

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук професор, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

УДК 159.942:78

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ**Байда Анастасія, здобувач ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджер О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Складно уявити людську культуру без музики, яка супроводжує людство ще з моменту його виникнення, або, принаймні, з епохи становлення перших цивілізацій. Оскільки музика є важливим засобом самовираження й потужним приводом для відчутних емоційних переживань, її можливості впливати на людину завжди привертали увагу дослідників. Зокрема предметом наукового інтересу є особливості і закономірності сприйняття музичних творів, їхнього впливу на емоційну сферу особистості. Вчених цікавлять питання, чи може музика викликати конкретні емоції у людей та як цей вплив залежить від індивідуальних особливостей слухача і його культурного середовища. Відтак дослідження впливу музики на емоційний світ людини має важливе значення, адже дає змогу краще зрозуміти її роль у формуванні культурних, соціальних та психологічних аспектів життя людини у суспільстві.

Означена проблема набуває особливої актуальності в умовах стрімкого і невпинного розвитку сучасних технологій, які суттєво змінюють способи сприйняття та споживання музики. У нових умовах музичне мистецтво виконує не лише естетичну і просвітницьку функцію, але й виступає потужним подразником і може бути інструментом психологічної підтримки. Тому наукові пошуки у цьому напрямі можуть сприяти розвитку ефективних психологічних методів використання музики у сферах освіти, психокорекції, психотерапії.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу музики на емоційну сферу особистості, у контексті виникнення, посилення або врівноваження емоційних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Безмежний світ музики, що з давніх часів є невід'ємною складовою культури людей, виконує не лише естетичну чи розважальну функцію, але й позначається на перебігу фізіологічних процесів людського організму, функціонуванні психіки. Музика, що огортає наші відчуття, створює певний емоційний простір, здатна впливати на емоційну сферу особистості, навіть на серцевий ритм, дихання й рівень гормонів стресу.

Емоційна сфера психіки є менш вивченою, порівнюючи, наприклад, з пізнавальною, оскільки важче піддається емпіричному дослідженню, бо пов'язана з глибинними, інтимними, унікальними й неповторними аспектами життя кожної людини. У своїй розумінні цього феномена ми беремо до уваги визначення Ю. Шевченко, котра вважає, що: «Емоційна сфера особистості – це складне психічне утворення, що включає базові емоції, почуття, їх оцінку, виконує регуляційну, мотиваційну, інформаційну функції, а також спрямована на задоволення актуальних потреб людини. Емоційна сфера є невід'ємною складовою психологічного та особистісного розвитку та на її основі відбувається розвиток різних видів діяльності.» [4, с. 203].

Вивчення сприймання музики людиною умовно можна поділити на два напрями: експериментальні психофізіологічні дослідження (аналіз органічних реакцій слухача під час сприймання музичних творів чи їх окремих компонентів (наприклад, акордів)) та, власне, психологічний напрям. Проведені у цих напрямках пошуки дають змогу отримати об'єктивні дані щодо фізіологічних змін в організмі людини під впливом музики та глибше зрозуміти внутрішній, суб'єктивний досвід слухача. Поєднуючи отримані дані, науковці комплексно досліджують механізми впливу музичного мистецтва на емоційну сферу особистості – від нейрофізіологічних реакцій до емоційних переживань, які формують її ставлення до музики та загальне психоемоційне тло.

Сприймання музики на психологічному рівні є багатовимірним процесом, який функціонує завдяки тісній взаємодії трьох підсистем психіки: когнітивної, комунікативної та регулятивної. Його механізми включають не лише елементарне розпізнавання мелодій та ритмів, але й забезпечують аналіз та естетичну оцінку музичного змісту, а також формування внутрішнього «відгуку» слухача. У результаті музика викликає палітру емоцій, нерідко пов'язаних з особистими

спогадами, культурними асоціаціями та уявленнями, що не завжди піддаються логічному поясненню.

Н. Тимків, котра досліджує проблеми музичної психології, встановила, що реакція слухача на музику залежить від його попереднього емоційного досвіду та здатності до емпатії. Саме тому музика, що відтворює певну емоційну інтонацію (наприклад, траурну або тріумфальну), резонує з внутрішнім станом людини й викликає відповідні переживання. Також велике значення має контекст сприймання: одна й та ж сама музика може викликати різні емоції залежно від обставин, у яких вона звучить. Як стверджує дослідниця, музика викликає не лише емоційні реакції – вона активує когнітивні процеси: увагу, пам'ять, мислення, уяву. Наприклад, прослуховування симфонічного твору може викликати в уяві слухача образи природи чи сцени із життя. Така образність є результатом асоціативного мислення, коли музичні елементи «перекладаються» на внутрішню мову символів і значень. У цьому сенсі музика набуває характеру особистісного досвіду – вона стає засобом самовираження, внутрішнього діалогу та навіть рефлексії [3].

Згадана властивість музики покладена в основу музикотерапевтичних вправ, використовуваних для лікування невротичних станів через пригадування травмуючих життєвих ситуацій і зняття напруги. У цьому випадку музикотерапія ґрунтується саме на психологічному ефекті музики, що, у підсумку, допомагає клієнту без слів виявити пригнічені почуття, знизити рівень тривожності і стабілізувати свій емоційний стан.

Як зазначає Є. Дудник, одним із основних фізіологічних механізмів впливу музики є регуляція серцево-судинної системи. Швидка, ритмічна музика стимулює симпатичну нервову систему, що проявляється у підвищенні частоти серцевих скорочень, прискореному диханні та загальному збудженні. У той же час, повільна і спокійна музика активізує парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню пульсу й артеріального тиску, а також появі відчуття внутрішнього спокою [1]. Таким чином, музика є одним із найсильніших емоційних подразників, який може викликати не лише психологічні, а й фізіологічні зміни в організмі людини. Вона впливає на численні значущі показники функціонування людського організму: серцевий ритм, мозкову активність, гормональний баланс і навіть на дихання. Фізіологічний вплив музики є досить вагомим, тому дуже важливо розуміти, що його потрібно враховувати не лише, коли застосовується музична терапія, але й тоді, коли музичний твір транслюється по радіо чи телебаченню.

Згідно з отриманими експериментальними даними, під впливом музики в організмі людини можуть відбутись гормональні зміни. Наукові дослідження підтверджують, що приємні музичні композиції сприяють виділенню ендорфінів («гормонів щастя»), які покращують настрій, зменшують біль, створюють відчуття задоволення. Одночасно знижується рівень кортизолу – гормону стресу, що дозволяє зменшити тривожність, покращити сон і загальне самопочуття. Таким чином, музика виступає потужним регулятором нейрогуморального балансу в організмі [1].

Не менш значущим є вплив музики на активність мозку. Різні музичні жанри здатні активізувати окремі ділянки кори головного мозку. Наприклад, енергійна музика з вираженим ритмом викликає посилену активність у фронтальних зонах, які відповідають за емоційний контроль і мотивацію. У свою чергу, спокійні мелодії стимулюють тета-ритми, що асоціюються з розслабленням, медитацією та внутрішнім зосередженням. Це пояснює використання повільної музики для відновлення психоемоційної рівноваги, зняття тривоги та напруги. Тому під час застосування музики в терапії варто враховувати її звукову інтенсивність та динаміку.

Трохи більше про різні жанри музики та їх вплив на організм людини:

0. класична музика викликає переважно почуття спокою, ясності думок і глибокої емоційної рефлексії. У своєму дослідженні І. Малашевська та М. Лазука розповідають про те, що: «...класична музика, а особливо твори Моцарта, сприяє творчому мисленню, бо несе у собі дуже потужний енергетичний заряд (симфонії і концерти для скрипок). Також її мажорні тони налаштовують до перемоги. Проведене спостереження доводить, що, слухаючи класичні твори, у школярів істотно підвищуються розумові здібності, виникають бажання творити красу навколо себе, покращується успішність» [2, с. 47-48].

1. поп-музика позитивно впливає на емоційний стан людини (особливо підлітків і молоді) завдяки ритмічним структурам і мелодійності: прослуховування улюблених поп-композицій

сприяє підвищенню рівня дофаміну («гормону задоволення»), що відповідає за мотивацію та гарний настрій; допомагає долати втому, створює відчуття енергійності та життєрадісності;

2. рок і метал можуть викликати підвищене збудження нервової системи, активізувати емоційне «вивільнення» у слухача. Попри стереотип про агресивність, дослідження доводять, що рок-музика допомагає молоді опрацьовувати внутрішні конфлікти, справлятися з гнівом, тривогою, емоційним тиском;

3. джаз і блюз стимулюють інтелектуальну активність і естетичне задоволення. Ці жанри викликають у слухача ностальгію, внутрішній діалог, часто сприяють емоційній гнучкості та здатності до творчого мислення. Імпровізаційна природа джазу стимулює фронтальні ділянки кори головного мозку, пов'язані з креативністю та плануванням;

4. ембієнт та медитативна музика використовуються у медичній і психотерапевтичній практиці для релаксації, зниження тривожності та саморегуляції. Така музика сповільнює дихання і серцебиття, сприяє переходу мозкової активності в альфа-ритми – стан спокою і внутрішньої рівноваги. Часто застосовується у йога-практиках, масажах і медитаціях.

Також, варто згадати, що ефект музики залежить від індивідуальних особливостей слухача: віку, музичних уподобань, психологічного стану на момент прослуховування, а також від культурного середовища, у якому він зростає і перебуває. Саме тому одна й та сама композиція може викликати різні емоційні реакції в різних людей.

Висновки. Музика, як багатогранне явище культури, справляє потужний вплив на емоційну сферу особистості. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що музичне мистецтво здатне не лише викликати різноманітні емоційні стани, а й регулювати їх, сприяючи внутрішньому балансу та гармонізації психоемоційного стану. Механізми такого впливу охоплюють як психологічні (самовираження, асоціативне мислення, емоційна пам'ять), так і фізіологічні процеси (зміна серцевого ритму, дихання, гормонального фону). Залежно від жанру, темпу, ритму й індивідуального досвіду слухача, музика може слугувати джерелом натхнення, заспокоєння або емоційного «розрядження». Її значущість особливо зростає в умовах сучасного суспільства, де пошук психологічної підтримки стає все актуальнішим.

Список використаних джерел

1. Дудник Є. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини і суспільство. *Молодь і ринок*. 2024. № 11/219. С. 88–94. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.296994> (дата звернення: 12.05.2025).
2. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. *Педагогічні науки*. 2021. № 93. С. 44–49.
3. Тимків Н. Психоемоційні особливості процесу сприймання музики. *Вісник Львівського університету*. Сер.: Філософ. науки. 2011. Вип. 14. С. 193–199.
4. Шевченко Ю. Поняття «емоційна сфера» в психологічній літературі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2023. Т. 1, № 18. С. 199–208. URL: <https://doi.org/10.33189/epn.v1i18.186> (дата звернення: 12.05.2025).

УДК 159.942:316.61-053.6

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДЦЮ

Василюк Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальність 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.пед.наук, професор

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема самотності набуває дедалі більшої актуальності. Попри розвиток технологій і зростання можливостей для соціальної взаємодії, усе більше людей відчують емоційну ізоляцію, відчуження та нестачу глибоких міжособистісних зв'язків[3].

Самотність не обмежується лише відсутністю фізичної присутності інших людей, а часто є наслідком внутрішнього відчуття незрозумілості, відторгнення або нестачі емоційної підтримки[1]. Цей феномен має вагоме значення для психологічного здоров'я особистості, зокрема для формування самооцінки, тривожності, депресивних станів та загального рівня життєзадоволеності. Особливо вразливими до цього стану є молодь[1]. Психологи й дослідники сходяться на думці, що самотність є не лише негативним станом, але й потенційним стимулом для внутрішнього зростання особистості. Однак глибе й хронічне переживання самотності частіше асоціюється з психоемоційними розладами, що потребують глибшого аналізу та професійної психологічної допомоги[3].

Мета дослідження – аналіз психологічних особливостей переживання самотності, зокрема її причин, проявів, видів та впливу на особистість у різні періоди життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самотність є складним в багатогранним психоемоційним станом, що має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір. У психології її розглядають не лише як соціальну ізоляцію, а передусім як внутрішнє переживання дифіциту значущих стосунків, емоційної підтримки та близькості. Людина може мати широке коло знайомств або жити у великій родині, але все одно відчувати самотність – як емоційну ізоляцію, відчуття нерозуміння чи невизначеності[1]. Психологи виокремлюють кілька основних типів самотності: емоційну, соціальну, екзистенційну та ситуативну. Емоційна самотність виникає через відсутність глибокого емоційного зв'язку з іншими людьми. Соціальна – пов'язана з обмеженістю чи втратою контактів, підтримки, спільноти. Екзистенційна самотність є результатом усвідомлення людської відокремленості, сенсу життя та власної смертності. Ситуативна самотність, як правило, короткочасна і виникає внаслідок конкретних подій – переїзду, хвороби, втрати близької людини тощо[2].

Проблемі переживання самотності молоддю присвячені роботи як українських, так і зарубіжних учених (Т. Бреннан, Р. Вейс, О. Б. Долгінова, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, В. Г. Лашук, Х. Салліван, Л. Хоуклі, Г. Р. Шагівалєєва) [2]. Зокрема, дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий. Так, Л. Хоуклі та Дж. Качіопо відзначають, що 80 % молоді до 18 років відчувають самотність принаймні час від часу [2]. Л. Хайнріх та Е. Гулоне виявили, що для 15–20 % людей самотність є хронічним станом [2]. Г. Р. Шагівалєєва встановила, що 55 % студентів вищих навчальних закладів та 45 % студентів середніх спеціальних навчальних закладів часто переживають самотність [2]. Українська дослідниця В. Г. Лашук також виявила високий ступінь самотності у 6,7 % опитаних, а середній – у 41,6 % [2].

У західній психології проблематику самотності вивчали більш ґрунтовно, що дало змогу в подальшому виокремити основні підходи в дослідженні цього явища: психоаналітичний (З. Фройд, Г. Зілбург, Г. Салліван); феноменологічний (К. Роджерс); соціально-психологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф.Слейтер); інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма); когнітивний (Л. Пепло, Д. Перлман, А. Бек); екзистенційно-гуманістичний (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм); інтимний (В. Дерлега, С. Маргуліс); загальносистемний (С. Фландерс); міждисциплінарний (У. Садлер) [2].

Причини самотності можуть бути як зовнішні (соціальні обставини, життєві зміни), так і внутрішні (індивідуально-психологічні особливості особистості) [7]. Часто переживання самотності супроводжуються тривожністю, зниженням самооцінки, почуттям безпорадності, емоційним виснаженням. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту, труднощами в налагодженні контактів або з досвідом психологічної травми частіше схильні до глибокого відчуття самотності. Крім того, у різні періоди життя схильність до самотності має свої особливості. Молодь часто відчувають себе самотніми через нестабільність життєвих орієнтирів і труднощів у побудові значущих стосунків. Наслідки хронічної самотності можуть бути серйозними: від емоційних розладів, таких як депресія й тривожність, до соматичних захворювань. Вчені зазначають, що тривала самотність підвищує ризик серцево-судинних хвороб, ослаблює імунітет, погіршує пам'ять, може сприяти розвитку залежностей та навіть суїцидальній поведінці [7].

Водночас, важливо розуміти, що самотність не завжди є виключно негативним явищем. В окремих випадках вона може мати конструктивне значення – сприяти самопізнанню, рефлексії,

творчості, глибшому осмисленню життя. Проте для цього необхідна психологічна зрілість, ресурсність і здатність особистості до саморегуляції[4]. Наприклад, добровільна самотність — це усамітнення, до якого людина свідомо прагне. У такі моменти вона може зосередитись на власних думках, потребах, цілях, зайнятись творчістю, саморефлексією або просто відпочити від соціального навантаження. Це час, коли особистість може краще пізнати себе, переосмислити життєвий шлях, налагодити внутрішній діалог[5]. Також самотність може виступати як психологічний простір для зростання. У періоди самотності люди частіше ставлять собі глибші питання: «Хто я?», «Що для мене справді важливо?», «Куди я йду?». Відповіді на ці запитання можуть стати основою для формування зрілої ідентичності, нових цінностей, особистісної трансформації[4]. Багато митців, філософів, науковців саме в стані усамітнення створювали найвагоміші ідеї, твори чи відкриття. Тобто самотність може бути джерелом натхнення і глибокої внутрішньої сили, якщо людина не боїться залишитися наодинці з собою[4]. Звісно, все залежить від контексту: якщо самотність нав'язана зовнішніми обставинами чи сприймається як небажана — вона може мати руйнівний ефект. Але якщо людина бачить у ній простір для відновлення, самопізнання або тимчасову паузу — це вже не тягар, а потенційний ресурс[4].

Подолання самотності передбачає як індивідуальну, так і соціальну роботу[8]. Першим кроком є усвідомлення власних емоцій і причин відчуження. Важливо формувати емоційну компетентність, вміння будувати довірливі стосунки, відкрито висловлювати почуття й потреби. Ефективними є психотерапевтичні методи — когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, логотерапія. Велике значення мають соціальна активність, участь у спільнотах за інтересами, волонтерство[8]. Можна зменшити самотність, навчившись відпочивати в собі, не залежати так сильно від визнання інших і водночас прагнути присутності інших і відкривати себе для них, однак самотність однаково час від часу нагадуватиме про себе [7]. Ось як пропонує долати самотність 90-річний мешканець Великої Британії, коли втратив двох найближчих людей [6]. Чоловік створив список 10 порад, які йому допомогли:

- Потрібно намагатися заводити нові знайомства.
- Не втрачати контакти з рідними та друзями, особливо якщо вони живуть далеко.
- Подружитися з сусідами.
- Телефонувати близьким не чекаючи першого кроку від них.
- Не боятися просити допомогу у родичів, сусідів, соціальних служб.
- Зайнятися волонтерством.
- Приймати гостей.
- Навчитися чомусь новому та незвичному, наприклад, користуватися комп'ютером.
- Відвідувати зустрічі та клуби людей за інтересами.
- Відвідувати заходи [6]

Але як показують дослідження, саме тварини зміцнюють серце, заспокоюють нерви та допомагають людям стати здоровішими. Людина, що має сенс життя, мету, глибокі зв'язки, здатна долати відчуття самотності або не дозволяти йому стати домінуючим у її житті [7].

Висновок. Самотність є складним багатогранним феноменом, який може виникати з різних причин і мати глибокі психологічні наслідки. Розуміння природи цього стану, його типів та механізмів впливу на особистість дозволяє не лише діагностувати проблему, а й ефективно її вирішувати. Своєчасна психологічна допомога, підтримка соціального оточення та розвиток внутрішнього ресурсу особистості є ключовими у подоланні переживання самотності та досягненні гармонії з собою та світом.

Список використаних джерел

1. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді: *Вісник Дніпропетровського університету*, 2012, с.74–79.
2. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2011, с.80–89с.
3. Забарний Г. І. Проблема самотності в контексті особистісного розвитку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2015, с.45–50.

4. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: *Психологія*, 2014, с.102-110.
5. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: *дис. канд. психол. наук*: 2010, 184 с.
6. Поради цього 90-річного дідуса щодо боротьби із самотністю змушують нас плакати. URL: https://www.huffpost.com/entry/90-year-oldloneliness-list_n
7. Причини прояву самотності серед студентської молоді: *Вісник Львівського університету*, 2021, с.50-56.
8. Як подолати самотність? URL: <https://www.epochtimes.com.ua>

УДК [159.922/76:159.942]:615.85

ВПЛИВ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКА

Герасимюк Анна, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія» І курс, РДГУ
Керівник: Джеджерера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Як відомо, підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної збудливості, що супроводжується переживанням мінливих і нестабільних емоційних станів і може призвести до психологічної нестабільності. Зазначені обставини зумовлюють необхідність пошуку дієвої допомоги підліткам в урівноваженні їхньої емоційної сфери, у покращенні і стабілізації емоційних станів.

Серед багатьох засобів такої допомоги нашу увагу привернули можливості арт-терапії як методики «лікування мистецтвом», що допомагає досягнути емоційного благополуччя шляхом творчого самовираження засобами мистецтва.

Мета дослідження полягає у вивченні можливостей використання арт-терапії для покращення емоційних станів підлітків.

Виклад основного матеріалу. Як стверджують В. Гаврилькевич та О. Фірстова, емоційний стан – це «цілісна характеристика емоційної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [2, с. 44-45]. Він виявляється у сукупності емоційних проявів (емоцій, почуттів), які є відносно сталими, і визначають емоційне самопочуття особистості.

Особливо складним у контексті переживання емоційних станів дослідники (Г. Бандура, І. Мельничук, О. Старовойтов, О. Чебикін) вважають підлітковий вік. Вони називають його критичним, оскільки в цей період емоційна сфера особистості є недостатньо стійкою, і в ній відбуваються якісні перетворення. Перебіг цих перетворень здійснюється на тлі так званого емоційного комплексу емоційності, що виявляється у різких змінах настрою (від веселощів до смутку і печалі, від радості до гніву і розпачу), та нерідко супроводжується «ефектом неадекватності» – бурхливими некерованими емоційними реакціями на життєві події. З погляду Г. Бандури, це призводить до підвищеної емоційної вразливості і причиною емоційного неблагополуччя багатьох підлітків (підвищеної тривожності, депресій, нейротизму, агресивності), що негативно відбивається на якості їх життя та діяльності. Адже підлітки є особливо чутливими до оцінок їхніх здібностей, умінь, успіхів, зовнішності з боку інших людей (особливо – випадкових кумирів) і водночас прагнуть бути незалежними від неї. Найбільш небезпечним у цьому віці є стан «емоційного нуля» або нудьги, яка штовхає їх на пошуки заповнення такої емоційної порожнечі, що може призвести до негативних переживань дратівливості, злості, туги і безглуздих, безмістовних дій [1].

До емоційної нестабільності і негативних станів призводять як фізіологічні, та і психологічні чинники. Перші, що пов'язані зі змінами гормонального фону та фізичними змінами, появою нових відчуттів. Процес їх прийняття спричиняє дисбаланс в емоційній сфері. Водночас значний вплив здійснюють соціально-психологічні чинники, що спричиняють зміну світогляду,

пошуки власного «Я» та свого місця в суспільстві і супроводжується тривожністю, стресом та іншими неприємними станами [4, с. 94]. При цьому підлітки нерідко самі не розуміють, що з ними відбувається, не знають як впоратися з такими станами. В такому випадку може допомогти арт-терапія, яка дає людині змогу виразити те, що їй складно сформулювати у словесній формі.

Існує велике різноманіття методів арт-терапії, що дає змогу підібрати найбільш комфортний і вдалий спосіб вираження тих чи інших станів, а також змінювати підходи для вирішення проблем. Одними з найпопулярніших є ізотерапія, казкотерапія та піскова терапія. [3, с. 38]. Ізотерапія дає можливість виразити почуття та емоційні стани за допомогою зображення образів. Цей метод є дієвим для усвідомлення власного стану, його причин та наслідків на рівні свідомості і підсвідомості, знаходження способу вирішення проблеми, що допомагає зняти напругу, знизити рівень стресу, врегулювати емоційний стан. Його перевагою є те, що це досить лагідний спосіб терапії, який не викликає тривожності, страху під час роботи, але разом з тим дає доступ до великої кількості матеріалу для інтерпретації [3].

Одним з дієвих способів корекції емоційного стану є казкотерапія. Цей метод також призначений для роботи з підсвідомістю. Він допомагає обговорювати болючі проблеми в не прямій формі, знижуючи тим самим опір та тривогу які виникають про пряму їх обговоренні. Образи та символи, які використовуються в казках, дають клієнту змогу глибше зрозуміти себе, власні проблеми і знайти нові способи реагування та вирішення. Таким чином, казка допомагає людині змінити сценарії власного життя, вплинути на емоційні переживання і стани [5, с. 133]. Продуктивним методом арт-терапії є піскова терапія. Серед інших методів вона вирізняється короткоривалістю існування створюваних образів, легкістю маніпуляцій матеріалами і, відповідно, можливістю руйнування та реконструкції створених композицій. Завдяки цьому клієнту легше звільнитись від очікувань і поринути в процес перетворення. Контакт з піском, кінестетичні відчуття, залучення дрібної моторики знімають напругу, а фігурки (людей, тварин, будівель) та додаткові природні матеріали допомагають створити тривимірну композицію, на яку переносяться емоційні переживання [1, с. 38-39].

Використання арт-терапії створює сприятливі обставини для покращення емоційної саморегуляції. Взаємодіючи з художніми матеріалами, підліток вчиться перенаправляти свої емоції, знаходить нові способи їх вираження, знижувати інтенсивність або модальність емоційних станів. Арт-терапія дає змогу не тільки зняти напругу, але й прожити травматичні для підлітка ситуації в іншому (безпечному) форматі, засвоїти таким чином новий досвід коригування помилок та вирішення проблем. Вміння керувати емоціями залежить від ставлення до проблеми, від того, як людина долає труднощі. Робота за арт-терапевтичними методиками допомагає розвинути здатності виправляти помилки шляхом модифікації зображення або ж змінювати ставлення до проблеми, знаходити позитивні аспекти негативного життєвого досвіду.

Здобути новий досвід вирішення проблем у безпечному просторі, відповідно формується новий спосіб поведінки. Завдяки розвитку навичок емоційної регуляції стає можливим глибше розуміння власних емоцій та почуттів. Після успішного перенаправлення емоцій, зняття напруги людина може більш свідомо оцінити свій стан, його причини та наслідки, зрозуміти важливість усіх станів і про що вони свідчать, які зміни необхідні в житті для збільшення кількості позитивних станів. Тобто арт-терапія сприяє розвитку саморефлексії, яка є важливою складовою для побудови подальшого життя в балансі. Образи, які створюються в процесі арт-терапії досить часто відображають стани людини значно глибше ніж вертальна форма. Отож це дозволяє ще й зануритись у підсвідомість і ефективніше вирішити проблему.

Завдяки розвитку саморефлексії в процесі арт-терапії підліток починає краще розуміти себе, перспективи свого особистісного розвитку. Мова йде не тільки про відчуття та емоції, але й про пошук відповідей на такі питання, як; «чим я хочу займатись?»; «ким я хочу бути?»; «яка моя роль в суспільстві?». Покращуючи розуміння себе, стає легше порозумітись з іншими, приємнішою та цікавішою стає взаємодія з оточенням [3].

Висновок. Арт-терапія є дієвим методом у роботі з підлітками щодо покращення їхнього емоційного стану. Існують різноманітні арт-терапевтичні методи, і кожен з них допомагає не тільки знизити рівень емоційної напруги але й пропрацьовувати травми, змінити ставлення до

труднощів, вирішувати проблеми. Відповідно ці методи забезпечують умови для емоційного розвитку особистості підлітка, покращення його емоційного стану.

Список використаних джерел

5. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 226–231.
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. № 2. С. 41–50.
7. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20). С. 34–39.
8. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 93–95.
9. Сенік А. М. Психолого-педагогічний аспект застосування арттерапії у роботі з підлітками. *Науковий журнал Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 1. С. 132–135.

УДК 159.942:159.9.07

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Глюза Катерина, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд.психол.наук, доцент

Постановка проблеми. Наукові дослідження, спрямовані на аналіз чинників розвитку життєстійкості, підтверджують, що цю якість можна формувати й розвивати цілеспрямовано. Важливу роль у цьому процесі відіграє самоставлення, адже життєстійкість передбачає позитивне ставлення людини не лише до навколишнього світу, а й до самої себе. Крім того, на рівень життєстійкості суттєво впливають такі показники, як якість життя, що виступає головним критерієм життєздатності та життєдіяльності особистості; психологічне благополуччя, яке формується завдяки задоволенню базових потреб; а також активна життєва позиція, що забезпечує здатність протистояти стресовим ситуаціям і підвищує рівень адаптації до складних умов.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні чинників розвитку життєстійкості особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як підкреслює О. Чиханцова, формування життєстійкості розпочинається ще в дитячому віці та продовжується в підлітковому періоді, проте її розвиток можливий і на більш пізніх етапах життя [4, с. 11]. На думку дослідниці, ключовими чинниками, що визначають рівень життєстійкості, є автономність особистості, її ефективність у діяльності, наявність чітких цілей та спрямованість на їх досягнення, позитивне самоставлення, а також система цінностей і життєвих смислів. Усі ці складові відображають ступінь осмисленості життя, який формується на основі світоглядних переконань людини, її здатності усвідомлювати та переживати власні життєві цілі, прагнути до самореалізації, водночас розуміючи часові межі власного існування. Особливе значення має відчуття контролю над власним життям: чим більше людина усвідомлює, що її життєві обставини залежать від особистих можливостей опанування та управління ситуацією, тим вищим є рівень осмисленості та життєстійкості [5].

Згідно з дослідженнями С.Кондратюк, В.Предко, Т.Цуркан, позитивну роль у формуванні життєстійкості відіграють саморегуляція та вміння мобілізуватись у складних ситуаціях чи при виникненні труднощів. Якщо в сім'ї старші родичі стимулювали та спрямовували дітей до самостійного вирішення важких проблем, то таким чином створювались умови не лише для когнітивного розвитку, але й для вироблення адекватних

суджень, для заохочення самостійності, сміливості, вироблення навичок контролювати свій життєвий світ.

Згідно з дослідженнями Н. Мілорадової, В. Невинної та Ю. Хованець, люди, які схильні уникати небезпечних чи складних ситуацій, характеризуються низьким рівнем самосвідомості, нечіткими уявленнями про власні можливості та риси, слабо розвиненими когнітивними процесами оцінки, а також недостатньою силою волі. Такі особистості часто не здатні адекватно реагувати на життєві виклики, проявляють полохливість, не контролюють навколишнє середовище, надаючи перевагу уникненню труднощів або пасивному їх переживанню. Низька мотивація досягнень у них сприймається як відсутність здібностей. Науковці наголошують, що до групи слабких і нежиттєстійких належать ті люди, у яких сформувалася набута безпорадність ще в дитинстві, коли вони не отримували належної соціальної підтримки, схвалення чи заохочення до самостійності. Саме дефіцит позитивного підкріплення та підтримки у ранньому віці стає підґрунтям для розвитку психологічної нестійкості та нездатності ефективно долати життєві труднощі [1; 3].

Тобто у становленні активної, ініціативної, відповідальної особистості, яка вірить у свої сили, власні можливості контролювати та змінювати своє життя, що вміє справлятися з труднощами та перетворювати їх на ситуації саморозвитку, існують умови та чинники, які як сприяють, так і перешкоджають розвитку життєстійкості.

Вирішальне значення для розвитку життєстійкості мають відносини батьків та дітей. Згідно з дослідженнями С.Мадді, на формування життєстійких переконань позитивно впливають формування впевненості в собі, виховання та підтримка високих соціальних стандартів, формування відчуття призначення тими дорослими, які є значущими в житті дітей. Негативний вплив на розвиток життєстійкості в дитячому віці мають стреси в ранньому дитинстві (розлучення батьків, матеріальні труднощі в родині, серйозні хвороби дітей чи їх батьків та ін.), брак підтримки та підбадьорювання зі сторони близьких, недостатність залученості, відсутність почуття призначеності, відчуженість від дорослих [6].

За результатами досліджень О. Чиханцової встановлено, що у процесі формування та розвитку життєстійкості особистості провідну роль відіграють так звані актуальні здібності, тобто базові особистісні якості. Найтісніші взаємозв'язки виявлено з первинними актуальними здібностями — контактами, довірою, надією, вірою та любов'ю. Саме вони визначають характер емоційних переживань людини, впливають на якість міжособистісних взаємин і формують ставлення до себе. Науковиця підкреслює, що ці здібності виступають важливими регуляторами поведінкових норм, адже вони безпосередньо впливають на такі психодинамічні категорії, як почуття власної цінності, самототожність, самоідентичність та, навпаки, схильність до комплексу неповноцінності. Таким чином, розвиток первинних актуальних здібностей є фундаментальною умовою підвищення життєстійкості та психологічної стабільності особистості [4, с. 24-25].

Вторинними здібностями, які визначають розвиток життєстійкості, є обов'язковість, бережливість, старанність, оскільки контроль у стресовій ситуації забезпечують пізнавальні здібності особистості, які відображають міру дотримання соціальних норм та успіх в діяльності [4, с. 25]. Емпіричні дані, отримані О.Чиханцовою, вказують на те, що в розвитку життєстійкості визначальними чинниками є такі, як:

- аналіз проблемної ситуації (когнітивна оцінка ситуації);
- пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій (здатність прогнозувати стресові обставини та інтерпретувати їх як менш загрозливі);
- передбачення варіантів майбутнього розвитку подій;
- оптимістичність у перетворенні стресових подій на менш стресові;
- аналіз наявних особистісних ресурсів для зниження впливу негативних факторів у стресових ситуаціях (визначення стилю поведінки та особистісних ресурсів, які сприяють зміцненню здоров'я) [4, с.26].

Велике значення в розвитку життєстійкості, на що вказує Т.Титаренко, має поступове прийняття стихійного характеру життя, можливості життєвих несподіванок, формування вміння гнучкого та оперативного реагування на такі обставини, не витрачати ресурси на

пошук провини в собі чи в оточуючому світі. Відповідно необхідно набувати навичок роботи зі страхами майбутнього, не боятися його невизначеності, вчитися сприймати минуле як досвід, а не як виключно травматичні події. Також важливо шукати опору у власних ресурсах та тих індивідуальних можливостях й особистісних особливостях, які посилюють рівень стресостійкості. При цьому важливим фактором є інтерес та пильна увага до себе, до власних потреб [2, с.53]. Багато наукових досліджень (Я.Омельченко, О.Купрєєва, В.Предко, Л.Сердюк та ін.) підтверджують те, що життєстійкі установки та переконання можуть бути сформовані шляхом застосування спеціальних тренінгів. Згідно з висновками С.Мадді, життєстійкість можливо вдосконалювати за допомогою трьох основних технік: реконструкції ситуацій, фокусування, компенсаторного самовдосконалення.

Уява як психологічний механізм саморегуляції дозволяє людині моделювати стресові ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх подолання. За допомогою реконструкції відбувається відтворення обставин, що сприймаються як стресові, аналіз власних помилок у діях та пошук альтернативних рішень. Це дає можливість простежити можливі наслідки та обрати найбільш ефективний варіант розвитку подій. Техніка фокусування застосовується тоді, коли неможливо безпосередньо змінити стресову ситуацію. Вона спрямована на виявлення прихованих або недостатньо усвідомлених емоційних реакцій, які впливають на прийняття рішень. Завдяки фокусуванню людина навчається переформулювати проблемні обставини та знаходити в них нові можливості для власної користі, що підвищує її адаптивність. Техніка компенсаторного самовдосконалення використовується у випадках, коли трансформація стресової ситуації неможлива. У цьому разі увага переноситься на іншу, пов'язану ситуацію, вирішення якої стимулює пошук нових шляхів змін. Такий підхід допомагає зосередитися на можливих варіантах дій, знижує відчуття безпорадності та сприяє розвитку життєстійкості.

Таким чином, уява та зазначені техніки — реконструкція, фокусування і компенсаторне самовдосконалення — є важливими інструментами психологічної саморегуляції, що дозволяють людині краще розуміти власні реакції, контролювати емоції та знаходити конструктивні рішення навіть у складних і стресових умовах. Окремо заслуговує уваги наукові розробки С.Мадді, що стосуються поєднання дослідження життєстійкості та здорового способу життя. Науковцем було створено програму Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Ця програма включає в себе:

- правильне харчування;
- навчання ефективній комунікації, розвиток навичок спілкування;
- формування навичок соціальної підтримки;
- навчання тактикам вирішення проблем;
- роботу з розслаблюючими практиками (дихальними, м'язовими, біологічного зворотного зв'язку);
- позбавлення шкідливих звичок (переїдання, тютюнопаління тощо);
- навчання фізичним вправам для підвищення ефективності діяльності;
- контроль результатів для попередження можливих рецидивів [6].

Висновки. Отже, розвиток життєстійкості передбачає розуміння особливостей, сутності, причин виникнення психотравмуючих та стресових ситуацій, їх наслідків; вміння бачити небезпеку, оптимально оцінювати життєві труднощі, переосмислювати складну ситуацію, вміти розуміти її по-новому, розширювати власні життєві контексти; знаходити оптимальні шляхи адекватного реагування на складну ситуацію; вміти отримувати результати подолання важких життєвих ситуацій та використовувати їх як основу для побудови нових особистісних стратегій.

Список використаних джерел

1. Мілорадова Н.Е., Невинна В.І. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України*: зб. тез II Всеук. міжвідомчого психолог. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 року). Київ, 2023. С. 140–144.

1. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навч. посіб. Київ, 2009. 76 с.
2. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 177–185.
3. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 43 с.
4. Чиханцова О. А. Сутність феномена життєстійкості особистості. *Гене́за буття особистості* : матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 127–128.
5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.

УДК [159.98:61]:615.85

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРОЯВІВ ПТСР ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Головіна Оксана, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назаревич В.В., канд.психол.наук, доцент

Ми перебуваємо в одному із найбільш напруженому психологічно та фізично місці на планеті. Ми платимо ментальним здоров'ям. Наслідки війни впливатимуть не лише на наше життя, також вплине на життя наших дітей, на те як вони виховуватимуть своїх дітей, війна та її наслідки матимуть вплив на нас ще довго. Важливо визнати, що це ще одна криза. Ми живемо в умовах психологічного та фізичного стресу вже понад 3 роки. На жаль, війна розв'язана Росією проти України вплинула на появу великої кількості осіб, що отримали важку психотравму та потребують своєчасної, сучасної та ефективної допомоги як на первинній ланці, так і на етапах спеціалізованої психологічної та психотерапевтичної допомоги. Проблеми вдосконалення системи надання першої психологічної допомоги особам із гострим стресовим розладом, посттравматичним стресовим розладом та розладами адаптації є пріоритетним завданням під час воєнних дій в Україні. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, в Україні близько 10 млн людей мають ризик психічних розладів [1]

Чимало чинників впливають на те, як ви реагуєте на травматичну подію. Реакція на травматичну подію може визначатися віком (молоді люди часто реагують гостріше, ніж люди похилого віку); кількістю часу на підготовку до події; розміром шкоди, завданої людині (фізичної, емоційної та духовної) чи майну; кількістю смертей і руйнувань, свідками яких був потерпілий; або ступенем відповідальності, яку людина відчуває за те, що спровокували подію чи не запобігли їй. Це лише деякі з чинників, що можуть бути задіяні. Готовність потерпілого звернутись за допомогою, порадою чи іншим втручанням також може вплинути на відновлення. [2, 23]

Втрата контролю, яка супроводжує вимушену міграцію, часто проявляється у вигляді соматичних проблем. Люди, що переїхали з прифронтових міст та міст де ведуться бойові дії до інших українських міст продовжують постійно зазнавати травматичного досвіду пов'язаного з загрозою життю в результаті ракетних обстрілів, повітряними тривогами, проблемами з електрикою, водою тощо. Це сприяє вищому рівню розповсюдження психічних розладів зокрема ПТСР [4, 77].

Результатом всеукраїнського аудиту, з'ясувалося, що 78% українців мають близьких які були або поранені або загинули під час повномасштабного агресивного вторгнення Росії. Крім того щоденні повітряні тривоги, реальні атаки на українські міста, надзвичайно високий рівень безробіття, повна відсутність передбачуваності майбутнього, багато інших критеріїв впливають на те що людина не може актуалізувати свою тривогу в щось конкретне і вона живе в цьому стані перманентному постійно. Таке життя може призвести до змін з точки зору біологічних процесів і будови людини. Серед усіх досліджень травми та передумов її подолання постійно зринає посттравматичний стресовий розлад – ПТСР. У загальному розумінні під посттравматичним

стресовим розладом розуміють певну відсторонену у часі реакцію, що є за своїм характером комплексною і патопсихологічною, на психотравмуючі події, що об'єдналися в цілісний (єдиний) синдром [3, 35]. Якщо поглянути на людей, які пережили бойову травму, сексуальне насильство тощо, частка життя яких назавжди буде зруйновано психіатрично через ПТСР зазвичай становить близько 15-20%. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) впливає на роботу мозку і тіла комплексним чином, викликаючи постійну «бойову готовність» та перепрограмовуючи реакцію на стрес. Це процес відбувається через зміни в ключових ділянках мозку, нейромедiatorів та реакцій тіла [3, 36].

Основні зміни в головному мозку в осіб, що страждають на ПТСР:

- мигдалеподібне тіло (амігдала) – є центром обробки емоцій, особливо страху. При ПТСР спостерігається гіперактивність амігдали, що робить людину більш чутливою до загроз. Це означає, що будь-який стимул, схожий на травматичний досвід, може викликати сильну реакцію страху або тривоги, навіть якщо загроза відсутня;
- гіпокамп - відповідає за формування спогадів та їхнє збереження. У людей з ПТСР спостерігається зменшення об'єму гіпокампа, що впливає на здатність обробляти та зберігати нові спогади. Це також може пояснювати труднощі з концентрацією та сплутаність думок у людей із ПТСР. Крім того гіпокамп грає роль у розрізненні минулих і поточних подій, тому спогади про травму можуть відчуватися як реальні або поточні, що викликає флешбеки;
- префронтальна кора – контролює наші реакції на стрес, емоції та рішення. У людей із ПТСР вона часто гірше працює, що означає, що їм важко контролювати реакції на страх або відокремити минуле від теперішнього. Це призводить до перебільшеної реакції на стресові ситуації і неспроможність «заспокоїти» страхову реакцію [1].

Посттравматичний стресовий розлад ризикує стати захворюванням номер один в Україні. ПТСР лікується ефективно, якщо є поєднання медикаментозної терапії і психотерапії. Медикаментозне лікування не впливатиме на зміни в мозку на рівні нейропластичності та не здатне зняти тригерні події на які буде запускатися флешбек. Люди котрі пережили одну і ту саму стресуючу подію, по різному будуть відчувати ПТСР. Існують різні реакції на ПТСР:

- нічні кошмари – це кошмари, які пов'язані з травмуючою подією, людина засинаючи не зупиняє свій попередній день і сон це наслідок дня котрий був перед цим, відповідно наступний день це наслідок сну;
- відчуття тривоги – дуже часто відчуття тривоги або страху не вмотивовані подіями, які відбуваються навколо нас. Людина стає зацикленою на своїй постійній тривозі;
- гнів та агресія – важливо зазначити, що спалах гніву або агресії не є маркером цього захворювання, їх може і не бути;
- відчуття відстороненості – це відчуття, що ви відокремлені від себе. Свідомість відокремлюється від тіла. Людина відокремлюється від своїх почуттів або навколишнього світу;
- уникнення – прагнення людини уникати тих місць, ситуацій які пов'язані з травмуючою подією. Уникнення може бути не тільки безпосередньо де відбулася травмуюча подія, а навіть уникнення розмов, спогадів котрі можуть нагадати про цю травмуючу подію;
- флешбеки – це яскраві спогади про травмуючу подію які виникають несподівано, в тому випадку коли наш мозок знаходиться в оточуючому навколишньому світі якийсь звук, запах, смак, бачить чи відчуває, що нагадує травмуючу подію.

Почуття тривоги чи відчаю, повторювані спогади про травму на рівні інтрузії і на рівні флешбеків, уникнення ситуацій, які нагадують про цю травму, навіть спогадів про цю подію. Крім цього додаються проблеми зі сном, в тому числі нічні кошмари, трудність з концентрацією уваги, тому що неможливо сконцентруватись, коли думки стають зациклені, різкі зміни настрою такі як дратівливість депресія тощо є присутніми симптомами в людей що страждають на ПТСР. Завжди збуджена нервова система виснажує людину яка страждає на ПТСР. Як мінімум, арттерапія допомагає переключитися від хвилюючих спогадів та заспокоює збуджену нервову систему. Арттерапія не працює з травмою безпосередньо, про те, шукає альтернативний підхід. Арттерапія допомагає заспокоїти лімбічну систему. Людина починає відчувати себе в стані безпеки. Лише на цьому фоні можна плавно починати розбирати травму. Одна з найважливіших функцій арттерапії полягає в тому, що вона допомагає людям перевчитися регулювати свій внутрішній стан, свої

емоції. При ПТСР людина часто втрачає можливість регулювати свої емоції. Методами арттерапії в процесі творчості покращується самопочуття, що дає можливість вибудувати новий підхід до саморегуляції. Процес арттерапії допомагає відчувати радість та відділити себе від травми - це безпосередньо впливає на здатність регулювати свої емоції. Передумовами почуття спокою є усвідомлення, якого можна досягти засобами арттерапії.

Арттерапія заснована на невербальному вираженні почуттів, що є перевагою цього методу психотерапії для осіб з ПТСР. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і пояснення травмуючого емоційного стану. Діагностичні та оціночні процедури в арттерапії засновані на визначенні несвідомого і того, що образи є природною «мовою». Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом лише образів. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається поживлення спогадів і фантазій, і клієнт часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Це відбувається тому, що інформація, котра трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. У тих випадках, коли переживання не може вербалізуватися через їх зв'язок з тим періодом розвитку, коли мова ще не була сформована, або через перенесену психічну травму, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань [5, 93].

Одним із важливих ознак одужання є повернення контролю над собою, своєю поведінкою, емоціями. Арттерапія може впливати на посттравматичне зростання, яке виникає після досвіду ПТСР. Цей процес передбачає зміну світогляду та погляду на життя після травматичної події. Стрес впливає на наш фізичний та психічний стан. Травмуючі події довго житимуть у наших спогадах. Люди будуть спустошені тривогою та депресіями, будуть проблеми із судженнями, функціонуванням, самоконтролем. Наслідком травматичних подій, що зумовлені війною, стане світ де зросте кількість домашнього насильства, насильства над дітьми. Світ де люди, що отримали психічну травму калічитимуть інших. Люди страждатимуть на серцеві напади. Найгірше якщо війна поштрамує суспільство у сфері нейробіології. Застосування засобів арттерапії при реабілітації ПТСР запускає регулювання вмісту гіпоталамо-залежних гормонів. Арттерапевтичні методики дають потенціал поведінкових реакцій як можливість стимулювання високосуб'єктивних змін кортикальної активності.

Список використаних джерел

1. Як виховати емоційно зрілих дітей: Теоретичні поради, практичні техніки і приклади <https://www.psykholoh.com/>
2. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023, - 528 с.
3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісвков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації посттравматичний стресовий розлад. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Іванець Т. Синдром втрати дому у вимушених мігрантів: слідами маріупольської трагедії: монографія. Київ: Видавництво Ліра. К, 2024. 228 с.
5. Назаревич В.В., Борецьук І. О. Застосування арт-терапевтичних методів у психологічному консультуванні. Психологія: реальність і перспективи. 2015. №5.

УДК 159.922.73:364.658

ВІД ТРАВМИ ДО СТІЙКОСТІ: ТРАВМА-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ШЛЯХ ДО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Гопанчук Юлія, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 013 «Початкова освіта», заочна форма навчання, III курс, РДГУ

Науковий керівник: Касаткіна-Кубишикіна О.В., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. Формування благополуччя молодших школярів набуває особливої актуальності в умовах зростання кількості дітей, що стикаються з травматичними подіями та стресовими ситуаціями. Військові конфлікти, соціально-економічні труднощі, інформаційне

перевантаження та навчальне навантаження негативно впливають на емоційний стан та соціальну адаптацію дітей. Тому, необхідно створювати безпечне та підтримуюче середовище, розвивати навички спілкування та ефективні стратегії подолання стресу. Одним із ефективних шляхів формування благополуччя молодших школярів може виступити травма-орієнтований підхід, який враховує вплив травматичного досвіду та адаптує освітній процес до індивідуальних потреб кожної дитини.

Питаннями вивчення благополуччя та травма-орієнтованого навчання займалися такі автори, як В. Бочелюк, М. Панов, А. Козлова, В.П. Кутішенко, О.В. Максим, О. Шувалов, С.Любомирські та К. Райф. Їхні роботи підкреслюють важливість емоційного та психологічного благополуччя, особливо в умовах стресових ситуацій та травматичних подій, що робить це вивчення надзвичайно актуальним для молодших школярів, які потребують особливої підтримки для адаптації до сучасних викликів. Проблема формування благополуччя молодших школярів залишається актуальною через зростання стресу, недостатню увагу до емоційного розвитку, соціальні зміни та вплив цифрових технологій, що й зумовлює актуальність дослідження.

Метою даної роботи є дослідження особливостей застосування травма-орієнтованого підходу для сприяння благополуччю молодших школярів, зокрема, шляхом виявлення та розвитку їхніх внутрішніх ресурсів і резильєнтності, які можуть допомогти подолати наслідки пережитих травматичних подій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психології благополуччя визначається як багатовимірне поняття, яке включає емоційний, фізичний і соціальний аспекти життя людини. Для молодших школярів особливу важливість має емоційне благополуччя, оскільки в цей період активно формується їхня здатність до самооцінки, розвитку міжособистісних стосунків та адаптації до шкільного середовища. Дитяче благополуччя втілюється в психо-емоційному комфорті, відсутності стресу, гармонійних стосунках із однолітками та дорослими, а також здатності ефективно засвоювати навчальний матеріал [8, с.348-353]. Психологічне благополуччя школярів залежить від різноманітних факторів: підтримка батьків, учителів, рівень соціалізації, а також фізіологічний стан дитини. Найважливішим фактором є створення безпечного та підтримуючого навчального середовища, яке дозволяє дитині почуватися впевнено і комфортно [3, с.167]. Травма-орієнтований підхід є відносно новим методом роботи з дітьми, який з'явився у відповідь на потребу підтримки дітей, що пережили травматичні події. Він ґрунтується на принципах емпатії, чутливості та безпеки, спрямованих на відновлення психічного здоров'я дитини після стресових ситуацій. Такий підхід особливо актуальний для дітей, що зазнали наслідків воєнних конфліктів, втрати близьких, насильства або інших тяжких ситуацій [4].

У контексті роботи з молодшими школярами травма-орієнтований підхід допомагає створити для дітей атмосферу підтримки та безпеки. Важливою складовою цього підходу є робота з емоційним станом дитини, формування стратегії подолання стресу та розвиток емоційної стійкості. Використання таких методів, як арт-терапія, програми розвитку емоційного інтелекту, а також індивідуальний підхід до кожної дитини, дозволяє забезпечити її стабільний психоемоційний стан і сприяти благополуччю [4]. Психологічна підтримка є важливим елементом процесу формування благополуччя молодших школярів. Підтримка може здійснюватися як на індивідуальному рівні, так і через колективні заходи. Для дітей, які пережили травматичний досвід, особливо важливою є роль психолога, який може провести корекційні заходи, спрямовані на відновлення емоційної стабільності [5, с.116-118].

Результати емпіричного дослідження, проведеного з метою визначення особливостей формування благополуччя молодших школярів засобами травма-орієнтованого підходу, підтверджують ефективність цих методів у педагогічній практиці. Згідно з результатами спостережень та опитувань учнів, застосування таких методів суттєво покращує емоційний стан дітей. Це виражається у зниженні рівня стресу, підвищенні соціальної адаптації та мотивації до навчання.

Діти, які брали участь у заняттях, орієнтованих на подолання травматичного досвіду, демонструють більшу здатність до емоційної саморегуляції та стійкості. Це є важливим показником того, що такі підходи сприяють розвитку психологічної готовності дітей до подолання

труднощів та зміцнюють їх емоційне благополуччя. Одним з важливих аспектів є акцент на необхідності створення довірчих відносин між педагогами та учнями. Така атмосфера дозволяє дітям почуватися в безпеці, знижує рівень тривожності та стресу, дає можливість відкрито виражати свої переживання та шукати підтримку у педагогів.

Висновки. Дослідження підтвердило, що травма-орієнтований підхід є надзвичайно корисним для розвитку психологічного благополуччя та резильєнтності школярів. Цей підхід допомагає дітям, які пережили травматичні події, відновлювати психоемоційний стан, покращувати міжособистісні стосунки, а також знижувати рівень тривожності та стресу. Використання цього підходу у навчальному процесі дозволяє педагогам активно впливати на емоційний клімат в класі, створюючи умови для гармонійного розвитку дітей.

Перспективу подальших досліджень ефективності травма-орієнтованого підходу та розширити його застосування можна вбачати у вивченні довгострокових ефектів і проведенні поздовжніх досліджень для оцінки стійкості позитивних змін у психоемоційному стані учнів з плином часу, ефективності ролі міждисциплінарної співпраці між педагогами, психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для забезпечення комплексного підходу до підтримки учнів, які пережили травму, дослідженні можливостей використання технологій, таких як онлайн-ресурси, мобільні додатки та віртуальна реальність, для підтримки емоційного благополуччя учнів, тощо. Ці напрямки досліджень можуть сприяти подальшому розвитку травма-орієнтованого підходу та забезпечити його ефективне застосування для підтримки емоційного та академічного розвитку учнів.

Список використаних джерел

1. Белякова С., Філь Н. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024 №. 11 (53).
2. Бочелюк В., Панов М., Козлова А. Психологічне благополуччя дитини: зміст, ознаки, критерії, показники. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. No. 4, с.46-58
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
4. Застосування травма-орієнтованого підходу у заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання <https://makingcents.com/wp-content/uploads/2023/12/UKRUNITY-Trauma-Informed-MERL-Learning-Brief.pdf>
5. Здоровець Т. Г. Психічне здоров'я молодших школярів в умовах війни. *Світ наукових досліджень: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет конференції*. 2023. Вип. 16. С.116-118
6. Калінкіна Н. С.. Соціально психологічні основи збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. 2022. 49с.
7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2021/02/klymchuk-mono2020.pdf>
8. Пустовалова І. Формування емоційного благополуччя здобувачів початкової освіти на уроках образотворчого мистецтва. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VIII Міжнар.наук.практ. конф., Харків, 20–21 берез. 2024 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2024. С. 348–353.

УДК 159.942:159.9.07

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ТА СУТНОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Даниш Олена, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд.психол.наук, доцент

Постановка проблеми. Термін «резильєнтність», який походить із фізики та означав матерії набувати початкову форму після попередньої деформації від впливу тиску, почав впроваджуватися в психологічну науку з середини ХХ століття. У широкому розумінні резильєнтність є заданістю людської психіки до відновлення після впливу несприятливих умов.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі підходів до визначення поняття та сутності резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загалом, згідно аналізу резильєнтності як ресурсу подолання складної життєвої ситуації, здійсненого Е.Гришиним, давнє поняття розуміється як здатність до побудови нормального повноцінного життя в складних умовах, на що впливають такі захисні фактори, як здатність до позитивної адаптації (Л.Бонанно), до відновлення (О.Грішин), самовизначати особистістю власну поведінку (Е.Л.Декі), досягати успіху (А.Супріган), стійкість в стресових умовах (Й.Гідрон, М.Фарчі). Як зазначає С.Дмитришин, типові визначення резильєнтності надавав Ф.Лозель: «... це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що не зважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [2, с. 68].

Початки вивчення феномену резильєнтності сягають середини минулого століття та базуються на дослідженнях А.Фрейд, З.Фрейда, Г.Ліндсея, К.Холл, що вкладали в його зміст прояв захисного механізму несвідомого, проте в своїх наукових працях такий термін не використовували. Основою для визначення поняття резильєнтності стало дослідження таких науковців, як Е.Вернер та Р.Сміт [11], що вивчали за лонгітудним методом дітей з Гаваїв і зробили висновок, що навіть під впливом низки негативних факторів (постійний стрес, бідність, генетичні порушення, хвороби), одна третина з учасників експерименту виявила здатність до адаптації до складних умов життя, достатній рівень соціальної компетентності, відповідальності, навичок вирішення проблем, толерантності, адекватної самооцінки, ефективних навичок спілкування та змогла досягти подальшого успіху. Подібні результати були отримані К.Бест, Н.Гармезі та А.Мастен, які досліджували дітей, що мали матерів із шизофренією (1971-1982 рр.): здатність таких матерів зберігати спокій в стресових ситуаціях мала позитивний вплив на дітей та визначалася як «позитивна адаптація». Ці діти, коли вирости, стали адаптованими людьми, які могли створювати теплі компетентні стосунки з іншими, що дозволило виокремити такі захисні фактори, за допомогою яких вибудовувалася їх резильєнтність, як позитивний погляд на життя, адекватний рівень самооцінки, внутрішній локус контролю, почуття гумору, адекватні навички вирішення проблем.

Також М.Раттер [8] виявив, що деякі підлітки (Лондон, острів Вайт), навіть не зважаючи на несприятливі умови розвитку, безпритульність та інші вектори ризику, стають успішними, що призвело до висновку: такі діти мали резильєнтність, яка формувалася за рахунок самоефективності, самостійності, позитивного шкільного середовища, навичок планування, створення позитивних стосунків із дорослими. На початку 90-х років ХХ століття П.Бенсоном було проведено дослідження американських учнів щодо їх резильєнтності та успішності, в результаті чого вченими було виокремлено 40 факторів розвитку зовнішнього та внутрішнього характеру, до яких віднесли підтримку найближчого соціального оточення, знання меж та очікувань, почуття компетентності, вміння конструктивно використовувати час, мотивацію досягнень, систему позитивних цінностей, самооцінку, наявність мети, внутрішній локус контролю.

Подальші дослідження проводилися А.Антоновським та А.Мастеном в напрямку вивчення адаптаційних стратегій та захисних механізмів, завдяки яким особистість може ефективно подолати стресові фактори. Вчені наголошували на вирішальному значенні для процесу стабілізації емоційного стану та вироблення психічного благополуччя життєвих цінностей, переконань та смислів, оскільки завдяки їм формується основа для усвідомлення особистістю свого місця в світі, вибудовується сенс життя та удосконалюється мотивація для подолання життєвих труднощів. При цьому, згідно з думкою дослідників, критично важливими факторами в розвитку можливості адаптації та підвищення рівня загальної стійкості в стресових умовах є підтримка зі сторони значущого оточення та міцність соціальних зв'язків.

В кінці XX-на початку XXI століття увагу науковців привернула проблема впливу на розвиток резильєнтності чинників зовнішнього середовища (сімейного та соціального). Зокрема в дослідженні К.Болтон, проведеного в Канаді на базі Search Institute вказувалося на те, що для студентів у резильєнтності були важливими як внутрішні психологічні чинники (в тому числі цінності морального та етичного характеру), так і зовнішні психологічні чинники (соціальна компетентність, підтримка).

На початку XX століття вивчення феномену резильєнтності вже включало контекст чинників зовнішнього середовища не лише психологічного характеру. Згідно з результатами теоретичного аналізу етапів дослідження резильєнтності Є.Дзюнь, Ю.Бронфенбреннером було обґрунтовано вплив на розвиток особистості факторів екологічного середовища; Ф.Мотті-Стефаніді зробили висновок, після проведеного вивчення впливу економічної кризи на процеси адаптації молоді, про залежність резильєнтності не лише від соціальних, але й економічних факторів [1, с. 17].

Етапами дослідження резильєнтності особистості вважаються (Г.Лазос) [3]:

- перший етап (до 1990 р.) – фіксація уваги науковців на феноменологічному описі резильєнтних якостей особистості та механізмів адаптації;
- другий етап (кінець XX ст. – 2002 р.) – резильєнтність вивчалася як динамічний процес, завдяки якому відбувається сприяння адаптації особистості до стресу та відновлення після травматичного досвіду;
- третій етап (2002-2012 рр.) – внутрішня мотиваційна сила особистості визнається як фактор подолання викликів та сприяння психологічному зростанню;
- четвертий етап (від 2014 р.) – застосування мультидисциплінарного підходу з урахуванням нейробіологічних, біохімічних та генетичних чинників впливу на можливість адаптації особистості до ситуацій стресу та розвиток здатності відновлюватися після травматичних подій.

Згідно з результатами аналізу теоретичних підходів до трактування поняття резильєнтності (Х.Дзюнь) слід зауважити, що різні науковці (зарубіжні та вітчизняні) визначають її, використовуючи різні дослідницькі позиції:

- гіпотетичний комплекс захисних факторів, які допомагають особистості уникнути дезадаптації після стресових подій (К.Болтон);
- поєднання ключових аспектів: пошук життєвих ресурсів, гнучкість когнітивних та емоційних відповідей на життєві події, дієві механізми адаптації до викликів (Е.Грішин);
- здатність будувати нормальне життя в умовах, які можуть бути складними (Г.Лазос);
- здатність динамічних систем (проявлених чи динамічних) до адаптації до порушень, які загрожують їх життєздатності, розвитку, нормальному функціонуванню; позитивна адаптація або розвиток у відповідь на негативні впливи (Е.Мастен);
- здатність особистості до адаптації в різних життєвих обставинах, в тому числі в ситуаціях трагедії, труднощів, травми, в постійних стресових умовах (Р.Неман);
- феномен взаємодії захисних факторів ризику, впливів індивідуального, сімейного та соціокультурного характеру (М.Руттер);
- процес, який складається з можливості подолання негативних наслідків травматичних подій, успішного подолання таких наслідків та уникнення негативних та ризикових траєкторій в житті та розвитку (С.Фергус, М.Ціммерман);

- характеристика особистості чи динамічний процес в контексті адаптації та саморегуляції (О.Хамініч).

З огляду на вищезазначене, Г.Дзвоник пропонує розглядати феномен резильєнтності з точки зору психологічної науки в трьох площинах – як *рису особистості чи її здатність, як адаптаційно-захисний механізм та як процес копінгу*:

1. Резильєнтність як риса чи здатність особистості – динамічний багатовимірний складний комплекс особистісних особливостей; здатність людини, що зазнала впливу потенційно катастрофічних подій до підтримки відносно стабільного рівня психологічного та фізичного здоров'я, вміння відчувати власні позитивні емоції, здатність навчатися на основі свого досвіду; здатність до протистояння та адаптації до травматичних та несприятливих умов (Ф.Волкер, Л.Карневал, Е.Налівайко, А.Сгойфо, К.Фінгст [10]). Це «...здатність дорослої людини, під впливом певної потенційно руйнівної події утримувати відносно стабільний, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування, можливість відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді» (Дж.Бонанно [4, с. 23]); «...здатність особистості знаходити шлях до життєтворчих ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя, у ситуаціях зіткнення із внутрішньо психологічними чи середовищними труднощами; і стан спільності, до якої залучена людина, що відкриває їй доступ до прийнятих у даній культурі ресурсів та почуттів» (М.Юнгар [9]).

До структури резильєнтності включаються: фізична складова – як показник толерантності та стресостійкості; психологічна складова – соціальні контакти, соціальна підтримка, здатність знаходити сенс в складених життєвих ситуаціях, підвищення рівня освіченості, в тому числі щодо психотехнологій, які розвивають та сприяють подоланню негативних наслідків дії стресу (А.Фурман, О.Шаюк).

Люди, які мають високий рівень резильєнтності характеризуються такими параметрами: стійке прийняття реальності; глибока віра в смисл життя, що підкріплюється стійкими цінностями (Л.Коту); здатність до імпровізації (креативність); особистісні якості, які сприяють зростанню після невдач (Дж.Девідсон, К.Коннор); спроможність бути задоволеними та щасливими; здатність відчувати життєву спрямованість та сенс, відчуття компетентності, спроможності до керування середовищем, вміння продуктивно працювати, емоційна стабільність; реалістичне самоприйняття та здатність до самопізнання; прийняття інших людей і та світу загалом; здатність вибудовувати та підтримувати теплі близькі стосунки, турбуватися про інших, проявляти повагу; оптимізм, автономність, адекватна експресивність (О.Бабчук, Н.Сазонова; Е.Клонен).

2. Резильєнтність як позитивна адаптація або захисний механізм. Резильєнтність – це позитивна адаптація в критичних ситуаціях, яка в диференційованому плані впливає на здатність особистості впоратися з критичними викликами та на результат успішності в житті під час або в процесі потенційно складних подій; процес адаптації особистості в умовах травмування, виснаження, загроз, переживання наслідків трагедій, при перебуванні під впливом постійно діючих джерел стресу різноманітного характеру (серйозні хвороби, проблеми в сім'ї, труднощі в стосунках, фінансові втрати тощо); особистісна характеристика особистості, яка модерує та пом'якшує негативні наслідки стресу на основі адаптації до них; здатність адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів; інтегрована адаптація складових функціонування особистості (фізична, ментальна, духовна складові) в «хороших» чи «поганих» обставинах, самовідчуття, завдяки якому уможливорюється підтримка виконання нормативних задач розвитку на різних етапах життя (Д.Немас, Т.Олів'є; М.Саркар, Д.Флетчер; Р.Неман; Дж.Річардсон).

Позитивна адаптація концептуально відповідає несприятливим подіям з точки зору вагомості цих подій та сфери життя, в яких вони проявляються, а резильєнтність є відповіддю на такі події (Д.Флетчер, М.Саркар).

Резильєнтність як захисний механізм, який надає можливості досягнути успіху в ситуаціях життєвих неприємностей (Д.Давидов, К.Рітчі, Р.Стюарт, І.Чоді); набір факторів, які допомагають захиститися від адаптації після впливу стресу (К.Болтон)

3. Резильєнтність як процес – система гнучких когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей на неприємності гострого чи хронічного характеру, які можуть бути звичними, так і незвичними для особистості (М.Нінан [7]); динамічний процес позитивної адаптації в контексті пережитих значних негараздів, який містить в собі такі складові: контакт із факторами ризику чи несприятливими подіями; активація захисних факторів та їх взаємодія з факторами вразливості; створення резильєнтності або патологічна реакція психіки (Г.Лазос [3]); процес «... подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішного подолання травмівних наслідків цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, пов'язаних з ризиком» (С.Фергюс, М.Зіммерман [5]).

Як зауважує К.Петерсон, резильєнтність слід розглядати як біо-психо-соціальне явище, в якому одночасно містяться переживання міжособистісного та соціального плану та яке є природним результатом різних процесів розвитку в проміжку певного часу. Г.Лазос також підходить до визначення резильєнтності з комплексної точки зору та пов'язує її із здатністю психіки до відновлення після впливу несприятливих факторів: залежно від змісту та напрямку аналізу це може бути певною рисою особистості, динамічним процесом, які є ключовими у формуванні посттравматичного зростання особистості [3].

Висновки. Таким чином, поняття резильєнтності загалом розглядається як в зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі в якості здатності особистості ефективно пристосовуватися до складних життєвих ситуацій та успішно відновлюватися після них, здатність до життєстійкості і та життєздатності. Існування різних підходів до визначення цього поняття вказують на його багатогранність, що вимагає враховувати особистісні характеристики та процесуальні аспекти розвитку резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Дзюнь Х.Б. Резильєнтність у вимірі психологічних досліджень: теоретико-методологічні підходи. *Габітус. Секція 2. Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 64. С. 16-20.
2. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74.
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
4. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. №59.1. P. 20-28.
5. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. № 26. P. 399.
6. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*. 2011. № 23. P. 493–506.
7. Neenan M. Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach. London: 2009. 208 p.
8. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. № 147. P. 598–611.
9. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. №38(2). P. 218-235.
10. Walker F., Pfingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2017. 74, (Pt B), 310-320.
11. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

УДК 159.922.6

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

Карплюк Віктор, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джемдзєра О.В., старший викладач

Постанова проблеми. У юнацькому віці людина проходить важливий етап свого розвитку. Саме в цей час формується уявлення про себе, з'являється прагнення до самовираження, виникає впевненість або, навпаки, сумніви у власних силах. Самооцінка юнака помітно впливає на його стосунки з людьми, результати навчання, позначається на загальному психологічному стані, стає основою для життєвих рішень. Вона не виникає сама по собі, а на її формування впливає багато факторів (ставлення батьків, підтримка друзів, шкільне або університетське середовище, досвід досягнень і поразок та ін.), які можуть сприяти або перешкоджати її формуванню. Відтак проблема вивчення факторів впливу на самооцінку є актуальною в аспекті сприяння оптимальному розвитку особистості в юнацькому віці.

Мета дослідження – визначити основні психологічні фактори, що впливають на розвиток самооцінки в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка – це внутрішнє уявлення людини про саму себе. Вона включає в себе не лише розуміння своїх сильних і слабких сторін, але й ставлення до них: як людина сприймає себе, наскільки вона впевнена у собі, чи вірить у свої можливості, як реагує на невдачі, чи вміє себе підтримати. Тобто варто погодитись з визначенням цього явища як цінності, значущості, «якої надає собі індивід загалом та окремим сторонам своєї особистості, діяльності, поведінки», відображення рівня задоволення чи незадоволення собою, що «створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості, виступає важливим чинником особистісного зростання» [3, с. 166].

Самооцінка починає формуватись ще в дитинстві і стає більш глибокою і самостійною в юнацькому віці. Юнак вже не просто сприймає чужу думку про себе, а формує своє «Я», шукає власне місце у світі, аналізуючи: «Я хороший чи ні?», «Що в мені є цінного?», «На що я здатен?». Цей процес супроводжується емоційними переживаннями, порівнянням себе з іншими, сумнівами й запитаннями до себе. Самооцінка може змінюватись залежно від досвіду, життєвих ситуацій, соціального оточення. Вона може бути як позитивною, допомагаючи розвиватися і досягати успіху, так і негативною, коли людина сумнівається в собі й уникає викликів. При цьому вона може бути адекватною тобто відповідати реальному становищу речей; завищеною, коли людина переоцінює себе, або заниженою, коли вона не бачить своїх переваг і применшує своє значення.

Відтак самооцінка є важливою частиною психологічного здоров'я, оскільки визначає впевненість у власних силах і здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Саме тому розуміння самооцінки і робота над нею є важливими для психологічного благополуччя і успішної самореалізації особистості. Важливо, щоб самооцінка була не ідеальною, а здоровою тобто гнучкою, реалістичною і стабільною. Така самооцінка допомагає не зламатися під тиском критики, впевнено досягати цілей, приймати себе з усіма перевагами й недоліками [5].

Розвиток самооцінки в юнацькому віці відбувається у відповідальний період, коли уявлення про себе складаються і поглиблюються на фоні усвідомлення системи цінностей, усвідомлення свого соціального статусу та місця у суспільстві. Як вважає О. Главацька, на цей процес суттєво впливають різноманітні психологічні чинники, основними з яких є відповідність реального «Я» ідеальному «Я», рівень власної успішності у значущих сферах діяльності (зокрема навчальної), оцінка з боку інших людей [1].

На думку С. Дмитрієвої та Л. Бутузової, важливим фактором розвитку самооцінки юнаків є їхні домагання – прагнення щодо досягнення особистісно привабливих цілей відповідно до власних здатностей, які визначаються на підставі їх оцінки [3].

Близькими за змістом є чинники становлення самооцінки, виокремлені Д. Шиліним, – це емоційна реакція значимих дорослих, успішність навчання та спілкування, наявність романтичних

взаємин, співвідношення власних досягнень із запланованими цілями, а також із досягненнями інших (значущих для особистості) людей [6].

Згідно з баченням Н. Гуменюк та О. Войтенко самооцінка юнака є найбільш пізнім утворенням в його самосвідомості. Будучи суб'єктивним відображенням суспільних норм, вона складається на основі оцінки власних думок, переживань, поведінки, діяльності, спілкування з іншими людьми та під впливом уявлень про себе і свої можливості, мотивів стосовно власного розвитку, соціальної сміливості й ініціативи у контактах з людьми [2].

Л. Новик розглядає проблему самооцінки крізь призму суб'єктності (рефлексивного самоусвідомлення) як головної детермінанти самопізнання і саморозвитку особистості, що розгортають завдяки впливу таких чинників, як «рівень розвитку самосвідомості, формування особистісної ідентичності, формування почуття дорослості, рефлексія, соціальне самовизначення, самоактуалізація, самореалізація» [4].

Висновки. Таким чином, самооцінка є важливим утворенням самосвідомості, що дає змогу особистості сформувати уявлення про себе у контексті своєї відповідності значущим цінностям і цілям. Період її поглиблення припадає на юнацький вік, коли відбувається активне становлення «Я-образу» і «Я-концепції», засвоєння соціальних ролей та усвідомлення свого соціального статусу. Самооцінка є результатом тривалого процесу самопізнання і розвивається під впливом багатьох чинників, основними з яких є: думка оточення та особливості взаємодії з його представниками, рівень самосвідомості і самоідентифікації, відповідність реального «Я» сформованим у свідомості ідеалам, порівняння себе з іншими, рівень особистісних домагань та їх досягнень.

Список використаних джерел

1. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості: навч.-метод. посібник. Тернопіль, 2008. 206 с.
2. Гуменюк Н. В., Войтенко О. В. Психологічні особливості корекції самооцінки в осіб юнацького віку за допомогою соціально-психологічного тренінгу. URL: http://medpsychology.pp.ua/samootsinky_v_osib_yunatskoho_viku (дата звернення: 11.04.2025).
3. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 166–172.
4. Новик Л. Н. Психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Чернігів, 2015. 286 с.
5. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С.97–101.
6. Шилін Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : матер. Міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 302–304.

УДК: 159.923:378.02

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК БАР'ЄР У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Конончук Анастасія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Керівник: Немеш О. М., д-р психол.наук, професор

Постановка проблеми. Упродовж останніх років світ переживає масштабні соціальні, економічні та культурні зміни, які суттєво впливають не лише на психічний стан, а й на освітні траєкторії та поведінкові стратегії особистості. Україна, яка перебуває в умовах повномасштабної війни, є однією з найвразливіших країн щодо цих трансформацій. Здобувачі вищої освіти вже четвертий рік поспіль опановують навчальні програми в умовах дистанційного або змішаного навчання, що позначається не лише на їхньому психологічному добробуті, а й на рівні академічної

мотивації, здатності до самостійної пізнавальної діяльності та ефективної саморегуляції в навчальному процесі.

Сучасний контекст воєнного стану, постійний потік інформації, економічні виклики та суспільна нестабільність створюють середовище, в якому студенти дедалі частіше вдаються до *прокрастинації* – відкладення важливих справ та зволікання з прийняттям рішень. За довоєнними дослідженнями [1], від 15 до 25 % людей поставали перед труднощами у своєчасному виконанні завдань, але нині, за даними вітчизняних науковців, рівень академічної прокрастинації в українському студентському середовищі може сягати від 46 % до 95 %, що свідчить про значне поглиблення цієї проблеми.

На нашу думку, в умовах сучасних підвищених вимог до особистісної ефективності, здатність оперативно приймати рішення та діяти впевнено є ключовим чинником, що визначає не лише академічну успішність, а й подальшу професійну реалізацію молоді. Однак замість активної позиції часто спостерігається *психологічна пасивність*, що проявляється у формі зволікання і відкладання справ «на потім» – явища, яке у психології визначається як *прокрастинація*. Саме тому дослідження цього феномену в контексті сучасних викликів є надзвичайно важливим для розробки ефективних способів підтримки здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз прокрастинації та визначити її вплив на процес ухвалення рішень здобувачами вищої освіти в умовах соціально-психологічної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці [4, с. 67] *прокрастинація* розглядається як складний психологічний феномен, що проявляється у систематичному відкладанні важливих справ, рішень чи завдань, попри усвідомлення їхньої значущості та можливих негативних наслідків. Сам термін походить від латинського *procrastinatio* – «на завтра», що точно передає суть поведінки, притаманної прокрастинатору. Це явище не є новим – згадки про нього зустрічаються ще у творах античних авторів, зокрема Гесіода, Фукідіда та Цицерона. У сучасному контексті прокрастинація стала предметом міждисциплінарного вивчення, охоплюючи психологію, педагогіку, медицину та економіку. За даними ВООЗ, майже 96 % людей хоча б раз у житті переживали епізод прокрастинації, а для понад половини це є щоденною проблемою, що суттєво впливає на емоційний стан, продуктивність та якість життя.

Згідно з актуальними психолого-педагогічними спостереженнями [5, с. 66], *прокрастинація* постає як багатовимірне явище, що включає свідоме зволікання з виконанням значущих завдань попри усвідомлення їх важливості та потенційних наслідків. В умовах цифрового перенасичення, високої варіативності вибору і зростання емоційного навантаження проблема набуває особливої гостроти. Дослідницькі дані засвідчують: приблизно 25 % дорослого населення демонструють стійкі ознаки прокрастинаційної поведінки, тоді як серед здобувачів освіти цей показник може досягати 95 %. Така динаміка вказує на необхідність глибшого аналізу сутності цього феномена, його впливу на особистісний розвиток, навчальну мотивацію та емоційно-вольову саморегуляцію.

Звернемо увагу на дослідження закордонних авторів [6], в яких *академічна прокрастинація тісно пов'язана з труднощами в регуляції емоцій, зокрема із суб'єктивною оцінкою здатності індивідів контролювати та змінювати емоційні стани*. Наголошується, що саме емоційна дезрегуляція є ключовим фактором, який передбачає схильність до відкладання важливих завдань, незалежно від рівня тривоги чи депресії. Особливо вагомим є обмежений доступ до ефективних стратегій управління негативними емоціями та проблеми з підтримкою цілеспрямованої поведінки під час емоційного дискомфорту. Ці результати узгоджуються з сучасними моделями, які розглядають прокрастинацію як *прояв невдачі саморегуляції в емоційній сфері*.

Прокрастинація суттєво впливає на процес прийняття рішень, блокуючи активність та породжуючи сумніви й страх невдачі. В даному контексті важливо зазначити роль *перфекціонізму* як одного із провідних факторів прокрастинації. За результатами дослідження науковців [2], прагнення до ідеальності часто супроводжується страхом помилки, що підсилює сумніви та перешкоджає вчасному прийняттю рішень. Перфекціоністські установки провокують уникання виконання завдань через занепокоєння про їх якість, що створює бар'єри для активності.

Згідно з когнітивним підходом [5], прокрастинація пов'язана з ірраціональним мисленням і низькою самооцінкою, що призводить до страху невдачі та неможливості самостійно приймати рішення. Вона виступає як копінг-стратегія уникнення або психологічного захисту від негативних наслідків. Прокрастинатори часто мають низький емоційний інтелект та труднощі в регуляції емоцій, що спричиняє психосоматичні розлади. Мотиваційні теорії вказують на конфлікт між наміром виконати завдання та мотивацією його реалізації, а також на вплив суб'єктивної корисності дії, імпульсивності й часу до дедлайну. *Дезорганізація, перфекціонізм, тривожність і страх відповідальності* посилюють відкладання справ і блокують ефективне прийняття рішень.

Адаптаційні труднощі здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності проявляються через *інформаційне перенасичення та високий рівень емоційного вигорання*, що особливо характерно для представників випускних курсів. Емоційне вигорання, яке включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження мотивації, призводить до втрати інтересу до навчання, зниження впевненості в собі та формування дезадаптивних стратегій поведінки. Це негативно впливає на академічну успішність та психологічний стан студентів, підвищуючи ризик психоемоційних розладів. Для профілактики необхідним є *розвиток навичок саморегуляції, організації часу, встановлення балансу між навчанням та відпочинком, а також створення психологічної підтримки в університетах* [3].

Висновки. Прокрастинація є комплексним психологічним явищем, що виступає не просто як звичка, а як системний бар'єр, який суттєво ускладнює процес прийняття рішень і виконання завдань здобувачами вищої школи в умовах сьогодення. Для подолання цього явища критично важливо впроваджувати *психопрофілактичні заходи*, спрямовані на розвиток ефективних навичок саморегуляції, емоційного контролю та організації часу. Такий підхід дозволить мінімізувати негативний вплив прокрастинації на академічну діяльність і психоемоційний стан студентів, забезпечуючи їхню адаптацію до сучасних викликів та підвищуючи рівень особистісної ефективності.

Список використаних джерел

1. Мамчур І., Шпак І. Психолого-педагогічні причини академічної прокрастинації у здобувачів освіти. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі : теорія та практика* : зб. тез VI Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), м. Кропивницький, 23 лютого 2024 р. Кропивницький, 2024. С. 146–150.
2. Мищишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. Вип. 65 (1), С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>.
3. Морчило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету ім. В. Стуса*. 2020. № 12. Т. 1. С. 237–241. URL: https://jvestnik-sss.donnu.edu.ua/article/view/8457?utm_source=chatgpt.com.
4. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород, 2022. № 3, С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.
5. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології : теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2020. Вип. 2 (12), С. 66–71. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12).
6. Mohammadi Bytamar J., Saed O., Khakpoor S. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology. Educational Psychology*. 2020. Vol. 11, DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>.

УДК 159.942:159.9.07

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЯК КЛЮЧОВА КАТЕГОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Король Олена, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л.М., канд.психол.наук, доцент

Постановка проблеми. Психоемоційні стани, що є періодичними змінами в емоційному стані особистості, проявляються як реакція на різні впливи навколишнього середовища, а також на життєві обставини, в яких перебуває особистість. Такі стани, як і інші психічні явища, виступають внутрішніми переживаннями та ідеями, що містяться в свідомості людини, а також можуть існувати на рівні несвідомого пласту психіки.

Як зауважують О.Вавринів та О.Христук, однією з особливостей психологічного стану є те, що його природу не завжди можливо дослідити звичними методами природничих наук та повністю сприйняти за допомогою органів відчуттів [1, с.12]. Науковці (Ю.Александров, О.Ігумнова, З.Ковальчук та ін.) зазначають, що психоемоційні стани можуть проявлятися як різні психічні процеси (емоційні стани – настрої, емоції, афекти, тривога та ін.), вольові стани (розгубленість, рішучість та ін.), пізнавальні стани (замисленість та ін.). Дослідники вказують на те, що психоемоційні стани характеризуються та відрізняються один від одного тривалістю та глибиною, тимчасовістю та змінністю одного на інший.

Мета дослідження полягає у теоретичному вивченні психоемоційного стану як ключової категорії психологічних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розуміння сутнісної характеристики категорій психоемоційного стану, психічного стану, емоційного стану, насамперед необхідно з'ясувати значення поняття «стан». Так, згідно визначення, поданого у Великому тлумачному словнику сучасної української мови, станом є: обставини, умови, в яких хто-небудь, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність ознак, рис, що характеризують предмет, явище в даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; місце, роль у суспільстві, в соціальному чи професійному середовищі; становище (соціальний стан); фізичне самопочуття або настрої. Загалом слово «стан» походить від праслов'янського stanъ, що пов'язане з дієсловом stati «стати» [4, с.394-395] і за своєю суттю означає зупинку, стояння. Ця суть, з точки зору дослідження психічних, зокрема емоційних, явищ відображається в визначенні С.Максименка, К.Максименко, М.Папучі: «...станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [5, с.234]. На думку В.Гаврилькевича та О.Фірстової поняття стану є досить умовним, оскільки всі психічні явища змінюються з плином часу та перебувають в постійному русі: «...як у фізичному тілі живих організмів відбувається постійних рух енергії і речовин, так само і в душі живої людини постійно відбувається рух різноманітних психічних явищ – думок, емоцій, відчуттів, почуттів тощо» [3, с. 44].

Таким чином зважаючи на те, що існування психіки людини як особистості протікає в різних станах, що мають властивість постійно змінюватися, перетікати один в одного, що й визначає змістовні особливості життя людини, поняття «стан» слід використовувати як умовне позначення ситуативного сприйняття того, що відбувається в конкретний момент у внутрішніх процесах душі та в зовнішніх проявах об'єкту спостереження. Відповідно виникнення певної емоції та пов'язаного з нею переживання можна називати психоемоційним станом.

Проте, не дивлячись на науковий інтерес до проблеми психоемоційних станів в психологічній науці, чіткого та однозначного тлумачення поняття «психоемоційний стан» не існує. В дослідженнях вчених використовується різня термінологія, серед яких домінують такі, як «психічний стан», «емоційний стан».

Провідні науковці Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України трактують поняття психічного стану як «...психологічну характеристику особистості, що

супроводжується, відповідно, певними тривалими душевними переживаннями» (Л.Карамушка, О.Крединцер; О.Кокун, В.Мороз, І.Пішко; С.Максименко).

В дослідженні психічних станів як наукової психологічної проблеми, здійсненому М.Кузнецовим, О.Кузнецовим та К.Фоменко, було надано низку тлумачень поняття «психічний стан»:

- це цілісна характеристика психічної діяльності в певний період, що відображає складну структуру взаємозв'язків з різномірною системою психічної регуляції, яка утворена процесами самоуправління та саморегуляції (Г.Габдрєєва);
- це тимчасовий функціональний рівень психіки, що відбиває взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у певний момент і вияв психічних властивостей людини; інтегральна характеристика психіки в конкретний момент; системна реакція психіки людини на зміни умов; тло, на якому розгортається психічна діяльність і спрямованість психічної активності особистості (М.Варій);
- це цілісне утворення психічної діяльності, що відображає момент стійкості та специфічності перебігу психічних процесів, як форму реагування, та відбиває ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.Кириленко);
- це ситуативна відтворюваність, динамічність існування та можливість переходити в сталі характеристики особистості в умовах особливої значущості та повторюваності в діяльності (Ю.Некрасов);
- це відбиття особистої ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому у динаміці психічної діяльності та виражаються у єдності поведінки та переживання у певному відрізку часу (О.Прохоров).

Загалом в науковій літературі психічні стани розглядаються як цілісне явище психічної діяльності особистості, яка здійснюється під впливом та у взаємозв'язку з зовнішніми та внутрішніми чинниками. Таким чином психічний стан є, з одного боку, індивідуальною психологічною особливістю людини, з іншого – результатом своєрідного відображення, пов'язаного з особливостями умов дійсності. Власне зумовленість специфіки перебігу психічних процесів та психічних станів виступає є суб'єктивне ставлення до об'єктивної дійсності.

Психічні стани, як зазначають науковці (О.Савицька, А.Кальчицька, С.Полікарчук та ін.), функціонують на чотирьох рівнях: соціально-психологічному – характеристика діяльності та стосунків особистості в певному стані; психологічному – реєстрація змін психічних функцій та настроїв особистості; психофізіологічному – характеристика вегетативних реакцій, змін сенсорики та психомоторики; фізіологічному – морфологічні та біохімічні зміни, нейрофізіологічні характеристики, зсуви фізіологічних функцій.

До характеристик компонентного складу психічного стану В.Юрченко було віднесено суб'єктивність-об'єктивність, рівневість та міру узагальненості, які є основою для таких підструктур психічного стану:

- ієрархічна підструктура – утворюється характеристиками фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного рівнів організації психічної діяльності особистості;
- координаційна підструктура – визначає наявність у психічному стані об'єктивного та суб'єктивного аспектів переживання;
- диференціальна підструктура – розподіляє характеристики психічного стану на загальні, особливі та індивідуальні, які перебувають між собою у відносинах включення;
- інтеграційна підструктура - пов'язана з фоновією психофізіологічною активністю базової свідомості суб'єкта як складової усіх конкретних психічних станів.

При визначенні категорії емоційного стану особистості слід брати до уваги те, що він є цілісною характеристикою емоційної діяльності у визначений проміжок часу, яка відзначається своєрідністю перебігу психічних процесів, залежно від явищ і предметів дійсності, які відображаються, із врахуванням психічних властивостей особистості та її

попереднього стану. При цьому емоційний стан включає не лише емоцію, яка виникає, але й всі інші прояви, які з'являються разом із нею в інших сферах психіки особистості (соматичний, поведінковий, пізнавальний). Таким чином, згідно з висновками В.Гаврилькевича та О.Фірстової, якщо емоцією можна вважати психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, то емоційний стан – це «...психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему» [3, с.45].

Функція емоційних станів, які можуть проявлятися у вигляді настроїв, афектів, стресів, фрустрації, пристрасті, образи, роздратування тощо полягає в оцінці значимості особистісного змісту предмета чи явища для людини. Емоційні стани особистості перебувають, з одного боку, в залежності від інтенсивності та характеру її актуальної потреби. З іншого боку – від оцінки можливості задоволення цієї потреби. Таким чином, чим більш важливою та сильною є потреба, тим більше та яскравіше буде проявлятися емоційний стан: позитивні стани виникають при задоволенні потреби або при підвищенні вірогідності її задоволення, а негативні – в протилежному випадку. При цьому виникають відповідні зміни у функціональному стані всіх систем організму (дихальній, серцево-судинній, ендокринній тощо), а також в діяльності мозку, вегетативній нервовій системі.

За результатами аналізу праць науковців (О.Вавринів, О.Харчук) психоемоційний стан можна охарактеризувати як «...цілісну основу психічної діяльності індивіда протягом певного періоду, яка відображає протікання психічних процесів залежно від сприйняття предметів та явищ, попередніх станів та особливостей особистості» [1, с.12].

Так, психоемоційні стани є важливим параметром емоційно-вольової сфери людини, які визначаються очікуваною готовністю до можливого розвитку подій та виступають в якості стійкої інтеграції сукупності психічних проявів особистості в процесі її взаємодії з оточуючим світом. Ці стани мають відображення в організації психічної діяльності як функції головного мозку, що полягає в здатності відтворювати дійсність та проявляються в унікальній емоційній діяльності людини, яку зумовлена настановами та уявленнями та свідчать про готовність до конструювання майбутнього.

На думку А.Титовича, оскільки психоемоційні стани є цілісною характеристикою психічної діяльності у визначений період часу, вони виступають у трьох загальних вимірах (мотиваційно-спонукальному, емоційно-оцінювальному, активаційно-енергетичному) та характеризуються такими показниками, як цілісність, рухливість, відносна стійкість, взаємозв'язок з психічними процесами та властивостями особистості, індивідуальна своєрідність, типовість, полярність, крайня різноманітність [6, с. 185]:

- цілісність – психоемоційні стани характеризують психічно діяльність загалом в певний проміжок часу та відзначаються конкретною взаємодією всіх компонентів психіки;
- рухливість – мінливість психоемоційних станів, наявність стадій перебігу (початок, динаміка, завершення);
- відносна стійкість – динаміка психоемоційних станів є менш вираженою, ніж психічних процесів, що підкреслює їх роль в якості «будівельного матеріалу» у формуванні якостей особистості, насамперед характеру;
- полярність – наявність протилежності до кожного психоемоційного стану (впевненість-невпевненість, тривожність-спокій, активність-пасивність та ін.)

Дослідники по-різному підходять до класифікації психоемоційних станів особистості. Так, С.Миронець та О.Тімченко, зауважують на доцільності виокремлення досліджуваного явища за таким критерієм, як: тривалість, ступінь реагування; перевага реагування окремих структурних компонентів – психологічний компонент, соціальний компонент, компонент темпераменту, мотиваційний компонент, характерологічний компонент, емоційно-вольовий компонент, інтелектуальний компонент.

В дослідженні індивідуально-типологічних особливостей рельєфу психічних станів, на основі поглядів О.Прохорова, Д.Волоков за структурно-функціональним критерієм виділяє такі психоемоційні стани особистості, як:

- реактивні стани – основною функцією яких є поєднання психічних процесів та властивостей з метою забезпечення адекватної реакції на актуальну ситуацію (гнів, лінощі, страх, злість, тощо);
- інтегративні стани – основною функцією яких є формування та закріплення психологічних підструктур через повторення психічних станів, досягнення саморегуляції, забезпечення ефективності діяльності (радість, натхнення, апатія тощо);
- відрегульовані стани-властивості – основною функцією яких є регуляція психічних властивостей та психічних процесів, організація поведінки та діяльності (втома, надія, відповідальність, захопленість, тощо) [2, с. 17].

На основі аналізу наукових праць дослідників у сфері психічних станів, емоційних станів (Ю.Александров, О.Вавринів, О.Христук, В.Гаврилькевич, О.Фірстова, О.Ігумнова та ін.), узагальнену класифікацію психоемоційних станів можна представити за системою критеріальних підходів:

- за часовим критерієм: домінуючі та проміжні (М.Левітов, К.Платонов); нестійкі, довготривалі, хронічні (Є.Ільїн);
- в залежності від діяльності, яку вони супроводжують: навчальні, трудові, ігрові (М.Левітов);
- в залежності від переважання психічної функції (М.Левітов): гностичні (сумнів, здивування, інтерес, мрійливість та ін.); емоційні (сум, радість, страх, ейфорія та ін.); вольові (рішучість, активність, довільна увага, стриманість та ін.); за об'єктністю (М.Левітов);
- за рівнем постійності-ситуативності: особистісні – відображають індивідуальні властивості особистості; ситуативні – відображають особливості ситуації, які провокують нетипові реакції особистості;
- за дихтомічними ознаками (М.Левітов): поверхневі та глибокі; такі, що мають позитивний чи негативний вплив на людину; короткотермінові та довготривалі; стани, що усвідомлюються різною мірою; за відношенням до початку діяльності (Є.Ільїн): передробочі, робочі, післяробочі;
- за напруженістю психічних функцій (Є.Ільїн): стан спокою; стан оптимального функціонування; стан психічної напруженості (фрустрація, стрес);
- за критерієм медичної норми: нормальні стани, невротичні стани, патологічні стани (Є.Ільїн);
- за впливом на особистість: стеничні та астеничні (Л.Столяренко, С.Самигін);
- за тривалістю в часі (Ю.Сосновікова): тривалі (місяці, роки); відносно нетривалі (декілька днів чи місяців); короточасні (декілька секунд чи декілька годин);
- в залежності від переживання специфічних компонентів психіки (Ю.Сосновікова): особистісні – характеризуються проявами спрямованості, темпераментом, здібностями та ін.; емоційні – переважання настроїв, афектів, пристрастей; вольові – стани готовності до дії; інтелектуальні (цікавість, байдужість та ін.); стани з домінуванням процесів сприйняття чи відчуття (голод, спрага та ін.); стани із переважанням функції уваги; стани, які виникають в діяльності;
- у відповідності до задач діяльності (О.Прохоров): праксичні, вольові, творчі, комунікативні, органічні, орієнтаційні, емоційні; за модальністю: позитивні та негативні;
- за рівнем психічної активності: стани підвищеної активності (щастя, тривога, екстаз, гнів, страх, захоплення, ненависть, паніка, наснага, дистрес, мобілізація та ін.); стани оптимальної психічної активності (емпатійність, спокій, готовність, зацікавленість, зосередженість, психічна адаптація, здивованість та ін.);
- стани зниженої психічної активності (пригніченість, мрійливість, смуток, горе, печаль, втома, страждання, нудьга, неухважність, релаксація та ін.).

Як зазначає Р.Труляєв, вся сукупність різноманітних психоемоційних станів здобувачів освіти, як результат когнітивної оцінки життєвих ситуацій, що є похідним від таких ситуацій та їх суб'єктивної інтерпретації, є «...сигналом для здійснення змін поведінки, пошуку заходів щодо недопущення або зміни небажаного для індивіда перебігу подій» [6, с. 659]. Відповідно емоції та стани, які виникають в результаті когнітивного оцінювання ситуації навчальної

діяльності (в тому числі її складових), впливає на структуру процесу мислення й змінює його характеристики, що має вплив на результати процесу навчання. При цьому досягнення чи невдачі в свою чергу породжують нові емоційні переживання через відображення в наступних когнітивних оцінках. Особливої актуальності вплив психоемоційних станів на навчальну діяльність набуває в умовах війни.

Висновок. Психоемоційний стан є ключовою категорією психологічних досліджень, оскільки відображає інтеграцію емоційних, когнітивних та фізіологічних процесів, що визначають поведінку та діяльність людини. Його вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до різних життєвих умов, виявити фактори стресостійкості та психічного здоров'я, а також розробити ефективні методи психологічної допомоги й саморегуляції. Наукове дослідження психоемоційних станів має не лише теоретичне, а й практичне значення: воно сприяє формуванню професійної компетентності, розвитку особистісної зрілості та підвищенню якості життя. Таким чином, психоемоційний стан виступає фундаментальною основою для розуміння психологічних закономірностей і є важливим орієнтиром у сучасній психологічній науці та практиці.

Список використаних джерел

1. Вавринів О., Христук О. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. №2. С. 11-15.
2. Волков Д.С. Індивідуально-типологічні особливості рельєфу психічного стану особистості юнаків. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2010. №9/1. Вип. 16.с. 15-22.
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. №2. С. 41-50.
4. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т.5: Р-Т / уклад.: Р.В.Болдирев та ін.; редкол. О.С.Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 2006. 704с.
5. Максименко С.Д. Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
6. Титович А. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №5 (69). С. 183-193.

УДК 159.922.7:316.614.5

ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКА

Корчагіна Аліна, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів розвитку особистості. Саме в цей час з нею відбуваються складні зміни: змінюється світогляд і бачення світу, формується характер, з'являється прагнення до самостійних рішень і незалежності. Усі ці трансформації відбуваються на тлі взаємодії з батьками. Від того, наскільки дитячо-батьківські відносини є теплими, поважними та підтримувальними, залежить психологічний стан підлітка, його самооцінка і самопочуття. Проте труднощі перехідного етапу (емоційна вразливість, нестриманість, прагнення незалежності і дорослості тощо) нерідко негативно позначаються на взаєминах між ним і батьками, призводять до непорозумінь і конфліктів.

Зазначені обставини зумовлюють актуальність проблеми дитячо-батьківських відносин у контексті детермінації розвитку особистості в підлітковому віці.

Мета дослідження – дослідити особливості дитячо-батьківських відносин та можливості їх впливу на розвиток особистості підлітка.

Виклад основного матеріалу. Під поняттям «відносини» розуміється ставлення особистості до того, що її оточує. У соціальних спільнотах (а до них належить і сім'я) відносини – це взаємна позиція однієї особистості до іншої [6, с. 121]. У численних дослідженнях сімейних відносин доведено, що у різних сім'ях вони мають свої особливості, зумовлені специфікою кожної сім'ї.

Найважливішу підсистему відносин у сім'ї складають дитячо-батьківські відносини. Вони є безперервними, тривалими, опосередкованими віковими та індивідуальними особливостями дитини і батьків. У своїй праці Л. Седіна зазначає, що відносини між дитиною та батьками відіграють ключову роль у становленні її особистості [5].

Як зазначають О. Азаркіна та О. Булгакова, такі відносини є найважливішою детермінантою психічного розвитку і процесу соціалізації дитини і визначаються характером емоційного зв'язку з батьками (емоційного прийняття-неприйняття дитини (батьківська, материнська любов); прихильністю дитини до батьків). Їх зміст обумовлюють: мотиви виховання і батьківства; міра залученості батьків і дитини в дитячо-батьківські стосунки; задоволення потреб дитини, турбота і увага до неї батьків; стиль спілкування і взаємодії з дитиною, особливості прояву батьківського лідерства; спосіб вирішення проблемних і конфліктних ситуацій; підтримка автономії дитини; соціальний контроль: вимоги і заборони, їх зміст і кількість; спосіб контролю; санкції (заохочення і підкріплення); батьківський моніторинг; міра стійкості і послідовності (суперечності) сімейного виховання [2].

Інтеграційними показниками дитячо-батьківських відносин є:

1) батьківська позиція, що обумовлена характером емоційного прийняття дитини, мотивами і цінностями виховання, образом дитини, образом себе як батька (матері), моделями ролевої батьківської поведінки, мірою задоволеності батьківством (материнством);

2) тип сімейного виховання, що визначається параметрами емоційних стосунків, стилем спілкування і взаємодії, мірою задоволення потреб дитини, особливостями батьківського контролю і мірою послідовності в його реалізації;

3) образ батька і матері як вихователів і образ системи сімейного виховання у дитини [2, с. 103].

Батьківська позиція – це реальна спрямованість виховної діяльності батьків, яка є цілісним утворенням, виникає під впливом мотивів виховання і виявляється у ставленні до дитини, що може виступати як:

- прийняття-відкидання (відображає емоційне ставлення до дитини);
 - кооперація (відображає соціально бажаний результат);
 - симбіоз (відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні);
 - авторитарна гіперсоціалізація (відображає форму та напрям контролю за поведінкою дитини);
 - маленький невдаха (відображає особливості сприйняття та розуміння дитини батьками)
- [3].

На основі батьківської позиції виробляється стиль сімейного виховання. Він тісно пов'язаний із емоційним ставленням батьків до дитини, атмосферою у родині та тим, наскільки батьки усвідомлюють свої цілі у вихованні. Це не просто набір правил чи реакцій, а ціла система, яка охоплює способи, методи і підходи до взаємодії з дитиною. На стиль виховання також впливають особистісні риси батьків, їхні уявлення про дитину, очікування від неї та ступінь емоційного зв'язку [7]. М. Павлюк підкреслює важливість усвідомленого виховання, яке базується на певній якості батьківського ставлення: підтримці, довірі, стабільності. Дослідниця вважає, що тип батьківського ставлення до дитини має визначальний вплив на її психоемоційний розвиток і поведінку. У цьому контексті вона звертає увагу на такі типи батьківського ставлення, як:

- гіпопротекція – батьки майже не звертають уваги на дитину, не цікавляться її життям, проблемами чи захопленнями; дитина зазвичай відчуває себе покинутою й непотрібною, що може спровокувати неадекватну (як, правило, занижену) самооцінку, спонукати до пошуку уваги в сумнівних компаніях;

- домінуюча гіперопіка – батьки постійно контролюють дитину, обмежують її свободу, не дають змоги приймати власні рішення, через що дитина може стати невпевненою в собі, боятись помилок та бути залежною від думки дорослих;
- потурання в гіперопіці – батьки ставлять дитину у центр всього, виконують усі її бажання; діти здебільшого мають завищені очікування щодо життя і людей, але при цьому не вміють самі досягати цілей;
- емоційне нехтування (відторгнення) – батьки виявляють холодність, відстороненість або навіть агресивність по відношенню до дитини (критикують, порівнюють з іншими, знецінюють її зусилля); у результаті дитина відчуває себе «не такою», недостойною любові, що може стати причиною внутрішніх конфліктів і комплексів;
- підвищена моральна відповідальність – батьки очікують від дитини надто багато, змушують бути ідеальною, відповідальною за все; це викликає в дитині постійний стрес, почуття провини та страх не виправдати очікування і може призвести до емоційного вигорання;
- жорстоке поводження – проявляється у фізичних покараннях, приниженнях, байдужості батьків до емоційних потреб дитини; таке ставлення надзвичайно травмує дитину, може сприяти формуванню агресивної або замкнутої поведінки [4].

Н. Атаманчук та Т. Пільгук наголошують, що стосунки між батьками та підлітком є основою для формування його особистості. Вони підкреслюють, що саме емоційна підтримка, довіра та взаєморозуміння в родині створюють у дитини відчуття безпеки, стабільності, цінності. Коли підліток відчуває, що його люблять, розуміють і приймають таким, яким він є, у нього формується позитивна самооцінка, з'являється впевненість у собі та здатність будувати здорові стосунки з іншими [1]. Натомість, коли між підлітком і батьками немає порозуміння, поваги та довіри, це може мати серйозні наслідки для його розвитку. Такі дисгармонійні взаємини нерідко стають причиною внутрішніх конфліктів, труднощів у спілкуванні та різних поведінкових порушень. Це може проявлятися у зниженій самооцінці, емоційній нестабільності, агресивності, тривожності, замкнутості, депресивних станах або навіть у соціальній ізоляції.

З іншого боку, гармонійне, тепле виховання закладає основу для здорового емоційного розвитку. Якщо батьки проявляють до дитини повагу, підтримують її у складних ситуаціях, цікавляться її почуттями та думками, це допомагає формувати внутрішню стійкість, розвиває впевненість у собі, відкритість до світу, а також сприяє появі зрілої, відповідальної особистості, готової до дорослого життя [1].

Висновок. У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що дитячо-батьківські відносини відіграють важливу роль у формуванні особистості підлітка. Саме в цей період діти особливо чутливі до ставлення з боку батьків. Гармонійні взаємини, засновані на довірі, повазі й підтримці, сприяють розвитку впевненої, емоційно стабільної та соціально активної особистості. Проте брак розуміння та уваги з боку батьків може призводити до психологічних проблем, замкнутості, агресії чи низької самооцінки. Різні стилі виховання та батьківського ставлення по-різному впливають на дитину, тому батькам важливо усвідомлювати, як саме їхнє ставлення формує поведінку та внутрішній світ підлітка. Усвідомлення цього може допомогти уникнути багатьох труднощів та побудувати здорові стосунки в сім'ї.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н., Пільгук Т. Особливості взаємовідносин батьків та підлітків. *Методичні рекомендації для студентів педагогічних закладів, соціальних педагогів, психологів*. Полтава, 2014. 24 с.
2. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. Сер.: Психологія. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 100–104.
3. Ікуніна З. І. Дитячо-батьківські відносини як сукупність взаємних позицій, настанов дітей та їхніх батьків стосовно один до одного. *Наука і освіта*. 2008. № 8/9. С. 89–92.
4. Павлюк. М. Соціально-психологічні чинники дитячо-батьківських стосунків в умовах карантину. *Актуальні проблеми психології*. Т. 11. № 21. 2020. С. 290–308.

5. Седіна Л. Дитячо-батьківські відносини як чинник формування особистості дитини. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. пр. за матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студ. Херсон : ХДУ, 2023. С. 282–287. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/fd36aac3-d227-4b8d-8163-4362a112cd51> (дата звернення: 14.05.2025).

6. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 120–125.

7. Яблонська Т. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. *Актуальні проблеми психології*. Т.9. №9. 2016. С. 589–598.

УДК 159922.73:316.61

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

Кибукевич Т. В., здобувач ОС «бакалавр», 3 курсу,
спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія),

Науковий керівник: Касаткіна-Кубишкіна О. В., канд. психол.наук, доцент

Постановка проблеми. Проблема формування позитивного ставлення до себе у дітей молодшого шкільного віку набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціально-економічних і політичних трансформацій, які супроводжуються зростанням кількості психотравматичних ситуацій. Такі обставини безпосередньо впливають на емоційний стан дітей, їх поведінкові реакції та ставлення до себе, що створює значні перешкоди для нормального психічного розвитку. Молодші школярі, які перебувають на початкових етапах формування самооцінки, Я-концепції та соціальних ролей, є особливо вразливою групою в цьому контексті. Саме тому питання розвитку у них позитивного самосприйняття та ставлення до себе є одним із найважливіших напрямів сучасної психології і педагогіки. Адже позитивне ставлення до себе виступає основою психічного здоров'я, підвищеної стресостійкості та здатності конструктивно взаємодіяти із соціумом. Водночас, відсутність достатньо обґрунтованих теоретичних і практичних механізмів психокорекції дітей, які пережили психотравматичні події, ускладнює вирішення цієї проблеми. Значний внесок у вивчення окремих аспектів даної теми зробили такі науковці, як І. Бех, С. Больман, М. Боришевський, Н. Бортнік О.Бойко, Н. Видолоб, І. Головська, проте потреба в глибшому комплексному дослідженні залишається актуальною.

Метою даної роботи є визначення поняття самоставлення та вивчення особливостей формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів, які зазнали психотравматичних впливів, а також сформулювати психокорекційні рекомендації і методики, спрямовані на подолання негативних наслідків травмуючих подій і підтримку гармонійного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молодший шкільний вік характеризується особливою важливістю для становлення особистісної ідентичності, емоційної стабільності та формування самооцінки. Самоставлення розглядається як комплекс внутрішніх уявлень, оцінок і емоційних переживань, пов'язаних із власною особистістю [3, с.129]. Позитивне ставлення до себе у цьому віці включає відчуття власної цінності, компетентності, прийняття емоцій та реалістичне сприйняття своїх сильних сторін. Враховуючи високу емоційну чутливість і вразливість до соціальної оцінки, діти потребують особливої підтримки з боку дорослих – батьків, педагогів, психологів [5, с.32]. Вчасне втручання має запобігти формуванню стійких негативних патернів самосприйняття, які можуть мати тривалі негативні наслідки для психічного здоров'я.

Психотравматичні чинники займають ключове місце у вивченні впливу негативних подій на розвиток особистості, особливо в молодшому шкільному віці. Серед найбільш поширених психотравмуючих ситуацій – насильство, втрата близьких, сімейні конфлікти, зміни місця проживання, а також масштабні соціальні явища, зокрема війна і соціальна ізоляція [4]. Ці стресові події значно впливають на психіку дитини, формуючи негативні емоційні реакції, що з часом можуть закріпитись і суттєво перешкоджати нормальному розвитку самосприйняття. Наслідком є зниження самооцінки, порушення соціальної адаптації, підвищення ризику

тривожних і депресивних розладів [7, с.41]. Тому виникає гостра потреба в своєчасному виявленні таких проблем і наданні кваліфікованої психологічної підтримки для пом'якшення їх негативного впливу на психічний розвиток дитини.

Педагогічна підтримка має вирішальне значення у формуванні позитивного ставлення дитини до себе. Особливу увагу приділяють індивідуальному підходу, що враховує унікальні особливості кожної дитини, а також створенню безпечного, приймаючого середовища, яке сприяє емоційному комфорту. Використання позитивної мотивації виступає ефективним засобом стимулювання розвитку та зниження ризику емоційного дистресу. Емоційна підтримка у поєднанні з диференційованим оцінюванням дозволяє враховувати індивідуальні потреби дітей і пом'якшувати негативні психологічні наслідки травматичних переживань [6, с.23]. Теоретичні дослідження підтверджують переваги як індивідуальних, так і групових підходів у роботі з травмованими дітьми: індивідуальний підхід забезпечує глибоку діагностику та персоналізовану допомогу, а групова робота сприяє подоланню соціальної ізоляції, розвитку емпатії, взаємопідтримки і формуванню навичок соціальної взаємодії. Відтак комплексне застосування цих підходів є важливим чинником підтримки психоемоційного благополуччя дітей [1, с.7].

Серед теоретичних моделей, що пояснюють механізми формування самоставлення, виділяють гуманістичний підхід, який наголошує на значенні самоактуалізації та позитивного самосприйняття; теорію соціального навчання, що підкреслює роль соціального середовища і моделювання поведінки; концепцію етапів психосоціального розвитку, яка висвітлює послідовність формування особистісних рис у різні вікові періоди; а також концепцію базових потреб, що визначає фундаментальні умови для здорової самооцінки. Аналіз цих теоретичних позицій дозволяє зробити висновок про те, що формування позитивного ставлення до себе у дитини неможливе без цілісної взаємодії, що включає емоційну підтримку і соціальне залучення. Така взаємодія створює сприятливий контекст для розвитку впевненості у власних силах та прийняття себе як унікальної особистості [2, с.17].

Емпіричне дослідження було проведене на базі Глиннівського ліцею Березівської сільської ради Сарненського району Рівненської області за участю 30 учнів 3–4 класів віком 8–10 років із рівномірним розподілом за статтю. Дослідження включало три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. На констатувальному етапі застосовувалися методики «Сходінки» С.А. Будасі для визначення рівня самооцінки, проєктивний малюнок «Намалюй себе» для оцінки емоційного стану, а також методика «Квітка» І.М. Марковської для діагностики позитивного самосприйняття. Результати показали, що значна частина дітей характеризується заниженою або нестійкою самооцінкою, підвищеним рівнем тривожності і труднощами у соціальній взаємодії, що пов'язано з пережитими психотравматичними ситуаціями.

На формувальному етапі дослідження було впроваджено спеціально розроблену програму, що складалася із шести послідовних корекційно-розвивальних занять. Кожне заняття включало комплекс різноманітних методик, які сприяли комплексній підтримці психологічного стану дітей і спрямовані на покращення їхнього самосприйняття. Зокрема, широко застосовувалися арт-терапевтичні техніки, що дозволяли через творчість виразити внутрішні переживання, знизити рівень тривоги та розвинути позитивні емоції. Рольові ігри сприяли моделюванню життєвих ситуацій, формуванню навичок адекватної поведінки в соціальному середовищі, а також посиленню емпатії та саморефлексії. Казкотерапія, як один із важливих інструментів, допомагала дітям усвідомити власні почуття і труднощі через символічні образи казкових героїв, що сприяло емоційному розвантаженню і формуванню внутрішнього ресурсу. Тілесно-орієнтовані вправи були спрямовані на відновлення тілесної гармонії, зняття напруження і підвищення рівня емоційної стабільності за допомогою роботи з тілом і диханням. Групові обговорення давали можливість дітям поділитися власними думками, отримати підтримку однолітків, відчувати себе почутими та прийнятими, що формувало відчуття безпеки і довіри в колективі.

Загальна мета програми полягала у формуванні у дітей позитивного образу «Я», розширенні усвідомлення власної цінності і значущості як особистості, розвитку внутрішньої стійкості до стресових ситуацій. Значну увагу було приділено розвитку навичок саморегуляції, які включали вміння розпізнавати та контролювати свої емоції, адекватно реагувати на зовнішні подразники і конструктивно вирішувати конфлікти. Програма також передбачала допомогу дітям

у формулюванні та усвідомленні власних позитивних якостей, що є важливим фактором для зміцнення самооцінки та впевненості у собі.

Педагогічно-психологічне середовище, в якому проходили заняття, базувалося на ключових принципах підтримки, довіри та безумовного прийняття дитини. Це створювало безпечний простір, де кожна дитина могла відчувати себе комфортно, не боятися проявляти свої справжні емоції та досліджувати внутрішній світ. Такий підхід сприяв формуванню позитивної взаємодії між учасниками групи і підсилював ефект корекційної роботи, адже емоційна підтримка з боку дорослих і однолітків є невід'ємним компонентом здорового психічного розвитку дітей, особливо тих, хто пережив психотравматичний досвід.

Контрольний етап засвідчив позитивну динаміку: діти, які пройшли програму, демонстрували зниження тривожності, підвищення впевненості у собі, більш стійке самосприйняття і покращену соціальну адаптацію в колективі. Ці результати свідчать про ефективність застосованих психокорекційних заходів. Загалом дослідження підтвердило гіпотезу про те, що цілеспрямована психокорекційна робота з використанням комплексного підходу, що поєднує індивідуальну та групову форми роботи та методи емоційної підтримки, істотно підвищує рівень позитивного ставлення до себе у молодших школярів, які пережили психотравматичні події.

Висновок. Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що формування позитивного ставлення до себе у дітей молодшого шкільного віку є багатограним і комплексним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх соціально-психологічних умов. Особливо важливо враховувати травматичний досвід дітей і своєчасно впроваджувати адекватні психокорекційні програми, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя і зміцнення самооцінки.

В подальших дослідженнях рекомендується зосередитися на розробці диференційованих методик, які враховують індивідуальні особливості травмованих дітей, а також на комплексному вивченні впливу соціального середовища як чинника розвитку позитивного самосприйняття.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Зростити моральну особистість – головна турбота. *Дошкільне виховання*. 2015. № 4. С. 6–8.
2. Больман С. Ю. Вплив хронічного сорому на самоставлення особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2017. Т. 22, Вип. 3. С. 13–21
3. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 4. С. 128–135.
4. Бортнік Н. Вплив стилю сімейного виховання на самооцінку молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 15. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/180/180
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 72, № 2. С. 29–34. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-229-34>
6. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21–26.
7. Головська І. Г. Вплив емоційної сфери на самооцінку особистості. *Габітус*. 2020. Вип. 18 (2). С. 39–43.

УДК 159.922.8:316.61

ДЕТЕРМІНАНТИ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**Кудак Микола, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 Психологія, I курс, РДГУ

Науковий керівник: Созонюк О.С., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. Сучасний студент ЗВО є однією з ключових фігур, від якої залежить майбутнє суспільство, його прогрес і демократичні зміни. Сучасні психологічні дослідження в Україні зосереджені на вивченні особливостей поведінки людей у перехідний період розвитку суспільства, що обумовлено нагальною потребою в такому аналізі. У нинішніх непростих умовах юнацтво часто відчуває невпевненість у завтрашньому дні, стикаються з негативними емоційними станами та внутрішніми суперечностями.

Численні конфлікти, через які юнаки реалізують провідні вікові потреби □ прагнення до досягнень, самореалізації, самовираження, конкуренції, захисту власних цінностей, поглядів і пристрастей, є характерною рисою сучасної юнацької молоді. Це підкреслює важливість вивчення конфліктності на сучасному етапі розвитку суспільства загалом, а також тих психологічних особливостей, які її визначають [1].

Мета повідомлення – виявити особистісні детермінанти конфліктності у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Юнацький вік, який зазвичай охоплює період від 17 до 21-23 років, є етапом переходу від підліткового до дорослого життя. Це час, коли людина вже має певний рівень самостійності, але все ще перебуває у процесі формування своєї ідентичності, професійного вибору та соціальних ролей.

Р. В. Павелків вказує на те, що «властиві юнацькому віку вимогливість і критичність стосовно іншого, безкомпромісність, підвищена егоцентричність породжують хворобливі труднощі і напруженість у взаємостосунках з значущими і близькими однолітками» [4, с. 204]. Л. О. Коберник вважає, що «через брак життєвого досвіду молоді люди нерідко плутають ідеали з ілюзіями, романтику з екзотикою тощо. У поведінці юнаків і дівчат проявляється внутрішня невпевненість у собі, що супроводжується іноді зовнішньою агресивністю» [2, с. 12].

Конфліктність у юнацькому віці має свої особливості та зумовлена низкою детермінант, що відрізняються від підліткових. Розглянемо їх детальніше.

1. *Біологічні та фізіологічні детермінанти.* Хоча гормональні «бурі» підліткового віку здебільшого вщухають, у юнацькому віці організм завершує своє фізіологічне дозрівання. Енергетичний потенціал залишається високим, що може проявлятися у прагненні до активності чи нетерпимості до обмежень. Наприклад, потреба у самореалізації, підкріплена фізичною зрілістю, іноді призводить до конфліктів із тими, хто ставить під сумнів здатність юнака до самостійності (батьки, викладачі).

2. *Психологічні детермінанти.* У юнацькому віці центральне місце займає пошук власної ідентичності та сенсу життя. Молоді люди часто стикаються з внутрішніми конфліктами, пов'язаними з вибором професії, цінностей чи життєвих цілей. Цей процес може ускладнюватися високими очікуваннями від себе чи невідповідністю між ідеальним «Я» та реальним станом, що провокує дратівливість або конфлікти з оточенням.

Потреба у визнанні та самоствердженні залишається актуальною, але набуває більш усвідомленого характеру, ніж у підлітків. Юнаки можуть вступати у конфлікти, коли відчувають, що їхня думка недооцінена чи їхня автономія обмежена. Наприклад, суперечки з викладачами чи роботодавцями часто виникають через прагнення довести свою компетентність.

3. *Соціальні детермінанти.* Соціальне середовище у юнацькому віці розширюється: з'являються нові зв'язки у закладах вищої освіти, на роботі чи у романтичних стосунках. Конфлікти можуть виникати через невідповідність між очікуваннями юнака та реаліями соціальних ролей. Наприклад, тиск суспільства щодо швидкого досягнення успіху (кар'єра, фінансова незалежність) може вступати у протиріччя з реальними можливостями, викликаючи напруження.

Стосунки з батьками також трансформуються: юнаки прагнуть повної незалежності, але часто ще залежать від сімейної підтримки, що може породжувати конфлікти. Вплив однолітків дещо слабшає порівняно з підлітковим віком, але конкуренція у студентському чи професійному середовищі стає новим джерелом суперечок.

4. *Культурні та ціннісні детермінанти.* Юнацький вік – це період, коли людина активно осмислює культурні норми та цінності, порівнюючи їх зі своїм досвідом. У сучасному світі, зокрема в Україні, юнаки можуть переживати конфлікт між традиційними очікуваннями (наприклад, раннє створення сім'ї) та сучасними тенденціями (фокус на кар'єрі чи саморозвитку). Ця невідповідність часто призводить до внутрішньої напруги або зовнішніх суперечок із представниками старшого покоління.

Глобалізація та доступ до інформації через інтернет також впливають на ціннісні орієнтації, що може ускладнювати адаптацію до локального контексту та провокувати конфлікти з тими, хто дотримується консервативніших поглядів.

5. *Особистісні детермінанти.* Індивідуальні риси характеру відіграють важливу роль у конфліктності юнаків. Наприклад, перфекціонізм, який часто загострюється у цей період через прагнення до успіху, може призводити до конфліктів із собою чи іншими через нереалістичні очікування. Амбітність, нетерпимість до критики чи висока потреба у контролі також можуть ускладнювати взаємодію з оточенням.

Конфліктність особистості формується під впливом сукупності психологічних і соціальних чинників. Передумови її появи та розвитку можуть бути як ситуативними, так і характерологічними [Буняк]. До ситуативних факторів належать незадоволення нагальних потреб, відчуття невизначеності, невпевненості, розгубленість, втома, перепади настрою, підвищена дратівливість, а також недостатня чи спотворена поінформованість. Одним із ключових джерел негативного психічного стану, що сприяє конфліктності, є відчуття несправедливого ставлення до особи.

Характерологічні передумови пов'язані зі стійкими рисами та якостями характеру, які провокують напруження у взаємодії з оточенням, викликають неприязнь, антипатію чи опір з боку інших. Г. В. Ложкін [3, с. 67-68] до таких рис зараховує нетерпимість до чужих недоліків, надмірну критичність, знижену самокритичність, імпульсивність, нестриманість в емоціях, упереджене ставлення до людей, схильність до агресії, прагнення домінувати над іншими, невихованість, брак внутрішньої духовної культури, байдужість до оточуючих, корисливість та егоїзм.

Висновки. Передумови появи конфліктності у юнацькому віці можуть бути як ситуативними, так і характерологічними. Конфліктність у юнацькому віці є результатом взаємодії біологічних, психологічних, соціальних, культурних та особистісних чинників. На відміну від підліткового віку, де конфлікти часто мають імпульсивний і протестний характер, у юнаків вони більш усвідомлені та пов'язані з процесом становлення як самостійної особистості. Розуміння цих факторів дозволяє спрямовувати енергію юнацького віку на конструктивні цілі розвитку саморегуляції, комунікативних навичок і толерантності. Цей період є не лише викликом, а й можливістю для формування зрілої, гармонійної особистості, здатної ефективно долати життєві труднощі.

Список використаних джерел

1. Буняк Н. А., Єнджейчак О. М. Психологічні детермінанти конфліктності у студентському віці. *Актуальні задачі сучасних технологій*: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. м. Тернопіль, 16-17 листопада 2017 р. Тернопіль, 2017. С. 181-182.
2. Коберник Л. О. Конфліктні форми поведінки : виникнення та подолання в юнацькому віці : Методичні рекомендації. Умань : Алмі, 2009. 77 с.
3. Ложкін Г. В., Повякель Н. І. Практична психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : МАУП, 2000. 256 с. (рос. мовою)
4. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 321 с.

УДК 159.9:[316.48:316.614.5]

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

Лаврук Людмила, здобувач ОС «магістр»

спеціальність 053 «Психологія», І курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд.психол.наук, доцент

Постановка проблеми. Проблема сімейного насильства набула особливої гостроти в сучасних соціально-економічних умовах зростання матеріального і психологічного неблагополуччя та зниження рівня життя значної частини населення. Загальна соціальна напруженість негативно позначається на мікрокліматі сім'ї, призводить до втрати морально-етичних орієнтирів у взаємодії членів сім'ї та, як наслідок, до виникнення шкідливих звичок, порушення норм спілкування у цій соціальній групі. Ризики сімейного насильства в українських сім'ях зростають в умовах війни, коли їх мимовільне перебування в цій надзвичайній ситуації зумовлює численні порушення нормального ритму життя, призводить до переживання тривоги та невизначеності, що може спровокувати агресію проти найближчих людей. Як свідчать дані Всесвітньої організації здоров'я, від насильства у сім'ї страждають переважно жінки і діти. Варто підкреслити, що громадськості відомі далеко не всі випадки жорстокого поводження у сім'ї – адже багато з них залишаються прихованими через замовчування як жертв, так і тих правоохоронних органів і громадських організацій, до яких вони звертаються.

Останні десятиліття ознаменувались посиленням уваги до зазначеної проблеми з боку суспільства, зокрема наукової спільноти. Сьогодні вчені зосереджують свої зусилля не лише на вивченні феноменологічних особливостей сімейного насильства, характеристик його ініціаторів та жертв, але й прагнуть з'ясувати його причини, виокремити головні чинники, виявити можливості запобігання насильницьким діям у сім'ї.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сімейне (домашнє) насильство належить до числа загальносвітових проблем і має свій початок в патріархальній ідеології середньовіччя, яка утверджувала право сильного (чоловіка) диктувати свою волю іншим, обмежувати їх права і свободу.

Сьогодні його розуміння має правове обґрунтування. Згідно із Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» – це «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 дій» [7].

З позицій психології насильство вважається безпідставною, імпульсивною, ірраціональною негативною агресією однієї людини проти іншої і в цьому сенсі є соціальною деструкцією (М. Головацька, Л. Гарасіна, О. Григор'єва, О. Кобернік, О. Коломоєць, С. Кушнікова, О. Лютак, А. Феліпов). Л. Гарасіна виділяє в соціопсихологічній моделі насильства такі феноменологічні ознаки, як: а) перевага суб'єктивних мотивів над об'єктивними обставинами; б) неадекватно жорсткі реакції суб'єкта насильства у виявленні його біопсихологічної природи; в) нівелювання культурних цінностей поваги і любові до людини; г) перенасичення зразками насильницької поведінки соціокультурного середовища, вироблення насильницьких поведінкових стандартів [2].

Як стверджують Н. Максимова та К. Мілютіна, основними психічними детермінантами насильства загалом та сімейного насильства зокрема є неадекватна (завищена або знижена) самооцінка, ірраціональна (суб'єктивна) мотивація, емоційна нестриманість, негативний (навіть асоціальний) досвід, у результаті якого насильство стає моделлю поведінки [5].

Н. Максимова і К. Мілютіна вказують на такі основні характеристики сімейного насильства: його жертвами найчастіше стають жінки та діти, а кривдниками – члени сім'ї; у ім'ї зазвичай

переважає психологічне і фізичне насильство; в більшості випадків насильницькі дії не є одиничними, а повторюються впродовж тривалого часу; як правило, жертви і свідки насильства або замовчують факт його прояву, або звертаються за порадою чи допомогою до друзів чи знайомих, утримуючись від звернень до правоохоронних органів; схильність до насильства не залежить від рівня освіти, проте пов'язана з психічними проблемами насильників; прояви насильства більшою мірою мають місце у сім'ях, в яких шлюб базується на прагматичних цілях; сімейне насильство має періодичний характер і зумовлює токсичні взаємини його суб'єктів із жертвами та іншими, нерідко залежними від насильника членами сім'ї [5].

Згідно з висновками О. Гордуз, О. Кривопишиної, Ю. Кривчуна, С. Тунтуєвої та ін. жертви насильства (жінки) мають певні індивідуально-психологічні особливості: депресивність, тривожність і демонстративні акцентуації характеру. пасивність, боязливість, тривожність, ригідність установок і поведінки, низька самооцінка, емоційна вразливість, неврівноваженість, схильність до пасивно-споглядальної позиції, що зумовлює втрату власного «Я» та психологічну, економічну, емоційну, сексуальну або фізичну залежність від чоловіка. Хоча випадки насильства проти чоловіків є нечастими, дослідники сформували психологічний портрет чоловіка-жертви. Їм притаманні такі ж риси, що виявлені у жінок-жертв. Водночас специфічними рисами у цьому портреті є неадекватні уявлення про себе (зокрема щодо статево-рольової ідентифікації), сексуальні проблеми, готовність до підлеглості, безпорадність, низький рівень домагань [3; 4].

Психологічний портрет кривдника переважно базується на негативному ставленні до жертви, емоційній нечутливості та нездатності до регуляції своїх почуттів і поведінки. З погляду Р. Трофімова він включає низку особистісних рис, які виявляються: в самооцінці (завищена або приховано занижена); емоційних станах (почуття правоти, агресивність, тривожність, хронічний дистрес); ставленні до людей (відсутність поваги до жертви та готовність вирішувати проблеми силою, низький рівень емпатії, недовіра і підозрілість, авторитарність, агресивність, жорстокість); особистісних якостях (емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність, дративливість, низький рівень самоконтролю і саморегуляції); недорозвиненості життєвих умінь (щодо подолання стресів, вирішення проблем, партнерської взаємодії, релаксації); викривлених поглядах (щодо своєї домінуючої ролі в сім'ї, власної правоти та права приймати рішення, нехтування правими і почуттями жертви, недовіри до людей та їхньої стигматизації (нероба, нікчема та ін.)) та егоїстичних цінностях; мотивації, спрямованої на подолання власних комплексів, отримання задоволення від агресії, подолання небезпек, якими загрожує розвиток (особистісний, професійний) жертви. Нерідко витоками формування особистості кривдника є досвід батьківської сім'ї, дитячі травми та викривлені стереотипи сімейних взаємин, психологічні та психічні проблеми [1, с. 55-59].

Отже, основною причиною сімейного насильства індивідуальні характеристики та особистісний досвід як його ініціатора, та і жертви, що виявляється в таких психологічних чинниках, як особливості самоставлення та неадекватна самооцінка (завищена або занижена), рівень емоційного інтелекту, схильність до агресії або до підкорення та стратегія конфліктної поведінки. При цьому важливо підкреслити, що дія цих чинників посилюється в умовах війни, воєнні обставини помітно впливають на сімейні стосунки. Через загрозу життю і здоров'ю посилюється вплив стресу на людину, внаслідок чого: з одного боку, зростає рівень агресії в одних членів суспільства; з іншої сторони – підвищується рівень готовності постраждалого бути жертвою.

Насильство є негативним соціально-психологічним явищем, злом, яке порушує функціонування сім'ї, руйнує взаємодію між членами сім'ї внаслідок викривлення сімейних цінностей, моральних принципів, норм поведінки. Це – форма деструктивної соціально-психологічної взаємодії членів сім'ї, що відображає її соціально-психологічний стан і нормативно-ціннісну сферу. Воно є тим чинником, який призводить до деструкції сім'ї, перешкоджає нормальній життєдіяльності членів родини, негативно позначається на їхньому розвитку, зумовлює створення токсичної психологічної атмосфери емоційної напруженості, взаємної недовіри, ворожості, жорстокості, яка порушує гармонію сімейного життя.

Висновки. Розповсюдженим видом насильства у всьому світі є сімейне (домашнє) насильство – будь-яке діяння або загроза щодо його здійснення у формі фізичного, сексуального, психологічного, економічного впливу стосовно певного члена (членів) сім'ї, порушення його прав, свобод, честі і гідності, що завдає йому фізичної та/або моральної шкоди, призводить до порушення його емоційного

стану, фізичного та/або психічного здоров'я і негативно позначається на особистісному розвитку як кривдника, так і його жертви. Основною причиною сімейного насильства є індивідуальні характеристики та особистісний досвід як його ініціатора, так і жертви, що виявляється в таких психологічних чинниках, як особливості самоставлення та неадекватна самооцінка (занижена або завищена), рівень емоційного інтелекту, схильність до агресії або до підкорення та стратегія конфліктної поведінки. При цьому важливо підкреслити, що дія цих чинників посилюється в умовах війни. Через загрозу життю і здоров'ю збільшується вплив стресу на людину, внаслідок чого: з одного боку, зростає рівень агресії в одних членів суспільства; з іншої сторони – підвищується рівень готовності постраждалого бути жертвою

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т. О. та ін. ; за заг. ред. проф. Т. О.Перцевої та проф. В. В. Огоренко. Дніпро : ДДМУ, 2021. 188 с.
2. Гарасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2015. №1148. С. 35–40.
3. Кривопишина О. А. Психологічний портрет особистості-жертви сімейного насильства: гендерний аспект. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи* : зб. наук. пр. / за ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів : ЛДУ БЖД. 2017. Вип. 5. С. 122–125.
4. Кривчун Ю. А., Гордуз О. А. Насильство як соціальна проблема суспільства. *Наукові записки*. Серія: Право. 2021. Вип. 10. С. 110–115.
5. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства : навч.-метод. посіб. Київ : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. 337 с.
6. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12. 2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text> (дата звернення: 21.11.2024).

УДК 159.923.2:159.947.5

ІНТЕРПСИХІЧНА ЗУМОВЛЕНІСТЬ ПРАГНЕННЯ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО «Я»

Ланевич Ян, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Корчакова Н.В., доктор психологічних наук, професор

У сучасному суспільстві образ тіла та ставлення до зовнішності набувають виняткової значущості. Стандарти краси, нав'язані медіа, соціальними мережами та культурним середовищем, істотно впливають на формування уявлень людини про себе. Все частіше прагнення до вдосконалення фізичного Я стає не просто особистим вибором, а реакцією на зовнішній соціальний тиск. Це особливо актуально для молоді, яка перебуває в активному процесі особистісної та тілесної ідентифікації. У таких умовах зростає потреба у глибшому психологічному розумінні механізмів впливу міжособистісної взаємодії на формування тілесного самосприйняття. Актуальність теми зумовлена також високим рівнем поширеності тілесної незадоволеності, що може призводити до порушень харчової поведінки, тривожних станів, депресії, зниження самооцінки. Зокрема, дослідження останніх років вказують на стрімке зростання кількості звернень до психологів, пов'язаних саме з проблемами образу тіла. Ці труднощі часто не обмежуються внутрішнім дискомфортом, а мають соціальні наслідки – ізоляцію, зниження академічної чи професійної активності, деструктивну поведінку. Відтак проблема вдосконалення фізичного Я виходить за межі естетичного або індивідуального вибору та постає як міжособистісне, соціально зумовлене явище. Саме тому дослідження інтерпсихічних чинників є необхідним для побудови ефективних корекційних стратегій.

Інтерпсихічний підхід дозволяє розглядати прагнення до змін у фізичному «Я» не лише як внутрішньоособистісний процес, а як результат впливу значущих інших, соціального контексту та

комунікативних взаємодій. Соціальне порівняння, інтерналізація культурних стандартів краси, зворотний зв'язок від оточення – усе це формує уявлення людини про прийнятний чи «ідеальний» вигляд. Особливу увагу слід приділяти механізмам, через які соціальні чинники трансформуються у внутрішні переконання, мотивації та поведінкові патерни. У цьому контексті тілесність стає не лише біологічною даністю, а й психологічною конструкцією, що активно формується у процесі міжособистісної взаємодії. Такий підхід відкриває нові перспективи для аналізу і психологічної допомоги тим, хто відчуває незадоволення власною зовнішністю.

Мета повідомлення є виокремлення інтерпсихічних чинників, що зумовлюють прагнення до вдосконалення фізичного «Я», а також можливості їх психологічної корекції.

Як показало проведене емпіричне дослідження, між рівнем інтерналізації соціальних стандартів краси, частотою соціального порівняння та прагненням молодшої людини до вдосконалення фізичного «Я» простежуються зв'язки. Зокрема, були виявлені значущі кореляції між цими змінними, що свідчить про системний характер впливу соціального середовища на тілесне самосприйняття.

Аналіз даних дозволив визначити ключові психологічні механізми, які опосередковують цей вплив. Особливої уваги заслуговують такі змінні як самооцінки та гендерні відмінності у сприйнятті зовнішніх стандартів. Отримані результати узгоджуються з результатами вітчизняних та зарубіжних досліджень. Це підкреслює необхідність врахування соціокультурних особливостей у практичній роботі з образом тіла.

Розроблена і впроваджена у роботі корекційно-розвивальна програма показала свою ефективність у зміні дисфункціональних установок щодо фізичного «Я». Позитивні зміни були зафіксовані у когнітивній сфері, емоційній регуляції та поведінкових паттернах учасників. Груповий формат роботи сприяв не лише навчальному процесу, а й формуванню підтримуючого соціального середовища. Катамнестичне дослідження через три місяці підтвердило стійкість досягнутих результатів, що свідчить про практичну цінність розробленої програми. Практичні рекомендації, сформовані на основі дослідження, можуть бути ефективно застосовані у психологічному консультуванні та профілактиці. Таким чином, програма має потенціал для широкого впровадження у роботі з різними віковими групами.

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти у роботі з образом тіла. Психологічна корекція повинна враховувати як індивідуальні особливості, так і соціальний контекст, у якому формується самосприйняття. Застосування технік когнітивної реструктуризації, психоедукації та розвитку навичок усвідомленості сприяє більш глибоким і тривалим змінам. Важливо також продовжувати підтримку учасників після основного курсу, що підвищує ймовірність закріплення позитивних результатів. Досвід реалізації програми свідчить про її адаптивність і можливість модифікації під різні потреби цільових аудиторій. Це відкриває перспективи для подальших досліджень і практичних застосувань.

Виявлено, що гендерні відмінності у сприйнятті та реагуванні на соціальні стандарти краси мають суттєве значення для розробки ефективних психологічних інтервенцій. Жінки частіше демонструють підвищену вразливість до негативного впливу медіа та соціального порівняння. Водночас чоловіки проявляють інші форми внутрішньої та зовнішньої мотивації до вдосконалення фізичного «Я». Врахування цих особливостей дозволяє створювати більш персоналізовані та дієві програми підтримки. Результати дослідження також вказують на необхідність міждисциплінарного підходу, що поєднує психологію, соціологію та культурологію.

Отже, проведене дослідження підтвердило актуальність та важливість вивчення інтерпсихічних чинників у формуванні прагнення до удосконалення фізичного «Я». Отримані результати відкривають нові можливості для теоретичного розвитку галузі та практичного впровадження інноваційних корекційних програм. Поглиблене розуміння соціально-психологічних механізмів допоможе у формуванні більш адекватного ставлення до тіла у представників різних соціальних груп.

Список використаних джерел

1. Абсаямова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2017. Вип. 56. С. 9–18
2. Балахтар С. С. та ін. Чинники становлення образу фізичного я у жінок у період ранньої дорослості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2024. Вип. 43. С. 41–113.
3. Безкуба А. І., Болотова В. О. Формування образу «ідеального тіла» в соціальних мережах. 2023. С. 148.
4. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 4 2023. С59-63 https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf
5. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117

УДК 159.922.6:[316.6:316.4]

СТОСУНКИ ЯК БАЗОВА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мацкевич Ольга, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», III курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук

Постановка проблеми. Юнацький вік – період інтенсивного розвитку особистості, коли формуються не лише соціальні навички, а і глибокі емоційні зв'язки. Серед усіх форм стосунків, саме романтичні, або стосунки з коханими, посідають особливе місце, оскільки вони відіграють ключову роль у формуванні самооцінки, ідентичності та емоційної зрілості молоді людини. Потреба у коханні та прийнятті стає однією з основних у юнацькому віці, оскільки саме в цей час молоді люди починають досліджувати свою сексуальність, переживати нові емоції та встановлювати важливі зв'язки. Романтичні стосунки не лише забезпечують емоційну підтримку, але і впливають на формування соціальних навичок, комунікативної компетентності та уявлення про здорові стосунки в майбутньому. Вивчення цього феномена є надзвичайно важливим для розуміння психологічних потреб молоді та їхнього розвитку в сучасному суспільстві.

Мета дослідження – здійснити теоретико емпіричний аналіз проблеми стосунків як базової потреби осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стосунки в юнацькому віці є важливим елементом соціального та емоційного розвитку молоді людини. Цей період характеризується інтенсивними переживаннями, які супроводжуються пошуком ідентичності, формуванням самооцінки та встановленням зв'язків з іншими людьми. У романтичних стосунках юнаки та дівчата вперше стикаються з такими емоціями, як закоханість, пристрасть, ревність та радість, що не лише формує їхні емоційні навички, але й відкриває нові горизонти в розумінні кохання та близькості.

Період ранньої юності охоплює вікові межі від 15 до 18 років, а безпосередньо юність триває від 18 до 23 років. Основною причиною посилення інтересу до любовних переживань у цей час є криза юнацького віку, яка пов'язана з прагненням до близькості з коханою людиною. Недостатність досвіду може призводити до ізоляції та замикання в собі [1].

В юності активно розвивається емоційна сфера, з'являється спрямованість на майбутнє та відчуття розквіту фізичних і психологічних можливостей, що підвищує загальне самопочуття. Воно стає стабільнішим порівняно з підлітковим періодом. Юність відзначається глибокими внутрішніми переживаннями, почуттям невдоволення, тривожністю та пошуком себе. Емоційна сфера стає багатогранішою, проявляється чутливість та здатність до співпереживання.

У цей час людина відчуває віддаленість від дорослих і прагне знайти нове оточення – друзів або людину, з якою було б комфортно і безпечно на емоційному рівні. Перше кохання – це також прагнення до емоційного контакту, душевної близькості та розуміння. Перший досвід кохання здійснює значний вплив на розвиток особистості у майбутньому.

Протягом різних історичних етапів філософи та вчені розробляли теорії та підходи до розуміння кохання та його зародження. Давньогрецькі мислителі розглядали кохання як силу, що не підлягає контролю, здатну з'єднати людей. Натомість Ж. Сартр мав інше бачення: кохана особа втілює в собі ті якості та поведінку, які людина не може продемонструвати повною мірою [5].

Першим, хто заговорив про кохання як психологічний феномен, був З. Фрейд. Він досліджував його з погляду сексуального потягу, першим об'єктом якого є один із батьків. Фрейд вважав, що у процесі статевого дозрівання важливо подолати свою залежність від батьків, налагодити стосунки з представником протилежної статі і спрямувати свої сексуальні потяги до нового об'єкта кохання. На його думку, сенс кохання полягає у фізичній близькості, що, своєю чергою, веде до статевої інтимності. З. Фрейд вважав, що кохання є проявом лібідо, спрямованого на інших (кохання), або на себе (нарцисизм) [2].

Американський соціолог Джон-Алан Лі, адаптувавши давньогрецьку класифікацію, виділив такі види кохання:

- ерос – тип кохання, якому характерний сильний фізичний потяг, що супроводжується сексуальним магнетизмом. Еротичне кохання швидко виникає, але й так само швидко зникає, зазвичай триваючи недовго;

- людус – ігровий тип кохання, у якому партнери ніби грають один з одним, демонструючи взаємну вірність. Водночас кожен з них може мати декілька запасних партнерів без встановлення серйозних стосунків;

- сторге – тепла прихильність, яка поступово розвивається в кохання. Цей тип зазвичай виростає з дружби, ґрунтується на стабільному досвіді та витривалості у кризових ситуаціях. Проте таким стосункам часто бракує пристрасі;

- манія – сильна, пристрасна закоханість, яка характеризується бажанням повністю володіти партнером. У таких стосунках люди часто переживають емоційні злети та падіння, відчуваючи як екстаз, так і біль;

- прагма – найурівноваженіша та практична форма кохання, де людина чітко розуміє всі якості партнера і оцінює їх з погляду тривалих стосунків;

- агапе – ідеальний тип кохання, який базується на релігійних та світоглядних принципах, таких як постійність, терплячість та жертівність [4].

За О. Кернбергом, кохання має складну структуру, що включає кілька компонентів, таких як сексуальний потяг і еротичне бажання. Сексуальне збудження є основним афектом, довкола якого формуються всі емоційні реакції. До інших важливих компонентів він відносить ніжність, яка проявляється в турботі про об'єкт уваги, ідентифікацію та зрілу форму ідеалізації. У структурі любовних переживань можна виділити особливий компонент – пристрась. За словами О. Кернберга, пристрась підтримує сексуальне бажання, додає емоцій і підсилює афекти, що виникають у парі, укріплюючи таким чином стосунки [3].

З метою емпіричного вивчення особливостей любовних стосунків у юнацькому віці було обрано опитувальник «Тріада кохання» Р. Стернберга та розроблено авторську анкету для визначення особливостей любовних стосунків у юнацькому віці. У дослідженні брали участь 22 здобувача вищої освіти (11 дівчат та 11 юнаків) Рівненського державного гуманітарного університету зі спеціальності 053 «Психологія».

Результати вивчення особливостей любовних стосунків у юнацькому віці за методикою Р. Стернберга представлено на рис. 1.

За шкалою «Близькість» було виявлено 36,3% досліджуваних. Це означає, що більше третини досліджуваних цінують підтримку, відвертість та здатність ділитися переживаннями зі своїм партнером. Близькість є важливим аспектом для побудови глибоких емоційних зв'язків і відчуття стабільності у стосунках. До шкали «Відданість» відноситься найменша частка досліджуваних – 22,7%, що може вказувати на те, що довгострокове планування і рішення залишатися разом є менш пріоритетними для досліджуваних. Можливо, це відображає певну

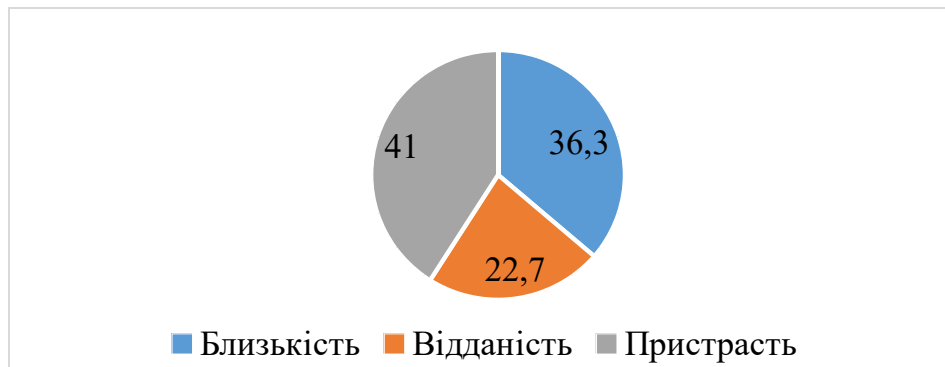


Рис. 1. Особливості любовних стосунків у юнацькому віці за Р. Стернбергом, %

емоційну нестабільність або незрілість у ставленні до тривалих зобов'язань у юнацькому віці. Найбільше респондентів вважає пристрасть ключовим компонентом стосунків. Це свідчить про те, що в юнацькому віці фізичний і романтичний потяг є основним чинником, який впливає на любовні стосунки. Така пріоритетність пристрасті може бути пов'язана з фізичними і психологічними змінами в період дорослішання, коли емоційна інтенсивність і сексуальне бажання відіграють ключову роль.

Авторська анкета спрямована на визначення особливостей любовних стосунків у юнацькому віці. Вона охоплює кілька важливих аспектів: загальна інформація – збір базових даних про вік, стать та наявність стосунків; емоційні аспекти – дослідження почуттів, емоційної підтримки та взаємодії з партнером; соціальні аспекти – вплив стосунків на самовизначення, успішність та спілкування з оточуючими; поведінкові аспекти – підходи до вирішення конфліктів, важливість різних аспектів стосунків; інтимність і довіра – рівень довіри, фізична близькість та ревності; погляди на майбутнє – очікування та пріоритети в подальших стосунках. Анкета допомагає вивчити емоційний та соціальний вплив стосунків на молодих людей і їхні погляди на майбутнє. Розглянемо результати авторської анкети:

- емоційні аспекти стосунків. Найпоширеніші емоції: любов (80%), радість (65%), тривога (40%), ревності (30%). 40% досліджуваних обговорюють почуття з партнером щодня, 35% – кілька разів на тиждень;

- соціальні аспекти стосунків: 60% відзначають вплив стосунків на самовизначення, але тільки 30% вважають, що стосунки позитивно впливають на успішність у навчанні. Самооцінка підвищується у 55% респондентів. 60% спілкуються з партнером у соцмережах щодня;

- поведінкові аспекти. Половина респондентів вирішують конфлікти шляхом компромісу. Емоційна близькість (45%) та довіра (30%) є найважливішими аспектами стосунків. 40% завжди потребують постійного контакту з партнером, але 15% цінують особисту свободу;

- інтимність і довіра. 70% вважають фізичну близькість важливим аспектом стосунків. Ревності відчують часто 35% респондентів;

- погляди на майбутнє. 55% планують продовжувати стосунки у найближчі роки, але 30% невпевнені в їхньому майбутньому. Взаємна повага (60%) та вірність (50%) є пріоритетними цінностями у майбутніх стосунках. Отже, респонденти цінують емоційну близькість, але часто відчують тривогу та невпевненість щодо майбутнього своїх стосунків. Ревності є частиною стосунків у багатьох, однак довіра та емоційна підтримка залишаються ключовими чинниками для збереження відносин.

Висновки. Результати дослідження демонструють, що для юнацького віку основний акцент у стосунках робиться на пристрасті та емоційній близькості. Водночас, відданість ще не набуває значної ваги, що може свідчити про прагнення до емоційного та фізичного задоволення в короткостроковій перспективі, а не про довгострокові зобов'язання.

Результати авторської анкети показують, що любовні стосунки в юнацькому віці характеризуються значним емоційним наповненням, зокрема домінуванням почуття любові та радості. Однак, поряд із позитивними емоціями, молоді люди також відчують тривогу і ревності, що свідчить про складність емоційних переживань у стосунках.

Отже, результати дослідження свідчать про складну природу стосунків у юнацькому віці, де емоційні, соціальні та поведінкові аспекти тісно переплетені, визначаючи загальний досвід молодих людей у стосунках.

Список використаних джерел

1. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
2. Фрейд З. Три нариси з теорії сексуальності. *Психологія і суспільство*. 2008. № 4. С. 45–91.
3. Kernberg O. Love Relations: Normality and Pathology. Yale University Press, 1996. 220 p.
4. Lee J. A. Love Styles: The New Way to Love. New York : Dutton, 1988. 352 p.
5. Sartre J.-P. L'être et le néant. PARIS : S é bastien-Bottin, 1943. 722 p.

УДК: [159.922.73:159.923]:364-787.522

КРЕАТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ: УМОВИ ТА МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ

Мороз Софія, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 013 Початкова освіта, III курс, заочна форма навчання, РДГУ

Науковий керівник: Касаткіна-Кубишкіна О. В., канд.психол. наук, доцент

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкого технологічного розвитку та змін креативність стає однією з найважливіших компетентностей особистості. Особливо актуальним є розвиток творчого мислення у молодших школярів, оскільки цей період характеризується високою пластичністю мозку, активним пізнанням нового та формуванням основ майбутньої діяльності. Незважаючи на значний інтерес до проблеми розвитку креативності, питання ефективних методів її стимулювання у початковій школі залишається відкритим [1, с. 45]. Саме тому необхідно дослідити особливості розвитку креативного мислення та визначити оптимальні психолого-педагогічні умови, які сприяють формуванню творчих здібностей.

Вагомий внесок у дослідження креативності зробили такі зарубіжні науковці, як Е.П. Торренс, відомий своїми дослідженнями тестів креативності, Дж. Гілфорд, який розробив теорію дивергентного мислення як ключового аспекту творчості. Серед вітчизняних дослідників, чії праці є цінними у контексті розвитку креативності молодших школярів, можна виокремити О.Л. Музику, яка досліджувала психологічні особливості творчого розвитку дітей молодшого шкільного віку. І.О. Синицю, яка розглядала питання розвитку творчої активності молодших школярів у навчальній діяльності, та В.О. Моляку, чії праці раці охоплюють питання теорії творчості, психологічної діагностики креативності та розробки практичних методик стимулювання творчого мислення та обдарованості в молодшому шкільному. Попри значний науковий інтерес до розвитку креативності молодших школярів, її специфічні прояви та методи її стимулювання в умовах невизначеності, що є особливо актуальним для сучасної України, потребують подальших глибоких розвідок.

Метою дослідження є визначення особливостей розвитку креативності у молодших школярів та обґрунтування психолого-педагогічних умов, які сприяють формуванню творчого мислення в учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток креативності у молодшому шкільному віці залежить від багатьох факторів, серед яких важливими є психологічні особливості дітей, методи навчання та роль педагога. Молодші школярі відзначаються високою пізнавальною активністю, уявою та допитливістю [2, с. 12]. У цьому віці вони легко сприймають нову інформацію, але швидко втрачають інтерес до одноманітної діяльності. Важливо створювати середовище, в якому дитина може проявляти свої творчі здібності без страху помилитися.

Підтримка ініціативності, самостійності та впевненості у власних силах є основними чинниками розвитку креативності [3, с. 37].

Задля стимулювання креативності, доцільно використовувати наступні методи:

- *Використання нестандартних завдань та ігрових методів.* Гра є основним видом діяльності молодших школярів, тому впровадження творчих ігор та інтерактивних завдань сприяє розвитку уяви та асоціативного мислення [4, с. 21].

- *Розвиток дивергентного мислення через творчі вправи.* Виконання вправ, які мають декілька варіантів розв'язку, допомагає дитині мислити нестандартно [5, с. 56].

- *Використання проєктної діяльності.* Робота над власними проєктами дозволяє дитині самостійно шукати рішення, експериментувати та творчо висловлювати свої ідеї [3, с. 38].

- *Формування атмосфери психологічного комфорту.* Діти повинні відчувати себе вільними у висловленні ідей, без страху критики або покарання [2, с. 14].

У молодшому шкільному віці вчителі та психологи відіграють важливу роль у розвитку креативності, створюючи безпечне та стимулююче середовище для експериментів і самовираження, що є важливим ресурсом для адаптації в умовах невизначеності. Заохочуючи нестандартне мислення, постановку запитань та пошук власних рішень, вчитель допомагає дітям розвивати гнучкість розуму та здатність знаходити нові підходи до проблем. Підтримка ініціативи та позитивна оцінка творчих спроб в навчальному середовищі формують у молодших школярів впевненість у власних силах, необхідну для успішної адаптації до мінливих обставин. Таким чином, педагог не лише навчає, а й виховує стійкість та здатність до інноваційного мислення, що є безцінним активом в умовах нестабільності. Цього можна досягти за умови заохочування ініціативи та самостійності; створення умов для експериментування та творчого пошуку; підтримки дитячої допитливості через відкриті запитання та дослідницькі завдання [1, с. 47]; застосування індивідуального підходу до кожного учня, з урахуванням його здібностей та інтересів [4, с. 22]; впровадження інтервенцій та змін в усталений навчальний процес.

Висновки. Розвинена креативність є не лише цінною особистісною якістю, але й потужним ресурсом для успішної адаптації молодших школярів до швидкоплинних і непередбачуваних реалій сьогодення та майбутнього. Саме тому розвиток креативності у молодших школярів є важливим питанням психології та педагогіки освіти. Використання ефективних методів навчання, створення сприятливого психологічного середовища та активне залучення дітей до творчої діяльності сприяють формуванню креативного мислення [5, с. 58]. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагог, який повинен мотивувати дітей до пошуку нестандартних рішень, підтримувати їхню ініціативність та самостійність. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення інноваційних методів розвитку творчих здібностей у початковій школі, адже умови невизначеності, спричинені соціальними, економічними чи воєнними кризами, можуть мати специфічний вплив на когнітивні процеси дітей, зокрема на їхню здатність генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та адаптуватися до змін, що сприятиме формуванню гармонійно розвинутої особистості.

Список використаних джерел

1. Андрієвська В. М. Креативне мислення як основа розвитку особистості молодшого школяра. *Педагогічні науки*. 2021. № 8. С. 45–52.
2. Антоненко А. О. Теоретико-методологічні засади розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку. *Освітній простір*. 2020. № 3. С. 12–19.
3. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване навчання у початковій школі: розвиток креативності. *Психолого-педагогічні аспекти*. 2021. № 2. С. 37–44.
4. Богуш А. М. Роль гри у формуванні творчого потенціалу дітей // *Дошкільна освіта*. – 2020. – № 6. – С. 21–28.
5. Васильєва Н. В. Методики розвитку дивергентного мислення у молодших школярів // *Наука і освіта*. – 2019. – № 10. – С. 56–63.

УДК 316.647.5:355.29

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЕТЕРАНІВ З ТІЛЕСНИМИ УШКОДЖЕННЯМИ**Ничипорчук Іван, здобувач ОС «бакалавр»****спеціальність 053 «Психологія», IV курс, РДГУ***Науковий керівник: канд.пед. наук, професор Безлюдна В.І.*

Постановка проблеми. В умовах війни в Україні, коли її захисники отримують численні тілесні ушкодження, актуалізується проблема толерантного ставлення до ветеранів, які повертаються у мирне життя. Очевидні наслідки поранень і травм (втрата кінцівок, очей, шрами та опіки) є причиною не лише фізичних страждань – до них додаються переживання, пов'язані зі сприйняттям їхніх тілесних змін з боку інших людей. У цій ситуації надзвичайно важливим і необхідним стає готовність оточення сприйняти їх такими, якими вони є. Проте ця проста умова є не такою простою і вимагає готовності кожної людини виявляти таке ставлення, що ускладнюється суспільною ситуацією недостатньої готовності до толерантності по відношенню до фізичних вад.

Мета дослідження: теоретично дослідити психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема толерантності в сучасній психологічній науці є предметом вивчення О.Бабчук, С.Канюки, Л.Король, Р.Мазан, І.Моран, О.Орловскої, В.Павленко та ін. Особливості толерантного ставлення, факторів його формування, в тому числі й до ветеранів з тілесними ушкодженнями досліджувалася такими вченими, як, Г.Бірбокова, Дж.Браун, А.Бровченко, О.Брюховецька, Л.Залановська, О.Ковальчук, А.Нежута, І.Таргоній, М.Хижняк та ін.

Колишні учасники бойових дій, які отримали фізичні травми, нерідко почуваються зайвими і вважають себе обтяжливими для своїх рідних. Не маючи змоги впоратись із цими негативними переживаннями, поділитись своїм болем з іншими людьми, стикаючись з неприйняттям і нерозумінням, вони можуть вдаватись до самопошкодження та суїцидальної поведінки. Подолання цих проявів може допомогти толерантне ставлення до них та до їхніх проблем, ефективними кроками в цьому напрямі є зміна бачення ветеранів суспільством і людьми шляхом «проведення багатопланових кампаній з інформування громадськості, спрямованих на зміну суспільних відносин та інформування ветеранів про доступні послуги»; відмова від дискримінаційних та стигматизуючих термінів (наприклад, «інвалід», «колясочник», «каліка»); відмова від негативних стереотипів (В.Армас, М.Кінсвелл) [5].

Сучасні науковці (А. Череп, В. Воронкова, О. Череп, Ю. Калюжна, С. Іванов) пропонують починати вирішення цього питання на найвищому державному рівні, що передбачає вдосконалення державної політики з управління людськими ресурсами з дотриманням принципу рівності – рівного доступу до державних гарантій, захисту від дискримінації, створення умов для всебічного розвитку, допомоги особам з інвалідністю у подоланні соціально-економічних труднощів, інформаційних, ландшафтних та архітектурних бар'єрів, а також психологічних перешкод щодо негативного сприйняття з боку інших людей та подолання емоційного відчуження, що вимагає формування толерантної людини і суспільства [4].

Висловлену думку підтримують О. Галян та І. Галян, котрі стверджують, що труднощі, з якими стикаються люди з тілесними ушкодженнями, породжуються передусім умовами їх перебування в певному соціальному просторі та тим, як їх сприймають у конкретній спільності. Автори пояснюють це явище відсутністю достатнього досвіду взаємодії з такими людьми. Тому пропонують впливати на зміну поглядів у суспільстві на основі становлення ідей інклюзії та інтеграції, поєднуючи ці правильні декларації з відповідними діями. Тобто важливо подолати розрив між суспільними нормами і настановами та діями (передусім спонтанними) конкретних представників українського суспільства, починаючи з дітей і молоді, позбавитись від присутності гандікапізму в їхніх поглядах і установках, виробити позитивне ставлення до людей, фізично несхожих на інших, що

базується на відповідних моральних позиціях та психологічній готовності до їх прийняття як носіїв важливих цінностей, уникнення стереотипних забобонів та дискримінації [3].

Формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями В.Нечерда пов'язує з вирішенням таких завдань, як забезпечення обізнаності з проблемою толерантності та усвідомлення її необхідності; допомога у звільненні від інтолерантності шляхом розвитку здатності до рефлексії, критичної самооцінки та вироблення ідеалу толерантної особистості; сприяння усвідомленню власної самооцінки як толерантної особистості [7].

При цьому головними завданнями формування толерантного ставлення А. Бровченко, А. Нежута та М. Хижняк вважають розвиток толерантної свідомості особистості і висувують такі психологічні передумови цього процесу, як:

- розвинена самосвідомість та его-ідентичність;
- відповідальність за свою поведінку та її наслідки, що забезпечується локус-контролем;
- особистісна незалежність (від проявів інтолерантності) і водночас спільність із гуманістичними цінностями людства;
- емпатійність, що забезпечує розуміння і співпереживання щодо стану іншої людини;
- гнучкість, відкритість новому досвіду.

Як стверджують ці науковці, становлення тієї якості «зумовлюється почуттям відповідальності, самокритичності і наявністю досвіду конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях» [2, с. 103].

З метою формування толерантності та толерантного ставлення Г.Бірюкова вважає доцільним використовувати освітніх, тренінгових, інформаційно-комунікаційних, педагогічних (виховних) соціальні технології. Сутність діяльній технології полягає у залученні індивіда у спільну соціально значиму діяльність, яка сприяє подоланню інтолерантності, уможлиблює краще розуміння предмета інтолерантного ставлення, сприяє зміні соціальної позиції щодо нього. Авторка наголошує на необхідності особливої уваги по відношенню до підлітково-молодіжної спільноти, яка швидше за інші спільноти піддається маніпулятивним впливам та є більшою мірою схильною до інтолерантних вчинків. Освітні технології (зокрема технології полікультурної освіти) передбачають здійснення впливу на окремі категорії населення через зміст освіти, вивчення питань, які прямо або опосередковано торкаються проблеми толерантності, діалогу, співробітництва. Водночас привертають увагу педагогічні (виховні) або соціально-педагогічні технології. В аспекті формування толерантності особистості вони представлені як система «процедур, способів і методів педагогічного впливу на ... людину», спрямована на вироблення ціннісного ставлення до себе й до інших [2, с. 47]. Тренінгові технології, як стверджують Н.Ковальчишин та Г.Литвинова, які допомагають опрацювати алгоритми розв'язання типових соціальних проблем. Авторки пропонують використовувати розроблений ними тренінг під назвою «Толерантний світ», призначений на допомогу молоді у засвоєнні просоціальної поведінки, вирішенні проблемних ситуацій у взаємодії з людьми на засадах толерантності і відповідальності [6]. Відповідними сучасності та ефективними в аспекті здійснення формувального впливу на широкі суспільні спільноти вважаються інформаційно-комунікаційні технології. Як зазначає Т.Бірюкова, вони сприяють посиленню єдності й спільності сучасного суспільства в оцінці сучасних явищ, вироблення до них ставлення, у тому числі – толерантності [2].

Формування толерантного ставлення у широкому сенсі передбачає також виховання турботи про умови для ветеранів із тілесними ушкодженнями, що пов'язане із забезпеченням психологічної і фізичної комфортності, безбар'єрності громадського простору, пристосування приміщень, транспортних мереж, усунення світлового та шумового забруднення.

Висновки. Таким чином, формування толерантного ставлення вимагає розв'язання багатьох проблем, пов'язаних передусім із готовністю суспільства до прийняття та забезпечення інтеграції ветеранів із тілесними ушкодженнями, так і підвищення готовності громадян нашої країни до усвідомленої гуманістичної взаємодії з ними на основі розуміння сутності толерантності, усвідомлення змісту соціальних, фізичних і психологічних проблем таких ветеранів, вироблення емпатійного ціннісно-емоційного ставлення до них та виваженої відповідальної поведінки.

Список використаних джерел

1. Бірюкова Т. Ф. Технології формування соціальної толерантності в Україні: соціологічний аналіз. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2017. № 11. С. 42–49.
2. Бровченко А. К., Нежута А. В., Хижняк М. В. Психологічні основи формування толерантного ставлення молоді до осіб із вадами розвитку. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Сер.: Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 99–195.
3. Галян О., Галян І. Особа з інвалідністю у рефлексіях студентів-психологів. Психологія особистості. 2019. № 1 (10) С. 103–114.
4. Європейська гуманістична візія в управлінні людськими ресурсами : наук.-навч. посіб. / А. В. Череп та ін. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 357 с.
5. Кінсвел М., Арас В. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні (з акцентом на інклюзивність ветеранів як вразливої категорії населення і роль, яку ветеранські організації можуть відігравати у забезпеченні інклюзивності): підсумковий аналітичний звіт : МОМ ООН міграція, 2024. 44 с.
6. Ковальчишина Н. В., Литвинова Г. О. Вплив тренінгових технологій на формування толерантної свідомості студентів. Вісник Одеського національного університету. 2009. Т. 14. № 17. С. 224–230.
7. Нечерда В. Б. Толерантне ставлення як складник просоціальної поведінки особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2014. Вип. 18(2). С. 42–50.

УДК [159.98:61]:[616-053.2:159.922.73]

ОГЛЯД СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ТА МЕТОДИК ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ З РАС У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**Опанасюк Вікторія, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд.психол.наук, доцент

Сучасні підходи та методики психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці включають комплексний підхід, що поєднує психологічну підтримку, спеціальне навчання та корекцію поведінкових порушень. Основними напрямками є інтеграція дитячого розвитку через індивідуально підібрані програми навчання, які враховують специфічні потреби кожної дитини.

Сьогодні існують різноманітні ефективні психокорекційні методики для корекції порушень спектру аутизму, такі як прикладний аналіз поведінки (АВА), структуроване навчання ТЕАСН (Treatment and Education for Autistic and related Communication handicapped Children), сенсорна інтеграція, розвиток міжособистісних стосунків (RDI), холдинг-терапія, метод «Son-Rise», середовищний підхід (І. Захарова), нейропсихологічний підхід, методи альтернативної та підтримувальної комунікації, музико- і арттерапія, метод ТОМАТІС, кінетотерапія, анімалотерапія та інші. Табл. 1. надає загальний огляд цих методик, описуючи їх основні характеристики та спрямування.

Таблиця 1

Огляд сучасних методик психологічного супроводу дітей з РАС

Назва підходу	Загальна характеристика та спрямування
ABA (Applied Behavior Analysis)	Метод, заснований на позитивному підкріпленні, спрямований на корекцію поведінкових порушень і розвиток навичок через функціональну оцінку поведінки.
VBA (Verbal Behavior Analysis)	Орієнтований на розвиток мови як інструменту соціальної взаємодії та навчання, заснований на роботах Б.Ф. Скіннера.
PRT (Pivotal Response Treatment)	Метод, що спрямований на підвищення мотивації, соціальної ініціативи та самоконтролю дитини.

TEACCH	Підхід акцентує увагу на розвиток незалежності, імітації, соціальних навичок і самообслуговування дитини.
Емоційно-смысловий підхід	Орієнтований на встановлення емоційного контакту і розвиток афективної взаємодії з оточенням.
DIR Floortime	Сприяє розвитку емоційних і соціальних здібностей через гру та емоційну взаємодію.
Son-Rise	Підхід орієнтований на створення позитивного середовища для розвитку інтересів і потреб дитини, підтримку активності та позитивне ставлення батьків.
Daily Life Therapy	Метод спрямований на розвиток повсякденних навичок і адаптивної поведінки через фізичну активність та групові заняття.
RDI (Relationship Development Intervention)	Орієнтований на мотивацію до взаємодії та розвитку соціальних навичок через нейропсихологічні підходи.
Сенсорна інтеграція	Методика стимулює органи чуття через координацію сенсорних систем для покращення моторних і когнітивних функцій дитини.
Томатіс терапія	Аудіо-вокальні тренування для поліпшення слухового сприйняття і комунікаційних навичок за допомогою поліфонічних звуків.
SCERTS	Інтегративний підхід, що спрямований на розвиток соціальної комунікації, емоційного регулювання та навчання дітей з РАС.
The Miller Method	Когнітивно-розвиваючий метод для перетворення відхиляючої поведінки у функціональну через систематичні заняття з об'єктами та людьми.

Джерело: узагальнено на основі [3]

Огляд сучасних методик психологічного супроводу дітей з РАС показує різноманітність підходів, кожен з яких має свої особливості та переваги. Від поведінкових методів, таких як АВА та VBA, до розвиваючих технік, таких як DIR Floortime та Son-Rise, ці підходи пропонують різні стратегії для покращення соціальних, комунікаційних і адаптивних навичок дітей. Емоційно-смыслові методи та сенсорні інтеграційні підходи намагаються працювати з емоційним і сенсорним розвитком, в той час як еклектичні методи, такі як SCERTS та The Miller Method, забезпечують комплексний підхід до розвитку дитини. Кожен з цих методів має свою специфіку і може бути використаний в залежності від індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини.

Д. Литвяк наголошує на важливості співпраці з батьками та вихователями, щоб забезпечити стійкий прогрес у соціальній адаптації дитини та розвитку її комунікативних навичок. Залучення мультидисциплінарних команд, до складу яких входять психологи, логопеди, педагоги та медичні спеціалісти створює сприятливе середовище для розвитку дітей з аутизмом, забезпечуючи їм необхідну підтримку та ресурси для досягнення максимальної соціальної інтеграції [2].

Останнім часом дослідження, що зосереджені на феноменологічних аспектах і симптомах РАС, все більше акцентують увагу на застосуванні інформаційних і комп'ютерних технологій, а також сучасних AR (розширена реальність) технологій для покращення психолого-педагогічного супроводу та розвитку адаптаційних можливостей дітей з такими розладами.

Особливо важливим є внесок Mohammad Wedyan, Adel AL-Jumaily та Osama Dorgham, які детально досліджують використання AR у діагностиці та лікуванні дітей з РАС. Вони підкреслюють ефективність AR у допомозі дітям з комунікаційними, соціальними та настроєвими розладами, а також з дефіцитом уваги.

Г. Гончаровська та Л. Беднарчук підкреслюють ключові конструктивні елементи, що роблять AR-системи ефективними для терапії аутизму, і розробляють класифікацію AR-технологій для корекційної роботи з дітьми з розладами аутичного спектру на основі різних критеріїв. Автори акцентують увагу на цінності аналізу результатів емпіричних досліджень, зокрема, діагностики аутизму у дітей через спостереження за рухами верхніх кінцівок [1, с.34].

У новій методиці, описаній авторами, використовується AR для створення віртуального

об'єкта, який стимулює дітей до рухів руками. Система фіксує всі рухи за допомогою датчика Microsoft Kinect. Таким чином, основними складовими системи є AR-гра та програма для запису рухів. У свою чергу, Anabela Marto, Henrique A. Almeida та Alexandrino Gonçalves провели систематичний огляд використання доповненої реальності у пацієнтів з аутизмом, звертаючи увагу як на соціально-психологічний, так і на медичний аспект [3].

В умовах інформатизації та поліпшення умов життя вразливих груп населення, зокрема дітей з РАС, важливими є дослідження Tiffany Y. Tang, Jiasheng Xu та Pinata Winoto, які вивчають мобільний додаток на основі модуля розпізнавання об'єктів, реалізованого на платформі TensorFlow, що покращує навчання та розвиток комунікативних навичок у дітей з РАС. Для корекції дефіциту соціальної взаємодії та розвитку soft-skills Chi-Hsuan Chung та Chien-Hsu Chen пропонують використовувати технології доповненої реальності (AR) для візуалізації соціальних історій. Інтерактивні соціальні історії відтворюються за допомогою відчутних маркерів і AR-технологій, які накладають віртуальні зображення на ці маркери. Дослідники також пропонують використання тривимірної (3-D) анімації для моделювання емоційних виразів, що сприяє розвитку емоційного спектру та соціальних навичок у підлітків з РАС.

Gonzalo Lorenzo, Marcos Gomez-Puerta, Graciela Arraez-Vera та Alejandro Lorenzo-Lledo провели дослідження, яке зосереджене на оцінці ефективності навчальної програми з розширеною реальністю, яка використовує візуальну підтримку для покращення соціальних навичок у дітей з аутизмом [4].

Yiyu Cai, Noel K. H. Chia, Daniel Thalmann, Norman K. N. Kee, Jianmin Zheng і Nadia M. Thalmann запропонували поєднати традиційну модель дельфінотерапії з інноваційними AR технологіями, створивши новаторський дизайн Віртуального дельфінарію для реабілітаційного супроводу дітей з РАС. Замість того, щоб імітувати плавання дельфінів, віртуальна програма дозволить дітям з аутизмом бути тренерами для дельфінів у басейні та навчитися невербальному спілкуванню через жести з віртуальними дельфінами. Laura Voccassuso і Jason M. O'Kane звертають увагу на ефективність використання робототехніки в психолого-педагогічному супроводі дітей з РАС. Їхні дослідження підтверджують, що інтерактивні ігри з роботами сприяють розвитку координації рухів у дітей з аутизмом та стимулюють вербальну і невербальну комунікацію.

Теоретичним основам нашого дослідження служить комплексний аналіз та пошук шляхів інтеграції традиційних психолого-педагогічних підходів у супроводі дітей з РАС з сучасними інноваціями у сфері AR технологій.

Оцінюються традиційні психолого-педагогічні методи діагностики та корекції аутистичних розладів у дітей. Діагностика та лікування РАС в Україні мають відповідати вимогам Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги і реабілітації, що визначено в документі «Розлади аутистичного спектра (розлади загального розвитку)».

На сьогодні існує ряд ефективних підходів до конструктивного супроводу дітей з РАС, які сприяють розвитку їх адаптаційних, сенсорних, емоційно-вольових та когнітивних можливостей. Впровадження сучасних AR технологій в психолого-педагогічний супровід відрізняється від інших засобів тим, що дозволяє реалізувати важливі аспекти абілітаційного процесу для дітей з РАС: по-перше, можливість індивідуалізації підходу, оскільки кожна дитина з РАС унікальна; по-друге, можливість роботи з сенсорними сприйняттями; по-третє, забезпечення наочності.

Використання планшетів і спеціального програмного забезпечення є ефективним методом навчання і комунікації для дітей з РАС, які мають труднощі в налагодженні контактів з оточуючими, включаючи близьких людей. Техніка забезпечує більше комфорту для дітей з РАС, оскільки їм не потрібно турбуватися про свою поведінку чи відчувати незручність через запитання, на які вони не знають відповідей. Існує думка, що заняття з комп'ютером можуть негативно вплинути на здатність дитини спілкуватися з однолітками і дорослими, але результати досліджень вказують на протилежне: спеціально розроблені програми спрямовані на допомогу дітям з РАС виходити з їхнього «віртуального простору». Перевага використання доповненої реальності полягає в її здатності допомогти дітям інтегрувати те, що вони дізналися через комп'ютерну систему, у реальний світ (Zhen Bai). Якщо середовище є чисто віртуальним, може

бути важко визначити, що з цього середовища діти зможуть перенести в реальність.

Оскільки AR є розширенням реального світу, існує ймовірність, що дітям буде простіше переносити ігровий досвід в реальність. Аналіз досліджень і теоретико-методологічних оглядів виявив чотири основні компоненти, через які AR технології позитивно впливають на психолого-педагогічний супровід дітей з розладами аутистичного спектру: когнітивний, мотиваційний, емоційний і соціальний. Впровадження AR технологій сприяє соціальним змінам, таким як розширення співпраці, підтримка, взаємодопомога, а також покращення поведінки і активності [54].

Для розробників AR технологій, що спрямовані на підтримку навчання дітей з PAC, важливо враховувати і використовувати принципи доступності та зручності користування веб-контентом, як зазначено у стандарті ISO/IEC40500:2012, розробленому World Wide Web Consortium (W3C). Застосування принципів універсального дизайну для навчання (Universal Design for Learning, UDL) є доцільним при необхідності додаткової візуалізації контенту.

Таким чином, при виборі AR технологій для подальшого впровадження в процес психолого-педагогічного супроводу дітей з PAC, ми орієнтувалися на такі критерії: доступність, інструктивність, зрозумілість, візуальність, комплексність, наявність корекційно-розвивального та психологічного компонентів, логічність, системність, структурність, простий та зрозумілий інтерфейс, можливість реалізації індивідуального підходу і багатофункціональність. Узагальнюючи, пропонуємо класифікувати AR технології для психолого-педагогічного супроводу дітей з розладами аутистичного спектру на ті, що підтримують комунікаційні навички, соціальне спілкування та традиційні методи.

Сучасні підходи до психологічного супроводу дітей з PAC у дошкільному віці зосереджені на інтеграції традиційних психолого-педагогічних методик з новітніми технологіями, такими як доповнена реальність (AR) і штучний інтелект (ШІ). Використання AR-технологій, таких як віртуальні ігри та соціальні історії, дозволяє створити інтерактивне середовище, яке підтримує розвиток соціальних навичок, комунікації та емоційного спектру у дітей з аутизмом. Дослідження показують, що ці технології можуть бути особливо корисними в терапії, оскільки вони забезпечують наочність та індивідуальний підхід, що сприяє покращенню адаптаційних можливостей дітей.

З іншого боку, новітні розробки, такі як модель штучного інтелекту AutMedAI для ранньої діагностики аутизму, демонструють потенціал для значного покращення можливостей виявлення розладу на ранніх стадіях. Це може забезпечити своєчасну терапію та підтримку, що є критично важливим для поліпшення якості життя дітей та їх сімей. Однак для ефективного впровадження таких технологій у практику необхідні додаткові дослідження та вдосконалення, щоб гарантувати їх точність і надійність у клінічних умовах.

Список використаних джерел

1. Гончаровська Г., Беднарчук Л. Інноваційні технології сучасної освіти для сенсомоторного розвитку дошкільників з особливими освітніми потребами. У: *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції; 19–20 жовтня. 2023. Тернопіль. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2023. с. 32-37.*
2. Литвяк Д.М., Зленко Л.О. Корекційно-розвивальні методики роботи з дітьми з аутизмом: методичні рекомендації Чернівці, 2020. 78 с.
3. Virnes M., Kärnä E., & Vellonen V. (2015). Review of Research on Children with Autism Spectrum Disorder and the Use of Technology. *Journal of Special Education Technology*, 30(1), 13–27. doi:10.1177/016264341503000102 (дата зверення 04.09.2024).
4. Zhao Z, Tang H, Zhang X, Qu X, Hu X, Lu J. Classification of Children with Autism and Typical Development Using Eye-Tracking Data From Face-to-Face Conversations: Machine Learning Model Development and Performance Evaluation. *J Med Internet Res*. 2021.

УДК [159.9.0194:159.922.7]:[316.6:316.4]

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У
КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ****Редько Вероніка, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

науковий керівник: Кулакова Л.М., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це період значних змін, коли особистість переживає фізіологічні, психологічні та соціальні трансформації. Цей етап часто супроводжується конфліктами, які є не лише природною частиною розвитку підлітка, а й відображенням складних внутрішніх процесів. Сучасна шкільна практика свідчить про прогресуючу тенденцію появи конфліктів серед підлітків, які нерідко супроводжуються агресивною поведінкою та негативним ставленням один до одного. У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є вивчення соціально-психологічних причин виникнення конфліктів і особливостей підліткової поведінки в умовах таких ситуацій.

Метою цього дослідження є аналіз психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, а також вплив гендерних факторів на їх реакції та стратегії взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. У науковій літературі поняття «конфлікт» тлумачиться як розбіжність між інтересами, цілями, позиціями, думками або переконаннями окремих осіб чи груп. Він виникає на основі суперечностей, що зумовлені різними поглядами або несумісністю інтересів [7, с. 176]. Щоб ефективно розв'язати конфлікт, особа обирає відповідну модель поведінки, беручи до уваги дії іншої сторони та специфіку конфліктної ситуації.

Підлітковий вік – це критичний період у житті людини, що характеризується значними фізіологічними змінами, активним психологічним розвитком, формуванням особистості, пошуком ідентичності та прагненням до самовираження. Ці процеси істотно впливають на взаємини з оточенням. Підлітковий період характеризується інтенсивним розвитком психіки та формуванням особистості. У цей час людина шукає відповіді на питання «Хто я?» і «Яке моє місце у світі?». Пошуки себе супроводжуються емоційною нестабільністю, чутливістю до критики та прагненням до незалежності. Такі особливості роблять підлітків вразливими до конфліктів, адже їхня самооцінка значною мірою залежить від зовнішнього сприйняття. На цьому етапі особливо активно розвивається емоційна сфера. Самооцінка підлітка, його уявлення про власні можливості та моральні якості тісно пов'язані з емоційним фоном, який, своєю чергою, впливає на соціальні взаємодії.

За твердженням професора Р. Павелківа, підлітковий період пов'язаний із переходом до нової соціальної ролі та осмисленням свого місця у суспільстві. Самоаналіз і переосмислення стосунків із родиною, друзями та школою набувають нової ваги [6, с. 153].

Разом із позитивними змінами з'являються і труднощі – зростає потреба в незалежності, самореалізації, самовизначенні. Підлітки стають більш чутливими до оцінок оточення, що може спричинити вразливість, імпульсивність, агресію чи різку критику. Такі риси часто проявляються через труднощі у спілкуванні та конфліктах [8].

Трансформації в самооцінці, детерміновані прагненням зрозуміти себе та труднощами у стосунках, можуть зумовити критичне ставлення до інших. Це ускладнює взаємодію з дорослими, батьками та вчителями, провокує негативізм і суперечки [2].

У процесі особистісного становлення важливу роль відіграє формування образу «Я». Він є складним психічним утворенням, що включає не лише оцінку себе, а й порівняння бажаного та реального образу, що може стати джерелом агресії та соціальних труднощів [2].

Одним із центральних аспектів самосвідомості в цьому віці є розвиток гендерної ідентичності. Усвідомлення статевої приналежності формує певні поведінкові моделі, засновані на соціальних стереотипах [1].

Формування ідентичності є однією із основних задач, що постають у підлітковому віці. Як вважав Е. Еріксон, ідентичність визначається як «усвідомлення часової тривалості власного «Я», що включає дитяче минуле та вибудовує проєкцію себе в майбутнє. Мається на увазі

усвідомлення підлітком себе як людини, яка відмінна від інтеріоризованих батьківських образів та здатна до «самостійного здійснення системи виборів, що забезпечують цілісність та зрілість особистості» [11, с. 82].

Таким чином, формування гендерної ідентичності є важливим етапом цього вікового періоду. Саме на цьому етапі підліток починає розрізняти маскулінні та фемінні характеристики як у власному сприйнятті, так і стосовно інших людей. Виокремлення стереотипних рис чоловічого та жіночого характеру, а також ставлення до цих установок підтримка чи заперечення □ впливають на поведінку підлітка та його самовизначення в соціумі.

Гендерні уявлення значною мірою впливають на поведінку підлітка: у цей час спостерігається прояв як маскулінних, так і фемінних рис. Етапи розвитку гендерної ідентичності охоплюють: відсутність диференціації, гіпердиференціацію та інтеграцію цих якостей [5, с. 97].

Формування гендерної ідентичності підлітків залежить від багатьох чинників. До них належать статеве дозрівання та фізіологічні зміни, статевий диморфізм, особливості стосунків у сім'ї між батьками та дітьми, взаємодія з однолітками обох статей, а також вплив суспільства через засоби масової інформації, інтернет-спільноти та соціальні мережі [1, с. 397].

Л.О. Котлова зазначає, що гендерні стереотипи дозволяють використовувати системи образів-еталонів, орієнтирів і уявлень, пов'язаних із представниками кожної статі на різних життєвих етапах [5, с. 95]. О.М. Чайковська підкреслює, що гендерні відмінності особливо помітні у стратегіях поведінки під час конфліктів. Дівчата постійно підтримується традиційних жіночих ролей, тоді як хлопці використовують різноманітні підходи для досягнення своїх цілей. Дівчата частіше виявляють толерантність і прагнуть до компромісу, натомість хлопців у конфліктних ситуаціях схильні до агресії або уникаючої поведінки [10, с. 252].

Українські психологи мають різні погляди на гендерні особливості поведінки у конфліктах залежно від етапів соціалізації. Л.О. Коберник стверджує, що дівчата краще усвідомлюють суть конфлікту і намагаються його завершити, тоді як хлопці частіше виступають його ініціаторами. Після конфлікту хлопці найчастіше уникають подальшої взаємодії, а дівчата можуть довго пам'ятати образи [4, с. 14]. Хлопці більш схильні до фізичної та вербальної агресії, а дівчата – до непрямой.

Т. С. Сапельнікова та Ю. О. Білоцерківська пропонують іншу точку зору: дівчата частіше провокують конфлікти, виявляючи переважно непрямую агресію, тоді як хлопці рідше шукають сутичок, але у разі участі в них ведуть відкриту боротьбу і довго тримають у пам'яті образи чи поразки [9, с. 70]. З.Р. Кисіль, досліджуючи старших підлітків, зазначає, що хлопці частіше обирають компроміс, а дівчата – уникання чи поступливість [3, с. 37].

Л. О. Котлова звертає увагу на зв'язок конфліктності з гендерними рисами, відзначаючи, що «від середніх до старших класів у дівчат зростає тенденція до непрямой та вербальної агресії, а у хлопців рівномірно збільшується схильність до фізичної, непрямой та вербальної агресії» [5, с. 96].

Поведінка підлітків у конфліктах залежить від їхньої статево-рольової ідентичності. Ті і з них, хто має виражену маскулінність, частіше обирають конфронтацію, тоді як підлітки з яскравою фемінністю уникають прямої боротьби, віддаючи переваги адаптації. Підлітки з фемінною ідентичністю прагнуть досягти компромісу, але можуть проявляти демонстрацію, що свідчить про їх бажання уникати конфліктів і передбачати їх розвиток. Натомість підлітки з маскулінною ідентичністю жорстко відстоюють свої інтереси, якщо навіть інколи нехтуючи потребам інших.

Конфлікти у підлітковому віці можуть мати як позитивні, так і негативні сторони. З одного боку, вони сприяють розвитку соціальних навичок, самоствердженню та формуванню ідентичності. З іншого – можуть призвести до грубості, ізоляції чи погіршення стосунків із оточуючими. Наприклад, завищена самооцінка чи надмірні вимоги до себе та інших часто стають причиною критичного ставлення до вчинків оточуючих, що ускладнює взаємодію з батьками, вчителями чи друзями.

Висновки. Розуміння психологічних і гендерних особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях має важливе значення для педагогів, психологів і батьків. Індивідуальний підхід, який враховує емоційний стан і гендерні відмінності, може допомогти у розв'язанні

конфліктів і запобіганні їх негативних наслідків. Наприклад, для хлопців ефективними можуть бути методи, спрямовані на контроль агресії, а для дівчат – на розвиток комунікативних навичок і впевненості у собі. Конфлікти у підлітковому віці часто відображають внутрішні зміни та зовнішні впливи, а їхній перебіг значною мірою залежить від психологічних особливостей та гендерної ідентичності. Розробка програми підтримки та навчання підлітків конструктивним способом вирішення проблем є завданням сучасної психології, яке сприятиме їхньому гармонійному розвитку та соціальній адаптації.

Таким чином, вирішення конфліктів у підлітковому середовищі потребує глибшого розуміння гендерних відмінностей і комплексного підходу до профілактики та подолання їх негативних наслідків.

Список використаних джерел

1. Барановська О., Іващенко А. Гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 388-400. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-388-400](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-388-400)
2. Дмитрюк Н. С. Я-концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка. *Витоки педагогічної майстерності*. 2011. № 7. С. 316-326.
3. Кисіль З. Р. Психологічні особливості агресивності у підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. № 1. С. 32-40
4. Коберник Л. О. Ціннісні орієнтації як чинник виникнення та подолання конфліктних форм поведінки в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук. 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
5. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки в підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 19. С. 95-99.
6. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 321 с.
7. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424с.
8. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 168-172.
9. Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Чинники конфліктної поведінки школярів 10-11 класів. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 67-72. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-10>
10. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. № 38 (1). С. 251-257.
11. Erikson E. H. Identity: youth and crisis. N.Y. : Norton & Company, Inc, 1968. 320 p.

УДК 159.942:159.9.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ

Хименко Андрій здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.психол.наук, доцент

Актуальність дослідження Проблема переживання втрати набула особливої актуальності в умовах повномасштабної війни в Україні. Люди масово втрачають близьких, дім, соціальний статус, сенс життя. Це створює безпрецедентний запит на фахову психологічну допомогу. Недостатня увага до цієї теми може призводити до хронічного горя, депресії, ПТСР, а відтак — до дезадаптації та зниження психічного здоров'я на рівні суспільства.

Мета та завдання дослідження Мета: виявити психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату, та розробити практичні рекомендації для психологів.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння процесу втрати.

2. Описати стадії горювання та чинники, що впливають на його перебіг.
3. Дослідити ефективність різних психотерапевтичних методів.
4. Провести емпіричне дослідження і на основі результатів сформулювати практичні висновки.

Об'єкт дослідження – процес психологічної допомоги людям, що пережили втрату.

Методологія дослідження. У дослідженні використано системний, гуманістичний та інтегративний підходи. Застосовано такі методи: теоретичний аналіз джерел; емпіричні - спостереження, опитувальники GEI, PTGI, COPE; кількісний аналіз даних.

Дослідження проводилось на базі психологічного центру «Підтримка» м. Києва у 2023–2024 рр. Вибірка: 30 осіб (18 жінок, 12 чоловіків) віком 25–55 років, які втратили близьких протягом останніх двох років.

Теоретичні результати. Проаналізовано основні стадії горювання (за Е. Кюблер-Росс): заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. В умовах війни ці стадії мають свою специфіку: відкладене горювання, множинна втрата, глибоке почуття безсилля. Показано роль соціальної підтримки, культурних ритуалів та тілесної пам'яті у проживанні втрати.

Систематизовано підходи до психологічної допомоги: арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія, екзистенційна терапія, нарративна терапія.

Емпіричні результати. 85% респондентів відчули значне погіршення якості життя після втрати. Найефективнішою виявилась індивідуальна психотерапія (8,4/10). Серед методів найвищі оцінки отримали: когнітивно-поведінкова терапія – 73,3%, арт-терапія – 60%, EMDR – 50%, тілесно-орієнтована терапія – 40%. Найбільше покращення стану спостерігалось після 2–3 місяців регулярної допомоги.

На основі проведеного дослідження було розроблено рекомендації для роботи з втратою в умовах воєнного конфлікту, виокремлено етапи психологічної допомоги, запропоновано інтегративний протокол для роботи з втратою. За нашим розумінням, рекомендації можуть бути використані практичними психологами та волонтерами у роботі з людьми, що пережили втрату.

Висновки. Психологічна допомога людям, що пережили втрату, має бути своєчасною, індивідуалізованою, багаторівневою, заснованою на довірі, етичності та фаховості. Особливої уваги потребують випадки множинної втрати та ускладненого горя.

УДК 316.61:355.087.2

ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шарафан Назарій, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія», IV курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.пед наук, професор

Постановка проблеми. За роки війни волонтерство перетворилось на потужний громадянський рух, учасниками якого стали тисячі наших співвітчизників, добровільно залучених до різноаспектної допомоги військовим та їхнім родинам, вимушеним переселенцям, іншим вразливим категоріям населення країни, які пережили і переживають багато травматичних ситуацій і не завжди можуть впоратись з їх наслідками. У цих умовах важливе значення має будь-яка допомога: матеріальна, медична, правова, психологічна, яка може стати більш ефективною за умови залучення до волонтерської діяльності студентської молоді, спроможної до активних пошуків та використання своїх знанневих і технологічних ресурсів у взаємодії з людьми. Волонтерська діяльність потребує від молодого людини значних витрат часу, фізичних та інтелектуальних зусиль. Для того, щоб брати у ній участь, необхідно бути психологічно готовим, тобто керуватись вагомими мотивами, володіти низкою особистісних якостей, а передусім – бути самостійним, рішучим, організованим, стійким, активним, комунікативним, емпатійним.

Мета дослідження: здійснити теоретично-емпіричне дослідження психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження Дослідженням загальних положень проблеми волонтерства в суспільному аспекті займалися такі вчені, як Л.Бевзенко, О.Безпалько, З.Бондаренко, Р.Вайнола, С.Горбунова-Рубан, Л.Жужа, О.Іщенко, О.Касперович, Г.Крапівіна, О.Панькова, В.Погрібна, О.Стрельнікова, С.Харченко, М.Чухрай, І.Юрченко, В.Щорс та інші. Готовність до волонтерської діяльності, зокрема її психологічні складові є предметом вивчення Т.Базиль Н.Вайнілович, А.Капської, О.Круцюк, Л.Матвієнко та ін. Особливості залученості та психологічної готовності до волонтерської діяльності студентської молоді в Україні досліджувались Е.Балашовим, З.Бонларенко, О.Веремєєнко, С.Чолій та ін.

Волонтерська діяльність як явище тісно пов'язана з соціальною активністю громадян, що є одним з основних маркерів успішності розвитку суспільства. Як зауважує Н.Еліасоф, однією з найбільш зрілих форм соціальної активності особистості виступає її діяльність на благо громадським інтересам [10], адже в сучасному світі через економічну та політичну нестабільність, соціальну напругу державні структури часто є неспроможними повноцінно забезпечити продуктивну підтримку та надання соціально-гуманітарної допомоги соціально-вразливим верствам населення (О.Богучарова [4], Л.Буркова, Н.Кругла [5], Н.Кожухаренко [8] та ін.). Саме тому зростає важливість розвитку таких тенденцій, як благодійність, жертва своїми грошима, часом, що є ознаками активізації волонтерської діяльності.

Як зазначається в тесті Загальної декларації волонтерів, «...волонтерство: це добровільний вибір, який відображає особисті погляди та позиції; це активна участь громадян у житті суспільства; сприяє покращенню якості життя, процвітання та поглибленню солідарності між людьми; проявляється переважно як спільна діяльність в якійсь асоціації чи об'єднанні; □ сприяє реалізації основних людських потреб на шляху побудови більш справедливого та мирного суспільства; сприяє більш збалансованому економічному та соціальному розвитку, створенню нових робочих місць та нових професій» [6].

Волонтерська діяльність в Україні на сьогоднішній день є унікальним соціальним феноменом, що ґрунтується на засадах милосердя та любові до ближнього. Потужне поширення волонтерства відбулося внаслідок подій Революції гідності (2013 р.) та у зв'язку з початком війни на Сході країни (2014 р.). З 2022 року волонтерська діяльність в Україні значно посилилась через повномасштабне вторгнення російської федерації та спрямовувалась на швидке і якісне надання всебічної допомоги українцям; забезпечення матеріальної, психологічної, медичної та правової підтримки переселенцям, військовим, пораненим, родинам загиблих (Т.Базиль [2]).

Психологічна готовність передбачає врахування таких особливостей здійснення волонтерської діяльності, як: інноваційний характер такої діяльності; специфіка вирішення задач на різних рівнях; велика кількість короткотривалих дій та поведінкових проявів; швидкість переключення в процесі діяльності з виконання одних задач на інші; режим багатозадачності; швидкий перехід від виконання визначених завдань до нових видів активності (Т.Базиль [2], Е.Балашов [3], А.Капська [7], О.Трубнікова [9]).

Як вказує Т.Базиль [2], потенційними ресурсами у структурі підготовки особистості до здійснення волонтерської діяльності є:

- інтелектуальні ресурси – система когнітивних компетентностей;
- мотиваційні ресурси – рішучість, наполегливість, оптимізм, витримка, мужність, сміливість, цілеспрямованість, загальний емоційний стан;
- емоційні ресурси – емоційний тонус, емоційна стабільність, позитивне емоційне налаштування та ін.;
- вольові ресурси – самоорганзованість, дисциплінованість, відповідальність, самовладання, активність, наполегливість, самостійність, зібраність, ініціативність та ін.;
- комунікативні ресурси – вміння слухати і розуміти інших, вести продуктивний діалог, висловлювати власні думки та ідеї;
- управлінські ресурси – лідерські якості, витривалість, авторитетність, надійність, наполегливість, оптимізм, креативність та ін.;

- морально-етичні ресурси – здатність до співчуття, турботливість, доброзичливість, справедливість, чутливість, емпатія та ін.;
- професійний потенціал – рівень здібностей, стресостійкість, витривалість, соціальні зрілість та ін.

Експериментальне дослідження психологічної готовності до волонтерської діяльності здійснювалося за допомогою авторської анкети «Ставлення до волонтерської діяльності», методики «Діагностика мотиваційної структури особистості» (А.Е.Мільман), методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувальник САМОАЛ)» (А.Лазуткін), методики «Тест символічних орієнтацій» (А.Зверьков, Е.Ейдман).

За результатами анкетування було встановлено, що більше 90% опитуваних позитивно ставляться до волонтерства. Проте лише 8% з них беруть активну участь у волонтерському русі на теперішній час, 12% здобувачів раніше займалися волонтерською діяльністю, 8% студентів планують приєднатися до неї. Основними мотивами, які спонукають до волонтерства (в напрямку фандрейзингу, реалізації соціальних, спортивних, екологічних проєктів) було названо бажання допомагати іншим та надбання корисних соціальних і практичних навичок.

За результатами дослідження що:

- найбільш поширеними мотивами представників студентської молоді, які брали участь в констатувальному експерименті, були: спілкування, творчої активності, соціального статусу, суспільної корисності; менш вираженими були мотиви загальної активності, комфорту, життєзабезпечення;

- високого рівня самоактуалізації (за показниками: орієнтації в часі, цінності, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні) досягли 16,7% учасників експерименту, середнього рівня – 62,5%, низького рівня – 20,8% здобувачів вищої освіти;

- 21,7% здобувачів освіти, які брали участь в експериментальному дослідженні, мають високий рівень свідомості життя, який проявляється в їх активній життєвій позиції, здатності ставити мету, прикладати зусилля задля досягнення результатів у своєму житті, брати на себе відповідальність за свої дії; схильними до орієнтації на зовнішні чинники як фактори життя були 13,3% учасників дослідження, які часто можуть відчувати себе безпорадними чи безсилими, делегують контроль над своїм емоційним станом, над своїм життям, самооцінкою тощо зовнішнім ситуаціям та іншим людям, вважають чийсь думку більш важливою, ніж власну точку зору

Згідно з отриманими даними представникам студентської молоді, які брали участь в експериментальному дослідженні, та займаються на даний момент волонтерською діяльністю, раніше були волонтерами, планують доєднатися до волонтерського руху, загалом властиві такі характеристики готовності до такої діяльності, як: середній рівень загальножиттєвої спрямованості (важливість комунікації, спілкування, статусу у суспільстві, особистісного комфорту в діяльності), високий рівень спрямованості на діяльність (потреба в творчій активності, соціальній активності), високий та середній рівень самоактуалізації (вміння жити потребами та необхідністю сьогодення, сформована система цінностей, спрямована на гармонізацію особистості і та суспільства, загальної інтернальної спрямованості життя, позитивне ставлення до людей, відкритість до нового, креативність, автономність, довіра до навколишнього світу, впевненість у собі, сенситивність до своїх прагнень та бажань, усвідомлена Я-концепція, спроможність встановлювати тривалі доброзичливі стосунки з іншими людьми, спроможність адекватно самовиражатися в спілкуванні), середній рівень загальної свідомості життя (орієнтованість на цілі, діяльність щодо їх досягнення, здатність брати на себе контроль за результати свого життя).

Висновки. Сутність психологічної готовності особистості до волонтерської діяльності полягає у здатності до свідомих цілеспрямованих дій, спрямованих на безкорисливу допомогу людям, людським спільнотам, суспільству загалом. Готовність здобувачів вищої освіти до волонтерської діяльності конкретизується у контексті їхньої провідної діяльності як відкрите особистісне утворення, що може набувати різних змістових конфігурацій та відображається в

системі психологічних мотиваційних, емоційно-вольових ресурсів, психологічного капіталу, необхідних професійних компетентностей і Soft Skills. Експериментальні дані підтвердили складність та багатогранність феномена психологічної готовності здобувачів вищої освіти до волонтерської діяльності, центральним елементом якої є спрямованість, представлена системою духовно значущих мотивів особистості.

Список використаних джерел

1. Базиль Т.С. Соціально-психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності в кризових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №5 (75). С. 5-11.
2. Базиль Т.С. Соціально-психологічна готовність працівників медичної галузі до волонтерської діяльності. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Том 6, 2 (32). С. 1-16.
3. Балашов Е. М. Психологічна структура волонтерської діяльності як засобу самореалізації студентів. URL: http://eprints.oa.edu.ua/2444/1/Balashov_NZ_PSY_Vyp_24.pdf. (дата звернення: 2.02.2025 р.)
4. Богучарова О.І. Соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства як нової наукової моделі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Зб. наук. праць 2015. № 1. С. 29–35.
5. Буркова Л. А., Кругла Н.М. Теоретичні аспекти дослідження волонтерства як категорії державного управління. *Електронне наукове фахове видання «Економіка і суспільство»*, Мукачівський державний університет. Мукачево, 2019. Вип. 20. С. 547–557.
6. Задорожна Л. В. , Присяжнюк Л. А. , Голюк О. А. , Грошовенко О. П. , Беззубченко О. А. , Балабанова Н. В. . Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 8 класу закладів загальної середньої освіти. Київ: Світич, 2025.
7. Кожухаренко Н. В. Від доброчинності до волонтерського руху в Україні: історія та сьогодення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Міжнародні відносини»*. 2018. С. 36–44.
8. Капська А.Й. Підготовка волонтерів до соціальної роботи: навч. посіб. Київ : Держсоцслужба, 2005. 152 с.
9. Трубінова О. Волонтерська діяльність як форма соціальної активності. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України*. 2009. Т.2, 20 (2). С. 205-209.
10. Eliasoph N. The Politics of Volunteering. Polity Press, Malden, 2013. 220 p.

УДК 159.922.6: [316.6:316.4]

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ВПЛИВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ВОЄННИХ ЧИННИКІВ

Шмига Анастасія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назаревич В.В., канд. психол. наук, доцент

Постановка проблеми. Формування самооцінки є ключовою складовою особистісного розвитку, яка визначає здатність людини правильно сприймати власні можливості, контролювати емоції та адаптуватися до змін середовища. Особливо актуальним цей процес є у юнацькому віці, коли відбуваються інтенсивні трансформації в когнітивній, емоційній і соціальній сферах, а якість міжособистісної взаємодії та соціальна підтримка відіграють вирішальну роль у формуванні стабільного внутрішнього образу «Я».

Сучасні умови в Україні, зокрема воєнні події, створюють додаткові стресові чинники – примусові зміни місця проживання, руйнування соціальних зв'язків та підвищене емоційне навантаження – які можуть порушувати традиційні механізми самооцінки, викликаючи як її заниження, так і компенсаторне завищення. Недостатність системних даних про вплив воєнних

потрапляє на емоційний стан підлітків і молодих дорослих стимулює подальші емпіричні дослідження, результати яких можуть стати основою для розробки інтегрованих програм психологічної підтримки, спрямованих на корекцію самооцінки та зміцнення міжособистісних зв'язків в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження – визначення впливу міжособистісної взаємодії та умов воєнного конфлікту на формування самооцінки у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Класичні та сучасні концепції формування самооцінки розглядають її як ключовий компонент особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії. Теоретична база досліджень самооцінки та самоусвідомлення інтегрує позиції таких видатних науковців, як Уільям Джеймс і Карл Роджерс, які розуміють самооцінку як динамічну систему, що формується через інтеграцію когнітивної та емоційної діяльності особистості. Роджерс підкреслює важливість безумовного прийняття себе, а Джеймс визначає співвідношення успіхів і зусиль як міру власної цінності [4].

Сучасна психологічна наука, зокрема концепція самодетермінації, розроблена Е. Деці та Р. Раяном, пояснює, що задоволення базових потреб (автономії, компетентності та спорідненості) стимулює внутрішню мотивацію та сприяє розвитку адекватної самооцінки. Використання діагностичних методик, зокрема Шкали самооцінки Розенберга, дозволяє емпірично оцінити рівень власного сприйняття, що в свою чергу корелює з соціальною компетентністю та емоційною стабільністю.

Огляд наукових праць свідчить про значний вплив міжособистісних відносин – від дружніх і романтичних стосунків до спільної діяльності в освітньому та професійному середовищах – на формування самооцінки [4]. Українські дослідники, такі як С.Д. Максименко, І.Д. Бех, О.М. Морозов та ін., відзначають, що досвід соціальної адаптації, який включає не лише шкільну і академічну сферу, а й волонтерську чи професійну діяльність, сприяє стабілізації самооцінки. Особливу увагу приділено аналізу впливу стресових життєвих умов, зокрема адаптації до умов війни, які виявляються як потужні детермінанти негативного чи захисного механізму самооцінки.

У контексті наукової дискусії питання розвитку відчуття власної цінності у молодих людей набуває особливої важливості для розуміння процесів формування особистості. Сучасні підходи роблять акцент на взаємозв'язку між соціальним оточенням, якістю міжособистісних контактів та здатністю індивіда адаптуватися у несприятливих умовах [2]. Академічний дискурс спрямований на дослідження того, як підтримка від однолітків, сім'ї та колективу може сприяти гармонізації внутрішнього образу себе, тоді як зовнішні стресові чинники ведуть до порушень самовідчуття [1]. Широко розглядається вплив соціальних ресурсів та адаптаційних стратегій, що забезпечують збалансованість між внутрішніми установками і викликами сучасного життя. Отже, розглядаючи широкий спектр як індивідуальних, так і колективних факторів, дослідники формують припущення про тісний зв'язок між підтримуючим середовищем і стійкістю внутрішнього стану молодих людей. Цей підхід відкриває можливості для створення інтегрованих моделей, що сприятимуть глибшому розумінню процесів психологічної адаптації та самовдосконалення.

Сучасні науковці В. Смітанка, О. Арканова, О. Безушко, О. Власова-Чмерук, Ю. Ліпковська та інші дослідили аспекти формування самооцінки у старшому підлітковому віці та серед молодших дорослих [3;5]. Зокрема, було виокремлено такі ключові фактори, що впливають на рівень самооцінки:

1. *Гендерні особливості* визначаються соціокультурними нормами, які формують очікування щодо самовияву – чоловіки часто демонструють більш оптимістичну самооцінку через стереотипи позитивної маскулінності, тоді як жінки схильні до суворішої внутрішньої самокритики.

2. *Вікові особливості* є критичним у контексті розвитку психосоціальної ідентичності. На ранніх стадіях підліткового періоду відбувається активне формування «Я», що супроводжується нестабільністю та високою емоційністю, а з набуттям життєвого досвіду стабілізація відбувається через інтеграцію зовнішнього зворотного зв'язку.

3. *Провідний вид діяльності*, зокрема залучення до академічної, професійної чи волонтерської активності, сприяє отриманню регулярного соціального фідбеку, що позитивно впливає на внутрішню модель «Я» шляхом підкріплення успіхів та компетентності.

4. *Досвід перебування в романтичних стосунках* надає можливість отримувати емоційну підтримку та соціальну валідацію, що суттєво корелює з формуванням позитивного самосприйняття.

5. *Атмосфера в групах значущого виду діяльності* виконує роль соціального дзеркала, адже підтримка і визнання однолітків сприяють позитивному соціальному порівнянню та зміцненню впевненості у власних силах.

6. *Досвід одержання психологічної підтримки* сприяє реалізації процесів когнітивно-емоційної регуляції, допомагаючи вчасно коригувати деструктивні схеми самооцінки.

Особливого значення у сучасних умовах в Україні науковці О.Т. Горіна, С. Богданов, Я.М. Омельченко та інші надають таким факторам [2]:

1. *Досвід примусової міграції у зв'язку з військовими подіями* є потужним стресовим фактором, що порушує стабільність звичного середовища. Раптовість такої зміни та розрив колишніх соціальних зв'язків спричиняє відчуття ізоляваності та невизначеності, що негативно впливає на формування стійкого образу «Я». Втрата рутинних структур роботи та навчання ускладнює процес соціальної інтеграції та підтримки внутрішнього самопочуття. Такі переживання можуть призвести до підвищеної тривожності, депресивних симптомів та зниження впевненості у власних силах через втрачену безпеку.

2. *Наявність травматичного досвіду*, особливо у контексті бойових дій чи інших кризових подій, суттєво впливає на психоемоційний стан молоді людини. Пережиті травматичні події можуть формувати негативні когнітивні схеми, що ведуть до зниження самооцінки та внутрішнього відчуття власної цінності. Тривожні спогади, характерні для посттравматичного стресового розладу, часто супроводжуються емоційною нестабільністю та дисфункціями регуляції стресу. Цей фактор може стимулювати формування дезадаптивних захисних механізмів, які призводять до викривленого внутрішнього образу, у якому особа відчуває себе менш спроможною або вразливою.

У сучасних умовах кризових подій в Україні завдання психологічної підтримки молоді набуває першочергового значення. Головним напрямом є створення доступних, комплексних сервісів психосоціальної допомоги, що сприяють зміцненню емоційної стійкості та адаптації до постійно мінливих реалій. Фахівці розробляють програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та позитивного самовизначення. Підтримка організовується як у форматі індивідуальних консультацій, так і через групові тренінги та волонтерські ініціативи, що стимулюють відновлення внутрішніх ресурсів, зниження стресу та формування здорового образу «Я».

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі проведених досліджень встановлено, що створення внутрішнього образу «Я» у молодіжному віці є багатовимірним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх чинників (накопичення вікового досвіду, активне залучення до освітніх, професійних та волонтерських заходів), так і зовнішніх психоемоційних навантажень (примусові зміни місця проживання та виражена симптоматика ПТСР), що можуть як стимулювати, так і дестабілізувати самоусвідомлення. Отримані дані свідчать про необхідність застосування комплексних стратегій психологічного супроводу та конструктивних міжособистісних підходів у умовах підвищеної соціальної напруги.

Незважаючи на численні зусилля, існує нагальна потреба подальших досліджень психологічних потреб української молоді. Важливо оцінити вплив соціально-економічних, культурних та локальних чинників на психоемоційний стан, а також визначити ефективність існуючих програм підтримки. Подальше вивчення дозволить вдосконалити методики моніторингу ризиків та розробити інноваційні підходи для профілактики психологічних розладів.

Психологічна підтримка молоді є вирішальним чинником для збереження психологічного благополуччя і соціальної адаптації. Синергія між науковими дослідженнями та практичними ініціативами формує передумови для створення стійкого майбутнього, спрямованого на розвиток особистісних ресурсів та зміцнення суспільної єдності.

Список використаних джерел

1. Зарінова М. Чинники формування самооцінки особистості. Наука і молодь – 2023: *Пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : зб. матеріалів III міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 2023. С. 266–269.
2. Карпенко Н. В. Чинники трансформації самооцінки особистості в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 78 с.
3. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. серія: психологія. 2023. № 3. С. 121–125.
4. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях *Магістерський науковий вісник*. – 2022. №38. – С. 70-73
5. Relationship between self-esteem and physical activity in university students. gender differences: cross-sectional study / A. Bermejo-Cantarero et al. *Nursing open*. 2025. Vol. 12, no. 4.

УДК 159.922.8:004-042.72

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юрченко Катерина, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які глибоко проникли в усі сфери життя молоді людини. Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, пошуку ідентичності та формування соціальних зв'язків, що робить цю вікову групу особливо вразливою до впливу цифрового середовища. За останні роки спостерігається тривожна тенденція до надмірного використання молоддю смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор та інших цифрових платформ, що призводить до формування цифрової залежності – стану, за якого людина втрачає контроль над використанням гаджетів і відчуває психологічний дискомфорт без постійного доступу до інтернету.

Мета дослідження - здійснення теоретичного аналізу феномена цифрової залежності в юнацькому віці, виявлення основних чинників її формування та наслідків для психологічного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цифрові технології стали невід'ємною частиною життя молоді, пропонуючи безліч можливостей для навчання та спілкування. Проте їх надмірне використання може призвести до негативних наслідків, таких як цифрова залежність та вигорання. Цифрова залежність визначається як стан, при якому індивід виявляє нездатність контролювати своє використання цифрових технологій, що може призводити до негативних наслідків у повсякденному житті. Цей феномен охоплює різні аспекти, такі як залежність від соціальних мереж, відеоігор, інтернет-серфінгу та мобільних додатків [1]. Незалежно від платформи, якщо юнаки постійно онлайн, у них не вистачає часу на інші важливі справи, кажуть експерти. А те, що вони роблять у соціальних мережах, може бути шкідливим для їхнього фізичного чи психічного здоров'я [4].

У результаті проведених емпіричних досліджень було виявлено кілька важливих аспектів цифрової залежності молоді, що свідчить про складний і багатогранний характер цього явища.

Згідно з опитуванням Державного інституту сім'ї та молодіжної політики, юнаки зазвичай використовують Інтернет для спілкування в соціальних мережах (92,8%), пошуку інформації для навчання та роботи (86,2%) і листування електронною поштою (82,2%) та месенджерами (82,2%). Важливо зазначити, що молодь часто використовує кілька цифрових пристроїв одночасно, виконуючи багатозадачність, що збільшує загальний час перебування в цифровому середовищі [5,

с.92]. При цьому 95% респондентів вважають, що Інтернет має значний вплив на їхнє життя [3]. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Постійний доступ створює сприятливі умови для виникнення залежності. Відчуття постійного з'єднання з мережею може стати причиною появи нав'язливого бажання перевіряти соціальні мережі, ігри або споживати контент.

2. Широкий вибір контенту створює ілюзію нескінченних можливостей для розваг та відпочинку. Людина може зануритися в цей віртуальний світ настільки, що втрачає контроль над часом, проведеним в Інтернеті.

3. Інтернет забезпечує можливість спілкування з іншими людьми навіть без прямого контакту. Соціальні мережі, форуми та онлайн-ігри створюють віртуальне середовище для спілкування та взаємодії, що може стати привабливим для тих, хто відчуває себе відчуженим в реальному житті [2].

Окрім зазначених аспектів, суттєвими є й інші психологічні чинники. Один із більш поширених факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності, – це почуття втрати контролю. Відчуття втрати влади над власними діями та часом, проведеним в Інтернеті, може стати провокуючим фактором у формуванні залежності від цифрових технологій. Додатково, нестабільність у реальному житті, почуття самотності та невпевненості можуть збільшити ймовірність залежності від віртуального світу. Ще одним важливим аспектом є роль соціального оточення. Інтернет-залежність може бути викликана сприятливим середовищем, де використання інтернету вважається нормою або навіть способом соціальної активності. Такі норми прийняття можуть підкріплювати поведінку, яка призводить до залежності від Інтернету, та ускладнювати процес відмови від цього звичаю [1].

Крім того, важливу роль відіграє психологічна потреба в стимуляції та нових враженнях. Інтернет, з його безмежним потоком інформації, відео та інтерактивних можливостей, задовольняє цю потребу набагато ефективніше, ніж більш традиційні джерела. Люди можуть стати відчуженими від реального світу, поглинаючись віртуальною реальністю, яка завжди пропонує більш цікаві та захоплюючі події. Також слід зазначити важливість психологічних механізмів нагороди та позитивного посилення у формуванні інтернет-залежності. Кожен лайк, коментар або новина може викликати в людини внутрішнє задоволення, що стає мотивацією для подальшої активності в мережі. Цей цикл позитивного посилення може зробити інтернет-залежність ще більш поширеною та стійкою [2].

Наслідки цифрової залежності можуть бути серйозними і багатогранними. Вони включають не лише психічні, але й фізичні проблеми. Дослідження вказують на те, що надмірне використання цифрових технологій може призвести до підвищеного рівня тривоги, депресії, а також проблем зі сном. Згідно з даними Організації економічного співробітництва та розвитку, підлітки, які витрачають більше відведеного часу на цифрові медіа, мають на 40% вищий ризик розвитку психічних розладів. Статистичні дані свідчать про те, що близько 30% молоді відчувають симптоми цифрової залежності, а 15% із них зізнаються, що їхнє використання технологій негативно вплинуло на їхнє навчання та стосунки з друзями. Ці цифри підтверджують актуальність цієї проблеми і підкреслюють необхідність вивчення її впливу на загальне здоров'я молоді.

Крім того, важливо зазначити, що цифрові технології можуть не лише шкодити, але й допомагати. Вивчення позитивних аспектів помірному використанню цифрових медіа, таких як онлайн-підтримка та освітні ресурси, може стати основою для створення стратегій для покращення цифрового добробуту. Однак ризики, пов'язані з надмірним використанням, потребують уважного ставлення та обговорення, оскільки вони можуть мати тривалі та руйнівні наслідки для молодого покоління [1].

Висновок. Проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність проблеми цифрової залежності в юнацькому віці та дозволяє визначити основні чинники її формування: постійний доступ до Інтернету, широкий вибір контенту, потребу у віртуальному спілкуванні, відчуття втрати контролю та вплив соціального оточення, при цьому психологічні механізми нагороди в соціальних мережах значно посилюють ризик залежної поведінки. Статистичні дані свідчать, що 30% молоді відчувають симптоми цифрової залежності, а 95% визнають значний вплив Інтернету

на їхнє життя, що призводить до підвищеного рівня тривожності, депресії, порушення сну, зниження академічної успішності та погіршення міжособистісних стосунків. Результати дослідження актуалізують необхідність розробки комплексних стратегій профілактики цифрової залежності та створення програм психологічної допомоги для молоді з урахуванням як негативних наслідків надмірного використання технологій, так і можливостей їх конструктивного застосування для навчання та розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Громова В. Як молодь долає виклики цифрової залежності та вигорання. proIT. URL: <https://surl.li/iffxmg> (дата звернення: 20.11.2025).
2. Інтернетзалежність – причини поширення та наслідки. Psychologist. URL: <https://surl.li/iprmqd> (дата звернення: 19.11.2025).
3. Rogers K. US teens use screens more than seven hours a day on average. CNN. URL: <https://surl.li/bfnqwm> (дата звернення: 18.11.2025).
4. Yablonska T., Yuanjie L. Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology"*. 2023. Т. 9, № 3. С. 92. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>
5. Your kid is spending too much time on their phone. Here's what to do about it. CNN. URL: <https://surl.li/uowzvw> (дата звернення: 19.11.2025).

УДК 159.922.8-056.49

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Янко Елеонора, здобувач ОС «Бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджер О.В., старший викладач

Постановка проблеми. У підлітковому віці соціальна взаємодія значно ускладнюється через інтенсивні зміни особистісного, емоційного та когнітивного характеру. Одним із проявів деструктивної комунікації є шкільний булінг, що виявляється як систематичне цькування, притиск або агресивне ставлення до конкретної особи в освітньому середовищі. Сьогодні проблема булінгу в закладах освіти визнана масштабним явищем, яке потребує наукового аналізу та постійного моніторингу [1, с. 212].

Особливу увагу привертає питання міжособистісних стосунків підлітків, в межах яких формується і закріплюється агресивна поведінка по відношенню до ровесників. Адже, як зазначається в дослідженнях, саме підліткове середовище визначається особливою вразливістю відносно соціального тиску, стимулює конформізм, а отже – сприяє толерантності до актів насильства і приниження [5, с. 127]. Булінг виконує функцію соціального маркування, коли об'єкт переслідування штучно відокремлюється від групи та позбавляється базових можливостей інтеграції. Подібна динаміка підсилюється емоційною нестабільністю періоду полового дозрівання, труднощами ідентифікації та прагненням до домінування серед однолітків [4, с. 14].

Незважаючи на наявність нормативно-правової бази та превентивних програм з профілактики булінгу, їх реалізація в реальному освітньому просторі нерідко є фрагментарною. Ефективність втручання знижується внаслідок системної недооцінки психологічного підґрунтя цього явища.

Мета дослідження – виявлення та характеристика психологічних факторів, які сприяють виникненню булінгу серед підлітків в умовах освітнього закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні психологічних характеристик підлітків, які демонструють агресивну поведінку в шкільному середовищі, простежується стійкий зв'язок між схильністю до булінгу та низьким рівнем емпатії. Відсутність емпатичних реакцій корелює з байдужістю до негативних наслідків для жертви [1, с. 213].

Серед мотиваційних характеристик агресора (булера) ключовою вважається потреба в домінуванні, яка реалізується через нав'язування контролю та сили над слабшими чи ізолюваними членами групи. Домінування трактується як засіб утвердження свого статусу в групі в умовах, коли інші форми самоствердження є недоступними чи соціально неприйнятними [4, с. 15]. Такий механізм може бути підсилений позитивним підкріпленням з боку оточення, яке схильне схвалювати чи ігнорувати подібні прояви поведінки [5, с. 127].

Суттєвим фактором застосування булінгу виступає фрустрованість – стан внутрішньої напруги, зумовлений незадоволенням базових потреб, зокрема у визнанні, безпеці чи прийнятті. У відповідь на перешкоди у задоволенні цих потреб агресор може обирати деструктивні способи емоційного розрядження, зокрема через застосування фізичного чи психологічного тиску на інших. Зафіксовані випадки демонструють, що булінг часто стає формою реактивної поведінки на тривалі епізоди несправедливого ставлення чи емоційного занедбання з боку дорослих [2].

У сукупності ці характеристики створюють психологічний профіль особи, схильної до використання насильницьких форм комунікації, що вимагає цілеспрямованого втручання з боку шкільних психологів, педагогів та соціальних служб.

Особистісний портрет підлітка, який зазнає систематичного переслідування з боку ровесників, характеризується специфічним поєднанням внутрішніх рис, що знижують здатність до ефективного самозахисту та адаптації у певному соціальному середовищі (наприклад, класі). Однією з найбільш репрезентативних характеристик є занижена самооцінка, яка формує неадекватне уявлення про власну цінність і компетентність. Такий підліток часто не має впевненості у своїх діях, уникає ініціативи, легко піддається впливу оточення та демонструє підвищену вразливість до існуючих або уявних викликів.

Поряд із цим простежується високий рівень тривожності – як ситуативної, так і особистісної, що виявляється в очікуванні загрози з боку інших. У шкільних умовах це спричиняє переживання страху, напруги, призводить до порушення емоційної регуляції та уникнення контактів, які асоціюються з потенційною небезпекою [1, с. 215]. Охарактеризований емоційний фон поглиблюється при кожному акті негативної взаємодії, формуючи стійке уявлення про власну незахищеність.

Ще однією рисою, яка часто зустрічається у поведінковій структурі жертви, є соціальна ізолюваність. Вона може бути як наслідком попереднього відторгнення з боку однолітків, так і первинною особливістю, що створює умови для подальшої маргіналізації в межах учнівського колективу. Відсутність підтримки з боку ровесників позбавляє дитину ресурсу для захисту, підсилюючи відчуття безпорадності та залежності [3].

Формування таких рис може мати як індивідуальну, так і соціальну детермінацію. Зокрема, в дослідженнях зазначається, що нестача підтримки з боку батьків, порушення стилю виховання, а також досвід попередніх травм можуть призвести до закріплення поведінкової моделі жертви та знижувати мотивацію до подолання ситуації булінгу [4, с. 16]. Процеси формування моделей поведінки у підлітковому віці значною мірою залежать від первинного соціального середовища, до якого належить сім'я та мікросоціум. Сім'я виступає першою інституцією соціалізації, де дитина засвоює базові норми, зразки взаємодії, механізми емоційної регуляції та способи реагування на конфліктні ситуації. Наявність у родині деструктивних моделей поведінки, таких як агресія, емоційне ігнорування чи надмірна жорсткість, значно підвищує ймовірність відтворення аналогічних патернів у міжособистісних відносинах підлітка за її межами [1, с. 215].

У разі, коли родинна система не забезпечує достатнього рівня психологічної безпеки, підліток нерідко шукає компенсаторні стратегії у середовищі однолітків, яке формує мікросоціум. У межах шкільного колективу закріплюються поведінкові стилі, здобуті у родинному досвіді, зокрема домінування чи підпорядкування, уникаючи чи конфліктна взаємодія. Підтвердженням цьому є результати досліджень, які вказують на залежність між стилем сімейного виховання та схильністю до ролі агресора чи жертви у ситуації булінгу [2].

Роль мікросоціальної середовища, що включає шкільний колектив, групу друзів, педагогів, також полягає у створенні соціальних очікувань та норм. В умовах, коли агресивна поведінка толерується або не отримує належного зворотної зв'язку, вона стає прийнятною формою самоствердження чи вирішення суперечностей. Відповідно, відсутність негативної реакції на

прояви цькування сприяє формуванню атмосфери прихованої підтримки булінгу, в якій потерпілий опиняється у становищі соціальної ізоляції [4, с. 17].

Крім того, дослідники звертають увагу на соціальну успадкованість форм взаємодії, що передаються від батьків до дітей не лише на рівні поведінки, а й на рівні емоційних реакцій та комунікативних установок. Зокрема, фіксується повторення неусвідомлених сценаріїв, коли дитина, вихована в умовах жорсткого контролю чи емоційної нестабільності, ідентифікує себе з агресором або з жертвою (залежно від типу засвоєного досвіду) [5, с. 128].

У шкільному колективі групова динаміка відіграє провідну роль у формуванні міжособистісних відносин, створенні субкультурних норм та визначенні соціального статусу кожного учасника. Саме ці процеси визначають, які поведінкові моделі стають домінуючими, а які – маргіналізованими. У контексті булінгу важливим є те, що класифікація підлітків за рівнем популярності, впливу або відчуження формує систему неформальних ієрархій, в межах яких агресивна поведінка може отримати підтримку або бути проігнорованою [1, с. 216]. Високостатусні учні нерідко впливають на формування соціальної думки у класі, встановлюючи критерії прийнятності чи неприйнятності поведінки. Якщо булінг здійснюється учнем з високим статусом, це зазвичай призводить до колективного замовчування або до приєднання частини групи до дій агресора. За таких умов створюється спотворене середовище, де солідарність із жертвою сприймається як девіація, що унеможливорює формування ефективних механізмів колективного опору насильству [4, с. 17].

Групова динаміка також передбачає механізми розподілу ролей: домінуючий, підпорядкований, спостерігач, ізолюваний. У класних колективах ці ролі нерідко закріплюються на підставі емоційної чутливості, стилю поведінки, академічних чи фізичних характеристик. Жертва булінгу найчастіше опиняється у статусі периферійного учасника, чия думка не враховується, а соціальні зв'язки мають слабку інтегрованість. Така позиція знижує шанси на отримання підтримки та сприяє повторюваності ситуацій переслідування [3]. Крім того, статусні позиції впливають на сприйняття норм. Якщо група демонструє толерантність до агресивної поведінки, вона перетворюється на фактор легітимації насильства, що зменшує ймовірність самостійного протистояння окремих учасників. У таких умовах роль педагогічного колективу як регулятора міжособистісних відносин значно зростає, проте виявляється недостатньою [2].

Таким чином, групова динаміка та статусні відносини у класному колективі визначають умови, за яких булінг або підтримується, або гальмується. Сприйняття норм поведінки у середині мікросоціального простору безпосередньо впливає на характер взаємодії між учасниками, визначаючи ступінь безпеки та взаємної відповідальності у середовищі підлітків [5, с. 128].

Висновки. Отже, аналіз психологічних факторів булінгу серед підлітків засвідчує, що явище має складну природу: охоплює індивідуальні особливості учасників конфлікту, характер міжособистісних взаємин, умови сімейного виховання, специфіку мікросоціального середовища, а також групову динаміку у шкільному колективі. Булінг формується на перетині особистісних деформацій, емоційної недостатності та соціальної фрустрованості, що реалізуються в систематичних діях тиску з боку агресору та незахищеності з боку жертви.

Встановлено, що агресивна поведінка нерідко супроводжується низьким рівнем емпатії, прагненням до домінування та порушеннями емоційної регуляції. Натомість жертви характеризуються заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю та соціальною ізолюваністю. Визначальною залишається роль родинного мікросередовища, в межах якого закладаються первинні моделі взаємодії. Вплив групової динаміки та статусних структур у класі додатково формує умови толерантності до насильства або, навпаки, сприяє його нейтралізації.

У зв'язку з цим, профілактика булінгу потребує комплексного підходу, який передбачає активну участь шкільного колективу і сім'ї. Особливого значення набуває впровадження системних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, покращення соціальних навичок та формування безпечного освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Богдан В. М. Проблема шкільного булінгу серед підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 212–219.

2. Віктор В. В. Особливості профілактики булінгу серед підлітків : кваліф. робота ... магістр. : 231. Чернігів : Національний університет «Чернігівська політехніка», 2020. 61 с. URL: <https://ir.stu.cn.ua/handle/123456789/20891;jsessionid=3AD40920E2B000E48D55C8C7545AAF34> (дата звернення: 21.04.2025).
3. Залозна Г. В. Особистісні характеристики жертв булінгу серед підлітків : кваліф. робота ... магістр.: 053. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 74 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4362> (дата звернення: 18.04.2025).
4. Сорочан Д. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика. *Scientific Journal of Public and Private Law*. 2019. № 6. С. 12–19.
5. Теслюк В., Куль А. Дослідження поширеності булінгу серед підлітків. *SWorldJournal*. 2018. № 13-03. С. 126–130.

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.