що проживають окремо від батьків мають показник 23,34, а студенти, що мешкають за батьками – 19,85, $t = 4,90$. За результатами порівняння показників є очевидним, що перша група більш здатна до адекватної самооцінки, оцінки своїх дій на їх наслідків, ніж друга.

Субшкала «регуляторна зрілість» демонструє більш високі показники у окремо проживаючих студентів – 22,97, проживаючі з батьками – 17,73, (значення $t = 6,66$). Регуляторна зрілість характеризує рівень здатності керувати своєю поведінкою, приймати самостійні рішення і нести відповідальність за їх наслідки.

Субшкала «когнітивна зрілість», характеризує здатність до продуктивного використання власного життєвого досвіду при вирішенні актуальних завдань, а також суб'єктивну оцінку власного досвіду. Студенти, що мешкають окремо мають більший показник, – 21,80, ніж студенти, що мешкають за батьками – 18,00, ($t = 4,69$). Найнижчі показники обидві групи студентів демонструють за шкалою «моральна зрілість», яка показує рівень здатності людини вибудовувати свою поведінку відповідно до вимог моральних норм, що склалися у суспільстві. Окремо мешкаючі студенти – 20,97, мешкаючи з батьками – 18,00, ($t = 2,67$). Зріла особистість відповідальна та активна, будує гармонійні відносини з собою та іншими людьми, її вчинки співвідносяться з вимогами гуманності, їй притаманні свобода вибору і незалежність.

Таким чином, студенти з післясепараційним статусом продемонстрували вищий рівень особистої зрілості, ніж студенти, що мають передсепараційний статус. Окреме проживання молодих людей від батьків має вплив на формування та розвиток в них особистісної зрілості.

За результатами кореляційного аналізу існує зв'язок між показником сепарації та всіма видами зрілості за Шкалою СОЗ. Студенти з післясепараційним статусом демонструють вищі показники особистої зрілості.

Отже, результати нашого дослідження дозволяють зробити наступні висновки. Гіпотеза, що окремо проживаючі від батьків студенти краще психологічно сепаровані не підтвердилася. Молода особа може бути достатньо психологічно сепарованою при проживанні з батьками, а може проживати окремо від батьків, при цьому демонструвати ознаки відсутності психологічної сепарації від них. Студенти, що проживають окремо, демонструють незначно більший показник сепарації від батьків, який не можна вважати значущим та суттєвим.

Феномен психологічної сепарації, будучи складним і багатогранним явищем, вимагає подальшого вивчення. Сепарація від батьків – важливий крок до набуття особистісної зрілості. Сепараційну ситуацію можна гіпотетично віднести до ситуацій, що є каталізаторами процесів формування психологічної зрілості особистості.

Друга частина нашої гіпотези, яка полягає в тому, що окремо мешкаючи від батьків студенти мають більш високий рівень психологічного благополуччя та особистісної зрілості – підтвердилася.

Проходження сепарації не єдиний фактор благополуччя особистості та формування в неї комплексу особистісних якостей, з яких складається зрілість людини. Найімовірніше, особливості ситуації сепарації і розвиток особистісних якостей взаємодетермінують один одного: від рівня особистісної зрілості залежить те, як молода особа буде проходити відділення від батьків, а само відділення матиме додатковий стимулюючий ефект для особистості, наближаючи його до зрілості. Разом з цим, успішна сепарація сприяє психологічному благополуччю особистості.

Шифріна Я. К.

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка, м. Суми*

КАЗКОТЕРПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Сучасна дитина розвивається в досить складній соціальній ситуації. Сьогоднішній старший дошкільник народився на початку гібридної війни, зростає в умовах посилення економічної кризи, всесвітньої пандемії і безпрецедентних карантинних заходів. Дитина не усвідомлює глибину глобальних змін світу, але вона знаходиться в емоційному полі дорослих, які з більшим чи меншим успіхом намагаються пристосуватися до нових реалій життя.

Для сьогоднішньої соціальної ситуації характерні довгострокові стреси, високий темп і напружений ритм життя, непередбачуваність розвитку подій і тотальний емоційний пресинг ЗМІ. У зв'язку з цим нерідко емоційна сфера дитини формується в полі депресивних настроїв дорослих, а також побутової дратівливості, нестриманості, проявів агресії, яку транслують як дорослі, так і однолітки. В умовах пандемії ця проблема набуває масштабу, одним з показників якого є те, що у травні 2020 року Дитячий фонд ООН ЮНІСЕФ розробив poradnik для батьків «Релаксація

для дітей удома, щоб зменшити стрес та тривожність». Ігри та вправи радника спрямовані перед усім на взаємодію батьків із дітьми дошкільного віку – одного з найбільш емоційно вразливих періодів дитинства.

Дитина до початку дошкільного віку опановує світ предметів, а далі найцікавішими стають відносини і почуття, ігри, ролі та сюжети, які в прямому або метафоричному вигляді відтворюють життя. Емоційний світ дітей у цей час стає більш різноманітним, з'являються досить складні емоції та переживання. До п'яти років дошкільнята концентруються переважно на своїх переживаннях та бажаннях, але тепер їх починають цікавити почуття інших людей. Тенденція до децентрації призводить до того, що у п'ять років дитина вже не тільки відчуває емоційний стан інших людей, а починає виокремлювати і називати почуття та емоції. Таким чином, старший дошкільний вік є сенситивним для розвитку емоційної сфери та формування основ емоційного інтелекту – здатностей, що будуть актуальними протягом всього життя і часто визначатимуть успіх та благополуччя людини у соціальних відносинах.

Емоційний інтелект складають: емпатія - здатність співчувати та розуміти емоції інших людей; рефлексія – вміння ідентифікувати свої емоції; розуміння емоцій - здатність визначати причину емоцій та прогнозувати їх розвиток; управління своїми емоціями. За Мейером - Саловеем - Карузо до емоційного інтелекту також входить емоційна мотивація креативності (найчастіше несвідомо). Щодо уяви та фантазії дошкільника, вони напряму пов'язані із сильними емоційними враженнями як у позитивному, так і у негативному аспекті.

Оскільки ця психічна структура знаходиться на стадії формування, батьки та вихователі повинні розуміти, що діти цього віку дуже чутливі та вразливі: навіть якщо дорослі приховують конфлікт або страх, дитина це відчуває і її тривожність зростає. Емоційне (не кажучи вже про фізичне) насильство у цей час може деформувати емоційну сферу дитини на все життя. Недарма неврози та психосоматичні розлади найчастіше виникають у дошкільному віці. Ситуацію в Україні погіршує те, що за даними ЮНІСЕФ деякі форми грубого поводження з дітьми вважаються у нашій країні соціальною нормою: 42% батьків вважають емоційне насильство припустимим у виховних цілях, 14% використовують фізичну силу.

Слід зазначити, що емоційну сферу дитини батьки можуть травмувати несвідомо. Так, сучасні дослідження дошкільників та їх батьків відзначають подібність деяких батьківських страхів з дитячими і закріплення «недитацьких» страхів (наприклад страх війни), що підтверджує гіпотезу трансляції дітям дорослих страхів. (Гудоніс В.П., Вачков І.В., 2019)

Оскільки число дітей, що мають відхилення в емоційній сфері зростає, особливо актуальною стає тема розвитку і корекції емоційної сфери старших дошкільників. Одним із перевірених часом природніх засобів впливу на емоційну сферу дитини є казка.

З давніх давен казка існувала і виконувала водночас багато функцій: вона створювалася задля виховання, відтворюючи соціально прийнятні моделі поведінки, переказувалася задля розваги і релаксації, вона була важливою частиною життя та захоплювала уяву дітей і дорослих у довгі зимні вечори селянського побуту, її фантастична естетика додавала життю кольорів. Казка зберігала культурний код народу, його глибинний досвід. Вона завжди мала і терапевтичний ефект: символічно відображаючи ритуали ініціації, на підсвідомому рівні формувала досвід

переживання страхів, подолання труднощів, давала надію на метаморфозу героя та щасливий фінал.

Наукові розробки фольклористів XIX-XX ст. дали великий матеріал для аналізу феномену казки. Було підтверджено, що чарівні казки різних народів мають не тільки спільні сюжети, а і більш глибокий зв'язок у вигляді спільних морфологічних структур (функцій дієвих осіб) та їх послідовностей. (Пропп В. Я., 2006) Універсальність і впливовість казки надихнули психоаналітиків Е. Фромма та Б. Беттельхайма, К. Г. Юнга та його послідовників Х. Дікмана і М.-Л. фон Франц, представників трансактного аналізу, зокрема Е. Берна, засновника гіпнотичної школи М. Еріксона та ін. до психологічного осмислення та різноманітного використання її терапевтичного потенціалу. «І на сьогоднішній день майже всі напрямки психології та психотерапії використовують метод метафори, у тому числі казкової» (Вачков І.В., 2011).

Український казкотерапевт О.А. Бреусенко-Кузнецов описує різноманіття методів сучасної казкотерапії: «Казки ... прослуховуються, прочитуються, передивляються, пригадуються, аналізуються, обговорюються, тлумачаться, абсурдизуються, дописуються, доповнюються, переписуються заново (переписування відомих казок), розповідаються (відомі оповідачеві), записуються (відомі оповідачеві), складаються (усно і письмово, індивідуально і спільно), записуються зі слів автора, складаються з елементів, циклізуються, римуються, промальовуються, протанцювуються, проспівуються, проговорюються тарабарською мовою, програються в драматизаціях, уявляються у візуалізації, програються куклотерапевтично, піддаються розстановкам, втілюються в життєвих процесах, використовуються в якості оракула». (Бреусенко-Кузнецов О.А., 2010)

Психолог може використовувати ці методи з діагностичною, терапевтичною, прогностичною, катарсичною, а також розвивальною метою (Вачков І.В., 2011).

Основний психологічний механізм казкотерапії – це метафора та її емоційне переживання дитиною. Природне отожденовання себе з головним героєм гарантує дитині подолання разом із ним випробувань на шляху до перемоги, пошук вирішення проблеми, усвідомлення емоційних протиріч, досвід конструктивного виходу із ситуації, віру у свої сили і в перемогу добра на свідомому та підсвідомому рівні. На думку багатьох дослідників, яскрава образність казки є найбільш ефективною формою розвитку емоційної та інтелектуальної сфери дошкільника, оскільки емоції «не тільки виражають ті чи інші особливості мотивації поведінки дитини, а відіграють суттєву роль у реалізації цих мотивів». (Запорожець О.В., 1986).

Враховуючи, що основним новоутворенням дошкільника є поява внутрішньої позиції, ми вважаємо, що казкотерапія як психотерапевтичний метод максимально відповідає процесу формування внутрішньої позиції та ініціативності, як прояву цієї позиції. Це пов'язано із тим, що важливою рисою казки як методу терапії є установка на дієвість героя. Так, Л.І. Ельконінова зазначає, що у казці найважливішим є не те, яким способом і наскільки вдало її герой вирішує задачу, а саме прийняття «рішення вирішити задачу», яке і можна назвати ініціативністю (Ельконінова Л.І., 2008).

Казка для дитини – це не вигадка, це інша реальність. Сюжетно-рольова гра як провідна діяльність дошкільного віку є природним підґрунтям для казкотерапії і основою багатьох традиційних і сучасних методик роботи із казкою.

Традиційна культура родинної і громадської казкотерапії була частково

втрачена у нашій країні внаслідок трагічних подій ХХ сторіччя. Але, не зважаючи на це, багато методів роботи з казкою інтуїтивно використовувалися педагогами практиками та обдарованими батьками. Геніальний педагог і тонкий знавець дитячих душ В.О. Сухомлинський зазначав, що «Казка – це активна естетична творчість, що охоплює всі сфери духовного життя дитини – її розум, почуття, уяву, волю. Вона починається уже в розповіданні, а вищий етап її – інсценізація» (Сухомлинський В.О. 1977).

Отже, оскільки метафоричність казки дозволяє абстрагуватися, дещо ззовні подивитись на ситуацію, метод казкотерапії вважається достатньо безпечним та екологічним і навіть може бути рекомендований для родинного застосування у формах простого читання та оповіді, спільного створення ляльок і розігрування казок у родинному колі. Така взаємодія дітей і батьків обов'язково додасть позитивних емоцій, посилить відчуття особистісної значущості дитини, буде сприятиме гармонізації родинних взаємовідносин та збереженню психічного здоров'я дітей і дорослих у такий непростий час глобальних змін.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абсаямова Лариса Миколаївна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Аркатова Олена Сергіївна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків

Астахов Володимир Михайлович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри акушерства та гінекології, Донецький національний медичний університет МОЗ України, м. Краматорськ

Бацилєва Ольга Валеріївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця

Бик Ксения Владимировна – кандидат психологических наук, клинический нейропсихолог, практикующий психолог, г. Москва

Божко Аліна Сергіївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Большакова Анастасія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки, Харківська державна академія культури, м. Харків

Бондаренко Наталя Іванівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Бочарнікова Наталія Юріївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Булгакова Валерія Олексіївна – бакалавр психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

Василенко Оксана Петрівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Вдовіченко Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса

Вербицький Андрій Вікторович – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Вестрова Наталія Володимирівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Воловик Аліна Сергіївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Вонсик О. В. – магістрант кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Ворошилїна Анна Володимирівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Галушко Світлана Миколаївна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Гапоненко Лариса Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

Гога Наталія Павлівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології та гуманітарних дисциплін, Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія», м. Харків

Горбатюк Андрій Андрійович – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна – доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків

Горобець Олена Вікторівна – аспірантка кафедри психології та педагогічної освіти, ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв

Діаб Набіл – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, м. Харків

Даниленко Наталія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Даниленко Наталія Миколаївна – психолог, м. Харків

Дереповська Марина Олександрівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Долгополова Олена Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського, м. Харків

Домбровська Наталія Миколаївна – магістрант факультету дизайну середовища, Харківська державна академія дизайну і мистецтв, м. Харків

Євдокимова Наталя Олексіївна – доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової та міжнародної діяльності, ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика» м. Миколаїв

Єгорова Елеонора Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних наук, Харківський національний університет мистецтв, м. Харків

Єльчанінова Тетяна Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Єрохова Любов Іванівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Жванія Тарас Валеріанович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Жданюк Людмила Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри методики змісту освіти, Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені М.В. Остроградського, м. Полтава

Жукова Людмила Володимирівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, практичний психолог, м. Харків

Журавльов Олександр Анатолійович – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Журавльова Олена Вікторівна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної і соціальної психології та соціології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Зайцева Ольга Миколаївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Зана Людмила Юріївна – кандидат філологічних наук, доцент кафедри латинської мови та медичної термінології, Харківський національний медичний університет; магістрант кафедри психології Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Зубова Дар'я Вікторівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Іванченко Анастасія Дмитрівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Іщенко Діана Вадимівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Касумова Ольга Сергіївна – практичний психолог ХЗОШ № 52, арт-терапевт, Голова Харківського осередку й член правління Всеукраїнської АРТ-терапевтичної асоціації, член Української спілки психотерапевтів, супервізор, символдраматист, м. Харків

Кислова Ірина Сергіївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Книш Анастасія Євгенівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Кобзєва Юлія Андріївна – магістр психології, викладач, Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків

Костікова Ольга Володимирівна – ст. викладач кафедри філософсько-психологічної антропології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Крамченкова Віра Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Красовська-Черняєва Юлія Юріївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Кривень Оксана Володимирівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Крупська Валерія Сергіївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Кузнецов Олексій Ігорович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Лисенко Людмила Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Лісінчук В. В. – магістрант кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Лозовий Іван Вікторович – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Ломакін Геннадій Іванович – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології, Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

Лук'янова Юлія Олександрівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Лукова Світлана Володимирівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Луценко Олена Аркадіївна – магістрант спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика» м. Миколаїв

Маср Юлія Володимирівна – аспірант кафедри практичної психології, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

Меднікова Ганна Ігорівна – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Миронович Богдан Сергійович – магістрант кафедри психології, Національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків

Міхєєва Марина Леонідівна – аспірант кафедри загальної психології, Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ

Москаль Л. Ю. – магістрант кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Надьон Вікторія Петрівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Немашкало Ірина Ігорівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Нестеренко Маргарита Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Нікітіна Оксана Петрівна – кандидат психологічних наук, практичний психолог, ГО «Центр соціально-психологічного супроводження ДОБРОБУТ», м. Харків

Ноздріна Антоніна Федорівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Обухова Ніна Олександрівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Окороков Руслан Степанович – аспірант кафедри психології, Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ

Парашук Борис Петрович – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Пасько Катерина Миколаївна – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка м. Суми

Писарєва Ірина Олександрівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Підбучька Ніна Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка

І. А. Зязюна, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Підчасов Євген Вікторович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Поденко Антон Володимирович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Попруга С. А. – магістрант кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Пузь Ірина Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця

Пухно Світлана Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Навчально-науковий інститут педагогіки і психології Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми

Романенко Ольга Володимирівна – магістрант кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми

Руденко Наталія Миколаївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Рудий А. В. – магістрант кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Рябова Наталія Миколаївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Саврасов Микола Володимирович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ

Сафіян Дмитро Валерійович – аспірант кафедри психології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Слов'янськ

Сілютіна Олена Миколаївна – аспірант кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, м. Полтава

Сітало Антон Сергійович – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Скрипник Надія Григорівна – викладач кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Сурков Ілля Юрійович – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Татівська Марія Маратівна – кандидат психологічних наук, практичний психолог, ТОВ «Топаз», м. Харків

Татівський Дмитро Ігорович – Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Терещенко Надія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії, Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна, м. Харків

Ткаченко Ірина Володимирівна – ст. викладач кафедри філософії та педагогіки професійної підготовки, Харківський національний автомобільно-дорожній університет, м. Харків

Травнікова Анастасія Олександрівна – магістрант кафедри практичної психології, Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

Трухан Ганна Валеріївна – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків

Туркова Дар'я Михайлівна – кандидат психологічних наук, докторант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Фоменко Карина Ігорівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Холодна Наталія Олексіївна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Хомуленко Тамара Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Чепелєва Надія Ігорівна – аспірант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Чепурна Вікторія Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри, Харківський національний автомобільно-дорожній університет, м. Харків

Чурсіна Олена Володимирівна – магістрант кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків

Шандрук Сергій Костянтинович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Шифріна Яніна Костянтинівна – магістрант кафедри психології, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВСТУП ДО ХНПУ ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ

ЗАПРОШУЄМО АБІТУРІЄНТІВ НА НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ»

Кафедра психології є випускаючою кафедрою факультету психології і соціології ХНПУ імені Г.С. Сковороди і забезпечує підготовку фахівців зі спеціальності «Психологія».

Бакалавр Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
 Спеціальність: 053 Психологія
 Кваліфікація – Психолог

Можливості з працевлаштування: Фахівець з найму робочої сили. Організатор з персоналу. Помічник керівника виробничого підрозділу. Інспектор з соціальної допомоги. Фахівець з вирішення конфліктів (побутова сфера). Лаборант (освіта).

Магістр Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки.
 Спеціальність: 053 Психологія.
 Кваліфікація – Психолог, викладач закладу вищої освіти

Можливості з працевлаштування: Викладач вищого навчального закладу. Науковий співробітник (психологія). Психолог. Консультант центральної психолого-медико-педагогічної консультації.

Викладання психологічних дисциплін на кафедрі забезпечують 16 членів професорсько-викладацького складу: 5 – докторів психологічних наук; 10 – кандидатів психологічних наук; 1 – викладач.

Професорсько-викладацьким складом кафедри викладається понад 70 навчальних дисциплін та спецкурсів.

Викладачі кафедри керують навчальною та виробничою практиками, курсовими, науковими роботами студентів.

Практика. Студенти спеціальності «Психологія» починаючи з 2 курсу отримують практичну підготовку. А саме: на 2 та 3 курсі – виробнича практика на підприємствах; на 3 та 4 курсі це педагогічна практика у закладах загальної та спеціалізованої середньої освіти. Здобувачі вищої освіти магістерського рівня проходять: виробничу практику на підприємствах та науково-дослідну практику.

Студенти і наука. Традиційно професорсько-викладацьким складом кафедри за допомогою магістрів організовується та проводиться «Студентський науковий дебют» для студентів 1 курсу, студентська олімпіада з психології, засідання студентського науково-практичного психологічного гуртка.

Студентське самоврядування. Студенти спеціальності «Психологія» приймають активну участь у роботі Студентської Ради факультету, є

членами стипендіальної комісії.

Кафедра і наука. На кафедрі працює аспірантура та докторантура зі спеціальності 053 Психологія.

Викладачі кафедри активно беруть участь у профільних науково-практичних конференціях та друкують свої наукові доробки у збірках наукових праць, профільних журналах. На базі кафедри видається збірник наукових праць «Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія», який включено у перелік наукових фахових видань України, затверджений наказом МОН України.

Кафедрою, на базі ХНПУ імені Г.С. Сковороди та при підтримці інших вузів України та громадських організацій, систематично проводяться Міжнародні науково-практичні конференції. Науковий досвід втілюється у монографіях, навчально-методичних посібниках, методичних рекомендаціях для студентів.

Кафедра психології: 61166, м. Харків, пров. Фанінський, 3-В, к. 205
+38(057)702 66 15

e-mail: kaf-practical-psychogy@hnpu.edu.ua; kpp.khnpu@gmail.com

Факультет психології і соціології:

61166, м. Харків, пров. Фанінський, 3-В, к. 215
+38 (057) 701-04-64 (денна та заочна форма навчання)
e-mail: faculty-psychology-sociology@hnpu.edu.ua

Адреса приймальної комісії:

61168, м. Харків, вул. Валентинівська, 2, к. 110, корпус «А»,
+38 (0572) 68 14 34; +38 (095) 250 85 30, **e-mail: priimalna@hnpu.edu.ua**

**Консультаційний центр для школярів
(підготовка до ЗНО, творчих конкурсів):**

61168, м. Харків, вул. Валентинівська, 2, к. 402, корпус «Б»,
+38 (0572) 67 66 04, +380984091055, +380997091055
Офіційний сайт ХНПУ імені Г.С. Сковороди **http://hnpu.edu.ua**

Інформаційно-пошукова система «Конкурс» – **http://vstup.info**
Український центр оцінювання якості освіти – **http://testportal.gov.ua**

Електронний вступ (електронний кабінет вступника) –
http://ez.osvitavsim.org.ua.

Електронні сервіси з інформацією про перебіг вступної кампанії (подані заяви, рейтинг): **http://vstup.edbo.gov.ua; https://vstup.osvita.ua.**

Інформація для абітурієнтів:

Спеціальність		Орієнтовний перелік конкурсних предметів		Вартість 1 р. навчання, грн. денна / заочна, 2020 р.
Бакалавр	Політологія (052)	Українська мова та література, Історія України Математика або Іноземна мова		19 570 / 12 560
	<u>Психологія (053)</u>	Українська мова та література, Математика, Біологія або Іноземна мова		
	Психологія (053) КОНТРАКТ	Українська мова та література, Історія України, Біологія або Іноземна мова		
	Соціологія (054)	Українська мова та література, Математика, Історія України або Іноземна мова		
	Соціологія (054) КОНТРАКТ	Українська мова та література, Історія України, Математика або Іноземна мова		
	Соціальна робота (231)	1.Українська мова та література 2. Історія України 3. Іноземна мова або Математика	2. Біологія 3. Історія України або Іноземна мова	14 010 / 12 560
Магістр	Політологія (052)	Політологія (профільний), Іноземна мова (ЗНО)		35 630 / 21 560
	<u>Психологія (053)</u>	Психологія (профільний), Іноземна мова (ЗНО)		35 630 / 21 560
	Соціологія (054)	Соціологія (профільний), Іноземна мова (ЗНО)		35 630 / 21 560
	Соціальна робота (231)	Соціальна робота (профільний), Іноземна мова		23 520 / 21 560

за весь період навчання

за весь період навчання

Термін навчання для здобуття ступеню бакалавр – 3 роки і 10 місяців, магістр – 1 рік 4 місяці (за денною та заочною формами).

Прийом на навчання за освітнім ступенем магістр в 2021 році можливий на основі бакалавра з іншої галузі знань (спеціальності)!

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВСТУП ДО АСПІРАНТУРИ ТА ДОКТОРАНТУРИ **ХНПУ ІМЕНІ Г.С.СКОВОРОДИ**

***До уваги магістрів, спеціалістів, науковців та всіх
хто цікавиться науковими дослідженнями,
має власні ідеї та напрацювання!***

Першим «дорослим» кроком молодого науковця переважно стає аспірантура. При Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди працює одна з найбільших в Україні і найбільша у Східній Україні аспірантура. Аспірантура і докторантура наразі ліцензовані за 10-ма спеціальностями (педагогіка, професійна освіта, фізична культура та спорт, історія та археологія, філософія, філологія, політологія, психологія, право, біологія).

Спеціальність 053 Психологія відкрито на базі найстарішої кафедри психології на теренах сучасної України, яка була заснована у 1932 році О.М. Леонтьєвим, у сучасності гідно підтримує наукову спадщину провідних вітчизняних науковців, і є флагманом новітніх підходів та розробок. Сучасна кафедра психології факультету психології і соціології ХНПУ імені Г.С. Сковороди це колектив провідних науковців та викладачів, які забезпечують не тільки керівництво науковими роботами аспірантів і докторантів, а й викладання професійних навчальних дисциплін в рамках науково-освітньої програми за спеціальністю. Кафедра має докторську раду з захисту дисертацій та наукову збірку, яка входить до переліку фахових видань України. Провідними галузями тематики дисертаційних робіт є педагогічна та вікова психологія, але загалом теми дисертаційних робіт виходять далеко за рамки даних напрямків. Все це дає змогу забезпечити максимальну якість підготовки науковців та їх наукових робіт.

Прийом заяв на вступ до аспірантури здійснюється з **1 червня по 31 серпня** кожного року. На сайті університету у розділі «Аспірантура» подано вичерпну інформацію про правила вступу (доступ за посиланням <http://nauka.hnpu.edu.ua/вступ/>). Також Ви завжди можете звернутися за роз'ясненням питань, що виникли, як безпосередньо до відділу аспірантури і докторантури, який знаходиться за адресою: **м. Харків вул. Алчевських, 29, к. 103, к.т. (057) 700-35-21**, так і на кафедру психології, яка знаходиться за адресою: **пров. Фанінський, 3-В, к. 205, к.т. (057) 702-66-15**.

Якщо Вашою мрією є стати провідним науковцем України, Ви маєте власні ідеї, що відображають новітні підходи в галузі психології, запрошуємо Вас до аспірантури і докторантури за спеціальністю 053 Психологія.

Навчання в аспірантурі – це унікальна можливість отримати якісну освіту, а в перспективі цікаву наукову роботу, офіційно науково оформити власний добуток у галузі психології!

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УМОВИ ПРИЙНЯТТЯ НАУКОВИХ СТАТЕЙ ДО ВІСНИКА ХНПУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ. СЕРІЯ: ПСИХОЛОГІЯ



Про нас:

Рік заснування: 1998

Галузь та проблематика: Психологія розвитку, навчання, виховання; психологія когнітивної, емоційно-вольовій, мотиваційної сфер особистості; психологія груп; психологія різних видів діяльності (навчання, праці, гри) та спілкування; психологія здоров'я; практична психологія; психологія сім'ї; психокорекція та психотерапія.

Постановою Президії ДАК України № 1-05/4 від 14.10.2009 р. (перереєстрація наказ МОН України №1643 від 28.12.2019 р.) збірник внесено до категорії Б Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук.

Спеціальність ДАК: психологічні науки.

ISSN 2312-1599 (Print), ISSN 2312-9387 (Online)

Свідоцтво про державну реєстрацію: КВ № 15547-4019 ПР від 13.07.2009 р.
Електронну версію журналу включено до **Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського**

Збірник зареєстровано в міжнародних каталогах періодичних видань та базах даних: **Ulrichsweb Global Serials Directory, OCLC WorldCat, Open Academic Journals Index (OAJI), Research Bible, Index Copernicus, Google Scholar, ERIH PLUS, BASE (Bielefeld Academic search Engine), Open AIRE.**

Періодичність виходу журналу: 2 рази на рік.

Мова видання: українська, російська, англійська.

Номери та статті з 2019 р. мають **DOI від CrossRef**

Засновник: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

Головний редактор: *Хомуленко Т.Б.*, доктор психологічних наук, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

З докладнішою інформацією про Вісник та архівом статей можна познайомитись за посиланням

<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/index>

ВИМОГИ ДО ПУБЛІКАЦІЙ

1. Статті, підготовлені без урахування вимог, не розглядаються.
2. Статті мають відображати оригінальні раніше не опубліковані матеріали теоретико-методологічних та емпіричних досліджень, які на даний час не були подані для розгляду в інші видання.
3. В один випуск журналу приймається не більше однієї статті від одного автора **англійською** мовою **та** мовами **оригіналу** (українською, російською, словацькою, чеською, польською). Стаття мовою оригіналу буде відправлена на рецензування, видається стаття англійською мовою.
4. Рубрики журналу:
 - 1) **«Теорія, методологія та історія психології»** (кількість публікацій у цьому розділі обмежена);
 - 2) **«Експериментальні та прикладні дослідження»;**
 - 3) **«Сучасні психотехнології».**

Наразі приймаються переважно такі статті, що мають емпіричну частину. Суто теоретичні роботи друкуватимуться в обмеженій кількості та за умови, якщо вони мають суттєву наукову актуальність. Також важливим є те, щоб дослідження були цікавими та зрозумілими не тільки вітчизняним, але й іноземним науковцям (особливо в аспекті того, що вони друкуватимуться англійською).

5. У статті мають бути посилання на іншомовні джерела (мінімум 20%).

6. Допускаються посилання на попередні чи одночасні видання авторів (авторів), засновані на тій самій або тісно пов'язаній тематиці дослідження.

7. Переклад засобами онлайн-сервісів (типу Google Translate, Yandex переводчик, PROMT тощо) є неприпустимим.

8. Обсяг статті: від 0,5 (без урахування списків літератури та резюме) до 1 друкованого аркуша (20-40 тис. знаків).

9. Представляючи статтю для публікації, автор (автори) таким чином:

- висловлює згоду на розміщення повного її тексту в мережі Інтернет;
- погоджується з рекомендаціями Всесвітньої асоціації медичних редакторів і стандартів COPE за принципами етики наукових публікацій.

10. Передача матеріалів статті. Відправка на електронну пошту редакції Вісника: **skovoroda.psychology.kh@gmail.com**.

Отже, до редакції подаються:

- а) текст статті (Назва файлу: Прізвище першого автора_Стаття);
- б) інформація про авторів українською, російською (або словацькою, чеською чи польською) та англійською мовою (Назва файлу: Прізвище першого автора_Інформація про авторів):
 - рубрика журналу,
 - назва статті,
 - ПІБ автора повністю,
 - інформація про автора (вчене звання; науковий ступінь; назва та адреса організації, в якій працює автор; коротка біографічна довідка, яка містить перелік статей *Web of Science* та *Scopus*, акаунт в *Google Академії* та

Research Gate),

- електронна пошта кожного з авторів,
- контактні телефони авторів,
- інформація про фінансування дослідження, що висвітлюється у статті у разі такого. Автори вказують джерела фінансування дослідження, яке висвітлюється в статті. Якщо немає джерел фінансування, автори погоджуються на таке твердження: *«Автори не мають фінансування для звітування»*,
- форма про конфлікт інтересів.

З положенням про конфлікт інтересів ознайомлений;

Я підтверджую, що подана стаття не була раніше опублікованою в інших збірниках і журналах, у тому числі іншими мовами;

Я заявляю про відсутність конфлікту інтересів/ Я заявляю про наступний потенційний конфлікт інтересів:

Відповідальний автор:

ПІБ повністю _____ Підпис _____

Співавтори:

ПІБ повністю _____ Підпис _____

ПІБ повністю _____ Підпис _____

Дата _____

Структура статті

1. Номер УДК та orcid автора (авторів). Звертаємо увагу на те, що orcid авторів має бути активним (із зазначенням повного імені українською і англійською мовами, місця роботи, основних публікацій автора тощо). Код вказується таким чином: <http://orcid.org/0000-0001-2345-6789>.

2. Ім'я (повністю), по батькові (скорочено, ініціал), прізвище, інформація про автора: вчене звання, науковий ступінь, назва та адреса організації, в якій працює автор, інформація про особистий внесок кожного співавтора у рукопис. Ми пропонуємо наступні позначення про внесок кожного автора:

А – дизайн дослідження;

В – збір даних;

С – статистичний аналіз;

Д – підготовка рукопису;

Е – збір коштів (якщо передбачено).

3. Електронна адреса автора (ів).

4. Назва статті (ВЕРХНІЙ РЕГІСТР, по центру). **Важливо!** Назва роботи може містити не більше 10 слів, має розкривати сутність проблеми та бути цікавою широкому загалу науковців. Слід уникати скорочень.

5. Резюме і ключові слова (курсив) мовою статті з такими обов'язковими елементами: *актуальність проблеми, мета, методи* (методи, методики, обсяг вибірки) та *результати дослідження* (1800 знаків та 5-10 ключових слів).

6. Текст статті, де присутні такі необхідні елементи:

Всmyn / Introduction

- постановка проблеми, її актуальність для теорії і практики.

Мета / Aim

- Мета статті має відповідати предмету вивчення і відповідати її назві. За необхідністю автор може вказувати завдання дослідження, реалізація яких спрямована на досягнення мети дослідження. Завдання мають бути направлені на узагальнення даних, спрямованих на формулювання гіпотези або концепції, або певної моделі, розробку та виділення методів, а також умов проведення дослідження.

Методи дослідження / Methodology of Research

- Методи дослідження передбачають опис їх основного змісту, характеристик і показників, які вони фіксують, та одиниць вимірювання. **Увага!** Сюди також входить інформація щодо організації дослідження, якісних та кількісних характеристик вибірки тощо. Якщо Ви досліджуєте, наприклад, рівні сформованості певного психологічного явища, обов'язково тут необхідно подати їхню характеристику. Цей пункт має містити ВИЧЕРПНУ інформацію щодо процедури організації та проведення Вашого дослідження.

Результати / Results

- Виклад основного матеріалу *дослідження* з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Теоретичний аналіз не повинен обмежуватися посиланнями на авторів, які вивчали порушене питання. Він повинен містити стисле узагальнення отриманих ними даних із виділенням напрямків, тенденцій, підходів до пізнання проблеми. **Не допускається перерахування прізвищ науковців!** Опис емпіричних результатів повинен містити конкретні дані, що підтверджують статистичну достовірність отриманих результатів. Останні можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків, діаграм з подальшою інтерпретацією.

Обговорення / Discussion

- По завершенні описання вирішених завдань бажано провести порівняльний аналіз отриманих даних з результатами інших дослідників, що вивчали це питання (з'ясувати, чи проведене Вами дослідження підтверджує або спростовує гіпотези інших науковців). **Увага!** Обов'язково мають бути посилання на дослідження, результати яких Ви порівнюєте зі своїми власними.

Висновки (Висновки і перспективи дослідження) / Conclusions (Conclusions and future implications)

- Висновки з дослідження, які стисло висвітлюють сутність отриманих результатів згідно з поставленими у роботі завданнями. **Важливо! У висновках не повинно бути даних, яких немає у змісті статті!**

- За бажанням автора у статті вказуються перспективи дослідження, поданого в актуальній статті.

Література / References

До статті подається література мовою **оригіналу** і **в романському алфавіті** в АРА стилі. Імена, прізвища транслітеруються, назви статей та решта інформації перекладаються англійською. При транслітерації слід дотримуватись вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про

впорядкування транслітерації українського алфавіту латиницею» від 27 січня 2010 р. №55.

Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом <http://ukrlit.org/transliteratsiia> та з російської – <http://ru.translit.net/?account=mvd>.

Додатки (у разі необхідності): Додаток А, Додаток Б тощо.

Технічні вимоги до оформлення статті:

Формат – А 4

Поля – 2 см (нижнє) x 2 см (верхнє), 3 см (ліве) x 1,5 см (праве)

Абзац – 1,25 см

Міжрядковий інтервал – 1,5 см

Шрифт – Times New Roman

Кегль – 14.

Примітка. У тексті слід використовувати символи за зразком: лапки типу «...», дефіс (-), тире (–), апостроф (').

Приклад оформлення статті:

UDC 159.94

<http://orcid.org/0000-0003-2511-6803>

<http://orcid.org/0000-0002-5951-2196>

<http://orcid.org/0000-0001-5319-1996>

SPORT SELF-REGULATION IN SUCCESSFUL SPORT ACTIVITY

Tamara B. Khomulenko,^{1AD}, Karyna I. Fomenko^{1ABCDE},

Nina V. Pidbutska^{2ABDE}

E-mail: 1 – xxx@ukr.net

2 – yyy@gmail.com

3 – zzz@ukr.net

¹ H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,

29, Alchevskyyh Str., Kharkiv, Ukraine,

² National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,

2, Kyrpychova str., Kharkiv, Ukraine.

Abstract

Keywords:

Introduction.

Methodology of research.

Results.

Discussion.

Conclusions.

References

Процес рецензування статей складається з таких етапів:

1. Розгляд статті одним із членів редакційної колегії (single-blind review – рецензент знає автора, але автор не знає рецензента).

2. Після цього стаття надсилається на розгляд незалежному експертові у відповідній галузі знань. Тут використовується двостороннє «сліпе» рецензування (double-blind – ні автор, ні рецензент не знають один одного).

На підставі проведеного рецензування автор може отримати одну з таких відповідей: а) статтю прийнято до друку, б) рекомендовано відредагувати статтю, в) автору відмовлено в публікації статті.

Додаток 1

Бібліографічний опис за стандартом APA:

Книга

Last Name, F. (Year Published). Book Title. Publisher City: Publisher Name.
Brown, D. (2004). The DaVinci code. New York: Scholastic [in English].

Журнал

Last Name, F. (Year Published). Article Title. Journal name, Volume number, Page Numbers.

Smith, J. (2009). Studies in pop rocks and Coke. Weird Science, 12, 78-93 [in English].

Сайт

Last Name, First. «Page Title.» Website Title. Retrieved Date Accessed, from Web Address

Smith, J. (2009, January 21). Obama inaugurated as President. CNN.com. Retrieved February 1, 2009, from http://www.cnn.com/POLITICS/01/21/obama_inaugurated/index.html [in English].

Адреса редакції: 61166 м. Харків, пров. Фанінський, 3, к. 205.

Телефон: (057) 702 66 15

E-mail: skovoroda.psychology.kh@gmail.com

Наукове видання

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ
(каталог психотехнологій; тези доповідей)

**Збірник матеріалів IV міжрегіональної науково-практичної
конференції
(українською мовою)**

31 жовтня 2020 року

*Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів наданих авторами публікацій з
правками редколегії. Відповідальність за зміст матеріалів, достовірність
викладених фактів та академічну доброчесність несуть автори публікацій*

Відповідальний за випуск – Т.Б. Хомуленко
Комп'ютерна верстка – Т.М. Єльчанінова
Дизайн обкладинки – Т.М. Єльчанінова, К.І. Фоменко

Підписано до друку 18.11.2020.
Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий. Гарнітура «Таймс». Умов. друк. арк 13,4.
Тираж 100 прим. Замовлення № 38
Ціна договірна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
61002, м. Харків, вул. Алчевських, 29.

Видавництво «Діса плюс». Тел. (057) 768-03-15
e-mail: disa_plus@mail.ru

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовлювачів та розповсюджувачів видавничої продукції:
серія ДК № 4047 від 15.04.2011 р.

Надруковано в друкарні «Буклайн»
61000, м. Харків, вул. Катеринівська, 46.
e-mail: bookline.ua