



ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ



ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЇ

2024

(26 КВІТНЯ 2024 РОКУ)

МАТЕРІАЛИ МОЛОДІЖНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

ХАРКІВ2024

Зміст збірки

Богаченко Юлія Ярославівна

[Динаміка розвитку та фактори впливу почуття правильності: аналіз психологічної траєкторії](#)

Богдановський Сергій Олегович

[Вплив моральної травми на психологічну стійкість військовослужбовців](#)

Бредіхіна Марія Володимирівна

[Поняття суб'єктивного благополуччя у науці психології](#)

Вовченко Дар'я Романівна

[Особливості марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном](#)

Вовченко Катерина Олегівна

[Психологічний аспект проблеми прийняття рішень](#)

Волошина Алісія Дмитрівна

[Креативність: мислення чи здібність](#)

Гавриш Ольга (Єва)

[Сепарація від батьків. Основні чинники та наслідки](#)

Головаш Єлизавета Михайлівна

[Особливості відносин батьків із сучасними підлітками](#)

Гудзь Катерина Олександрівна

[Основні положення психоаналізу](#)

Долапчи Таїсія Василівна

[Вплив хибних спогадів на особистість під дією стресових факторів](#)

Дорофєєва Єлизавета Сергіївна

[Фактори, які впливають на формування негативної самооцінки в юнацькому віці](#)

Друшляк Аліна Халедінівна

[Розвиток музичних здібностей упродовж дорослішання дитини](#)

Жукова Ольга Анатоліївна, Зотова Лілія Миколаївна

[Роль емоційного інтелекту у соціально-психологічній адаптації](#)

Захарова Юлія Євгенівна, Кочарян Ігор Олександрович

[Особливості саморегуляції молоді, що пов'язані з ескапізмом](#)

Зінченко Іван Романович

[Гендерні стереотипи у сучасному світі](#)

Золенко Валерія Олександрівна

[Мотивація до занять спортом у підлітковому віці](#)

Іванющенко Марія Сергіївна

[Вплив віртуальної реальності на психічне здоров'я людини](#)

Кисельова Марія Олександрівна

[Рівневі особливості самооцінки у жінок зрілого віку з різними типами прихильності](#)

Климушев Василь Вікторович, Климушева Ганна Сергіївна

[Вплив штучного інтелекту на сучасні психологічні дослідження: перспективи та можливості цифрової психології](#)

Кобеньак Єлизавета Костянтинівна, Гімаєва Юлія Азгатівна

[Суб'єктивне благополуччя та уявлення про себе в студентів у сучасних умовах](#)

Козловська Юлія Станіславівна

[Стресостійкість української студентської молоді у період 2019-2023 років](#)

Колесникова Анна Андріївна

[Проблема свідомості та несвідомого в психології](#)

Корженко Поліна Юріївна

[Від генетичних ознак до культурних впливів: розуміння синестезії у сучасній науці](#)

Кривошлик Владислава Сергіївна, Кочарян Ігор Олександрович

[Особливості внутрішньої діалогової активності, що пов'язані зі стресостійкістю молоді](#)

Кудимова Анастасія Олексіївна, Барінова Наталія Вікторівна

[Психологічне здоров'я дівчат з різними варіантами сексуальних орієнтацій](#)

Курман Анна Ігорівна

[Базові психологічні потреби як предиктори суб'єктивного благополуччя](#)

Лядська Катерина Сергіївна

[Психологічні аспекти онлайн-комунікації й онлайн-навчання в умовах воєнного стану](#)

Максименко Катерина Геннадіївна, Фальова Олена Євгенівна

[Дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та стилів поведінки студентів в конфліктних ситуаціях](#)

Марцинкевич Юлія Ігорівна

[Актуальність вивчення критичного мислення у сучасній психології](#)

Мельник Дар'я Віталіївна, Яновська Світлана Германівна

[До питання про задоволеність життям і заздрість людини](#)

Мірошниченко Ольга Леонідівна

[Феномен нудьги в освітньому процесі](#)

Небеерикутіна Анастасія Олександрівна

[Актуальність дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, у контексті ситуації в Україні](#)

Пентюк Олександра Олексіївна

[Релігійні цінності як елемент формування морально-етичних цінностей](#)

Петренко Катерина Олексіївна, Харченко Андрій Олександрович

[Психологічні особливості соціально-психологічної адаптованості у військовослужбовців ЗСУ з різним досвідом проходження служби](#)

Пивовар Дар'я Євгенівна

[Кризи розвитку особистості, їх передумови та наслідки](#)

Попова Дарина Юріївна

[Особливості стресостійкості у студентів з різними копінг-стратегіями](#)

Пояркова Прасков'я Олегівна

[Індивідуально-психологічні особливості емоційної регуляції прийняття рішень](#)

Проскурін Іван Андрійович

[Індивідуально-психологічні особливості емоційної регуляції прийняття рішень](#)

Ронжес Олена Євгеніївна

[Люди, народжені між 1973 і 1993 роками, як найяскравіші представники психологічного і соціального процесу адаптації до цифровізації](#)

Рябуха Катерина Олександрівна

[Зв'язок віри в справедливий світ з досвідом булінгу та суб'єктивним благополуччям](#)

Стеблова Валерія Олександрівна

[Педагогічний аспект розвитку креативності у молодших школярів](#)

Стрельцова Вікторія Дмитрівна

[Методи символічного самовираження як засоби боротьби зі стресом](#)

Сумська Аліна Дмитрівна, Павленко Ганна Володимирівна

[Особистісні характеристики як чинник вибору професії](#)

Сурженко Світлана Олександрівна, Полтавська Катерина Володимирівна

[Професійне самовизначення як актуальна проблема сучасної молоді](#)

Тимохіна Владислава Максимівна, Плохих Віктор Володимирович

[Емоційний інтелект осіб молодого та юнацького віку в організації поведінки в конфліктних ситуаціях](#)

Тимохіна Владислава Максимівна, Юрченко Вероніка Сергіївна, Данцева Олена Миколаївна

[Офлайн та онлайн освіта в Україні: напрями та ризики](#)

Ткаченко Олена Андріївна

[Проблема адиктивної поведінки у ветеранів](#)

Труфанова Марія Антонівна

[Коучинг: нова парадигма в психології](#)

Турас Валерія Дмитрівна

[Зв'язок емоційного інтелекту та депресивних станів в умовах війни](#)

Уніковська Софія Андріївна

[Психологічні особливості релігійної особистості](#)

Чапні Єгор Дмитрович

[Газлайтинг у близьких стосунках \(англійською\)](#)

Шаповал Ірина Юріївна

[Види та методи вирішення конфліктів в спортивних командах](#)

Щегольковський Максим Вікторович

[Дослідження феномену колективного несвідомого в психології](#)

Юрченко Вероніка Сергіївна, Зуєв Ігор Олександрович

[Психоемоційна адаптація підлітків, які змінили місце проживання через війну в Україні](#)

Богаченко Ю.Я.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Динаміка розвитку та фактори впливу почуття правильності: аналіз психологічної траєкторії

У сучасному світі, питання почуття правильності стає все більш актуальним в контексті розвитку особистості та психічного благополуччя. Дане поняття пов'язане з моральними стандартами і етичними переконаннями та є ключовим аспектом розвитку та функціонування людини.

Різноманітні теоретичні основи сприяють кращому розумінню психологічної правильності. Психосоціальна теорія Еріка Еріксона, теорія морального розвитку Лоуренса Кольберга та теорія когнітивного розвитку Жана Піаже пропонують уявлення про когнітивні та соціально-емоційні процеси, що лежать в основі набуття психологічної правильності.

Психосоціальна теорія Еріка Еріксона підкреслює важливість формування ідентичності на вирішення психосоціальних криз протягом усього життя. За словами Еріксона, люди проходять вісім стадій психосоціального розвитку, причому кожна стадія представляє унікальне завдання росту особистості. Досягнення позитивних рішень на кожному етапі сприяє розвитку сильного самопочуття, моральних цінностей і міжособистісної компетентності, які є невід'ємною частиною психологічної правильності.

Теорія Лоуренса Кольберга припускає, що моральний розвиток у людини прогресує в кілька етапів, кожен з яких характеризується все більш витонченими етичними судженнями. Кольберг виділив три рівні

морального розвитку: дотрадиційний, конвенційний і постконвенційний. Теорія припускає, що в міру того, як люди просуваються через ці етапи, їхнє розуміння моральних принципів і етичних дилем стає складнішим і індивідуальнішим, що призводить до більшого відчуття психологічної правильності.

Теорія когнітивного розвитку Жана Піаже зосереджується на процесах розвитку, що лежать в основі набуття знань і здібностей міркувати. Піаже припустив, що люди проходять чотири стадії когнітивного розвитку: сенсомоторну, передопераційну, конкретно-операційну та формально-операційну. Коли люди просуваються через ці етапи, їхні когнітивні здібності розширюються, що дозволяє їм мислити абстрактно, розглядати різні точки зору та брати участь у логічних міркуваннях.

Траєкторія розвитку психологічної правильності охоплює різні етапи та переходи, кожен з яких представляє унікальні виклики та можливості для зростання. Основи почуття правильності закладаються з раннього віку і еволюціонують впродовж життя. Діти починають засвоювати суспільні норми, цінності та правила під час взаємодії з членами сім'ї, однолітками та освітнім середовищем. На цій стадії вони часто покладаються на зовнішні авторитети та правила, щоб керувати своєю поведінкою, і їхню моральна свідомість значною мірою регулюється ззовні.

Коли індивіди вступають у підлітковий вік, вони відчувають значні зміни в когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Цей період представляє критичний момент для формування особистих цінностей. Підлітки починають засвоювати моральні принципи та брати особисту

відповідальність за свої дії, рухаючись до більш автономного та саморегульованого почуття психологічної правильності.

У дорослому віці, в момент зустрічі з різноманітними життєвими проблемами, особистість має можливість удосконалити свої цінності та переконання. Почуття психологічної правильності стає більш індивідуалізованим, охоплюючи складну соціальну динаміку, культурні міркування та етичні дилеми, з якими індивід стикається в особистому та професійному житті.

У пізньому дорослому віці траєкторія розвитку психологічної правильності досягає своєї кульмінації. Досвід і мудрість, сприяють загостреному відчуттю моральної свідомості, яке дає більш глибоке розуміння складності людської поведінки.

Важливо зазначити, що траєкторія розвитку психологічної правильності не є лінійною чи універсальною. Індивіди можуть розвиватися з різною швидкістю, і на їхню траєкторію можуть впливати різні фактори. Крім того, люди можуть відчувати невдачі або виклики, які тимчасово перешкоджають їхньому розвитку. Однак завдяки стійкості, саморефлексії та постійному зростанню люди можуть долати ці виклики та продовжувати розвивати й посилювати своє почуття моральної свідомості. Розуміння цих впливів дає цінну інформацію про сприяння та посилення цієї важливої психологічної якості.

Почуття психологічної правильності має значний вплив на індивідуальне функціонування в різних сферах життя. Люди, які володіють добре розвиненим внутрішнім компасом, як правило, демонструють позитивні психологічні та соціальні результати, а також покращують загальне благополуччя. Розуміння цих наслідків може стати

основою для втручань і стратегій, спрямованих на сприяння розвитку та підвищення моральної самосвідомості.

Література

1. Arnett, J. J. (2000). Early adulthood: A theory of development from late adolescence to the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
2. Baranova, S. V. (2020). Personal maturity and responsibility: socio-psychological aspect. (стор. 8).
3. Wasserman, S., Zamboanga, B. L. (2018). Moral development in adolescence. In *The Oxford handbook of adolescent development* (pp. 149-166). Oxford University Press.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Вплив моральної травми на психологічну стійкість
військовослужбовців**

Військова служба у звичайному порядку пов'язана з екстремальними ситуаціями та небезпеками, що потенційно можуть призвести до формування у військовослужбовців моральної травми. У свою чергу моральна травма, яка виникає у наслідок дисонансу, може сприяти дезорганізації психологічної стійкості сучасних військовослужбовців, формування конфлікту між особистими цінностями та виконаною діяльністю за рахунок спостереження за нетиповою для людської психіки поведінкою на полі бою. Також військовослужбовці можуть бути свідками тяжких страждань та жорстокого поводження інших, що суперечить їхнім базовим переконанням щодо гуманності, що також психологічно тяжко сприймати [2].

Мета нашого теоретичного огляду полягає у вивченні поняття моральної травми та її впливу на психологічну стійкість військовослужбовців.

Сучасними дослідженнями феномену моральної травми традиційно займаються у площині військової тематики. Так, українська дослідниця М. Козігора [2] моральну травму визначає як конструкт, що відображає внутрішні емоційні відгуки, тобто переживання внаслідок дій, які суперечать власним переконанням та особистому моральному кодексу. Науковиця проводила дослідження щодо симптомів моральної травми у

військовослужбовців та цивільного населення під час війни. Авторка прийшла до висновку, що моральна травматизація військовослужбовців характеризується низкою негативних факторів для їх психологічної стійкості, а саме тяжка симптоматика посттравматичного стресового розладу, суїцидальна ідеяція та тривожно-депресивні ознаки [1; 2]. Учені Koenig et al. та Griffin et al. моральну травматизацію інтерпретують через призму внутрішньо особистісного конфлікту [5]. Автори переконані, що військовослужбовці можуть відчувати страждання внаслідок психологічних та релігійних симптомів, що виникають через внутрішні етичні протиріччя, які порушують моральний кодекс особистості. Зазначені внутрішні конфлікти, за думкою вчених, впливають на формування негативних емоційних реакцій та почуття відчуженості від себе та інших.

Дослідники S. Bremault-Phillips, A. Pike, F. Scarcella та T. Cherwick вивчали вплив духовності та релігії на моральну травму серед військовослужбовців. Науковці пов'язують виникнення моральної травми військовослужбовців з морально шкідливими подіями, які суперечать їх настановам та цінностям. Вченими було з'ясовано, що духовність може як пом'якшувати, так і поглиблювати моральну травматизацію. А вже інтеграція духовно-релігійних аспектів у загальні методи лікування може підтримувати зцілення та відновлення психологічної стійкості військовослужбовців [3].

Згідно Гордовської Т. [1], яка описує конструкт моральної травми та його концептуальний зміст, моральна травма не ототожнюється з психічним розладом, проте може впливати на наступні сфери функціонування: соціально-психологічну, поведінкову та духовну.

Моральна травма акцентує увагу на психологічних симптомах, таких як почуття провини, злості, смутку, огиди, сорому, які негативно впливають на аспект психологічної стійкості та у цілому психічного здоров'я.

Результатом цього може бути поява посттравматичного та тривожного розладів, а також диференційованих депресивних станів [1]. У праці Greene, et al. [4] вказано, що для людей з моральною травмою характерним буде вербальна мінімізація своїх переживань та прагнення до уникнення спілкування на тематику, яка нагадує про негативну подію.

Висновок. Отже, моральна травма військовослужбовців є серйозним фактором, що може порушити їхню психологічну стійкість та спричинити різноманітні негативні наслідки для неї. У контексті вивчення моральної травми, важливо враховувати не лише психологічні аспекти, а й духовно-релігійні, оскільки вони можуть як пом'якшувати, так і поглиблювати цей феномен.

Перспективним вважається вивчення ролі духовно-релігійних аспектів у подоланні моральної травми та їхній вплив на психологічну стійкість військовослужбовців.

Література

1. Гордовська Т.І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон. 2021. № 4. С. 7–16. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu-2312-3206/2021-4-1>
2. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. 2022. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія

«Психологічні науки». Херсон. 2022. URL:

<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-3>

3. Brémault-Phillips, Suzette, et al. "Spirituality and moral injury among military personnel: A mini-review." *Frontiers in psychiatry* 10. 2019: 422773.
4. Greene, T., Bloomfield, M. A. P., Billings, J. Psychological trauma and moral injury in religious leaders during COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. Vol. 12 (S1). Pp. 143–145.
5. Griffin B. J., Purcell N., Burkman K., Litz B. T., Bryan C. J., Schmitz M., ... & Maguen S. Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. Vol. 32(3). Pp. 350–362. URL :
<https://doi.org/10.1002/jts.22362>

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Поняття суб'єктивного благополуччя у науці психології

Тема суб'єктивного благополуччя є дуже розповсюдженою серед досліджень у психології, бо це те, до чого прагне кожна людина. У суспільстві дане поняття часто є синонімічним із розумінням щастя, відчуття повного задоволення життям. Поняття суб'єктивного благополуччя також часто є близьким із визначеннями «психологічне здоров'я», «психічна рівновага», може характеризувати також здатність до адаптації в різних ситуаціях, реалізацію своєї мети та зміну поведінки відповідно до соціальних морально-етичних норм. Це все формує наше ставлення до власного життя, тому дослідження цього поняття є вкрай важливим для глобального покращення якості життя [1].

У своїх роботах Р.М. Шаміонов та В. Франкл розглядали сутність поняття суб'єктивного благополуччя, його визначення. Вони вказували на те, що це стосується ставлення людини до себе, певного перетворення зовнішніх факторів, свого досвіду у внутрішній стан і його оцінювання [2].

З іншого боку, розглядались і певні чинники, які впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя. Це, наприклад, екстраверсія, емоційна стабільність, оптимізм, успішність у навчанні, певні досягнення, рівень соціалізації, віра у справедливість. Серед соціально психологічних чинників - це сімейні відносини і любов до рідних, близькість контактів, наявність відкритого і щирого спілкування, відчуття значущості і теплих відносин [1].

Структуру суб'єктивного благополуччя детально розглядав Н. Бродб'юрен. Він наголосив, що суб'єктивне благополуччя містить в собі позитивний та негативний афект, які є незалежними один від одного [3]. Важливою є перевага позитивного афекту над негативним. Це підвищує рівень суб'єктивного благополуччя і створює загальну оптимістичну оцінку власного життя. Також до складу поняття входить когнітивна та емоційна компонента. Когнітивна компонента стосується усвідомленого порівняння свого життя із життям інших людей, обдумування, оцінки. А емоційна компонента стосується почуттів, емоційної реакції на те, що відбувається із людиною впродовж життя.

Суб'єктивне благополуччя також розглядається в рамках концепції духовного саморозвитку особистості, у гедоністичному підході та інших. Так, у першому поняття «благополуччя» описується як вершинна точка, до якої сходяться 3 потоки: буттєвий, рефлексивний і духовний. А.П.Колісник і М.В. Савчин вважають, що суб'єктивне благополуччя може відчувати людина, яка духовно зростає [4]. У другому ж підході розглядаються такі складові: когнітивна, афективна позитивна і афективна негативна. Чим менше виражена афективна негативна компонента, а інші в свою чергу сильніше виражені, тим вищим є рівень благополуччя.

За іншою ж теорією було описано 6 складових благополуччя: самосприйняття, позитивна соціальна взаємодія, компетентність, існування цілей, автономія, саморозвиток [5].

Отже, суб'єктивне благополуччя розглядалось багатьма науковцями, такими як А.П.Колісник, М.В. Савчин, Р.М. Шаміонов, В. Франкл, Дінер та ін. Вони намагались описати структуру та визначення цього поняття.

Суб'єктивне благополуччя розглядалось в різних підходах, де проявились багатоманітні уявлення про його сутність та компоненти.

Література

1. Сердюк Л. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2017. С. 124-133.
2. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change
3. . *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
4. Norman M. Bradburn. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Adline Publishing Company. P.13-15

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Особливості марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном

Історія людства свідчить про те, що людям властива віра у надприродне, у дива, у світ, що перебуває поза межами нашого сприйняття. У періоди кризових та складних для людства часів ця віра особливо загострюється.

Зараз тема марновірства та забобонності є недостатньо вивченою у сучасній українській психологічній науці. Незважаючи на це, віра населення України у паранормальні явища, в астрологів, тарологів, нумерологів залишається досить високою. Подекуди віра в «надприродне» властива і спеціалістам у наукових галузях. Тому дослідження феномену марновірства та вивчення його особливостей в осіб, що тимчасово перебувають за кордоном, є надзвичайно актуальним.

Прикмети та марновірства є соціально- та культурно-закріпленими явищами. Л. Леві-Брюль розглядає таку віру як частину колективних уявлень, що виникають через передачу їх від покоління до покоління за допомогою механізмів навіювання, зараження та наслідування [3, с. 381].

Згідно з психоаналітичною гіпотезою, марновірства — результат нашого підсвідомого чи несвідомого. Пригнічене підсвідоме не може вибратися на світло свідомості й «переноситься», «проекується» на щось інше, наприклад, перетворюється в передчуття чиєїсь смерті. Коли це передчуття за випадковим збігом реалізується, людина отримує

впевненість в ефективності своїх очікувань або, якщо вона підсвідомо чогось бажала, у своїх бажаннях. З. Фрейд пояснював цей механізм як частину міфологічного світогляду, який пронизує навіть новітні релігії [2, с. 212].

I. Ялом розглядає забобони, або стійкі помилкові переконання, як універсальні вірування, що притаманні кожній людині у різній мірі усвідомленості. Функція магічних вірувань полягає переважно в захисті індивіда від страху старіння, смерті та інших реальних небезпек. Ці ілюзорні вірування допомагають зменшити чутливість до болю існування: втрат, горя, самотності, нерозділеного кохання, депресії, відсутності сенсу життя та неминучості смерті [4, с. 115].

Для дослідження особливостей марновірства у осіб, які тимчасово перебувають за кордоном, було вирішено провести наукове дослідження. Першим кроком у цьому дослідженні було розроблення авторської анкети, питання якої спрямовані на вивчення особливостей марновірства.

Наступним етапом було проведено дослідження та проаналізовано дані за допомогою U-критерія Манна Уїтні, яке дозволило зробити такі висновки:

1. Марновірство є загальним явищем, що характеризує людей незалежно від їх освіти, віку та соціального статусу. Воно спрощує та стабілізує для людини картину соціального світу, роблячи його більш зрозумілим. Марновірство виступає як упередження, в якому закладена віра у певні потойбічні сили, що можуть забезпечити захист або досягнення бажаного результату [1].

2. Статистичний аналіз показує, що чоловіки й жінки, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, майже не відрізняються у рівні марновірства. Однак жінки виявили більшу схильність до контролю емоцій, а чоловіки – до віри в знаки долі. Обидві статі найменше вірять ворожкам, тарологам, астрологам тощо [1].

3. Встановлено, що особи віком від 18 до 35 років, які мають тимчасовий прихисток за кордоном, ймовірно, більш схильні віднести астрологію та нумерологію до наук, вірити в прикмети та відчувати себе заручниками обставин. Проте обидві вікові групи майже однаково відображають інші аспекти марновірства, такі як віра в долю, ворожіння, знаки долі, віщі сні та відчуття неконтрольованості своїх емоцій і дій [1].

Дослідження не охопило всі аспекти марновірства і відкриває можливості для подальших досліджень, спрямованих на вивчення особливостей та рівня прояву марновірства, а також з'ясування його зв'язку з іншими психологічними явищами.

Література

1. Милославська О. В., Гуляєва О.В., Вовченко Д. Особливості марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 5. С. 39-44. URL:

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2023/8.pdf

2. Freud S. Psychopathology of Everyday Life. United States: The Macmillan Company, 1914. 341 p. URL:

<https://www.gutenberg.org/cache/epub/67332/pg67332-images.html>

3. Lévy- Bruhl L. Primitive mentality. Boston : Beacon Press, 1923. 480 p. URL: <https://archive.org/details/primitivementali00lvuoft>

4. Yalom I. D. Love's Executioner And Other Tales of Psychotherapy. New York: Basic Books, 2012. 288 p.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Психологічний аспект проблеми прийняття рішень

У сучасному світі умови зростання кількості інформації, швидкого темпу життя і постійних змін щоденно вимагають від людей швидкого та ефективного прийняття рішень різного ступеня важкості й значущості в будь-яких сферах життя. Рішення, які приймає особистість, визначають її поведінку, відображають її світогляд, моральні цінності тощо, а також впливають на те, як її сприймають у суспільстві, а отже, вони займають одне з перших місць у важливості її взаємодії з навколишнім середовищем. Цей факт зумовлює необхідність досліджувати явище рішень і процесу їх прийняття.

На першому етапі дослідження було проаналізовано визначення понять «рішення» та «прийняття рішень» з погляду різних вчених, що в результаті привело до виявлення тісного зв'язку або навіть ототожнення із поняттям вибору. В психології найбільше уваги приділяється особистості як центральному компоненту ситуації здійснення життєвого вибору, а також психологічним чинникам, які на неї впливають. Прийняття рішень постає важливим аспектом психічної діяльності, інструментом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем.

Г.Балл, розглядаючи феномен вибору в контексті соціальної поведінки, послуговується поняттями «активна система», «ситуація», та «акт вибору», і зазначає, що рішення не зводиться виключно до обрання однієї альтернативи, і, розглядаючи це поняття, варто враховувати вплив внутрішніх психологічних, а також соціальних факторів на індивіда. Т.Титаренко у дослідженнях використовує поняття життєвого вибору:

«Життєвий вибір — це завжди кілька можливостей, кілька альтернатив. Вони обмежені нормативністю, соціальними очікуваннями, саморегулятивними механізмами».

За визначенням О.Саннікова, прийняття рішення — специфічний прояв активності особистості, вибір з альтернативних можливих варіантів, детермінований усією її психологічною організацією. До цього процесу залучені різнорівневі характеристики, котрі вказують на цілісність особистості. Також вчений говорить про те, що дії людини, спровоковані рішеннями, мають вплив як на неї саму, так і на її оточення.

Наступним кроком в роботі є вивчення етапів прийняття рішень. Було виявлено, що, попри різноманіття можливих обставин, в яких відбувається даний процес, перший етап прийняття рішень пов'язаний із перебуванням особистості в так званій проблемній ситуації, яка вимагає змін і відповідно пов'язаних із ними рішень. На наступних етапах відбувається порівняння поточних обставин з бажаним майбутнім, аналіз можливих варіантів дій, прогнозування результатів та наслідків, а на кінцевих етапах людина займається безпосередньо вибором однієї альтернативи, приймає рішення і переходить до його реалізації.

На третьому етапі роботи ми проаналізували, які психологічні чинники впливають на прийняття рішень згідно з дослідженнями різних вчених. Було розглянуто філософські концепції волюнтаризму і фаталізму, психологічну теорію поля К.Левіна, завдяки якій було виокремлено суб'єктивні або внутрішні чинники прийняття рішень — вольові характеристики особистості, і об'єктивні (зовнішні), представлені об'єктами в життєвому просторі людини, що мають позитивну валентність (важливість) для неї. Завдяки класифікації рішень В.Джеймса, згідно з

якою існують вольові рішення, а також розумні, дрейфуючі, імпульсивні рішення, і ті, що зумовлені зміною точки зору, можна говорити про такі фактори, як аналітичні здібності особистості, а також стресові стани і відповідне здійснення тиску на людину, про яке говорить також Т.Титаренко.

Теорія особистісних конструктів, заснована Д.Келлі, також торкається досліджуваної проблеми. Особистісний конструкт – це ідея або думка, яку людина використовує, щоб усвідомити, інтерпретувати, пояснити та передбачити свій досвід, і саме подібні конструкти є чинником прийняття рішень, адже вони впливають на людину і визначають її майбутні дії щодо об'єктів.

О.Санніков розробив психологічну систему прийняття життєвих рішень особистістю, що містить три блоки. Перший блок складається з вольового, емоційного, мотиваційного компонентів і компоненту соціального досвіду. Другий блок містить компоненти взаємодії особистості із середовищем – операційний та результуючий, і здійснює організацію та контроль реалізації вибору і оцінює його наслідки. Третій блок психологічної системи – блок рішимості. Так психолог називає багаторівневу, інтегральну властивість особистості, яка займає центральну позицію в прийнятті рішень і займається контролем цього процесу. Кожен з компонентів дозволяє виокремити відповідні аспекти прийняття рішень.

Т.Титаренко зупиняється на факторах, які зумовлюють неспроможність приймати рішення і є ключовою детермінантою життєвих виборів – дисгармоніях, пов'язаних з етапами світобудови людини.

У висновку можна стверджувати, що рішення – це результат інтелектуальної діяльності людини, досягнутий в процесі вибору між альтернативними можливостями. На необхідність приймати рішення в першу чергу впливає невизначена життєва ситуація, в якій знаходиться особистість. Серед факторів впливу на прийняття рішень, були виявлені такі як вольові якості людини, валентність об'єктів навколишнього середовища, стрес, особистісні конструкти, когнітивні здібності людини, емоційний компонент, компонент соціального досвіду, рішимість, далекоглядність, внутрішній і зовнішній тиск, а також особистісні дисгармонії.

Література

1. Санніков О. І. Психологія прийняття життєвих рішень особистістю : Автореферат. Одеса, 2016. 44 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/506>.
2. Титаренко Т. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії. Київ : Міленіум, 2005. 336 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9358/1/Особистісний%20вибір,%20психологія%20відчаю%20та%20надії.pdf>.
3. Burnes B., Cooke B. Kurt Lewin's Field Theory: A Review and Re-evaluation. *International Journal of Management Reviews*. 2012. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2012.00348.x>.
4. Fransella F. *International Handbook of Personal Construct Psychology*. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2003. 528 p.
5. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. Basic Books, 2020.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Креативність: мислення чи здібність

Проблему креативності у психології можна описати не лише як не повністю досліджену, а і як відносно нову. Проте у короткому процесі її дослідження креативність була розглянута науковцями з різних точок зору та підходів; у результаті різноманіття тих теорій, що виникли в ході її вивчення, вона залишається актуальною проблемою для науки психології.

Одним із питань, яке вимагає щонайменш спроби надати на нього відповідь, є чітке визначення креативності, узгоджене із нашим розумінням інших компонентів психіки людини; її класифікація як тої чи іншої частини психіки. Розуміння того, до якої групи психічних явищ, процесів чи властивостей належить креативність, надавало б можливість досліджувати її якісніше та у взаємозв'язку із іншими компонентами психіки людини. Класифікація креативності також впливатиме на практичне застосування її визначення у психологічній дослідницькій, педагогічній, терапевтичній діяльності. На основі існуючих теорій та визначень креативності ми можемо виділити два можливих напрями її класифікації: креативність як вид мислення та креативність як здібність людини. Отже, проблемою даної роботи є креативність та її класифікація як мислення чи здібність; відповідно, метою є характеристика креативності як виду мислення чи здібностей.

У результаті теоретичного аналізу ми дійшли наступних висновків. По-перше, активне вивчення креативності у психології почалось у

середині двадцятого століття; «засновниками» психології креативності вважаються Гілфорд, Торранс та Баррон, чії праці досі згадуються у сучасних аналізах креативності[4], проте внесок у неї робила велика кількість інших науковців, в тому числі психоаналітики, гештальт-психологи. Залежно від підходу до її вивчення креативність могла бути визначеною як вид мислення (в тому числі дивергентне), сукупність здібностей чи явище, орієнтоване в основному на кінцевий продукт; залежність креативності від віку також різниться залежно від її теорій, проте здебільшого її «пік» простежується у дитинстві індивіда. У загальноприйнятому її розумінні в психології креативність чи креативна людина має наступні характеристики: новаторство, унікальність, неординарність, «несподіваність» продукту для середовища, якість та швидкість виконання креативної роботи, здатність до адаптації, актуальність продукту для середовища [4]. Креативність та середовище індивіда є взаємозалежними; соціальні обставини, навчання та виховання індивіда детермінують подальший розвиток креативності, можливість її виявляти.

По-друге, на основі проаналізованої нами інформації зв'язок як мислення, так і здібностей із креативністю постає очевидним. Певні види мислення, такі як наочно-образне, наочно-дійове [1, 336], продуктивне [5] та дивергентне [3], а також інформаційна теорія мислення [1, 356-357] вказують на характеристики мислення, що впливають на креативність індивіда. Мислення розвивається згідно до загального рівня пізнання людства [2, 355], тісно пов'язане із навколишнім середовищем людини, що вказує на зв'язок із креативністю. Своєю чергою здібності індивіда є у загальному їх розумінні в психології індивідуально-психологічними особливостями, що визначають готовність людини до певної діяльності.

Передумови до їх розвитку існують біологічні, такі як задатки, проте основним чином на їх розвиток та вияв впливає середовище, соціальні умови, виховання, навчання, надані ресурси [2] – чинники, що також впливають на креативність. Проте у сучасному її розумінні у психології креативність скоріше є індивідуалізованим комплексом здібностей людини, що в тому числі пов'язаний із мисленням креативного індивіда. Такий висновок дозволяє зрозуміти спрямованість здібностей на готовність до виконання певної діяльності, що за визначенням креативності їй відповідає; мислення та його види не повністю охоплюють креативність, і такі теорії, як теорія дивергентного мислення, наразі розглядаються психологами у контексті часткового зв'язку креативності із мисленням, а не повного їх ототожнення чи розумінням мислення як основи креативності. Основною перспективою дослідження креативності як комплексу здібностей є подальше практичне застосування даних знань у наукових та публіцистичних публікаціях у сфері психології, розроблених педагогічних методах, скерованих на виховання креативних індивідів чи надання можливості розвивати та проявляти креативність в цілому. Креативний продукт та креативна людина є суспільно потрібними; підхід до креативності як до частини психіки, що має здібності за основу, означає відкриття шляхів для її виховання, а отже сприятиме суспільній користі, покращенню благополуччя як індивідуального, так і суспільного.

Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] 3-тє вид., Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 С.
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

3. Guilford J. P. Intelligence, Creativity, and Their Educational Implications. San Diego, California, 1968. 229 P.
4. Kaufman J. C., Stenberg R. J. The Cambridge Handbook of Creativity. Second Edition. New York: Cambridge University Press, 2019. 761 P.
5. Wertheimer M. Productive thinking. New York: Harper, 1959. 302 P.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Сепарація від батьків. Основні чинники та наслідки

Проблема сепарації від батьків є актуальним питанням, розгляд якого є важливим для розуміння розвитку особистості, зокрема у підлітковому віці. Для забезпечення позитивного розвитку підлітків та їхньої успішної сепарації важливо враховувати психологічні особливості цього процесу.

До визначення сепарації, її особливостей і впливу існують різні підходи, такі як психоаналітичний, розвитковий, особистісний підходи, теорії прикріпленості та розвитку тощо. Згідно з *психоаналітичним* підходом, сепарація від батьків вважається одним з ключових аспектів психосексуального розвитку за З.Фройдом, і успішне її завершення має велике значення для подальшого психічного здоров'я особистості. *Розвитковий* підхід звертає увагу на перетворення взаємин між батьками та дитиною за ходом її розвитку. Сепарація в цьому контексті розглядається як процес поступового збільшення самостійності та незалежності дитини від батьків, який відбувається протягом всього дитинства та підліткового періоду. *Особистісний* підхід акцентує увагу на індивідуальних властивостях особистості та її розвитку. Сепарація тут вбачається як процес формування власної ідентичності та встановлення особистістю кордонів між власне особою та зовнішнім світом, що включає в себе автономізацію стосовно батьків. *Теорії прикріпленості*, у свою чергу, зосереджуються на взаємодії між дитиною та її батьками, а також на впливі цієї взаємодії на психічний розвиток. З огляду на це

сепарація є процесом відокремлення від батьківської прикріпленості та встановлення нових, здорових стосунків з іншими особами.

Таким чином, кожен підхід з вищенаведених пропонує власний погляд на сепарацію та надає різні контексти для її розуміння. Разом вони дозволяють краще розуміти процес сепарації як складний та багатогранний, визначаючи його як процес психологічного відокремлення або відділення індивіда від інших осіб або об'єктів, що є для нього важливими [2]. Психологи сходяться на думці, що цей процес суттєво впливає на розвиток особистості, обумовлюючи формуванню автономії, ідентичності та здатності до соціальної адаптації.

Дослідження проблеми сепарації показали, що вік грає важливу роль у цьому процесі [3]. Різні підходи пропонують також і власні періодизації ходу сепарації, починаючи від раннього дитинства та закінчуючи дорослістю.

Так, *психоаналітичний підхід*, розроблений Джоном Боулбі, вказує на п'ять етапів сепарації від батьків у дітей. Він розглядає стадії найбільш детально від народження, але зрештою веде до стадії прив'язаності на випробуванні в підлітковому віці та до формування справжньої відокремленості в дорослому віці. Розвитково-етапний підхід, у свою чергу, зосереджується на послідовності не лише психологічних, а й фізіологічних етапів, що відображають розвиток дитини від народження до дорослості. Згідно з цим підходом, сепарація від батьків і формування особистості проходить через п'ять основних етапів. А от дослідники, такі як М. Малер, Дж.Б. Мак-Девітт, акцентують, що сепарація відбувається ще на ранніх етапах дитинства, розвиваючи уявлення про самого себе. Вони виділяють фази “психологічного народження”, близьких відносин,

рефлексії і моральності та набуття абсолютної незалежності в дорослому віці. Сепарація-індивідуація має різні фази, такі як нормальна аутична, нормальна симбіотична, сепарація-індивідуація з підфазами диференціації, практики, возз'єднання тощо. Урахування цих аспектів різних періодизації цього процесу дозволяє глибше зрозуміти сепарацію та її вплив на психологічний розвиток.

Аналіз різних підходів, у тому числі й вікових диференціацій, допомагає встановити роль у процесі сепарації різних контекстів та чинників, таких як взаємини з батьками, сімейне середовище тощо [1]. Також значення має сімейне середовище, у якому зростає дитина. Авторитарний виховний стиль батьків, який відзначається високою вимогливістю та низьким рівнем підтримки, може ускладнити процес сепарації, тоді як демократичний стиль, який поєднує в собі високий рівень підтримки та адекватну вимогливість, сприяє більш успішному перебігу цього процесу. Також на процес сепарації впливають стабільність та якість сімейних взаємин [2].

У разі успішної сепарації відмічаються такі здобутки як самостійність, здатність приймати власні рішення та психологічна стійкість [3]. Як показують дослідження, діти, які мають можливість самостійно приймати рішення та відчувають у цьому підтримку від батьків, розвивають вищий рівень самостійності та психологічної стійкості. Це дозволяє особистості вчасно відокремитися від родини, здобувати автономність та здійснити самовизначення.

Сепарацію від батьків дійсно можна вважати ключовим аспектом розвитку особистості, оскільки цей процес зумовлює формування важливих для подальшого її функціонування можливостей. Але проблема

психологічної сепарації й надалі потребуватиме подальшого вивчення в аспекті вікових, статевих особливостей тощо. У загальній системі наукового знання про людину, незважаючи на численні, але доволі різнобічні трактування та дослідження, проблема сепарації дітей від батьків є недостатньо розробленою, що у свою чергу, обмежує можливості прогнозу розвитку, мінливості або стійкості цього процесу, діагностики, ускладнює облік впливу бар'єрів сепарації на поведінку і міжособистісні стосунки, що й робить тему дослідження актуальною та водночас захопливою для вивчення.

Література

1. Берегова Н., Максимчук К. Вплив ранньої сепарації на становлення особистості. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України : Збірник. Хмельницький, 2019. Т. 12. С. 21–32. URL: <https://doi.org/10.32453/5.vi4>.
URL: [посилання](#)
2. Левицька Л., Бондарчук А. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей сепарації від батьків. ОСВІТА РЕГІОНУ (Політологія * Психологія * Комунікації) : наук. журн. 38-ме вид. Київ, 2015. С. 77–81. URL: [посилання](#)
https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Osvita_regionu/osvita_regioniv_1_38_2015.pdf
3. Чарнецька Р. Психологічні особливості емансипації підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2013. № 2. С. 71–75. URL: [посилання](#)

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Особливості відносин батьків із сучасними підлітками

Нині проблематика вивчення батьківських відносин з підлітками є вкрай важливою, оскільки підлітковий вік — це не лише трансформування психофізіологічних особливостей, але й зміна світогляду, поява такої риси як «почуття дорослості», що зумовлює певне дистанціювання особистості підлітка та його чи її орієнтацією на міжособистісне спілкування безпосередньо з однолітками. Дорослішання підлітків, що пов'язане з потребою до самоствердження, часто проявляється через прагнення до самостійності та незалежності від дорослих, у тому числі власних батьків [1]. Попереднє може викликати певний дисонанс у батька чи матері, які звикли до певної моделі відносин зі своєю дитиною. Тому батьківський контроль, хоч і відіграє важливу роль у вихованні, для підлітка часто стає суцільним відчуттям обмеження, що породжує конфлікти та непорозуміння. Вивченням особливостей батьківських відносин з підлітками займалися такі українські вчені як А. Аметова, А. Апішева, М.Боришевський В.Мазур, Л.Стовба, Г.Костюк, І.Шульга, І.Безкоровна, О.Гавриш, О.Жданов, Н.Волох, О.Проскура, А.Кузнецова. Серед закордонних дослідників – це З.Фройд, Е.Еріксон, В.Деймон, Фрідріх альфа карлус Д-Д.Арнетт, А.Адлер, Л.Штайнберг, К.Роджерсон, В.Грольнік, Д.Баумвірн, Ф.Зімбардо, А.Бандура. Таким чином, дослідження особливостей відносин батьків та підлітків актуальне на сьогодні та є важливим як для самих підлітків, що переживають період активного росту, так і для тих, хто їх виховує.

Мета роботи полягає у вивчення особливостей відносин батьків із сучасними підлітками.

Науковиця А.Аметова у своїй праці, яку присвятила вивченню психології підліткового віку стверджує, що підлітки дуже чутливі до всього, що їх оточує, та потребують підтримки, а їх батьки – інколи недостатньо уважні та розуміючі [2].

А.Адлер зазначав, що в підлітка може виникнути «відчуття неповноцінності» через певне ставлення батьків, а саме:

- підлітки, народжені з фізичними вадами (хоча за відсутності вроджених вад, їх можуть нав'язати самі ж батьки);
- підлітки, обділені піклуванням та любов'ю (живуть із відчуттям власної непотрібності, тому що із раннього дитинства були відкинуті і отримали досвід байдужості до власних потреб з боку оточення);
- підлітки, яких батьки занадто опікують (живуть із відчуттям власної неспроможності, тому що за них все завжди вирішували батьки або інші дорослі й вони не мали можливості здобути досвід подолання будь-яких труднощів)[4].

З усього вищесказаного можемо зробити висновок, що у взаємодії з підлітками має зберігатися баланс між проявом турботи та наданням самостійності, щоб підліток мав адекватну самооцінку, був впевнений в собі та мотивований для досягнення своїх цілей, «Впевненість, потребує таких якостей як ініціативність, врівноваженість, активність, а маючи низьку самооцінку, особистість є пасивною і сором'язливою», даючи підлітку достатньо свободи та любові, беручи участь в його житті та

поважаючи особистий простір, батьки зможуть побудувати здорову, довірливу комунікацію з дитиною, а підліток своєю чергою буде відчувати підтримку, вільно вести комунікацію та прислухатися до порад дорослих.

Науковці психологи виокремлюють низку інших факторів, які можуть призводити до складних відносин батьків та підлітків :

- *Психоемоційні чинники*: у взаємодії з батьками підлітки можуть відчувати певну дистантність від своїх батьків, оскільки їх уявлення щодо організації життєдіяльності можуть кардинально різнитися, особливо у рамках розвитку цифровізації суспільства. У результаті чого батьки зіштовхуються з психоемоційними чинниками, що обмежують гармонічне виховання, а саме відчуття тиску підлітком, напругу, емоційну збудливість, які зумовлюють уникнення міжособистісної взаємодії та формування загальної емоційної холодності.

- *Соціальні фактори* є важливою складовою в житті підлітка, та охоплюють контекст його зростання, взаємодію з батьками та іншими дорослими, перші спроби сепарації, а також взаємовідносини з однолітками, включаючи спілкування та можливі конфліктні ситуації, такі як, цькування та ігнорування. В цьому віці люди намагаються контролювати своє життя, але за браком досвіду не завжди виходить це зробити, в результаті чого вони можуть закриватися від батьків та соціуму, що певною мірою буде турбувати батьків і створювати відчуття віддалення та недовіри з боку підлітків.

- *Індивідуальні особливості підлітка*: сором'язливість, висока або низька самооцінка, різкі зміни гормонального фону, приналежність до певної субкультури, можуть впливати на його відносини з дорослими. Ці

аспекти підліткового розвитку можуть визначати рівень відкритості та емоційну вразливість підлітка, вони можуть впливати на формування ставлення підлітка до авторитетних фігур у своєму житті та сприйняття різних форм підтримки та керівництва з боку дорослих.

О.Михайлова відмічає, що батьківське ставлення до підлітка є фактором розвитку людської психіки, особливо емоційно-вольової сфери та впливу даного компонента на інтелектуальні здібності. Особистісні риси формуються виключно у взаємодії з іншими об'єктами. Залежно від стилю взаємодії вибудовується характер людини.[5]

Коли підліток починає проявляти певні риси характеру, які не завжди відповідають очікуванням батьків, то другі виражають невдоволення, але слід розуміти, що підліток демонструє ту реакцію на певні події яку можливо перейняв від батьків, і те що дратує батьків найбільше з великою ймовірністю є в них самих, оскільки діти спостерігають за реакцією батьків на певні події та несвідомо, або напівсвідомо переймають ці реакції, і вже в більш дорослому, підлітковому віці демонструють ці реакції.

Т.В. Дудкевич звертала увагу на те, що «підлітки спостерігають за реакцією дорослих, тим як вони оцінюють їх успіхи й невдачі. Якщо дорослі однаково помічають їх успіхи й невдачі, відповідно оцінюють, то підліток розуміючи реакцію дорослих, переймає цей досвід, і вчиться адекватно оцінювати власні можливості» [3]. Це слугує базою для формування самосвідомості, батькам слід розуміти, що «кожна людина має право на помилку» і адекватна реакція дорослих на помилки та успіхи підлітків, обґрунтування своєї реакції, зацікавленість думкою підлітка стосовно ситуації, допоможе в формуванні характеру підлітка, його

самостійності, вміння нести відповідальність за свої вчинки та радіти власним здобуткам.

Висновок. Таким чином, ставлення батьків до своїх підлітків є ключовим фактором у формуванні здорових відносин. Підтримка батьківської авторитетності, спрямована на розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни, є важливою для психологічного та соціального розвитку підлітків. Засоби емоційної підтримки, відкрита комунікація та збалансований підхід до виховання також сприяють здоровим відносинам між батьками та підлітками.

Література

- 1.Апішева А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка, 2012. С. 117 – 125.
- 2.Аметова Є.Р. Про значення сім'ї у формуванні вільної особистості дитини. Педагогіка і психологія. 2006. № 2. С. 36 – 43
- 3.Дудкевич Т.В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 424.
- 4.Касянюк Ю.В. Почуття неповноцінності за Adler A.W. PsychoSearch (Дата звернення: 28.03.2024), Львів 2020. С.16 – 17.
- 5.Михайлова О.Ю. Науковий керівник: Чернобровкіна В. А. доктор психологічних наук, доцент. Взаємозв'язок стилів сімейного виховання з навчальною мотивацією підлітків. Київ. освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр 2021. С. 7

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Основні положення психоаналізу

Як відомо більшості психологів, що психоаналіз - це не тільки вид психотерапевтичної і клінічної практики. Однозначно це є набагато більше і впевнено можна сказати, психоаналіз є філософським вченням про людину, соціальної філософією, належачи до факторів ідеологічного порядку. Саме в цьому сенсі психоаналіз став невід'ємною частиною західної культури. За словами Бергера, "якби Фрейда не було, його треба було б вигадати".

Усі представники психодинамічної теорії розглядають в якості кризи ідентичності внутрішньоособистісний конфлікт. В А. Адлера внутрішньоособистісний конфлікт може бути спричинений відсутністю «соціального почуття», в К. Юнга – боротьбою між зовнішнім і внутрішнім світом людини, в Е. Фромма – конфлікт між життям і смертю, в К. Хорні криза ідентичності проявляється у внутрішньоособистісному конфлікті, який в свою чергу проявляється у відношеннях любові, прив'язаності людини, пов'язаних з оцінкою „Я”, пов'язаних із самоствердженням, пов'язаних з агресією, пов'язаних із сексуальністю.

Якщо більш ретельно розглянути психоаналіз, то можна сказати, що це психотерапія та клінічна практика, яка вивчає та лікує неврози, а також філософське вчення про філософію людини та суспільства. Багато вчень Фрейда були виведені з автобіографії.

Результати аналізу показують, що психоаналітична теорія відображає важливі аспекти людської психіки, проте вона також обмежена своїми можливостями і критикуються за відсутність наукової перевірки багатьох її концепцій.

Незважаючи на це, важливо відзначити, що психоаналіз продовжує залишати свій внесок у розвиток психологічної науки та допомагає в розумінні складних психічних процесів. Його методи та концепції використовуються в психотерапевтичній практиці та дослідженнях особистісних та міжособистісних відносин.

Найбільш суттєвою частиною психоаналітичної теорії Фрейда є теорія людини, яка стосується сутності людини, її психології, становлення, розвитку та структури особистості, різноманітних причин і механізмів різноманітної діяльності та поведінки людини.

Поява психоаналізу докорінно змінила світогляд. Психологія відкриває в психоаналізі живу людину, глибоко проникаючи в суть її душі і поведінки. Спочатку психоаналіз розвивався поза психологією, але пізніше багато ідей Фрейда міцно увійшли в психологічну теорію.

Не можна не погодитися з теорією Юнга, за якою саме особистість складається з ряду архетипів, які відображають загальнолюдські паттерни поведінки та думок. Він розрізняв також функції психіки - відчуття, мислення, відчуття та інтуїцію, які впливають на спосіб, яким люди сприймають світ.

Аналізуючи теорію Юнга, можна зробити висновок, що вона відкриває нові перспективи у розумінні людської психіки та особистісного розвитку. Його концепція колективного несвідомого надає можливість

розуміти загальні аспекти психічного життя людини, які переходять межі індивідуального досвіду.

Проте важливо відзначити, що деякі аспекти теорії Юнга, зокрема його концепція архетипів, можуть бути предметом дискусій серед сучасних психологів. Незважаючи на це, він залишається важливим фігурою у розвитку психології та психотерапії.

Також можна розглянути поняття індивідуальної психології Адлера, за якою саме особистість формується взаємодією між індивідуальними, соціальними та культурними чинниками. Він вважав, що людина має особистісний комплекс, який включає в себе почуття неповноцінності та бажання досягти влади над своїм життям.

Аналізуючи теорію Адлера, можна зробити висновки, що вона надає важливі інсайти у фактори, що впливають на розвиток особистості, такі як соціальні взаємодії та мотивація до досягнень. Його підхід активно використовується в практичній психології, зокрема в психотерапевтичній роботі з клієнтами. Основними методологічними інструментами психоаналізу є аналіз вільних асоціацій, аналіз сновидінь і тлумачення сновидінь, аналіз і інтерпретація різних помилкових несвідомих симптоматичних дій у повсякденному житті. Найважливішим інструментом психоаналітика є інтерпретаційний метод, який є перенесенням важливої інформації людини з несвідомого на свідомий рівень. У ході психотерапевтичної роботи знижується напруга людини і зникають симптоми захворювання, що виникає в результаті перенесення «негативної» інформації на несвідомий рівень.

Література

1. Донцов Д. За яку революцію. Торонто: Ліга визволення України, 1957. 79 с
2. Карась А. Філософія Олександра Кульчицького. Кульчицький О. Основи філософії і філософічних наук / Упоряд., наук. ред. А. Карась. Мюнхен-Львів, 1995. С. 9–22.
3. Кубаєвський М. К. Національна ідея: історичні й методологічні засади осмислення. Тернопіль: Економічна думка, 2007. 192 с.
4. Кульчицький О. Основи філософії і філософічних наук. /Упоряд., наук. ред. А. Карась. Мюнхен-Львів, 1995. 164 с.
5. Кульчицький О. Український персоналізм: філософська й етнопсихологічна синтеза . Мюнхен-Париж, 1985. 194 с.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Вплив хибних спогадів на особистість під дією стресових факторів

Розвиток людини як особистості, ускладнення поведінки і поступове збагачення її діяльності зумовлене нагромадженням індивідуального досвіду. Відчуття, сприйняття, думки, переживання, які виникають у корі головного мозку, закріплюються, зберігаються і відтворюються, однак, якщо б вони безслідно зникали, тоді формування вищезазначеного індивідуального досвіду було б неможливим. Особистість детермінує наш вибір, а минулий досвід людини - це її знання, переконання, вміння, звички, стереотипи, різноманітні прояви пам'яті.

Останнім часом дослідження пам'яті змістилися від акценту на пам'яті як на питанні точного відтворення минулих подій до визнання пам'яті як реконструктивного процесу, який не є статичним й часто видозмінюється під впливом різних чинників. До того ж, дослідження, деяких особливостей, феноменів пам'яті тривають й досі, а саме, дослідження хибних спогадів.

Хибні спогади - це такі спогади, котрі стосуються досвіду, який сприймається як фактичний, проте частково або навіть цілком відрізняється від дійсності. Варто звернути увагу на те, що в низці англійських досліджень [2] використовується термін “false memories”, себто хибні спогади. Проте на просторі українських наукових джерел загального терміну для даного явища наразі не встановлено. Часто зустрічається такі синоніми як несправжні, фальшиві, спотворенні, неправдиві чи помилкові спогади, але щоб запобігти термінологічній плутанині, нами було вирішено притримуватися поняття саме “хибних

спогадів”.

Також важливо розуміти різницю між хибними спогадами та конфабуляціями. Якщо перші можуть сформуватися у людей з нормальною когнітивною функцією і відсутністю будь-яких психічних захворювань або відхилень, наприклад, під дією сугестії, через певні особливості протікання когнітивних здібностей та під дією стресових чинників, то конфабуляції - це хибні спогади, які виникають внаслідок органічного ураження мозку, шизофренії, при синдромі Корсакова чи хворобі Альцгеймера.

Отже, поняття хибних спогадів відноситься до психологічної площини та дослідження здебільше пов'язані саме з особливостями їхнього виникнення та формування. Хибні спогади можуть сформуватися у будь-якій психічно здорової людини під впливом деяких факторів, наприклад, під дією сугестії. Так, в дослідженні Е. Лофтус (1974) [4] використовувались спеціально сформовані запитання, які наштовхували досліджуваних на певну відповідь, чим далі формували у них хибні спогади.

Хибні спогади також можуть сформуватись через певні особливості протікання когнітивних здібностей. А саме, завдяки асоціативному мисленню - парадигма DRM (Диза-Роедігера-МакДермота) чи через інфляцію уяви - коли уява про подію, яка ніколи не відбувалася, підвищує ймовірність закарбування цієї події в пам'яті - це продемонстровано в дослідженні Л. Гофф та Г. Л. Роедігер (1998) [3] та під дією стресових чинників.

Варто зазначити, що ми розглядаємо хибні спогади власне під дією стресових факторів, так як низка досліджень на дану тему підтвердили, що саме вплив стресу підсилює формування хибних спогадів.

Отже, Сігал та Лофтус в своєму дослідженні (1978) [6] виявили цікаву кореляцію: чим більше людина знаходиться під впливом життєвого стресу та тривоги, тим більше вона схильна до формування хибних спогадів. В дослідженні П. Робертса (2002) [5], в свою чергу, було виявлено, що піддослідні з яскравим візуальним сприйняттям об'єктів схильні до більш частого відтворення хибних спогадів та, що стрес має досить потужний вплив на створення хибних спогадів, так як швидкість формування таких спогадів у досліджуваних, коли вони зазнали стресу, була приблизно вдвічі вищою, ніж коли вони його не зазнавали. Суб'єкти в цьому дослідженні знаходились під дією стресу як під час відтворення, так і під час кодування інформації. Таким чином, вплив стресу може бути локалізований як одночасно й на кодуванні та відтворенні інформації, так може впливати й на окремі процеси пам'яті. Вивчення того, де і як саме стрес має цей згубний вплив, є важливим предметом для подальших досліджень.

У свою чергу, вплив експериментально викликаного стресу на формування хибних спогадів досліджували Д. Пейн та її колеги (2002) [7]. Внаслідок цього дослідження було виявлено, що стрес через вплив на гіпокамп і префронтальну кору головного мозку, може потенціювати хибні спогади.

Отже, дослідивши як формуються хибні спогади, варто дослідити безпосередньо який вплив вони несуть за собою. Е. Лофтус в своєму дослідженні [1] доказала, що людей можна змусити повірити в те, що вони мали позитивний або негативний досвід вживання їжі або алкоголю в минулому, і що ці хибні спогади впливають не лише на їхнє ставлення та вподобання, але й на поведінку по відношенню до цих продуктів харчування та алкогольних напоїв.

Лише по даному дослідженню зрозуміло, що хибні спогади впливають на особистість людини, завдяки ним можна сформувати нову поведінку у людини, нові вподобання, можна видозмінити власний (чи чужий) досвід і тим самим змінити власне життя зараз.

На сьогодні вплив хибних спогадів на особистість людини залишається недостатньо дослідженим. Саме тому варто продовжувати дослідження, адже у судовій справі свідчення очевидців під дією стресових факторів можуть призвести до неправомірного засудження людей. Однак, крім застосування знань про вплив хибних спогадів на особистість людини у судовій справі, актуальним є їхнє застосування у повсякденні, бо життєвий досвід складається зі спогадів людини та впливає на її особистість, і так як цей досвід може бути набутий з хибних спогадів, то, варто комплексно дослідити, що тоді трапляється з «Я» та поведінкою людини.

Література

1. Bernstein D. M, Pernat N. L, Loftus E. F. / The false memory diet: False memories alter food preferences. Handbook of behavior, food and nutrition: Springer; 2011. P. 1645–63

2. False memories - APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <https://dictionary.apa.org/false-memory> . — Загол. з екрану.

3. Goff L. M, Roediger H. / Imagination inflation for action events: Repeated imaginings lead to illusory recollections // Memory & Cognition – Vol. 26(1) – P. 20-33

4. Loftus E. F. Palmer, J. C. (1974) / Reconstruction of auto-mobile destruction: An example of the interaction between language and memory // Journal of Verbal Learning and Verbal behavior, Vol. 13. – P. 585-589.

5. Roberst P. / Vulnerability to false memory: The effects of stress, imagery, trait anxiety, and depression // Current Psychology. – 2002. – Vol. 21, No. 3. – P. 240-252.

6. Siegel J. M, Loftus E. F. / Impact of anxiety and life stress upon eyewitness testimony // Bulletin of the Psychonomic Society 1978, Vol. 12 (6,). – P. 479-480.

7. Payne J. D, Nadel L, Allen J. J, Thomas K. G, & Jacobs W. J. (2002) / The effects of experimentally induced stress on false recognition. Memory // Memory. – Vol. 10 (1) – P. 1-6.

**Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова**

**Фактори, які впливають на формування негативної самооцінки в
юнацькому віці**

Юнацький вік є одним із найважчих періодів становлення особистості. Головним чинником формування психологічних особливостей розвитку юнаків та дівчат є виникнення адекватної самооцінки.

На етапі дорослішання та формування своєї ідентичності, негативна самооцінка може розвинути під впливом низки чинників. Ці фактори включають як зовнішні, так і внутрішні впливи, які можуть мати значний вплив на самооцінку та впевненість людини.

Одним із основних зовнішніх чинників, що сприяють формуванню негативної самооцінки в підлітковому віці, є суспільний тиск. Нереалістичні стандарти краси та ідеалізований спосіб життя можуть створювати відчуття недосконалості та низької самооцінки, коли молоді люди порівнюють себе з цими недосяжними ідеалами.

Ще одним зовнішнім фактором, який сприяє формуванню негативної самооцінки в підлітковому віці, є вплив груп однолітків.

Батьківські очікування також можуть відігравати певну роль у формуванні негативної самооцінки в юнацькому віці. Критично налаштовані батьки, які не підтримують дитину, також можуть сприяти формуванню негативної самооцінки, завдаючи шкоди почуттю власної гідності підлітка та породжуючи почуття сорому і невпевненості в собі.

Досвід травми або насильства може сприяти формуванню негативної самооцінки в юнацькому віці. Ці переживання можуть викликати почуття негідності та невпевненості в собі, які важко подолати.

Одним з основних внутрішніх чинників, що сприяють формуванню негативної самооцінки в юнацькому віці, є негативне самонавіювання. Самокритика може створити впевненість в тому, що з тобою щось не так, юнак починає вірити у власні нав'язливі думки, навіть не сприймаючи раціональну реальність.

Ще одним внутрішнім фактором, який сприяє формуванню негативної самооцінки у юнацькому віці, є риси характеру.

Когнітивні викривлення також можуть відігравати певну роль у формуванні негативної самооцінки в юнацькому віці. Юнаки можуть мислити за принципом «все або нічого», вважаючи, що вони або повністю успішні, або повністю невдахи. Вони також можуть займатися «читанням думок», припускаючи, що інші думають про них негативно або суворо засуджують їх. Ці когнітивні викривлення можуть сприяти виникненню почуття низької самооцінки та неадекватності.

Література

1. Лук'янова І. А. Самооцінка як складник розвитку особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: «Психологія». 2014, С. 134-137.
2. Коваленко І. В. Негативна самооцінка як складова нездорової особистості. Наукові записки. Серія: Психологія. 2018, 24, С. 51-54.

3. Самчук І. А. Роль самооцінки в розвитку особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017, С. 198-204.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Розвиток музичних здібностей упродовж дорослішання дитини

Існують значні дослідження щодо того, коли і як діти набувають навичок, необхідних для участі в музиці або створення музики. Хоча «талановиті» діти можуть розвивати навички в дещо більш ранньому віці або з більшою легкістю та діапазоном, але здатність розвивати музичні навички притаманна всім індивідам.

Наша задача наразі, це спроба конкретизувати музичний розвиток у чотирьох віхах – аудиторній, вокальній/тональній, ритмічній і когнітивній – як вступ до представленої моделі музичного розвитку.

1. Аудиторний розвиток: наукові дослідження розглядали різні етапи слухового розвитку. У віці від 3 до 5 місяців діти перебувають на етапі "Рефлексивного та раннього відгуку", від 6 до 8 місяців - на етапі "Відгуку", а від 9 до 12 місяців - на етапі "Локалізації". В одному з досліджень, де використовувалися вербальні та музичні стимули з різними рівнями невідповідності, діти довше зберігали інтерес до звуків, якщо вони мали помірний ступінь невідповідності.

Також виявлено, що немовлята можуть розпізнавати та реагувати на різні музичні параметри, такі як мелодична схема та часові розташування звуків, що свідчить про їхню здатність до слухового розрізнення. Інші дослідження показали, що інтерес до музики та розвиток музичних концепцій зростає з віком, а також відомо, що слуховий розвиток впливає на міжособистісну комунікацію, зокрема на сприйняття інтонаційних контурів у голосі.

2. Вокальний/тональний розвиток: як правило, крик новонародженого складається з п'яти-дванадцяти послідовних звуків, які повторюються. До 4 місяців голоси немовлят значно твердіші, а їх діапазон

розширюється на октаву більше, ніж при народженні. За допомогою кількох коротких тренувань немовлята віком до 6 місяців можуть навчитися порівнювати висоту звуку і дві третини часу правильно співати висоти, які їм наспівують.

Для дітей також властиві спонтанні пісні, що починаються приблизно у 2-річному віці. У 2-х і 3-річних дітей спостерігається тенденція відтворення мелодики в контурі ізольованих фраз знайомих пісень, та лише у віці 4 років зберігати стабільний лад усередині фрази. Натомість 4-річні діти змінювали тональність від фрази до фрази, де через рік вони вже мають змогу зберігати стабільну тональність протягом усієї пісні.

3. Ритмічний розвиток: перша ритмічна поведінка – смоктання. Немовлята смочуть у двох різних ритмах: харчовому, який організований і має частоту одне смоктання в секунду; і нехарчовому, який поділяється на періоди смоктання та спокою. Кожне немовля має характерну частоту смоктання. Дослідження ритмічних стереотипів немовлят (брикання, погойдування, підстрибування, похитування тощо) дійшли висновку, що ритмічні стереотипи є переходом до більш скоординованої поведінки і що вони ніколи не повертаються, при встановленні добровільного контролю.

Також існують припущення, що ритмічні рухи можуть передавати афект у немовлят. За оцінкою 80 дітей, віком від 5 до 13 років, на їхню здатність відтворювати чотири різні моделі ритму, половина дітей чула візерунки без будь-яких візуальних подразників, а іншій половині показували візуальний посібник під час слуху візерунків. Завдання координації очей і рук освоюються в більш пізньому віці, ніж відповідні завдання координації рухових патернів. Отже, більшість фундаментальних рухових патернів з'являються до 5 років; а після 5 навички лише стабілізуються, а не покращуються.

4. Когнітивний музичний розвиток: розробка музичного профілю немовлят (ІМР), для отримання інформації про те, як діти віком від 5 до 7 років розвивають музичні концепції показало, що оволодіння високими та низькими тонами як ізольованими звуками передуює здатності оцінювати високі чи низькі шляхом порівняння тонів. Усім дітям, які брали участь у дослідженні, було легше описати звуки як «вищі або нижчі», ніж судити про те, що ізольований тон був високим або низьким сам по собі, та легше зрозуміти музичну термінологію, ніж користуватися нею самостійно. Оцінка здатності дітей дитячого садка розрізняти на слух відмінності у висоті, мелодичному контурі, тривалості та ритміці, а потім усного опису відмінності або фізичного демонстрування розуміння термінів, які використовуються для опису цих музичних елементів, довела, що більшість дітей своєю діяльністю показали розуміння використаної термінології, навіть при обмеженні у своїй здатності точно описати або продемонструвати, як саме вони зрозуміли викладений матеріал.

Узагальнюючи результати всіх досліджень, зроблено такі висновки:

1. Виконання завдань покращується з віком.
2. Удосконалення збереження тональних моделей передуює здатності зберігати ритм.
3. Плато у збереженні відбувається у віці 9 років.
4. Діти краще вміють зберігати ритмічні малюнки в мінорному ладі, ніж у мажорному.

Література

1. Parncutt R. Prenatal Development and the Phylogeny and Ontogeny of Musical Behavior / ed. by S. Hallam, I. Cross, M. Thaut. Oxford University Press, 2015. URL:
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198722946.013.55> (date of access:

24.04.2024).

2. What makes a child musical? conceptions of musical ability in childhood / V. Buren et al. *Early Child Development and Care*. 2021. P. 1–16.

URL:

<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1866566> (date of access: 24.04.2024).

3. Briggs C. A. A Model for Understanding Musical Development. *Music Therapy*. 1991. Vol. 10, no. 1. P. 1–21. URL:

<https://doi.org/10.1093/mt/10.1.1> (date of access: 24.04.2024).

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Роль емоційного інтелекту у соціально-психологічній адаптації

У сучасному освітньому середовищі студенти стикаються з рядом нових викликів, для подолання яких необхідні не лише академічні здібності, але й високий рівень соціально-психологічної адаптації. У контексті сучасних труднощів, які постають перед людьми у навчанні, роботі та взаємодії з іншими, розуміння та врахування різноманітності емоційного інтелекту є важливим фактором.

Сучасні дослідження з проблематики емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації охоплюють різні аспекти та вивчають різноманітні фактори впливу цих явищ на сфери життєдіяльності. Ряд вчених внесли важливий вклад у розробку концепції емоційного інтелекту та вивчення його взаємозв'язку з соціально- психологічною адаптацією. Останні роки свідчать про інтенсивний розвиток вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціально- психологічною адаптацією, зокрема в контексті сучасних теорій та підходів [1,2,3].

Розуміння взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації має важливе значення для психологічних досліджень, оскільки відображає тонку взаємодію між емоційною сферою та соціальними процесами в житті людини. Дослідження в цих сферах дозволяють розглядати ці явища як важливі компоненти психологічної та соціальної сфери людського життя та розкривають глибокий зв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією, вказуючи

на важливість розвитку емоційних навичок для успішного функціонування в сучасному соціумі. [1,2,3].

Мета роботи – визначення особливостей впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації.

Процедура дослідження: для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації було запропонована методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Дану методику застосовано для діагностики особливостей соціальної адаптації за критеріями адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення домінувати. Для діагностики рівня емоційного інтелекту була запропонована методика Н. Холла. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Дослідження рівня емоційного інтелекту студентів було проведено у кілька етапів. На першому етапі було зібрано емпіричні дані шляхом опитування досліджуваних. Опитування проводилось в Google-forms. На другому етапі – щодо кількісних показників дослідження було застосовано методи математичної статистики, а саме коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена та коефіцієнт кореляції Пірсона.

Нами було виявлено взаємозв'язок емоційного інтелекту з таким компонентом соціально-психологічної адаптації як адаптація. Це може означати, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш успішними в адаптації до різних ситуацій та взаємодії з іншими людьми. Також ми виявили, що емоційний інтелект має взаємозв'язок зі

здатністю сприймати інших. Це може означати, що особи з розвиненим емоційним інтелектом можуть бути більш емпатичними та здатними розуміти почуття та потреби інших людей. Проте інші фактори, такі як "самосприйняття", "інтернальність", "прагнення до домінування" та "емоційний комфорт", не виявили статистично значущого зв'язку з результатами емоційного інтелекту. Може виявитися складним завданням встановити статистично значущі зв'язки між ними, оскільки вони можуть відрізнятися в залежності від особистості та контексту. Певні аспекти, такі як самосприйняття або прагнення до домінування, можуть бути більш суб'єктивними і важкими для об'єктивної оцінки, що може ускладнити виявлення статистично значущих зв'язків з емоційним інтелектом. Отже, це може ці фактори можуть не повністю залежати саме від рівня емоційного інтелекту.

У висновку, можемо заявити, що дослідження підтвердило вплив емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації. Конкретно, ми виявили, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше проявляють кращу адаптацію до соціального середовища та мають більш розвинені навички в прийнятті інших. Це може свідчити про те, що люди з більшим емоційним інтелектом можуть краще розуміти почуття інших, бути більш врівноваженими у взаємодії з іншими людьми та легше вирішувати конфліктні ситуації.

Література

1. Андросенко, А.О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища, Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези

доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. – Т. 1. – К.: НАУ, 2020. – С. 235-237.

2. Дерев'янку, С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня канд. Психол. Наук: спец. 19.00.05 «соціальна психологія»; «психологія соціальної роботи»." – Київ, 2009. – С. 23-69.

3. Журавльова, Л.П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. Наука і освіта. – №1-2. 2009. – С. 57-61.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**До питання про особливості саморегуляції молоді, що пов'язані з
есканізмом**

Ескапістська свідомість була характерна людству з моменту його появи. Міфологічні образи, уявлення про загробний світ, фантастичні істоти – усе це плоди ескапізму як втечі від незрозумілого і невідомого у цьому світі. Проблематика ескапізму є актуальною у сфері досліджень, з огляду на воєнний час, коли люди часто звертаються до ескапізму, адже сильний стрес і неможливість вплинути на ситуацію змушують шукати добро і справедливість у світі фантазій, що проявляється і в прив'язаності людей до стрічок з новинами, оскільки вони повертають почуття контролю над ситуацією. Ескапізм також створює високий рівень прив'язаності до домівки, адже спрацьовував механізм не помічати труднощів війни. Часто люди ідентифікують себе з певними персонажами або протиставляють себе їм аби краще зрозуміти свою особистість, знайти вихід з невизначеності або просто бути «ідеалізованою» версією себе. Фактично люди хочуть проживати «більш успішне» життя персонажів, з якими себе асоціюють. У військовий час це проявляється як накладання воєнного контексту, вбачаючи у персонажах незламних людей та героїв, аби побачити хороший сценарій, проте це втеча від страху життя у реальному світі, щоб прожити певні ситуації чи відчутти себе героєм. Також його необхідно досліджувати, щоб запобігти емоційному вигоранню, яке виникає просто як реакція на хронічний стрес, тоді як сам ескапізм є емоційною стратегією його подолання. Також ескапізм може формувати ігрові залежності, адже сучасні технології полегшують для людини втечу у

віртуальну реальність, адже в такій формі він простий у сприйнятті, впливає безпосередньо на емоції та не потребує значних психічних зусиль. Хоча онлайн-ігри як перепочинку від реальних стресових факторів, і є адаптивним у помірних кількостях, але можуть формувати тенденції до втечі в несприятливий період. Є і зв'язок між нефізичною адиктивною поведінкою і втечею від реальності, тому ескапізм пов'язується із алкогольною, нікотиною, наркотичною залежностями, окрім азартних ігор, тому в реаліях війни ескапізм починає розвиватися у людей у відповідь на незадоволеність життям, страх невідомості та відсутність самовизначеності, ця тематика потребує вивчення. З огляду на структуру сучасного суспільства, де особистість змушена балансувати на межі між повною свободою вибору та обмеженнями з боку соціуму, які прагнуть нав'язати поведінкові та сенсожиттєві шаблони, людина має шукати баланс, тому підлітки є дуже вразливими до ескапізму, тому він вартий уваги. Підвищена емоційна включеність у переживання часу може викликати схильність до ескапізму. Також існує значущий зв'язок між схильністю до прокрастинації та психологічними особливостями переживання часу, тому феномен ескапізму є цікавим в питаннях тайменеджменту.

Метою роботи є вивчення взаємозв'язку між ескапізмом та механізмом саморегуляції.

Процедура дослідження: для дослідження рівня ескапізму була запропонована методика діагностування соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда(СПА), а для визначення взаємозв'язку з процесами саморегуляції в широкому її значенні використовувалися методика есенційної саморегуляції ОДЕС І.О. Кочаряна, що відповідає за

орієнтованість особистості на актуальні для неї види діяльності, самоактуалізаційний тест (САТ; адаптований на українську мову) Е. Шострома, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація на українську мову) та опитувальник «Копінг-стратегії в стресових ситуаціях» (CISS) С. Нормана, Д. Ендлер, Д. Джеймса, М. Пранкер. Для зручнішого опитування, дослідження проводилося із застосуванням Google-форми. Подальший аналіз результатів здійснювався із застосуванням методів статистичної обробки (Н-критерій Крускала- Уолліса, лінійну регресію та кореляцію рангу Кендала).

Ключовими ознаками, які відображають притаманні для ескапістів характеристики, що загалом негативно пов'язані з саморегуляцією, є такі: апатія, безсистемна комунікація, нерівноправний діалог, самоприниження, самодеструкція, псевдодопомога, самозрада, соціальна підтримка, орієнтація за часом, ціннісна орієнтація, гнучкість, спонтанність, синзитивність, контактність, позитивні стосунки, автономія, особистісний ріст, цілі в житті, уявлення про людину, підтримка, емоційно-орієнтованого копінг, стратегії уникнення, самоповага, самоприйняття та психологічне благополуччя. Ескапізм виступає формою гіперкомпенсації нереалізованих потреб через фантазію та мрію, що виникає як реакція на травмуючу ситуацію, та прагнення стрімким скачком подолати розбіжності між реальним і бажаним образом «Я». Зрештою в окремих випадках це може нагадувати процеси ностальгії чи прагнення екстремальної діяльності як засіб відчайдушного пошуку себе чи втечі від одноманітності, що часто може означати втрату сенсу життя, адже з екзистенційної точки зору це прагненням до безсмертя, адже ескапізм дозволяє жити безкінечну кількість разів і дозволяє отримати набагато більше вражень за короткий проміжок часу.

Отже: ескапізм пов'язаний із саморегуляцією і може вважатися її певною формою, що виражається в сукупності критеріїв, що відповідальні за загальну саморегуляцію, адаптацію та самоактуалізацію. Також виявилось, що ескапізм не являвся формою копінгу уникнення, а є формою емоційно-орієнтованого копінгу, що ставив перед собою мету полегшувати емоційний стан через уникнення емоційних переживань, адже він своєрідним чином прагне покращити психологічне благополуччя, яке виникає через переважання негативних емоцій, через що виникає гедоністична спрямованість, прагнення миттєвих задовольень на фоні блокування емоційного спектру. Уявлення про взаємозв'язок ескапізму між креативністю та пізнавальними потребами не виправдалися, адже уява допомагає і спонукає процеси пізнання, однак тільки при адекватній вираженості ескапізму. Зазвичай ескапіст починає шукати спосіб не відчувати емоцій через механізм регресії як пошук того, що діяло як заспокійливе на більш ранніх етапах життя. Підтвердилися гіпотези про взаємозв'язок між ескапізмом та саморегуляцією, психологічним благополуччям та адаптацією, а також, що ескапізм погіршує есенційну саморегуляцію і схиляє людину до інфернальних стратегій через послаблення Его. Розлад рефлексивності виникає у ескапістів через високу самосвідомість, що змушує порівнювати себе зі стандартами, тому у ескапіста відбувається зумисна відмова від свідомого мислення, звернення до тілесних відчуттів, забування значущих аспектів себе, щоб звільнитися від безперервних самооцінок, порівнянь і аналізів, що пригальмовує саморегуляцію.

Література

1. Longeway, J. L. (1990). The rationality of escapism and self-deception. *Behavior and Philosophy*, 18(2), 1–20.
2. Tuan Y.-F. *Escapism* / Y.-F. Tuan. — Baltimore : The Johns Hopkins University Press, 1998. — 245 p
3. How To Get High or to Get Out? Examining the Link between Addictive Behaviors and Escapism. *Substance Use & Misuse*. 2022. Vol. 2, no. 57. P. 202–211.
4. Woody, W. (2018). Escapism, control, and the discernment of desires. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 38(2), 116–119

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Гендерні стереотипи у сучасному світі

У сучасному світі з розвитком суспільства та певним осмисленням своєї особистості все дедалі частіше постає проблема гендерних стереотипів, яка досі існує серед людей. Сучасне суспільство все частіше стикається з необхідністю критичного осмислення та переосмислення гендерних стереотипів у контексті широкого спектру проблем, від економічної та робочої нерівності до психологічного блокування особистості та її певних потенціалів та особистих рис через тиск від оточуючих. І тому проблема гендерних стереотипів, а саме нав'язування певних шаблонних ідеалів щодо чоловіків та жінок, на даний момент є однією з найактуальніших та найгостріших у сучасному суспільстві.

Гендер, на відміну від статі, являє собою саме соціальну роль чоловіків і жінок у суспільстві, що можуть іноді і не залежати від біологічної статі особистості, і з цього поняття потім пішли поняття маскулінності та фемінності, а в свою чергу гендерні стереотипи – це певні узагальнені, стереотипічні (шаблонні) переконання та уявлення соціального середовища про гендерні ролі, тобто шаблонні уявлення про те, як люди певного гендеру повинні себе поводити, якими вони повинні бути і якими вони категорично не повинні бути.

На цей час найтипівішими та найрозповсюдженими гендерними стереотипами у суспільстві є ці два стереотипи:

- уявлення про те, що жінки мають бути ніжними та тендітними, а чоловіки - сильними та не повинні публічно проявляти емоції, плакати.
- розділення чоловічих та жіночих ролей за принципом “берегиня” та “мисливець” [1].

Щодо першого стереотипу суспільство розповсюдило думку про те, що жінки повинні бути більш тендітними, ніжними, емоційними, що вони не повинні бути дебелими та приміряти на себе чоловічі риси, а чоловіки повинні якраз навпаки – бути сильними, не виявляти та не показувати емоції, не бути ніжними та завжди мати голову на плечах і мати велику стресостійкість, тобто про чоловіків можна описати все одним популярним висловом «Чоловіки не плачуть».

Щодо другого стереотипу - на його основі у суспільстві формуються уявлення про розподіл сімейних обов’язків: нібито головний обов’язок жінки - народжувати дітей та організовувати побут, а чоловік, в свою чергу, має забезпечувати родину грошима, їжею тощо, і що ніяк не може бути все інакше [1].

Також є дуже багато сторонніх стереотипів, які тим чи іншим чином перекликаються з попередніми двома, на кшталт того, що чоловіки не можуть носити одяг рожевого кольору, що жінки не можуть займати високі управліючі посади, що військовими можуть бути тільки чоловіки, що жінки не можуть носити чоловічий одяг тощо. Але усе це можна об’єднати в один єдиний стереотип, що може описати усі вищеперераховані стереотипи – чоловіки не можуть мати риси, що характерні тільки для жінок, і навпаки – жінки не можуть мати риси, що можуть бути тільки у чоловіків.

Таким чином суспільство створило певний емоціональний і не тільки тиск на тих, хто намагається йти проти цих стереотипів і доводити зворотне, тобто, наприклад, якщо хтось побачить на вулиці чоловіка, що плаче, то першою словами в його сторону буде «Агов, а ну перестань, ти ж чоловік, чоловіки не плачуть», і саме через цей тиск ці стереотипи продовжують існувати і не давати тієї свободи вибору та певної свободи дій, оскільки люди через це спираються не на власний досвід та ідеї, а на нав'язані норми, що створені оточуючими.

На цей день, разом з популяризацією самоідентифікації та розуміння своєї особистості, також з'являються люди, які протистоять цим стереотипам, даючи усім іншим розуміння про те, що насправді суспільство набагато ширше і складніше, і що гендерні стереотипи як явище, що дає шаблонні ролі та установки, незважаючи на індивідуальність людей, не має як такого впливу і не може мати довгий термін життя. І способів боротьби зі стереотипами дуже багато – від банальних розмов і дискусій із близькими до масових акцій та заходів та інформаційних кампаній із залученням мас-медіа.

Отже, на основі проведеного дослідження можна сказати, що гендерні стереотипи – це візуальні, вербальні та поведінкові уявлення та нав'язування певних ідей, які суспільство формує щодо ролей, характеристик та можливостей чоловіків і жінок. Вони створюють певний психологічний тиск і впливають на сприйняття, очікування та поведінку людей у різних сферах життя, включаючи робоче середовище, сімейні відносини та соціокультурні практики. У сучасному соціумі, з популяризацією такого явища та поняття, як самоідентифікація та більш детальне розуміння своєї особистості, люди все більше і більше

відмовляються від таких стереотипів, починаючи спиратись на свій власний досвід та відчуття, таким чином даючи більшої свободи і нівелюючи певний тиск та нав'язування шаблонів та ідей.

Література

1. **ЩО ТАКЕ ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЯК ІЗ НИМИ БОРОТИСЯ?** Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції (м. Київ), 2023, URL - <https://centraljust.gov.ua/news/info/scho-take-genderni-stereotipi-ta-yak-i-z-nimi-borotisyu> (дата звернення - 14.04.2024)
2. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку // *Modern research in world science*. 2023.
3. Іванова Тетяна, Зозуля Ірина, Гендерні особливості прояву тривоги та депресії, *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 68–76

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Мотивація до занять спортом у підлітковому віці

Активний спосіб життя важливий для фізичного та психічного здоров'я людини. І саме мотивація до занять спортом у підлітків може стати рушійною силою для успішного стимулювання їхньої фізичної активності та сприяння формуванню здорового способу життя.

Галкова А. вважає, що мотивація є безперервним і циклічним процесом, оскільки потреби існують завжди і люди прагнуть їх задовольнити. Якщо діяльність, спрямована на задоволення певної потреби, призводить до позитивного результату, людина не тільки повторює цю ситуацію, але й намагається задовольнити інші потреби, особливо потреби вищого рівня [1].

На думку Хуртенко О. та Бортун Б., мотивація є основою зусиль та успіху в усіх видах спорту, але без бажання та цілеспрямованості неможливо покращити спортивні результати. Усі інші психічні фактори, впевненість, інтенсивність, зосередженість, емоції не мають значення. Щоб бути найкращим спортсменом, вам потрібно максимально розвивати свої здібності та робити все можливе для досягнення ваших цілей. Мотивація впливає на все, що впливає на спортивні результати: фізичну підготовку, технічну та тактичну підготовку, розумову підготовку, сон, дієту, університет і роботу, а також загальний спосіб життя, включаючи стосунки.

Які є складники мотивації:

- зовнішня мотивація – це мотивація, яка надходить із зовнішнього джерела. Деякі з них можуть бути матеріальними, як-от грошові чи інші матеріальні винагороди, як-от трофеї чи медалі. Нематеріальна зовнішня мотивація включає похвалу, визнання та досягнення.
- внутрішня мотивація походить зсередини спортсмена чи гравця. Це включає природне бажання подолати труднощі та задоволення, яке приходить від повторення досвіду [4].

Психолог Ерік Еріксон вважає підлітковий вік найважчим періодом життя і наголошує на психологічній напрузі. Головною проблемою в цьому віці є конфлікт між почуттям ідентичності, що зароджується у підлітка, і рольовою тривогою. Тому основним завданням підліткового віку є формування особистості та пошук відповідей на питання: «Хто я?», «Який мій подальший шлях?» У цей період спостерігаються складні і суперечливі зміни, що виявляються у психічному, моральному, соціальному і духовному розвитку особистості.

Як вважає психолог Артур Реан, спілкування з однолітками стає дуже важливим у підлітковому віці, що робить його гострою потребою для підлітків. Спілкування з друзями є джерелом не тільки появи нових інтересів, а й формуванню норм поведінки [3].

На думку Н. Харченко, цей вік є сензитивним до вирішення завдань, пов'язаних із самооцінкою особистості. Підліткам важливо утвердитися серед однолітків. Для старших підлітків важливо заявити про себе та вперше бути поміченим іншими [3].

Лукова С. та Фоменко К. зазначають, що мотивація до спортивної діяльності є комплексною системою, що включає особистісні та ситуативні

чинники, що визначає конкретну форму діяльності та поведінку спортсмена. Формування мотивації до спортивної діяльності у цілі сприяє формуванню фахівців у сфері спорту.

Як зазначає Н. Височина, при підготовці спортсменів серед інших завдань психологічного забезпечення на етапі попередньої базової підготовки важливим є визначення рівня мотивації до подальшої підготовки, а на етапі спеціалізованої базової підготовки – зміцнення мотивації до занять спортом [2].

Мотивація є рушійною силою діяльності. Потреби втілюються в мотивах. З часом один домінуючий мотив змінюється іншим, зростає роль опосередкованих бажань, виникає ієрархічність [2].

Мотивація до спорту визначається потребами, які задовольняються діяльністю. Коли необхідність є джерелом діяльності, мотивація надає їй певну спрямованість. Мотивація є основою для подолання фрустрації в досягненні основних цілей фізичної діяльності [2].

Провідними мотивами спортивної діяльності підлітків є емоційний мотив (емоційного задоволення) – бажання отримати емоційне задоволення від занять спортом, переживання радощів, стану емоційного піднесення [2].

Глористичний мотив самоствердження та визнання – прагнення до слави, бажання бути відомим завдяки своїм спортивним досягненням та отримати визнання [2].

Мотив фізичного вдосконалення - прагнення покращити власний фізичний стан, мати більш досконале тіло, розвинути фізичні якості [2].

Таким чином, мотивація до занять спортом у підлітковому віці визначається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Важливими мотиваторами є емоційне задоволення, прагнення до самоствердження та схвалення, а також бажання фізичного вдосконалення. Мотивація відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та досягненні спортивних цілей, особливо під час психологічно напруженого підліткового періоду.

Література

1. Галкова А.В. Дослідження сутності поняття «Мотивація». *Стратегії інноваційного розвитку економіки України: проблеми, перспективи, ефективність* : твори Х-ої Міжнар.наук.-практ. конф. 27 грудня 2019 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2019. С. 4-5.
2. Лукова С., Фоменко К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Сер. психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 162–170.
3. Харченко Н. Підлітки: від дитинства до дорослості. Що треба знати про період дорослішання. *Шкільний світ*. Вересень 2018. № 18 (794). С. 13-18.
4. Хуртенко О.В., Бортун Б.О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Запоріжжя №2. Т1. 2019. С.119-123.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Вплив віртуальної реальності на психічне здоров'я людини

Віртуальна реальність стрімко входить в наше повсякденне життя протягом останніх десятиліть, надаючи безліч можливостей для взаємодії з інформацією та навколишнім світом. Можливість занурення у віртуальну реальність дуже захоплює та привертає увагу та інтерес споживачів, але разом з тим виникають питання щодо можливого впливу цієї технології на наше психічне здоров'я. Саме тому наразі ця тема є досить актуальною, бо варто розібратися, які саме можуть бути наслідки використання систем віртуальної реальності для нашої психіки та як треба впроваджувати ці технології в своє життя без ризику для психічного здоров'я.

Системи віртуальної реальності – це створені технічними засобами системи, що спрямовані на формування штучної дійсності у свідомості особистості, яка забезпечується шляхом сприйняття людиною зорових, слухових та інших відчуттів [2].

Галузь віртуальної реальності, за умови правильного використання, може мати позитивний вплив на психічний стан здоров'я людини, а також принести багато користі у розвиток суспільства та багатьох сфер життя. Наприклад, вчені зазначають, що завдяки віртуальній реальності перспективним є майбутнє медицини. Особливо ефективний вплив така терапія віртуальною реальністю має на лікування психічних захворювань. Важливо зазначити, що таке лікування в жодному разі не має бути призначене самостійно, оскільки в такому випадку наслідки можуть бути непередбачуваними. Воно має відбуватися тільки під контролем

лікаря-терапевта, який має визначити, як саме, скільки за часом та як часто потрібно проводити певні процедури [3].

Інший бік використання систем віртуальної реальності – застосування їх в індустрії розваг. В такому випадку надмірне використання цих систем може призвести до певних негативних наслідків. Наприклад, при захопленні комп'ютерними іграми або іншими видами «неглибокої» віртуальної реальності, у людей може виникнути велика потреба у їх постійному використанні. Таке явище має назву «комп'ютерна залежність» - це стан, при якому люди все більше намагаються віддалитися від реального світу. При цьому стані люди починають вважати, що віртуальний світ є кращим, бо на відміну від реального світу, тут людина не має обов'язків і турбот, а також проблем та небезпек навколишнього середовища. Це певним чином деформує психіку гравців. За дослідженнями психологів, найбільш чутливими до негативного впливу віртуальної реальності на психіку, та як наслідок – виникнення «комп'ютерної залежності», є діти, підлітки та люди похилого віку [1].

Великою небезпекою є впровадження використання систем віртуальної реальності у професійній сфері та в системі освіти. Оскільки в таких галузях життя технології уявної реальності впроваджуються не для розваги, їх використання стає неконтрольованим та необхідним для життя. Це у свою чергу, як зазначають лікарі, може призвести до розвитку нових, серйозних та небезпечних видів «кіберхвороб», які безсумнівно негативно впливатимуть на психічне здоров'я людей [4].

Ще один негативний вплив, який може бути наслідком використання систем віртуальної реальності – це десенсибілізація. Десенсибілізація – це зменшення чи усунення реакції організму на певний подразник. У даному

контексті йдеться про шкідливість ігор, які несуть в собі агресивний чи насильницький сенс. Внаслідок глибокого занурення у такі ігри, у людини стирається межа між уявною реальністю та дійсністю, та такі агресивні та протизаконні дії, які є забороненими у суспільстві, стають для психіки гравця нормою та не викликають жодних негативних емоцій в реальності [4].

Отже, застосування систем віртуальної реальності в різних сферах життя у наш час стає все більш розповсюдженим. Упровадження таких технологій несе в собі як позитивні, так і негативні наслідки для людської психіки. Залежно від доречності використання систем віртуальної реальності, вони можуть стати як дуже гарним медичним інструментом для лікування психічних хвороб, так і причиною виникнення негативних наслідків, таких як комп'ютерна залежність, різноманітні «кіберхвороби» та десенсибілізація. Саме тому важливо з обережністю ставитися до використання систем віртуальної реальності та дотримуватися балансу у впровадженні їх у своє життя.

Література

1. Лисенко О. С. Ризик розвитку віртуальної залежності як наслідок надмірного використання віртуальної реальності: сучасний погляд на проблему. *International Journal of Education and Science*. 2019. Т. 2, № 4. URL: <https://doi.org/10.26697/ijes.2019.4.26>
2. Vamodu O., Ye X. M. Virtual Reality and Virtual Reality System Components. *Advanced Materials Research*. 2013. Vol. 765-767. P. 1169–1172. URL: <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/amr.765-767.1169>

3. Esguerra B. J., Johnson K. Improving Balance through Virtual Reality and Physical Therapy Integration. *International Journal of Clinical Medicine*. 2017. Vol. 08, no. 05. P. 322–337. URL: <https://doi.org/10.4236/ijcm.2017.85030>
4. Skulmowski A. Ethical issues of educational virtual reality. *Computers & Education: X Reality*. 2023. Vol. 2. P.100023. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cexr.2023.100023>

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Рівневі особливості самооцінки у жінок зрілого віку з різними типами
прихильності**

У сучасному світі жінки можуть стикатися з тиском щодо своєї зовнішності, кар'єри, сімейного життя та інших аспектів свого існування. Ці процеси пов'язані із формуванням самооцінки особистості і, як наслідок, можуть спричинити неадекватне оцінювання себе, погіршити міжособистісні стосунки, психічний стан та якість життя людини. Згідно із дослідженнями 2023 року на базі Сумського державного університету, у 34,6% вибірки жінок раннього зрілого віку було виявлено неадекватно занижену самооцінку, а серед чоловіків – у 8,8% [2]. Тим не менш, у вітчизняній психології залишається недослідженим питання зв'язку рівневих особливостей самооцінки з таким чинником, як тип прихильності особистості, що визначає специфіку спілкування та сімейного життя людини в дорослому віці. Це зумовлює актуальність та необхідність дослідження цього зв'язку.

Дослідженням самооцінки займалися такі науковці, як У. Джеймс, Р.Бернс, З. Фрейд, К. Роджерс. Цінний внесок у дослідження даної проблеми зробили такі відомі українські дослідники, як Р. В. Павелків, М. А. Пирлик, Л. А. Онуфрієва, М.В. Савчин, О.Є. Гуменюк та інші. Проблема прихильності та її типології представлена в працях багатьох дослідників, зокрема: Д.Віннікот, М. Кляйн, З. Фрейд, Дж.Доллард, Н. Міллер, А. Бандура, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт.

На основі аналізу наукової літератури ми визначаємо самооцінку як емоційно-ціннісну (афективну) складову Я-концепції або самосвідомості особистості, що відображає оцінку особистістю уявлень про себе [1, с. 98]. Самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною: неадекватно заниженою чи неадекватно завищеною. [1, с. 98; 4, с.152-154].

Психологічний феномен прихильності ми розглядаємо як різновид афективного зв'язку, метою якого є забезпечення безпеки [3, с. 13-14]. У нашій роботі ми спиралась на класифікацію прихильності за Т.В.Казанцевою, яка виокремлює наступні її типи: автономія, надзалежність, псевдоавтономія та дезорієнтованість [3, с. 26-27].

Об'єктом дослідження виступила самооцінка особистості.

Предмет: рівневі особливості самооцінки у жінок зрілого віку з різними типами прихильності.

Мета: дослідити рівневі особливості самооцінки у жінок зрілого віку з різними типами прихильності.

Для вирішення завдання було використано наступні методи дослідження: «Досвід близьких стосунків» (К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, в адаптації О.С. Кочаряна, Є.В. Фролової, М.Ю. Такмакової), методику Вивчення самооцінки (С.Будассі) та математико-статистичні методи - U-критерій Манна-Уїтні, -критерій кутового перетворення Фішера.

У дослідженні взяли участь жінки віком 23-30 років (середній вік – 24 роки). Вибірка склала 52 особи. Усі досліджувані перебувають у довготривалих стосунках (від 1 року і більше), не мають дітей та незаміжні. За допомогою додаткового методу «Досвід близьких стосунків»

(К. Бреннан і Р.К. Фрейлі, в адаптації О.С. Кочаряна, Є.В. Фролової, М.Ю. Такмакової) було сформовано дві дослідницькі групи з різними типами прихильності: до першої групи увійшло 26 жінок з дезорієнтованим типом прихильності, до другої – 26 жінок з автономним типом.

Результати дослідження показали, що середні показники за методикою Вивчення самооцінки (С. Будасі) обох груп несуттєво відрізняються одне від одного (з переважанням жінок з автономним типом прихильності), що підтверджує значення U – критерію Манна-Уїтні.

За допомогою критерію кутового перетворення Фішера було виявлено суттєві відмінності у рівневих показниках між групами: частка осіб із неадекватно завищеною самооцінкою серед жінок з автономним типом прихильності складає 54 % від загального обсягу групи і є суттєво більшою, порівняно з групою жінок з дезорієнтованим типом прихильності, серед яких у лише 27 % осіб виявлено неадекватно завищену самооцінку. Отже, жінкам з автономним типом прихильності більше притаманні такі характеристики, як самолюбність, самовпевненість, непоступливість, агресивність, відсутність потреби в підтримці з боку інших тощо.

Частка осіб із адекватною та неадекватно заниженою самооцінкою між двома групами суттєво не відрізняється.

Висновки. Було виявлено, що рівневі особливості самооцінки у жінок з різними типами прихильності полягають у наступному: у жінок з автономним типом значніше спостерігається неадекватно завищена самооцінка, на відміну від жінок з дезорієтованим типом прихильності. Це може свідчити про те, що у жінок з автономним типом прихильності

формується викривлене уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та можливостей. Кількість осіб із адекватною та неадекватно заниженою самооцінкою між двома групами суттєво не відрізняється.

Література

1. Олійник О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97–101.

2. Сокрута А. М., Улунова Г. Є. Адекватна самооцінка та позитивні стосунки з іншими у чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи : матеріали X Всеукр. науково-практ. конф. з міжнарод. участю, м. Кам'янське, 1–2 черв. 2023 р. Кам'янське, 2023. С. 100–103.

3. Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2016. 197 с.

4. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2020. № 35. С. 152–155.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

**Вплив штучного інтелекту на сучасні психологічні дослідження:
перспективи та можливості цифрової психології**

Цифрова трансформація України під час пандемії COVID-19 та повномасштабної війни зумовила прискорений і посилений розвиток цифрових технологій. Глобальними трендами, що впливають на розвиток суспільства, політики, економіки є інтенсифікація штучного інтелекту, розвиток Big Data, автоматизація тощо. Актуальним завданням для науковців є дослідження потенціалу використання технологій штучного інтелекту у різних галузях. Для цієї наукової розвідки предметом вивчення було обрано аналіз впливу штучного інтелекту на психологічні дослідження, оскільки розуміння перспектив та можливостей цифрової психології в умовах повномасштабної війни мають важливе значення для суспільства з метою збереження психічного здоров'я.

Метою цього дослідження є аналіз перспектив і можливостей цифрової психології, що розвивається в турбулентному інформаційному середовищі. Методологічною базою дослідження є сукупність таких методів: аналіз і синтез, дедукція, SWOT-аналіз та узагальнення. В рамках виконаної роботи було реалізовано декілька етапів. На першому етапі було здійснено огляд літератури з використання штучного інтелекту у психологічній практиці, який дозволив встановити не тільки наявність певного позитивного впливу, але й низку можливих негативних наслідків його застосування. Доведено, що штучний інтелект у психологічних дослідженнях є помічником для фахівця. Визначено різні сфери, де

нейронна мережа може бути застосована як у теоретичних, так і в практичних психологічних дослідженнях. На другому етапі проведено комплексний SWOT-аналіз для оцінки сильних сторін (можливостей) і слабких сторін (загроз) цифрової психології. На третьому етапі розглянуто наявні технології штучного інтелекту, що можуть бути використані у психологічних дослідженнях. На четвертому етапі було надано оцінку потенціалу цифрової психології для заміни традиційної психології в майбутньому. На п'ятому етапі сформульовано рекомендації щодо ефективного та етичного використання інструментів цифрової психології. Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що воно розширює знання з можливостей й перспектив штучного інтелекту в психології та може бути відповідально використане психологами теоретичної, науково-прикладної та практичної психології за умови дотримання етичності й збереження конфіденційності даних.

Розвиток психології як самостійної галузі знань залежить від інновацій та здатності обробляти великі масиви даних. Проведений аналіз наукових публікацій показав, що вплив штучного інтелекту на психологічні дослідження є новою темою. Тому здебільшого у попередніх наукових розвідках коротко проаналізовано інструменти штучного інтелекту, що можуть бути використані у психології, а увага приділена перспективам і можливостям цифрової психології на основі бібліометричного огляду.

За результатами виконання першого завдання дослідження було визначено, що штучний інтелект у психологічних дослідженнях може бути застосований для оцінки, моніторингу, терапії, документації й прогнозування. Окрім цього, він може бути використаний у різних сферах

психології: теоретичній, практичній та науково-прикладній. Для визначення можливостей штучного інтелекту було проведено SWOT-аналіз. Згідно з його результатами, було визначено 7 сильних сторін, 7 можливостей, 9 слабких сторін та 6 загроз. Аналіз розробок на основі технології ШІ у сфері психології дозволив окреслити сучасний стан його можливостей. Зважаючи на значні переваги цифрової психології, що визначені за допомогою SWOT-аналізу, було розглянуто питання перспективи розвитку штучного інтелекту й заміни традиційних методів на інноваційні. Результати цієї складової дослідження показали, що штучний інтелект у психологічних дослідженнях має бути додатковим інструментом психолога, а не ключовим, оскільки алгоритми не ідеальні й можуть припускатися помилок. Зважаючи на недоліки та загрози використання ШІ у психологічних дослідженнях було розроблено рекомендації з 7 пунктів для мінімізації ризиків й ефективного застосування інструментів цифрової психології.

Подальшою перспективою розвитку теми є практичне використання штучного інтелекту під час діагностики психологічного стану особистості з метою здійснення порівняльного аналізу між традиційним і цифровим психологічним дослідженням.

Література

1. Про стимулювання розвитку цифрової економіки в Україні : Закон України від 15.07.2021 № 1667-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1667-20#Text> (дата звернення: 25.03.2024).

2. Бернацька Д. Л. Штучний інтелект і психологія. Чи може робот замінити психолога? ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ : Талком, 2021. С. 99–100. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52239> (дата звернення: 25.03.2024).

3. Дерев'янюк С. П., Примак Ю. В., Ющенко І. М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномени сучасної когнітивної психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 115–119. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-11-115-119> (дата звернення: 25.03.2024).

4. Impact of artificial intelligence (AI) on psychological and mental health promotion: An opinion piece / K. Oladimeji et al. *New Voices in Psychology*. 2023. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.25159/2958-3918/14548> (дата звернення: 25.03.2024).

5. Sandford A., Mulligan B., Gittens E., Norris M., Fernandes M. Artificial intelligence and psychology : a briefing paper. Canadian Psychological Association, 2024. 9 p. URL: <http://surl.li/sanow> (дата звернення: 25.03.2024).

6. Zhou S., Zhao J., Zhang L. Application of artificial intelligence on psychological interventions and diagnosis: An overview. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.811665> (дата звернення: 25.03.2024).

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Суб'єктивне благополуччя та уявлення про себе в студентів у сучасних умовах

Питання благополуччя для людства завжди було актуальним. В історичній ретроспективі як технічні винаходи, так і соціальні перетворення у підсумку забезпечували покращення умов життя й добробуту окремої людини [3]. У теперішній час для українців війна надала відчуттю суб'єктивного благополуччя особливої гостроти, вимагаючи від особистості винайдення фізичних, комунікативних та й духовних – внутрішніх – ресурсів для самопідтримки та самозбереження. Джерелом ресурсності для сучасної людини постають її уявлення про власне Я, ставлення та довіра до себе, тому розгляд таких феноменів як суб'єктивне благополуччя та Я-концепція потребує вивчення їх у взаємозв'язку. Періодами найбільш інтенсивного формування уявлень про себе є підлітковий та подальший юнацький вік, але й ранній молодості, що співвідноситься з навчанням у виші, процеси ускладнення та стабілізації образу Я ще тривають [2]. Тому дослідження співвідношення суб'єктивного благополуччя зі станом Я-концепції в сучасних студентів дозволяє краще зрозуміти розвиток і функціонування особистості молодої людини [1], [5].

Метою дослідження було вивчення уявлень про себе, суб'єктивного благополуччя та взаємозв'язків між ними в студентів чоловічої та жіночої статі.

Емпіричні методи дослідження: Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (включає складові Напруженість і чутливість, Ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику, Зміни настрою,

Значимість соціального оточення, Самооцінка здоров'я, Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю; Тенесійська шкала Я-концепції У. Фітса (вивчає три аспекти Я-концепції, а саме – самоідентичність (когнітивний аспект), задоволення собою (емоційний аспект), поведінковий аспект, за п'ятьма різновидами образів – фізичним, моральним, особистісним, сімейним і соціальним Я) [4]. Для статистичної обробки даних використовувалися t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Спірменом.

До участі в дослідження були залучені студенти закладів вищої освіти, які на момент проведення вимірювань мешкали в Україні: 33 респондента чоловічої статі та 33 жіночої, вік респондентів – від 17 до 24 років (середній вік – 20 років).

Загалом студенти відчують себе середньою мірою благополучними, проте стан юнаків є більш комфортним порівняно з дівчатами. Хоча показники за окремими аспектами суб'єктивного благополуччя виражені на середньому рівні, що в цілому свідчить про прийнятність самовідчуття молодих людей в поточних життєвих обставинах, та за всіма його аспектами дівчата відчують більший дискомфорт. Особливо це стосується ознак, що супроводжують психоемоційну симптоматику, враженість яких межує з вище середнім рівнем (це в термінах суб'єктивного благополуччя означає, що його рівень є зниженим). Відчутно гірше за юнаків дівчата оцінюють стан власного здоров'я, ступінь напруження, ступінь задоволення своїми повсякденними справами. Дівчини також зазнають і більших коливань настрою. Проте студенти як чоловічої статі, так і жіночої відчують суттєву підтримку з

боку найближчого соціального оточення: вираженість цього показника межує з вище середнім рівнем.

Я-концепція молодих людей у цілому є в значному ступені позитивною: як юнаки, так і дівчата подобаються собі, відчувають упевненість у собі вище середньою мірою. У студентів обох статей кластер «Самоідентифікація» виражений більш ніж на середньому рівні (хоча в дівчат трохи менше), тобто їхні уявлення про себе є доволі чіткими та ясними. Кластер «Задоволення собою» виражений також більше за середній рівень та дещо меншою мірою порівняно з «Самоідентифікацією» (у дівчин також трохи менше, ніж в юнаків.). Тобто за позитивних уявлень студентів про себе, їхнє задоволення собою є дещо меншим, ніж чіткість уявлень про те, якими людьми вони є. Сприйняття своєї поведінки як «правильної» та такої, що відповідає власним інтересам, співвідноситься з мірою задоволення собою. У юнаків найбільш суттєвим аспектом Я-концепції є уявлення про сімейне Я (ближче до високого рівня позитивності), а в дівчат – соціальне Я (на вище середньому рівні). Тож студенти сприймають себе перш за все як цінних та значущих у родині, а студентки – у широких соціальних стосунках. Найбільш критично забарвленим в обох статей є фізичне Я, хоча його сприятливість перебуває також у межах вище середнього рівня (як і в інших випадках, дівчата менш задоволені власним тілом та зовнішністю, ніж юнаки). Слід зауважити, що жінки в цілому виявилися більшу критичність стосовно себе порівняно з чоловіками.

Суб'єктивне благополуччя та його компоненти переважно мають прямі зв'язки зі сприятливістю Я-концепцією та її складових у студентів загалом. Проте існує специфіка цих зав'язків у студентів різної статі. Так, в

юнаків суб'єктивне благополуччя пов'язане переважно з соціальним, але також з фізичним та моральним Я, при чому з загальним рівнем суб'єктивного благополуччя пов'язаний тільки поведінковий аспект соціального Я. У дівчат ці зв'язки більш різноманітні: суб'єктивне благополуччя прямо найбільш широко пов'язане з сімейним, але водночас доволі суттєво і з моральним, соціальним й особистісним Я та зворотно з самокритикою. Таким чином, в юнаків суб'єктивне благополуччя сполучене з публічними аспектами Я (зовнішність, соціальна значущість), а в дівчат – зі сприйняттям себе в інтимно-сімейному колі та як людини, що може сама собі зарадити, хоча й жінкам притаманні міркування соціального визнання. Отже у студенток зв'язок суб'єктивного благополуччя та Я-концепції є щільнішим, ніж у студентів.

Література

1. Гімаєва Ю. А., Малофейкіна К. О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник ХНУ імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія»*. Випуск 67. 2019. С. 15–24.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 360 с.
3. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №12. С. 110–114.
4. Нагорна І. І., Кисляк О. П. Діагностика Я-концепції: адаптація тесту «Тенесійська Шкала Я-Концепції». *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №12. С. 55–58.

5. Пшенична О.В. Я-концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Психологія особистості*. 2020. №14. С. 199–204.

Львівський національний університет імені І. Франка

Стресостійкість української студентської молоді у період 2019-2023
років

Стрес як фізіологічна і психологічна реакція на негативні чи стимули неодмінно присутній у нашому житті. Водночас вміння ефективно керувати стресом стає важливою навичкою для досягнення успіху та психічного благополуччя. В умовах війни стресостійкість набуває особливого значення для оптимальної підтримки життєвих процесів та адаптації до подій, що оточують.

Як у теоретичній, так і в емпіричній психології не існує єдиного погляду на стресостійкість, що впливає не лише на визначення поняття, але й на те, що може бути в основі стресостійкості, які чинники на неї впливають та чи можна її розвивати і як саме. М. Кудінова виділила основні чотири підходи до визначення поняття стресостійкості:

- інтегральна, відносно стала *властивість* особистості, що виявляється у поведінці, а саме: ефективна діяльність у стресових умовах;
- комплексна *якість* людини, що сприяє ефективній взаємодії з оточуючим середовищем: у діяльності та суспільстві;
- *здатність* витримувати стресові ситуації та/або пристосовуватися до них;
- складна *системна характеристика*, що включає особистісний і поведінковий аспекти, забезпечує можливість успішно функціонувати у складних та нетипових умовах життя [1].

Для порівняння опірності до стресу у студентів було вивчено чотири праці, дослідження у яких проводилось у три основні періоди: докарантинний та довоєнний, карантинний, воєнний. У проаналізованих дослідженнях використовувалась методика діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за Холмсом і Раге, де опір до стресу має три рівні прояву: високий, граничний та низький.

У 2019 половина досліджуваної студентської молоді володіла високим опором до стресу, а низький показник було виявлено у 24% досліджуваних [4]. Карантинні обмеження (2020 рік) незначно скоротили відсоток осіб з високою стресостійкістю – 45% та не надто відчутно збільшили процент студентів з низькою опірністю до стресу – лише на 3%, тобто показник виявився 27% [3]. Початок повномасштабного вторгнення (2022 рік) значно погіршив результати: високим опором до стресу володіли лише 16% респондентів, а відсоток студентів з граничним опором значно виріс – до 47% [2]. У 2023 році ситуація суттєво не змінилась: 18% молоді отримали високі значення відповідно до опитування, а кількість студентів з низьким опором, у порівнянні з попереднім роком, не змінилась – 37% [5].

Можемо прослідкувати, що війна в значній мірі зменшила процент людей з високим показником. Студенти з високою стійкістю до стресу часто витрачають менше енергії на подолання надзвичайних ситуацій, і навіть при не дуже сприятливому психічному стані їх діяльність може залишатися продуктивною. Карантинні обмеження та пандемія майже не вплинули на цей показник, однак війна, як надзвичайно стресова ситуація, стає додатковим тягарем, і молоді люди, які зазвичай є активною

політичною та національною часткою населення, знаходяться у незвично екстремальних та складних обставинах.

Також варто зазначити, порівнюючи довоєнний та воєнний періоди, що кількість опитуваних з низьким рівнем стресостійкості не значно збільшилась порівняно з граничним рівнем. Граничний опір стресу вказує на те, що людина може мати низький рівень стресостійкості у нестандартній ситуації, проте у звичній вона може бути високою. Це може свідчити про те, що студенти навчаються адаптуватись до нових умов. Також підтвердженням цьому є трохи більша кількість студентів з високим рівнем стресостійкості на другому році після початку повномасштабної війни, у порівнянні з першим.

Перспективу дослідження цієї теми вбачаємо у моніторингу змін стресостійкості студентської молоді впродовж війни та опісля неї, а також у виокремленні чинників, що впливають на стресостійкість студентів під час війни.

Література

1. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143.
2. Кундій Ж. П., Дворнік В. М., Скрипніков А. М., Васильєва Г. Ю., Куценко Н. П. Особливості взаємозв'язку стресостійкості, особистісних властивостей та особливостей подолання стресу у студентів медичного профілю. *Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Полтава, 8 вересня 2022 р). Полтава, 2022. С. 27–32.

3. Марценюк М. О. Стресостійкість як важлива умова розвитку особистості студента. *Global science and education in the modern realities* : international conference proceedings (August 26-27, 2020). Seattle, Washington, USA, 2020. С. 387-390.
4. Потьомкін О. О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської молоді. *Наука майбутнього* : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево. 2019. № 1(3). С.132-139.
5. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2023. № 11. С. 53–58.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Проблема свідомості та несвідомого в психології

Вивчення психологічних явищ обов'язково торкаються проблеми свідомості. Практично кожен відомий психолог має власну концепцію свідомості. Усі ці концепції гідні уваги, але потребують систематизації та структурування. Дослідники зауважують, що в сучасній психології проблема свідомості розроблена недостатньо. У сучасних умовах рівень несвідомого в людській спільноті зростає, що призводить до різноманітних негативних проявів у повсякденному та суспільно-політичному житті, адже збільшується кількість неврозів і проявів девіантної поведінки. Під час політичних кампаній та в кризові періоди (воєнні конфлікти, епідемії) за участю психологів відбувається масове маніпулювання психікою людей, що веде до хаосу, психологічних епідемій тощо. Це вказує про актуальність та масштабний характер проблеми свідомого та несвідомого в житті людини.

У кожній відомій школи психології і знаменитих психологів є власні концепції та теорії свідомості. Теорія Фрейда вважається однією з найвідоміших, проте різні школи у сфері психології сформували свої власні перспективи: когнітивні психологи будують своє розуміння свідомості на інформатиці; соціальні психологи розглядають свідомість як продукт культурного впливу; нейропсихологи розглядають свідомість як вкорінену в нервових системах та органічних структурах мозку структуру.

Для психіки людини характерні дві групи психічних явищ та процесів, що розрізняються мірою їх усвідомлення особою: частина

психічних явищ та процесів людина усвідомлює, проте є багато психічних явищ та процесів, вияв та перебіг яких не відображається в людській свідомості.

К. Юнг вважав, що особистість формується не лише під впливом конфліктів раннього дитинства, а й успадковує образи предків, що прийшли з глибин століть. Тому вивчаючи людину потрібно обов'язково враховувати поняття «колективного несвідомого».

Фройд розумів «несвідоме» як нереалізовані потяги особи, оскільки вони суперечили соціальним нормам, що і призвело до їх витіснення в сферу несвідомого. У Юнга «особисте несвідоме» складається з переживань, які колись були свідомими, проте потім стали забутими чи витісненими з свідомого, але за певних умов вони можуть стати усвідомленими (структурні одиниці особистого несвідомого – це сукупністю спогадів, думок, почуттів) [3].

Свідома людська діяльність не виключає наявності у ній несвідомого, що вважається сукупність психічних процесів, станів та актів, спричинених впливами, за які особа не відповідає. Залишаючись психічним, несвідоме є такою формою відображення дійсності, коли втрачається повнота, орієнтація в просторі та часі, порушується мовне регулювання поведінки. У несвідомому, на відміну від свідомого, неможливим є цілеспрямований контроль особою тих дій, які нею здійснюються, а також неможливою є і оцінка їх результатів.

Питання про співвідношення свідомого та несвідомого завжди хвилювало суспільство, адже від відповіді на нього залежить саме розуміння того, що особа може зробити цілеспрямовано, а також, що вона

не може зробити. Свідома діяльність передбачає не просто осмислення дійсності, а формування певного ставлення до предметів та явищ, власної точки зору. Процеси, що починаються в несвідомому, часто мають своє продовження в свідомості, а також навпаки. До несвідомого належать: сновидіння, гіпнотичний стан, лунатизм, інстинкти тощо, а також інтуїція та автоматизми, що можуть зароджуватись на рівні свідомості, а з часом поринати у сферу несвідомого.

Завдяки включенню несвідомого до психічної діяльності, навантаження на свідомість зменшується, що у свою чергу розширює творчі можливості людини. До несвідомих явищ належать наслідування та творче натхнення, навіть мислення особистості може відбуватися на несвідомому рівні. Щодо уявлення чи таких явищ, як творчість, інтуїція, то без участі несвідомих компонентів про них навіть важко подумати. Несвідоме проявляється у тій інформації, що накопичується протягом всього життя та осідає в пам'яті як досвід.

Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. 3-тє вид. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. ISBN 978-966-364-817-0.

2. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с. ISBN 978-966-644-268-3.

3. Концепції особистості фрейдизму і неофрейдизму/ Основи психології: інформ. ресурс. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/15290527/psihologiya/kontseptsiiyi_osobistosti_freydizmu_neofreydizmu (дата звернення: 25.11.2023).

4. Павелкін Р.В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2009. 576 с. ISBN 978-966-351-281-5.

5. Фройд З. Вступ до психоаналізу: інформ. ресурс. URL: <https://readukrainianbooks.com/1580-vstup-do-psihoanalizu-zigmund-frejd.html> (дата звернення: 25.11.2023).

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Від генетичних ознак до культурних впливів: розуміння синестезії у сучасній науці

Термін «синестезія» походить від давньогрецького «aesthesia», що означає «чуття, відчуття». Синестезія – це достатньо незвична властивість людських відчуттів, яка доволі часто виступає об’єктом психологічних досліджень. Це явище полягає у тому, що подразник певної модальності, діючи на відповідний орган чуття, викликає не одне відчуття, а декілька: перше – властиве саме цьому органу чуття, інші відчуття – додаткові, характерні для іншого органу чуття. В результаті поєднання, злиття, двох або більше відчуттів з’являється нове єдине оригінальне відчуття, яке не є специфічним для жодного з аналізаторів.

Явище синестезії вивчали такі дослідники, як Річард Цитович, Мініч Л. М, Савчин Г.В., Маловицька Л., Сімнер Дж., Гарролд Дж., Крід Х., Монро Л., Фолкс Л., Вагнер К., Добкінс К.Р., Роу Р., Шолте Х.С. та інші. У фокусі досліджень [7] синестезії знаходиться розробка методів підтвердження перцептивної реальності. Також доволі часто можна зустріти дані про вивчення поведінки, що підтверджують автоматичну перцептивну природу синестезії [3], та дослідження функціональних зображень, які показують активацію, наприклад, колірних зон під час повідомленого синестетичного кольорового досвіду [4].

Особливу увагу хотілося б приділити дослідженню, опублікованому в 2012 році, яке демонструє можливість «натренування» несинестетами здібності перехресного сприйняття, відомого як синестезія. Воно було

проведено нейродослідницею Олімпією Колізолі з її колегами [5]. Метою дослідження було проаналізувати, чи є генетична схильність єдиним доступним шляхом для набуття синестезії шляхом вивчення ступеня, в якому індивідуальні відмінності в досвіді навчання можуть формувати поведінкові властивості, які раніше спостерігалися у синестетів. В ході дослідження групі несинестетів було запропоновано протягом певного часу читати книги, в яких слова надруковані різнокольорово. Букви «а», «е», «s» і «t» в тексті завжди червоні, помаранчеві, зелені та сині відповідно. В результаті приблизно половина учасників змогла відповісти, що після цього досліду читає кольоровими літерами.

Синестезія – явище, яке доволі складно дослідити, адже для кожної людини-синестета ці відчуття вузько специфічні, і, відповідно, вивчення синестетичних відчуттів можливе лише виходячи зі слів тих, хто їх відчуває, а не з безпосередніх результатів досліджень. За однією з можливих теорій [6], в основі синестезії лежить наступний механізм: певні структури мозку – базальні ганглії, які відповідають за впізнавання елементів (букви, цифри, дотики, звуки) і включення їх в єдину категорію, анатомічно сполучені з іншою структурою – таламусом, який відповідає за сприйняття більш елементарних якостей (колір, смак, запах тощо). Під час сприйняття подразника певної модальності, базальні ганглії настільки «перезбуджуються», що передають сигнали вглиб мозку, до таламуса. Далі таламус приймає цю надлишкову реакцію на себе, а цілісна система мозку інтерпретує відчуття іншої модальності, що виникли в цій структурі, як додаткове відчуття, що відповідає органу почуття першої модальності. Таким чином, у сприйняття, до прикладу, ноти включається більше структур, ніж необхідно, в результаті чого виникає зв'язок ноти, наприклад, з кольором.

Синестезія традиційно асоціюється з генетичною схильністю та структурою мозку. Прояви синестезії були виявлені в ранньому дитинстві, як, наприклад, прояви асоціацій форми та кольору у двомісячних та тримісячних немовлят. Це може бути пов'язано з підвищеною зв'язністю в мозку немовлят, що підтверджує той факт, що такі асоціації не були виявлені у 8-місячних дітей. Дослідження також показують, що у дітей існує тенденція до закріплення специфічних синестетичних переживань протягом часу. І хоча існує генетична схильність до розвитку синестезії, саме оточення формує тип переживань. Ця точка зору схожа на те, що було виявлено в розвитку мови: мозок дитини може бути схильний до вивчення мови, однак те, яку саме мову вивчає дитина, залежить від культури, в якій вона або вона росте.

Культурні впливи можуть викликати розвиток синестезії через специфічні стимули у дитинстві: специфічні індуктор-конкурентні пари синестетів графема-колір розвиваються в безпосередній часовій близькості до певного культурного навчання. Соціальне оточення та емоційний контекст також можуть впливати на спосіб обробки інформації в мозку та розвиток синестетичних здібностей. У дорослих індуктори синестетичних переживань, такі як літери та цифри, передаються культурно, що також підкреслює важливість середовища, а зокрема навчання, яке має відігравати важливу роль в розвитку певного виду синестезії.

Проте існує принаймні один задокументований випадок дискордантних монозиготних близнюків чоловічої статі, де один близнюк має графемно-кольорову синестезію, а інший – ні. Це змушує замислитись над тим, до якого рівня чинники середовища можуть формувати синестетичний досвід. Можна було б припустити, що зазвичай генетична

схильність є вирішальною у розвитку як поведінкових, так і (анатомічних) відмінностей мозку, пов'язаних із синестезією. Проте є багато доказів того, що не лише поведінка, але й анатомічні відмінності мозку, в свою чергу, формуються саме через навчання чи інші впливи середовища.

Синестезія є складним явищем, яке виникає в результаті взаємодії генетичних та середовищних чинників та вивчення якого ускладнене і є певного роду викликом через індивідуальність переживань кожного синестета, що значно зменшує точність досліджень. Проте такий чинник впливу на дослідження не є перешкодою для вивчення глибинного механізму синестезії. Це явище представляє інтерес для науковців у зв'язку зі своєю різноманітністю проявів та потенційними наслідками для розуміння сприйняття, когніції та функціонування мозку.

Література

1. Мініч Л.М. Синестезія – як синергетичний вияв світосприйняття у творах М. Вінграновського. URL:
<https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/824/1/statya2.pdf>
2. Савчин Г.В. Синестезія як принцип розвитку художньо-естетичної свідомості. URL:
<file:///C:/Users/We-Notebook/Downloads/4941-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-4840-1-10-20220706.pdf>
3. Aleksandra Rogowska Categorization of Synaesthesia. URL:
https://www.researchgate.net/publication/232532015_Categorization_of_Synaesthesia
4. Lutz Jäncke, Gian Beeli, Cornelia Eulig, Jürgen Hänggi The neuroanatomy of grapheme–color synesthesia. URL:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1460-9568.2009.06673.>

[X](#)

5. Olympia Colizoli, Jaap M. J. Murre, Romke Rouw Pseudo-Synesthesia through Reading Books with Colored Letters. URL:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.003979>

[9](#)

6. Richard Cytowic Synesthesia: perspectives from cognitive neuroscience. URL:

https://www.researchgate.net/publication/313772560_Synesthesia_perspectives_from_cognitive_neuroscience

7. Romke Rouw, H Steven Scholte Increased structural connectivity in grapheme-color synesthesia. URL:

<https://www.nature.com/articles/nm1906>

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Особливості внутрішньої діалогової активності, що пов'язані зі стресостійкістю молоді

У сучасному світі з високим градієнтом динамічних перетворень збільшуються інтелектуальне, і відповідно психічне навантаження на людину, кількість конфліктних і стресових ситуацій. Молодь є найбільш вразливою категорією населення, а негативний вплив на психологічне здоров'я призводить до погіршення психічного стану загалом, збільшення кількості випадків виникнення різного роду нервово-психічних порушень, розвитку тривожності, психосоматичних захворювань, деструктивної поведінки тощо.

Дослідження механізмів саморегуляції, до яких відноситься внутрішня діалогова активність, визначають різні аспекти адаптації людини до оточуючого світу та соціального середовища. Внутрішній діалог допомагає осмислити поведінку та вирішувати базові життєві завдання, сприяючи розвитку самосвідомості, саморегуляції, самооцінки та адаптації до нових обставин. Усі ці аспекти можуть істотно впливати на здатність молоді ефективно справлятися зі стресом.

Отже, дослідження взаємозв'язку внутрішньої діалогової активності та стресостійкості молоді має важливе значення для розуміння того, як різні види внутрішнього діалогу впливають на рівень стресостійкості, а також важливе для розробки ефективних методів підтримки психічного здоров'я, стратегій управління стресом, та набуття навичок адаптації до

змін у житті, які можуть допомогти молоді досягти більшого успіху на своєму шляху.

Внутрішня діалогова активність – це аутокомунікація, спрямована на вирішення особистісної емоційно-значущої конфліктної проблематики. Структура внутрішньої діалогової активності складається з трьох аспектів: усвідомлювання людиною власної діалогової активності, схильність до програвання подумки можливих сценаріїв взаємодії та усвідомлення людиною внутрішніх протиріч і конфліктів різних сторін своєї особистості. Виділяють різні форми аутокомунікації, а саме: монолог, нерівноправний діалог, рівноправний діалог та безсистемна комунікація.

Стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, яка пов'язана з цілою системою елементів. Ці елементи включають комплекс інтелектуальних, когнітивних, особистісних і емоційних якостей. Вони дозволяють особі ефективно впоратися зі значними розумовими, фізичними, вольовими та емоційними навантаженнями, забезпечуючи продуктивне функціонування в умовах стресу.

Окрім ресурсів особистості та енергетичного потенціалу на стресостійкість головним чином впливають стратегії копіngu. Стратегії копіngu – це сукупність когнітивних, поведінкових і емоційних стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій. Отже, фізичне і психічне самопочуття залежить саме від вибору індивідом копіng-стратегії в момент зіткнення із психотравмуючою ситуацією.

Відповідно до отриманих результатів дослідження, аутокомунікація особистості під час стресових ситуацій частіше проявляється у формі

хаотичної комунікації та нерівноправного діалогу, рідше – у формі монологу, натомість, діалогічність може перешкоджати формуванню деяких видів копінгу. Так, хаотична комунікація працює для конфронтаційного копінгу, дистанціювання, прийняття відповідальності, втечі-уникнення, позитивної переоцінки, емоційно-орієнтованого копінгу та відволікання. Нерівноправний діалог діє у конфронтаційному копінгу, прийнятті відповідальності, втечі-уникненні, емоційно-орієнтованому копінгу та відволіканні. Монолог залучений до прийняття відповідальності та конфронтаційного копінгу.

Найбільше з діалоговою активністю пов'язані наступні чотири копінги: конфронтаційний, прийняття відповідальності, втеча-уникнення та емоційно-орієнтований, тобто, усі три аспекти діалогічності (внутрішній діалог, внутрішній світ та внутрішній конфлікт) помітно виражені. Отже, аутокомунікація є частиною механізму формування копінг-стратегій і, відповідно, подолання стресу, тому розвинення внутрішньої комунікації також можна розглядати як засіб подолання стресу.

Копінги, пов'язані з раціональним вирішенням проблеми, такі як проблемно-орієнтований копінг, та копінг, спрямований на планування вирішення проблеми, натомість, проявляються у випадку нерозв'язаного внутрішнього діалогу, коли людина не схильна вести діалог, оскільки він їй непотрібен. Отже, діалогова активність проявляється у ситуації, коли проблема ще не розв'язана і ведення діалогу у такий спосіб відволікає особистість безпосередньо від її вирішення. Це внутрішнє протиріччя усвідомлюється як природне, невіршальне, і у такому випадку у людини є варіант втекти або якимось емоційно відреагувати, тобто знизити рівень

конфлікту, але не подолати саму стресову ситуацію, тому ведення внутрішнього діалогу перешкоджає, або позбавляє необхідності раціонального вирішення проблеми.

Література

1. Андрєєва Я.Ф., Поліщук О.М. Діалог внутрішнього світу особистості // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Т. III, № 32.: Чернівці, 2015. – с. 69-72.
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис... доктора психол. наук.: 19.00. 01/Корольчук ВМ–Інститут психології ім //ГС Костюка АПН України, Київ. – 2009.
3. Кочарян І.О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія / І. А. Кочарян. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Kassymova G. et al. Importance of dialogue in psychological counselling to avoid stress anxiety of Generation Z //Bulletin of Kazakh Leading Academy of Architecture and Construction. – 2023. – Т. 88. – №. 2. – С. 270-283.

Кудимова А.О., Барінова Н.В.

**Харківський національний університет імені
В.Н.Каразіна**

**Психологічне здоров'я дівчат з різними варіантами
сексуальних орієнтацій**

Тема психологічного здоров'я в контексті сексуальних орієнтацій важлива особливо зараз, коли тема різних варіантів орієнтацій вже не є такою табуованою, але щодо асексуальності й досі існує багато суперечок і непорозумінь.

Погляди діляться на кілька підгруп і одні вважають, що асексуальність це патологія і з нею варто було б працювати психологічно чи медично, а інші вважають, що це цілковита норма і нам варто відрізнити асексуальність від антисексуальності, релігійних поглядів і травм, що заважають сексуальному життю.

У нашому дослідженні ми розглянемо через порівняння психологічного здоров'я дівчат різних сексуальних орієнтацій і зробимо висновок чи є значна різниця в рівні психологічного благополуччя асексуальних, гомосексуальних і гетеросексуальних дівчат.

Метою дослідження було визначення особливостей психологічного здоров'я дівчат з різними варіантами сексуальних орієнтацій.

Процедура дослідження: для реалізації мети та завдань, були використані методики на визначення рівня суб'єктивного благополуччя (Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі) та особистісної зрілості (Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха). [2,3].

Опитування було сформоване у Google-форму з двома методиками і авторською анкетною та розповсюджене в соціальних мережах. Отримані результати були оброблені за допомогою методів статистичної обробки, це метод Колмогорова-Смирнова для визначення нормальності розподілу, критерій Краскела-Уолліса для порівняння результатів між трьома групами, критерій Манна-Уїтні для попарного порівняння між групами та метод Спірмена для визначення кореляцій.

За результатами, можна сказати, що гомосексуальна група значно відрізняється і має нижчий показник рівня суб'єктивного благополуччя. Тобто ми можемо говорити про те, що гомосексуальна група може негативніше сприймати своє "Я", частіше відчувати невпевненість в собі, рідше переживати щастя. Натомість гетеросексуальна група показала найвищі показники і на загальному рівні скоріше має краще самосприйняття, впевненість в собі, в своєму житті тощо. Асексуальна група показала проміжні результати. В нашому дослідженні ми прийшли до таких самих результатів, як і багато дослідників до нас, такі як Д. Дейвіс, який прийшов до висновків, що для багатьох гомосексуальних людей характерна низька самооцінка та відчуття власного безсилля [1].

Наступним кроком ми визначили особливості особистісної зрілості в різних групах. За допомогою порівняння між групами, ми визначили, що є значна відмінність за шкалою «мотивація досягнень», де гетеросексуальна група знов отримала найвищі показники, майже вдвічі більші за показники гомосексуальної групи. Асексуальна група знов опинилась посередині між цими групами за показниками.

Також ми визначили кореляції в групах, найбільше кореляцій ми отримали в гомосексуальній групі, де ставлення до свого "Я" корелює з

суб'єктивним благополуччям, психологічним благополуччям та шкалою «стосунки», тобто негативне самосприйняття в гомосексуальній групі корелює з негативнішим сприйняттям світу, себе та меншим утворенням близьких взаємин з іншими людьми.

Отже, існує різниця між показниками психологічного здоров'я жінок з гетеросексуальною, гомосексуальною та асексуальною орієнтаціями. А саме рівень суб'єктивного благополуччя значно відрізняється між гомосексуальною і гетеросексуальною групами, тобто гомосексуальні жінки мають нижчу оцінку себе і свого життя та мають нижчу мотивацію до досягнень.

Література

1. Глушко О., Гуркова Л. Психологічні особливості самовідношення та благополуччя представників лгбт-спільнот. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2019. С. 39–42.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / ред. І. Я. Коцан. Луцьк : Редакц.-вид. від. —Вежа| Вол. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій / Л. М. Карамушка та ін. ; ред. Л. М. Карамушка. Київ, 2023. 76 с.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Базові психологічні потреби як предиктори суб'єктивного
благополуччя**

Теорія самодетермінації (СДТ) формулює три ключові потреби людини: автономію, компетентність та соціальні відносини [3, 4]. Потреба в автономії полягає в тому, щоб відчувати себе самостійними та незалежними, мати можливість вибирати свої дії та рішення у відповідності до власних цінностей. Потреба в компетентності передбачає відчувати себе ефективним в різних сферах життя, володіти необхідними навичками та відчувати успіх у досягненні своїх цілей. Співприналежність полягає у бажанні відчувати зв'язок та взаємодію з іншими.

Наслідуючи традицію Халла (1943), автори теорії самодетермінації (СДТ) описують вищезгадані потреби як вроджені, організмові, а не набуті мотиви. Теоретики СДТ стверджують, що для позитивного функціонування та благополуччя особистості важливо задовольнити всі три потреби, а не лише одну чи дві. Можливість реалізувати ці базові потреби залежить від умов навколишнього середовища.

Десі та Райан (2000) дослідили, як задоволення базових психологічних потреб впливає на благополуччя людей у різних культурах. Результати інших досліджень показали, що люди, які відчували задоволення цих потреб, почували себе щасливішими та більш задоволеними життям (гедоністичне благополуччя) у всіх культурах. Також вони мали кращі показники евдемоністичного благополуччя, тобто відчували сенс життя, особистісний розвиток та самореалізацію [2].

Метою нашого дослідження було розкриття взаємозв'язку між основними базовими потребами та суб'єктивним благополуччям серед дорослого населення.

Наша гіпотеза передбачала, що задоволення цих потреб прогнозуватиме суб'єктивному благополуччю у вибірці дорослих людей.

У дослідженні взяли участь 75 осіб. Учасників залучали через електронну пошту, надсилаючи пояснення дослідження та посилання на Google Forms. Перед опитуванням учасники повинні були ознайомитися і прийняти онлайн-інформовану згоду. Після цього вони відповідали на питання тестів.

У дослідженні використовувалися різні методики для вимірювання психологічних потреб та благополуччя. Шкала базових психологічних потреб (BPNS; Олефір, Боснюк, 2024 (у друці)) вимірює такі потреби, як автономія, компетентність і зв'язок з іншими. Задоволеність життям оцінювалася за допомогою україномовної версії опитувальника SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), що дозволяє оцінити, наскільки людина задоволена своїм життям з когнітивної точки зору. Емоційний компонент благополуччя вимірювався за допомогою шкали позитивного і негативного афекту (SPANES; [1]), яка дозволяє оцінити емоційний стан суб'єкта. Для оцінки надійності шкал використовувався коефіцієнт ω McDonald's, який вказує на внутрішню узгодженість результатів та їхню стабільність.

Ми провели аналіз даних за допомогою безкоштовного пакету статистичних програм JASP 0.18.1.0, в якому досліджувалась описова статистика, кореляція між змінними і надійність вимірювання конструктів

з оцінкою внутрішньої узгодженості. Для побудови структурної моделі регресії з латентними змінними, ми використали програму Mplus 7.0, при цьому використовуючи оцінювач максимальної правдоподібності (ML). Для оцінки відповідності моделі даним, ми вираховували хі-квадрат (χ^2), середньоквадратичну помилку апроксимації (RMSEA) з довірчим інтервалом (90% CI), порівняльні індекси відповідності (CFI та TLI) та стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR). Ми використовували рекомендації, опубліковані в Європейському журналі психологічної оцінки [5], для верифікації моделі.

Аналіз отриманих результатів показує те, що надійність конструктів в цьому дослідженні є прийнятною. Розмір кореляції вказує на слабкі та середньо значущі взаємозв'язки між конструктами. Напрямки кореляційних зв'язків були в передбачуваних очікуваннях, з усіма основними потребами, що мали значущі позитивні зв'язки із задоволеністю життям і позитивними переживаннями, та негативні зв'язки із негативними переживаннями. Всі регресійні коефіцієнти є статистично значущими. З цього випливає, що базові психологічні потреби є істотними предикторами суб'єктивного благополуччя.

У нашому дослідженні ми перевірили гіпотезу про те, що базові психологічні потреби прогноують суб'єктивне благополуччя особистості. Проте наше дослідження має певні обмеження. Наприклад, хоча передбачуваний напрямок причинності у дослідженні (тобто задоволення потреби передбачає благополуччя) узгоджується з теорією самодетермінації, напрямок причинності залишається неоднозначним через кореляційний дизайн. Також суб'єктивне благополуччя можна розглядати як предиктор задоволення потреб СДТ.

Література

1. Олефір, В., Боснюк В., Малофейкіна, К. (2021). Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 34-42.*
<https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
2. Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J., Ibáñez-Reyes, J., Tanaka-Matsumi, J., Curtis, G. J., Cabrera, H. F., Mastor, K. A., Alvarez, J. M., Ortiz, F. A., Simon, J.-Y. R., & Ching, C. M. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44(4), 507–534.*
<https://doi.org/10.1177/0022022112466590>
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.*
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 9(1), 1–11.*
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
5. Schweizer, K. (2010). Some guidelines concerning the modeling of traits and abilities in test construction [Editorial]. *European Journal of Psychological Assessment, 26(1), 1–2.*
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000001>

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Психологічні аспекти онлайн-комунікації й онлайн-навчання в умовах воєнного стану

Сучасний світ стрімко розвивається, і разом з ним змінюються способи нашого спілкування. Все більшу роль у нашому житті відіграють онлайн- комунікації, які стають не лише доповненням до реального спілкування, але і його заміною. Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли люди змушені залишатися вдома, евакуюватися до інших міст або країн, або ж перебувати в зоні бойових дій. Сучасні конфлікти та воєнні дії породжують нові виклики для психічного здоров'я та соціального функціонування людей, особливо тих, хто взаємодіє через онлайн платформи.

Бойко О. Ю. наголошує, що психологічний аспект онлайн-комунікації стосується гармонійного розвитку особистості в онлайн-просторі. Інтернет-спілкування характеризується впливом на свідомість користувача, таким як психологічна залежність, втрата почуття власної гідності, обмеженість чуттєвого досвіду та поведінкові зміни в бік негативної ідентифікаційної невизначеності. Користувачі прагнуть чогось нового, шукають швидких результатів і задоволення. Іншими словами, віртуальна комунікація - це процес постійного пошуку інформації, продуктів і послуг, які необхідні учасникам онлайн-спілкування і задовольняють їхні потреби[2].

Немеш О. М. вважає, що соціальна взаємодія в Інтернеті означає, що користувачі можуть вільно проектувати те, що вони хочуть, щоб

бачили інші. Разом з відносною псевдоанонімністю онлайн-взаємодії це дає користувачам повну і необмежену свободу. Також інтернет-спільноти дозволяють своїм членам втекти або відчутти втечу від структур "реального" суспільства [5].

Немеш О. М. вказує на те, що фрагментація особистості в Інтернеті перешкоджає формуванню гнучкого та стійкого характеру, що є важливим для подолання міжособистісних конфліктів. Також на тому, що онлайн-існування може роз'єднувати реальну особистість від її віртуальних втілень, що створює відчуття відокремленості.

Онлайн-персонажі здебільшого невпізнавані та важко пов'язувані з реальною особою, що надалі підсилює це відчуття відокремленості. У порівнянні з реальним життям, спектр самовираження в Інтернеті обмежений, але при відповідному користуванні може стати надзвичайно різноманітним [5].

Воєнний стан призводить до багатьох травматичних подій, з якими люди стикаються щодня в умовах онлайн-комунікації. Деякі з цих стресових факторів включають втрату близьких, руйнування домівок, непередбачувані події та страх за власне життя і життя членів своєї родини. Все це може призвести до фізичних, а також емоційних і психологічних травм, тривоги, депресії та інших психічних розладів. Тривалий вплив цих факторів може призвести до відчуття тривоги, страху та спогадів, що надалі може впливати на спосіб взаємодії та сприйняття інформації під час онлайн-комунікації [1].

На думку Грузинської І., важливими психологічними аспектами ефективної організації онлайн навчання в умовах воєнного стану є

створення ситуацій успіху здобувачів освіти, забезпечення їхньої мотивації та активності; виклик у них почуття спільності з іншими учасниками групи та викладачами; забезпечення для них можливості керівництва власною самостійною навчальною діяльністю, здійснення самоконтролю й зворотного зв'язку [3].

Щодо викладачів, вони, на думку Грузинської І., мають вмінати адекватно реагувати на нові події, контролювати емоції, продовжувати свою професійну діяльність та володіти навичками саморегуляції. Також їм слід вмінати забезпечувати можливість спілкування через живі чати, реалізовувати методи мотивації навчання. Також критично важливо, щоб працівники закладів вищої освіти, стикаючись з різними стресовими ситуаціями, володіли методами саморегуляції або мали можливість звертатися до психологічної підтримки, задля того, щоб уникнути випадків завдання шкоди іншим учасникам освітнього процесу [3].

В. Прибилова зазначає наступні плюси й мінуси онлайн-комунікації у навчанні [5]:

1. Створення глобального освітнього простору.
2. Можливість самостійного вибору темпу та тривалості навчання.
3. Необмежена можливість навчання, що дозволяє ефективно поєднувати професійну діяльність і навчання.
4. Доступ до великої кількості інформаційних ресурсів.
5. Швидка комунікація між учасниками навчального процесу.
6. Підвищення уваги до вивчення навчального матеріалу.
7. Покращення цифрової грамотності учнів.
8. Гарантування рівних прав у навчанні.

9. Перемога труднощів у навчальній комунікації, що виникають при безпосередній взаємодії.

10. Розширення творчих можливостей навчального процесу [4].

Однак дослідниця наголошує на потребі утриматися від безпідставного оптимізму і вказує на ряд проблем, які можуть виникнути при впровадженні дистанційного навчання в умовах вищої освіти:

1. Відсутність особистого спілкування, що може заважати ефективній соціалізації.
2. Низька мотивація для навчання учнів.
3. Проблеми, пов'язані з практичною підготовкою студентів.
4. Технічні труднощі, такі як обмежений доступ до Інтернету та наявність необхідного комп'ютерного та програмного забезпечення.
5. Фінансові витрати, необхідні для запуску дистанційної освіти [4].

Таким чином, дистанційне навчання вимагає від студента великої самодисципліни. Умови війни роблять це завдання ще складнішим, оскільки вони вимагають не лише самодисципліни, але й психологічної готовності до сприйняття нової інформації.

Література

1. Асєєва Ю. О. Програми ментального здоров'я в Україні під час повномасштабного вторгнення. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матер. Міжнар. наук.-практич.конфер., 14-15 вересня 2023 р. Одеса: Міжнародний гуманітарний університет. С. 14- 17. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.26345>

2. Бойко О. Ю. Інтердисциплінарний огляд феномену віртуальної комунікації. *Академічні візії*. 2023. №23. С 2-7. URL:
<https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/556/515>
3. Грузинська І. Психологічні особливості освітнього процесу в умовах військового стану. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2022. С.20-21. URL:
<https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54983/1/%d0%93%d1%80%d1%83%d0%b7%d0%b8%d0%bd%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%86..pdf>
4. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 13. С. 71-77. DOI:
<https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9>
5. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. 2017. 391 с.

Максименко К.Г.

Науковий керівник д.психол.наук, доц. Фальова О.Є.

Українська інженерно-педагогічна академія

Дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та стилів поведінки студентів в конфліктних ситуаціях

Стрімкий розвиток сучасної вищої школи зумовлює виникнення нових підходів до системи освіти, які сприяють безперервному вдосконаленню процесу навчання.

Навчання у вищій школі приводить до значних змін життя студентів, соціального статусу, поглядів, системи взаємин з оточенням.

Створення для студентів сприятливих умов адаптації до змін у житті та стійкості до стресових умов допомагає розв'язати проблему особистісного та професійного розвитку студентів.

У сучасному суспільстві розвиток міжособистісних відносин взаємопов'язаний з умінням використовувати сприятливі стилі поведінки у конфліктній ситуації. Вибір стиля поведінки у конфлікті залежить від багатьох обставин, у тому числі певною мірою від рівня особистісної та ситуативної тривожності.

Було проведено дослідження рівня тривожності та стилів поведінки у конфліктній ситуації серед студентів інженерних та юридичних спеціальностей. Використовувались наступні методики: тест К. Томаса, методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки; шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що статистично значуща різниця між групами студентів різних напрямків освіти виявлена тільки за деякими стилями поведінки у конфліктних ситуаціях.

Зокрема такий стиль поведінки у конфліктній ситуації як суперництво більш виражений у студентів юридичних спеціальностей та слабо виражений у студентів інженерних спеціальностей. Статистично значущою різницею у досліджених груп володіє співробітництво та уникання під час конфліктної ситуації, які сильно виражені у студентів технічних спеціальностей та слабо виражені у студентів юридичних спеціальностей. Отже, студенти юридичних спеціальностей, за результатами досліджень, більш схильні до суперництва та відстоювання власної думки у конфлікті, що можливо обумовлене їх спеціальністю, яка потребує особливої впевненості у своїй позиції.

Було виявлено певний взаємозв'язок між рівнем тривожності студентів та деякими стилями їх поведінки у конфліктних ситуаціях. Студенти обох спеціальностей, які мають низький рівень ситуативної тривожності, більш схильні до такого стилю поведінки у конфліктних ситуаціях, як співпраця. Студенти обох спеціальностей з високим рівнем ситуативної тривожності до співпраці у конфліктних ситуаціях не схильні.

Отже, високий рівень ситуативної тривожності досліджуваних студентів викликає у них бажання емоційним шляхом вирішувати конфліктні ситуації.

На сучасному рівні розвитку вищої школи, необхідно допомагати студентам подолати труднощі у соціалізації та пристосуванні до змін у

житті. Психологічна корекція стилів поведінки у конфліктних ситуаціях для студентів з високим рівнем ситуативної тривожності може включати наступні рекомендації.

1. Розвиток навичок самоспостереження: Навчити студентів ідентифікувати та аналізувати власні емоції та поведінку під час конфлікту;
2. Тренування стресостійкості: Використання методів релаксації та аутогенного тренінгу для зниження рівня тривожності;
3. Соціально-психологічний тренінг: Розвиток комунікативних навичок та вміння вести діалог, що допомагає уникнути або розв'язати конфлікт;
4. Індивідуально-психологічне консультування: Робота з психологом для розуміння причин власної тривожності та розробка індивідуальних стратегій поведінки;
5. Використання позитивного переформулювання: Навчання студентів переосмислювати конфліктні ситуації як можливості для особистісного зростання;
6. Розвиток емоційного інтелекту: Підвищення здатності розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших;
7. Моделювання конфліктних ситуацій: Рольові ігри та ситуативні вправи для практики конструктивних способів вирішення конфліктів;
8. Самоаналіз та рефлексія: Заохочення студентів до самостійного аналізу своїх конфліктних ситуацій та вивчення власних реакцій.

Отже, психолого-педагогічна праця у сфері корекції стилів поведінки під час конфліктних ситуацій необхідна для формулювання у вищій школі

системи взаємовідносин, що відзначається високим рівнем саморегуляції та культури поведінки у соціальному середовищі.

Література

1. Бойко Ю.Ю. Структура психологічної готовності майбутнього юриста до професійної діяльності / Ю.Ю.Бойко // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Том VII. Випуск 9. – К., 2006. – С. 18-24.
2. Бочарова С.П. Психологічні аспекти ефективності інженерної підготовки фахівців інженерно-педагогічного профілю / Бочарова С.П. // Проблеми інженерно-педагогічної освіти: Зб. наук. праць, №1.— Х., 2001, с.107-110
3. Кисіль С.Г. Індивідуальний підхід у навчанні на основі обліку типологічних особливостей особистості фахівця / Кисіль С.Г. // Проблеми інженерно-педагогічної освіти: Зб. наук. праць.— Х., 2001.— № 1.— С. 111-115
4. Коберник Л.О. Психологія прояву конфліктних форм поведінки в студентському віці / Л.О.Коберник / Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / За ред.проф.Н.І.Пов'якел. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009 – С. 232 – 240.
5. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с.

6. Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів / Цюрупа М. В. Навчальний посібник. – К.: Кондор. 2004. – 172 с
7. Zwingmann C. A. A., Gunn A. D. G. Uprooting and health: psychosocial problems of students from abroad. – Geneva, 1983.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Актуальність вивчення критичного мислення у сучасній психології

Поява поняття критичного мислення була ініційована філософами XIX-XX сторіччя. Однією з найвидатніших постатей, що вивчала критичне мислення був американський філософ Джордж Дьюї. У своїх роботах він частіше називав його «рефлексивним мисленням». В 1910 році він видав книгу «Як ми мислимо», де описав особливості власне поняття та процесу. На той час вміння мислити критично сприймалось як кінцева освітня ціль. За Д. Дьюї цей тип мислення передбачає пошук альтернативних відповідей на питання, виключення миттєвого переходу до висновків, виключення ідеологічного та релігійного погляду (якщо це не передбачено умовами питання), невикористання в кожній ситуації шаблону для пошуку відповідей. Він вважав ядро критичного мислення — це обережне направлене на мету мислення, а фінальна дефініція залежить від власне мети, компоненту мислення, на який це мислення направлене (Hitchcock, David, 2022).

У 1988 році М. Ліпман (Lipman M, 1988) у статті «Критичне мислення: що це може бути?» назвав його нагальною потребою для життя, бо це складене вміння допомагає правильно розв'язувати широке коло проблем у професійній діяльності, у наукових дослідженнях, у людських взаєминах. М.Ліпман визначав критичне мислення як вміння розмірковувати.

За визначенням Американської асоціації психологів (APA Dictionary of Psychology), критичне мислення це — форма спрямованого,

зосередженого на проблемі мислення, під час якого особа перевіряє ідеї чи можливі рішення на наявність помилок чи недоліків. Це важливо для таких видів діяльності, як перевірка достовірності гіпотези або тлумачення значення результатів дослідження.

Інше визначення стверджує, що критичне мислення — це науковий тип мислення, який використовується для розв'язання неординарних практичних задач, включає в себе загальне та предметне мислення, характеризується усвідомленістю, самостійністю, рефлексивністю, цілеспрямованістю, обґрунтованістю, контрольованістю та самоорганізованістю (С.Терно, 2012).

Диспозиціями до наявності у особи мислити критично можуть бути: уважність, відкритість і справедливість, звичка запитувати, гнучкість, схильність шукати сенси, бажання бути добре поінформованим, а також повага до різноманітних точок зору та готовність до їх прийняття.

Стернберг припускає (Sternberg, R. J., 1986), що існують три ментальні процеси, що сприяють розвитку критичного мислення: мета-компоненти, компоненти виконання та стратегії засвоєння знань. Мета-компоненти відносяться до вищих ментальних процесів, які особи використовують для планування, моніторингу та оцінки своїх дій. Компоненти виконання — це фактичні кроки або стратегії, які використовуються, тоді як стратегії засвоєння знань відносяться до способів, якими особи пов'язують старий матеріал з новим і застосовують новий матеріал.

Наразі ми все частіше зустрічаємо використання терміну «критичне мислення» у контексті інформаційної гігієни. Часте використання поняття

у контексті споживання інформації формує у людей уявлення про власний рівень критичного мислення. За спостереженнями, людина вважає себе за замовчуванням такою, що мислить критично, наче це вбудована в неї функція (але в наявного опонента вона часто не вбудована). Ми бачимо поле для подальших досліджень у вивченні самооцінки рівня критичного мислення та його співвідношення з об'єктивним рівнем критичного мислення. А також пошук причин того, чому люди схильні вважати себе апіорі такими, що мислять критично. Наразі бракує наукової літератури з цієї теми.

Ми бачимо підтвердження слів Д.Дьюї про те, що визначення критичного мислення залежить від мети та контексту, в який ми його занурюємо, бо за близько 100 років існування оформленого поняття критичного мислення, фокус з використання його у суто освітніх цілях дещо зміщується у бік споживання інформації. Проте, обидва напрямки — освіта, наука та інформаційна гігієна — є важливими для розвитку суспільства. Критичне мислення, як таке, що позитивно впливає на обидві сфери, є однією з ключових навичок, яку людина має правильно визначати, об'єктивно оцінювати свій рівень володіння та розвивати.

Література

1. Терно, С. (2012). Світ критичного мислення: образ та мімікрія. [The World of Critical Thinking: Image and Mimicry]. Retrieved from https://sites.znu.edu.ua/interactiv.edu.lab//Statti_z2012/CTWorld.pdf
2. APA Dictionary of Psychology (19.04.2018) <https://dictionary.apa.org/critical-thinking>

3. Hitchcock, David, "Critical Thinking", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2022 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), URL =
<<https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/critical-thinking/>>
4. Lipman M. Critical thinking: What can it be? / Matthew Lipman. – Institute of Critical Thinking. Resource Publication, 1988. – Series 1. – № 1. – 12 p.
5. Sternberg, R. J. (1986). Critical Thinking: Its Nature, Measurement, and Improvement. Retrieved from
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED272882.pdf>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

До питання про задоволеність життям і заздрість людини

У сучасному світі посилюються соціально-економічні та духовно-культурні трансформації. Ці зміни створюють надзвичайно складні виклики, включаючи збільшення нерівності, яке відчувається на рівні індивідумів і груп. Спричинені цим ефекти призводять до підвищення стресу та заздрості.

Нерівність у суспільстві може викликати негативні емоції та сприяти появі заздрості та ворожості до тих, хто, на думку інших, має більше життєвих благ. Засоби масової інформації, які постійно демонструють ідеалізовані життя "зірок" і "успішних" людей, ускладнюють цю ситуацію, змушуючи постійно порівнювати себе з недосяжними ідеалами. Це може призвести до почуття невдоволення власним життям та збільшення заздрості до тих, хто, на думку суспільства, "живе краще".

Сучасні дослідження доводять, що основну роль при оцінці задоволеності життям відіграє заздрість, яка домінує в особистості [1,2]. Заздрість може мати негативний вплив, проявляючись у тенденції до порівняння з іншими, і навпаки, бути запорукою саморозвитку та, як наслідок, покращення задоволеності життям.

Метою роботи визначення особливостей взаємозв'язку задоволеності життям та почуттям заздрості людини.

Для дослідження задоволеності життям були запропоновані методика SWLS (The Satisfaction With Life Scale) у перекладі на українську

Т. Грубі, методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), для визначення домінуючої форми заздрості запропонована українськомовна адаптація шкали доброякісної та злоякісної заздрості (BEMAS), а для визначення особливостей розуміння почуття заздрості досліджуваними, ми використали метод семантичного диференціалу поняття «заздрість» та проективну методику «незавершені речення». Для зручнішого опитування, дослідження проводилося з використанням Google-форми. Подальший аналіз результатів здійснювався із застосуванням методів статистичної обробки (критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності вибірки, коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена, порівняльний аналіз за критерієм Краскела – Уолліса та контент-аналіз).

Ключовими ознаками, які відображають загальне ставлення досліджуваної групи до заздрості, є такі: переважання позитивного ставлення до заздрості як до почуття, що здатне слугувати натхненням та мотивувати людину до саморозвитку; наявність чітко окреслених обмежень, які має заздрість на життя людини, особливо, обмеження у можливості бути щасливим, радісним та обмеження в можливості об'єктивно оцінювати життєву ситуацію навколо себе. Суб'єктивними причинами, що призводять до заздрості, на думку досліджуваних, є погіршення самопочуття людини, а також висхідне порівняння, яке призводить до розчарування у собі та знецінення своїх здобутків. Крім того, значна частка опитуваних відчувала утруднення при характеристиці свого ставлення до заздрості. Це може свідчити про те, що тема заздрості для багатьох людей є складною або неприємною.

У ході дослідження нами було виявлено статистично значущий прямий зв'язок між задоволеністю життям та доброякісною заздрістю ($r = 0,288$; $p < 0,05$). Пояснення цьому полягає в тому, що доброякісна заздрість виступає мотиваційним фактором, який сприяє покращенню задоволеності життям. Також нами було виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між інтегральним показником суб'єктивного благополуччя та злоякісною заздрістю ($r = -0,426$, при $p < 0,01$). Отже, чим вищий рівень злоякісної заздрості, тим нижчий рівень суб'єктивного благополуччя і навпаки. Такий результат можна пояснити тим, що у випадку злоякісної заздрості, під час порівняння себе з іншими, людина зосереджена на власних дефіцитах. У неї виникає інтенсивне відчуття, яке може призвести до негативних наслідків, адже злоякісна заздрість супроводжується негативними емоціями.

Також було виявлено статистично значущий прямий зв'язок між злоякісною заздрістю та невдоволеністю собою й розчаруванням в житті ($r = 0,459$; $p < 0,01$). Це можна пояснити тим, що людина, яка переживає злоякісну заздрість та порівнює себе з іншими, відчуває невдоволення власними досягненнями чи станом справ у власному житті. Було виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між злоякісною заздрістю та задоволеністю відносинами з іншими ($r = -0,385$; $p < 0,01$). Така закономірність пояснюється тим, що, злісна заздрість стимулює людину до здобуття успіху шляхом нанесення шкоди об'єкту. Вона має високий рівень кореляції з агресією та ненавистю, що призводить до вибору суперництва як способу досягнення мети.

Отже, існує прямий зв'язок між задоволеністю життям та доброякісною заздрістю, що може бути підтвердженням мотиваційної сили

цього виду заздрості та її спонукальну до саморозвитку функцію. Також було зафіксовано зворотний зв'язок між інтегральним показником суб'єктивного благополуччя та зляканою заздрістю; прямий зв'язок між зляканою заздрістю та рівнем невдоволеності собою та розчарування в житті; зворотний зв'язок між зляканою заздрістю та задоволеністю відносинами з іншими і таким чином підтвердили загальноприйняту думку про деструктивний характер зляканої заздрості.

Література

1. Schmid, Myshlovska O. Regionalism Without Regions. Central European University Press, 2019. P. 317-324
2. Smith R. H., Kim S. H. Comprehending envy. Psychological Bulletin. 2007. P. 46–64.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Феномен нудьги в освітньому процесі

У психологічних описах нудьги використовуються різні терміни, серед них - емоція. Відповідно до цього підходу більшість психологів однозначно відносять нудьгу до групи негативних емоцій, характер нудьги відзначається в описах цієї емоції як щось близьке до відрази, роздратування чи смутку.

З іншого боку, психологиня Сенді Менн, яка займається дослідженням феномену нудьги з 90-х років минулого століття і, навіть, присвятила цій, на перший погляд, непримітній емоції книгу «Плюси бездіяльності: Чому нудьга - це добре», за роки досліджень змогла підтвердити протилежну гіпотезу: люди, які нудьгують мислять більш творчо, ніж зайняті справою.

Французький дослідник Еміль Тардьє розглядав проблему нудьги з позиції категорії переживання, які стають найбільш яскраво виражені саме в періоди кризи в житті людини. А найчастішою причиною появи нудьги Еміль Тардьє вважав одноманітність як зовнішню умову виникнення.

Але найчастіше можна зустріти визначення нудьги як стану, і саме таке визначення використовується сучасними психологами у їх дослідженнях.

Так, Колодія Хеммот, американська психологиня та письменниця, експериментальним шляхом дійшла висновку, що емоційний стан людини належить до факторів, які зумовлюють сприйняття часу. Для нудьгуючої

людини час плине повільніше, тобто спостерігається спотворення сприйняття часу.

Як же все це пов'язано з освітнім процесом? Всупереч тому, що більшістю людей нудьга сприймається як негативний стан та всупереч багатьом традиційним теоріям розвитку, датський письменник та сімейний психолог Еспер Юль зауважує, що нудьга стимулює творчий початок у дітей.

Багаторічний досвід роботи з сім'ями, де є діти, дозволив Е.Юлю зробити висновок, що стан нудьги може слугувати стимулом для творчого розкриття особистості, для усвідомлення себе та втілення своїх справжніх, ніким та нічим не нав'язаних бажань. Відсутність візуальних стимулів та вже готових рішень дозволяє дитині самій знаходити для себе цікаві заняття.

Ситуації, коли дитину лишають у спокої і дають змогу самій впоратись зі своєю нудьгою, доволі рідкі в сучасному світі. Батьки намагаються постійно зайняти чимось своїх дітей, а коли втома чи справи не дозволяють їм цього зробити, на допомогу приходять численні гаджети, бо як було доведено, батьки часто відчують провину, коли розуміють, що їх дитина має вільний час і не зайнята нічим, на їх погляд, корисним.

Аналогічна ситуація відбувається і у молодшій школі, де дітям не надають жодної можливості побути наодинці із собою в процесі отримання знань.

У діяльності молодших школярів під час уроку часто відсутня можливість для несподіваних ідей, самовираження та експериментів через

суворе дотримання формальних правил та стандартів. Діти не мають змоги дослідити себе, опанувати свій внутрішній світ.

Сучасним дітям дуже бракує можливості відчутти саме своє ставлення до будь-якого предмета чи явища з оточуючого світу. Дітям, навіть, буває важко висловлювати власні думки.

Поведінкові ознаки нудьги в процесі освітньої діяльності - це і зниження пізнавального інтересу, поверхневність уваги та відволікання, це і підвищення стомлюваності та слабкість мотиваційної включеності у заняття.

Виникнення та розвиток нудьги у навчальній діяльності значною мірою залежать від стилю та методів викладання вчителя чи викладача. Якщо вчитель використовує стандартні та шаблонні підходи у навчанні, то учні можуть відчувати нудьгу. Такий підхід не передбачає живого обговорення тем, дискусій та вільного висловлення власної думки.

Відсутність новизни, креативності та почуття гумору в самому процесі викладання призводить до появи нудьги у учнів старшої школи чи студентів. Навчальний процес у такому випадку сприймається як важкий та нецікавий, що свідчить про ситуативність нудьги, а не про загальну втрату інтересу до навчання.

Професорка Університету Східної Англії Тереза Белтон застерігає, що коли підлітки під час навчання в школі опиняються у пастці монотонної роботи, вони перебувають у стані нудьги майже постійно. У дослідженні, яке Т.Белтон провела для своєї книги "Щасливі люди - щаслива планета", було виявлено, що щасливі люди розглядають свій

вільний час як позитивний актив, вони мають тенденцію розвивати внутрішні ресурси, такі як цікавість, увага, наполегливість і сила.

Феномен нудьги в освітньому процесі представляє собою складне явище, яке може мати як позитивний, так і негативний вплив на дітей та підлітків. З одного боку, нудьга може викликати внутрішній дискомфорт та незадоволення, сприяючи втраті інтересу до навчання та зниженню академічних досягнень. З іншого боку, нудьга може бути стимулом для пошуку нових знань і вмінь, сприяючи розвитку творчого мислення та самопізнання. Також важливо пам'ятати, що дітям та підліткам необхідно мати вільний час, який сприяє підтримці психічного та емоційного здоров'я. Таким чином, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня та вчасно виявляти фактори, що спричиняють нудьгу, для ефективного управління цим явищем у навчальному процесі.

Література

1. Будіянський М.Ф., Данчева Т.Д. Розвиток та психологічне здоров'я особистості. Науковий вісник. Одеса. 2010. №9-10. С. 33-38
2. Martin M., Sadlo G., Stew G. The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 193–211.
3. Sommers J., Vodanovich S.J. Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 2000, 149–155.
4. Psychological causes and factors of boredom in adolescent URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/99/195>

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Актуальність дослідження соціально-психологічної адаптації
вимушених мігрантів, у контексті ситуації в Україні**

Постановка проблеми. У світі все більш актуальним стає питання адаптації вимушених мігрантів, які через різні обставини були змушені залишити свої домівки та шукати притулку в інших країнах. Зокрема, повномасштабне вторгнення країни-агресора на територію України на початку 2022 року, призвело до великого числа внутрішніх переселенців та мігрантів, які виїхали за кордон. Цей процес супроводжується великими труднощами, пов'язаними з адаптацією до нового середовища, мови, правової системи та соціальних норм приймаючої країни. Це може бути складним і навіть травматичним для багатьох мігрантів, особливо у випадку вимушеної міграції, коли до цього додається втрата дому, близьких, рідного середовища та страх перед невідомим майбутнім.

Мета статті. Розглянути наукову літературу та сучасні дослідження з проблематики соціально-психологічної адаптації мігрантів.

Викладення основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів є важливою проблемою в сучасних реаліях, яка потребує більш детального вивчення та розуміння. Існує широкий спектр факторів, які впливають на процес адаптації людини до нового соціокультурного середовища.

У своєму дослідженні В.А. Яремійчук зазначає, що на процеси адаптації та інтеграції мігрантів впливають соціальні, психологічні та

економічні фактори, взаємодія мігрантів з новим соціальним оточенням. Основну увагу приділено культурним та мовним відмінностям, які виявились важливими для українських мігрантів [1].

А.Г. Єфімова вказує на те, що процес адаптації неоднорідний і містить різні стадії – кризову та латентну. Також існують ще декілька важливих аспектів адаптації мігрантів. Соціально-психологічне пристосування до місцевого соціального оточення (яке включає взаємодію з іншими мігрантами та місцевими службами) та взаємодія між мігрантом та приймаючим середовищем, бо це є взаємною згодою обох сторін на вплив один на одного [2].

У мігрантів з України виявлені високі рівні депресивних проявів, тривоги та поширені прояви ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Це призводить до ряду негативних наслідків, включаючи низьку самоповагу, соціальну недовіру та відчуття емоційної нестабільності. Ці психологічні стани призводять до ізоляції та ускладнюють адаптацію до нових умов перебування в іншій країні [3].

Ю.В. Чумаєва та В.В. Крицька виділяють два види адаптації — активну та пасивну. У першому випадку людина активно взаємодіє з оточенням, у другому — уникає контактів та взаємодії з навколишнім середовищем. Умови примусової міграції ускладнюють активну соціальну адаптацію. Перш за все, неможливість планувати майбутнє позбавляє їх мотивації для активності. Психологічний стрес, зумовлений важкими подіями та відсутністю підтримки на новій території погіршує процес адаптації. Також, проблеми доступу до освіти та працевлаштування ускладнюють інтеграцію мігрантів у новій країні [4].

Висновки. Процес соціально-психологічної адаптації мігрантів, зокрема з України, є складним і багатогранним. Перед людьми у новій країні постають численні труднощі, які включають нестабільність у новому середовищі, психологічний стрес, травматичні наслідки воєнних дій, незнання мови. Всі ці фактори ускладнюють адаптацію та інтеграцію у новій країні. Ця тема потребує подальшого вивчення та розробки ефективних підходів до підтримки мігрантів.

Література

1. Яремійчук В. А. Психологічні аспекти адаптації та інтеграції українців за кордоном у зв'язку з російсько-українською війною: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю „053 — психологія“ / В. А. Яремійчук. — Тернопіль : ТНТУ, 2023. — 69 с.
2. Єфімова А. Г. Інтерсуб'єктна методологія вивчення феномену соціально-психологічної адаптації мігрантів. – 2023. – 39 с.
3. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США //Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». – 2023. – Т. 23. – №. 52. – С. 41-56.
4. Чумаєва Ю., Крицька В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи //Scientific Collection «InterConf». – 2023. – №. 184. – С. 170-172.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Релігійні цінності як елемент формування морально-етичних цінностей

Питання морально-етичних цінностей та чинників їх формування є надзвичайно важливим для наших суспільств. Дуже цікаво розглянути релігію як фактор, що вбудовує їх у структуру особистості, адже саме релігія була головним "компендіумом" усіх законів і моралі впродовж усієї історії людства. Сьогодні віра дуже популярна в нашому суспільстві. За статистичними даними дослідницької соціологічної організації «Центр Разумкова» кількість віруючих в Україні на 2000 рік становила 58%, тоді як станом на 2022 – 74 %. Зріст релігійності серед молоді віком від 18 до 29 також є досить високим – 61 % [4]. Оскільки релігія стає публічно дозволеною і політично підтримуваною, наприклад, через запровадження державних вихідних на релігійні свята, нове покоління матиме інші елементи виховання у сфері особистих цінностей. Воно відрізнятиметься від посткомуністичного, переважно атеїстичного світогляду. Тому для психологів важливо дослідити, як трансформується світогляд нових людей, як зміняться їхні ціннісні орієнтації під впливом популяризації релігійних доктрин у суспільстві.

Мета нашого теоретичного огляду полягає у розгляді релігійних цінностей у контексті передумови формування морально-етичних цінностей.

Співвідношення моральних і релігійних цінностей досліджували багато українських і закордонних психологів. Зокрема З. Фрейд наголошував, що структурну одиницю особистості «Над-Я», формують

моральні цінності, носієм яких є релігія, яка і виконує стимулюючу функцію [2].

Фромм розглядає релігію як систему цінностей, що становить основу осмисленого існування людини і підлягає безкорисливому служінню. Релігійність, таким чином, є невід'ємною якістю особистості, сумісною з потребою в системі орієнтації та служіння. Фромм наголошує на існуванні релігійних інстинктів і бажань. На думку вченого, релігія людини сприяє особистісному розвитку і формує здатність визнавати людське життя таким, яким воно є [2].

А. Глушак визначає релігію як найбільш повну матрицю цінностей особистості, що найбільше накладаються на індивідуальну сферу особистості. Він зазначає, що релігія цінності задовольняє найбільше екзистенційних потреб особистості, надає життю певний сенс і кінцеву ціль існування. Релігія здійснює вплив на декількох рівнях ціннісної організації. Першим є роль релігії у становленні суспільства, історичною обумовленістю виникнення тих чи інших норм, а також вплив релігійності на різні сфери життя соціуму. У індивідуальному просторі релігійні цінності впливають на значимість для особистості тих чи інших догматів, впорядкування інших ціннісних установок і задоволення певних потреб особистості. Релігійні цінності санкціонують особисту поведінку людини і впливають на її світогляд. Відповідно, релігія відображає всі особливості ціннісної структури особистості, враховує всі її потреби і функціонально задовольняє їх. Тому релігія покликана забезпечити цілісність людського буття і функціонування духовної організації з урахуванням її глобальної та універсальної ціннісної структури [1].

У загальній структурі цінностей релігійні цінності виконують досить багато функцій. Першою з них є функція "впорядкування", яка створює певну ієрархію в ціннісних структурах людей. Оскільки моральні цінності у світському просторі дуже різноманітні і часто взаємовиключні, релігійний світогляд допомагає створити сталу систему, що містить перелік настанов, які не суперечать одна одній. Таким чином, люди можуть гармонійно функціонувати і формувати власну стійку систему моральних норм. Релігія також виконує освячуючу функцію, долаючи егоцентризм і зміцнюючи примат групових цінностей над індивідуальними. Іншими словами, мораль стає вищою за особисті бажання індивіда, а релігія дає людині певні ідеали, які допомагають їй аналізувати групові цінності та засвоювати ті норми, які вона вважає найбільш прийнятними [3].

Отже, релігійні цінності є основою загальнолюдських моральних норм, оскільки допомагають встановити порядок у ціннісній сфері та виробляють найбільш стійкі ціннісні орієнтири. Ця особливість пов'язана з тим, що світські моральні цінності є досить нестабільними і перебувають під впливом соціально-політичних умов, тоді як релігійні переконання ґрунтуються на внутрішніх почуттях і відчуттях людини і підкріплені багаторічним соціальним досвідом.. Та сфера зв'язків між особистісними ціннісними системами і релігійними цінностями досі залишається досить малодослідженою, тому ми плануємо досліджувати її у подальшому.

Перспективами подібних досліджень є емпіричне дослідження різниці у світоглядах особистостей релігійного і атеїстичного спрямування, для визначення більш оптимальної моделі для подальшого впровадження у освітньо-педагогічній діяльності.

Література

1. Глушак А. С., Пирог Г. В. Релігійні цінності: сутність, структура та рівні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2003. № 473. С. 51–54. URL: <http://ena.lp.edu.ua:8080/handle/ntb/31493>.
2. Кутішенко В. П., Патинок О. П., Сидоркін П. а. В. В. Вплив релігійних цінностей на формування морально-ціннісної сфери особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 6: Психологія обдарованості, № 16. С. 142–152. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/19.pdf>.
3. Марценюк М., Северин Р. Психологічні аспекти релігії в системі духовних цінностей особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету: журнал наукових праць*. 2016. № 20. С. 101–109. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/2852>.
4. Разумков Центр. ОСОБЛИВОСТІ РЕЛІГІЙНОГО І ЦЕРКОВНО-РЕЛІГІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ: ТЕНДЕНЦІЇ 2000-2021pp. URL: https://razumkov.org.ua/uploads/article/2021_Religiya.pdf.

Петренко К.О., Харченко А.О.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Психологічні особливості соціально-психологічної адаптованості у
військовослужбовців ЗСУ з різним досвідом проходження служби**

Здійснивши огляд результатів різноманітних наукових досліджень щодо проявів дезадаптації серед учасників бойових дій в Україні, можна зазначити, що ці показники можуть варіюватися від 10% до 90% [2, с 15]. У зв'язку із продовженням активних бойових дій дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців залишається актуальним. Даною темою у свій час займалося багато науковців та представників різних напрямків, наприклад, З. Фрейд, Б. Скінер, Ж. Піаже, та інші, серед яких і сучасні вітчизняні дослідники: А.В.Фурман, Андросович К.А., Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Дембицька Н.М., Яблонська Т.М. тощо.

Провівши теоретичний аналіз наукової літератури, було визначено, що соціально-психологічна адаптація – це процес та результат соціального й психологічного пристосування соціуму до індивіда та індивіда до змін в умовах існування й соціальному середовищі, при цьому особистість залучає засвоєні раніше соціальні інструменти або формує їх. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців як процес в емпіричних дослідженнях представлена більш чисельно ніж як результат, тобто адаптованість. Адаптованість розглядають як «ступінь пристосування особистості до умов життя і діяльності». Зазначається, що адаптованість особистості є показником нормальної саморегуляції, яка стає

підґрунтям психічного здоров'я, підвищує стійкість організму й дозволяє йому діяти ефективно навіть в кризових умовах [1, с. 12; 3, с. 173].

Об'єкт: соціально-психологічна адаптованість.

Предмет: особливості соціально-психологічної адаптованості у військовослужбовців ЗСУ з різним досвідом проходження служби.

Мета та завдання: дослідити психологічні особливості соціально-психологічної адаптованості у військовослужбовців ЗСУ з різним досвідом проходження служби.

Для досягнення мети було використано опитувальник «ОСАДА» авторства С.І. Яковенка. Вибірку склало 58 досліджуваних віком 25-40 років (середній вік – 32 роки), яких було розподілено на дві дослідницькі групи по 29 чоловіків-військовослужбовців ЗСУ, які: 1) перебували на лінії бойового зіткнення, 2) не перебували безпосередньо на лінії бойового зіткнення.

Результати дослідження показали, що хоча немає значущої відмінності (за U-критерієм Манна-Уїтні) в різниці показників за всіма шкалами адаптованості між двома групами, проте середні значення за всіма шкалами є дещо вищими у тих, хто перебував на лінії бойового зіткнення. За допомогою критерію ϕ – кутового перетворення Фішера було виявлено значущі відмінності між відсотковими частками двох груп за шкалами «Задоволення ситуацією, її динамікою» (недостовірний результат) та «Задоволення сферою міжособистісних стосунків» (успішна адаптація). Тобто значно більша кількість осіб (65%) у групі тих, хто не перебував на лінії зіткнення, порівняно з іншою групою (41%), має недостовірні результати, що можна пояснити ігноруванням реальних

проблем або безвідповідальним ставленням до ситуацій, що вимагають уваги. Натомість значно більша кількість осіб (72%) у групі тих, хто перебував на лінії зіткнення, має рівень успішної адаптації, порівняно з іншою групою (55%), тобто не має серйозних проблем у сфері міжособистісних стосунків або успішно вирішує конфлікти, якщо вони виникають.

Серед двох груп найбільша кількість осіб за всіма шкалами мала «недостовірний результат», тобто проявила можливу схильність до відмови визнавати проблеми, що існують, або до поверхневої оцінки самопочуття щодо різних аспектів власного життя. В той же час, серед тих, хто перебуває в субекстремальній напруженій ситуації, що характеризується загрозою виснаження, незадоволенням життям та необхідністю в психологічній консультації, за шкалами задоволення собою (14%), задоволення функціональним станом (10%), задоволення ситуацією (4%), задоволення життєдіяльністю (7%) незначно, однак більшою була частка військовослужбовців, які перебували на лінії бойового зіткнення. Загалом в двох групах не було досліджуваних, які б мали рівні, що вказують на дезадаптацію у будь-якій зі сфер, тобто військовослужбовці не відчують, що їхня життєва ситуація скрутна, не знаходяться у ситуації важкої життєвої кризи, за якої можлива загроза самогубства, необхідна невідкладна психологічна, психіатрична допомога.

Висновки. Серед психологічних особливостей соціально-психологічної адаптованості у військовослужбовців ЗСУ з різним досвідом проходження служби було виявлено значні відмінності лише в кількісних частках двох груп: серед тих, хто успішно адаптувалися, майже за всіма показниками (окрім задоволеності собою) дещо більшою

була частка в групі військовослужбовців, що перебували на лінії бойового зіткнення, особливо за шкалою задоволеності міжособистісними стосунками, де відмінності були значущими. В той же час серед тих, хто мав субекстремальний рівень напруження, переважала кількість військовослужбовців, які перебували на лінії зіткнення, порівняно з іншою групою. Однак і середні значення за всіма шкалами є дещо вищими у тих, хто перебував на лінії бойового зіткнення. Це може свідчити про їхні вищі, хоч і не значно, показники успішної соціально-психологічної адаптованості, тобто більшу задоволеність собою, своїм психічним та функціональним станами, ситуацією, її динамікою та загальною життєдіяльністю, порівняно з другою групою. Перспективою дослідження є аналіз психологічних особливостей особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців ЗСУ.

Література

1. Синявський В., Сергєєнкова О. Психологічний словник / ред. Н. Побірченко. 2007. 336 с. URL: <http://surl.li/pvya>.
2. Харченко А. О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2019. 204 с. URL: <http://surl.li/slgrh>.
3. Чухрій І. В. Чинники соціально-психологічної адаптації матерів, які виховують дитину-інваліда. *Спеціальна педагогіка: методика, практика, досвід, перспективи*. 2012. Т. 2, № 9. С. 171–181. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publication/pdf/0f40103fab94bba0f2a721b6173acbbe.PDF>.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Кризи розвитку особистості, їх передумови та наслідки

Останнім часом психологія розвитку та психологія особистості стають все більш популярними, адже суспільство почало задумуватись над власним психологічним благополуччям та добробутом. Більш глибоке та якісне розуміння кризових періодів у розвитку особистості сприятиме попередженню психологічних проблем, таких як апатія, фрустрація або різного виду залежності. Дослідження криз розвитку особистості важливе для розробки психологічних стратегій, направлених на підтримку і поліпшення якості життя. Знання про кризи розвитку особистості дозволяє психологам та психотерапевтам надавати ефективну допомогу людям, які переживають ці складні періоди. Це може сприяти їхньому успішному подоланню криз та подальшому розвитку.

На жаль, у зв'язку з повномасштабним вторгненням з боку РФ у лютому 2022, українське суспільство зіштовхнулось із жорстокістю та смертю, перебуванням у постійному страху та еміграцією через знищення власних домівок. Війна має значний вплив на психологічне та соціальне благополуччя людей і створює багато кризових ситуацій для особистісного розвитку, також може призвести до травм, які можуть мати довгострокові наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людини. Реалії війни призводять до втрати ідентичності, особистої та соціальної дезорієнтації. Це може негативно вплинути на особистість та її життєдіяльність. Деякі після переживання травматичних подій можуть потребувати переосмислення життєвого шляху та зміни структури сприйняття

навколишнього світу. Краще розуміння криз розвитку особистості дає можливість цілісніше опанувати наслідки впливу війни та вивести на новий рівень психотерапевтичну допомогу постраждалим.

Тематика криз розвитку особистості активно вивчається як у вітчизняній психології (Блинова О. Є., Доценко В. В., Зливков В. Л., Титаренко В. М.), так і зарубіжній (Браун Б., Еріксон Е., Фройд А.). Проте, з огляду на наведені вище реалії сьогодення, продовження розробки зазначеної проблеми лишається надзвичайно актуальним.

Мету нашого дослідження ми визначили як проведення теоретичного аналізу питання криз розвитку особистості, їхніх передумов та наслідків.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел ми дійшли висновку, що кризи розвитку особистості є складним та багатограним явищем, яке може мати різну природу та проявлятися у житті кожної людини по-різному. У науці не існує єдиного визначення кризи, і вчені продовжують сперечатися щодо її природи та класифікації. Умовно кризи поділяються на нормативні та ненормативні. Нормативні кризи у контексті розвитку особистості є неминучими, складними, відносно короткими періодами у житті людини, під час яких загострюється внутрішній конфлікт. Нормативна криза є переломним моментом та важким перехідним станом на новий етап розвитку. Ненормативні кризи є необов'язковими та характеризуються різкою зміною поведінки, а також виникненням на основі екстраординарних негативних чинників. Однак дослідники одностайно зазначають, що кризи розвитку є важливим елементом життя, оскільки вони змінюють особистість та дозволяють їй зростати та розвиватися.

Передумови криз розвитку особистості різноманітні і можуть включати як зовнішні, так і внутрішні фактори. Якщо нормативні кризи, в першу чергу, зумовлюються наперед визначеними закономірностями розвитку особистості, то основними передумовами та причинами ненормативних криз є травмуючі ситуації чи події. Такими ситуаціями можуть бути смерть близької людини, втрата роботи, потрапляння під ворожий обстріл в умовах війни тощо. Зазначені події та ситуації викликають кризу через те, що вони настають спонтанно і особистість виявляється неготовою до них та долання їхніх наслідків.

Основні наслідки криз розвитку особистості можуть бути різними, залежно від того, який шлях подолання кризи обирає особистість. Прогресивний шлях може призвести до появи чогось нового та позитивного в житті: перехід на новий рівень самовизначення та самоусвідомлення, здобуття нових навичок, моделей поведінки та способів взаємодії з оточенням. Такий підхід сприяє самопізнанню та самореалізації особистості. З іншого боку, регресивний шлях може вести до негативних наслідків, таких як емоційна ізольованість, інфантильність та зниження контролю над емоціями. Наслідками переживання та подолання ненормативних криз зазвичай є зміна в поведінці, нові форми адаптації у подібних ситуаціях, часто трапляється зміна соціального статусу та власного оточення, також стабілізація емоційного фону, що позитивно позначається на суб'єктивному благополуччі особистості.

Отримані результати поточної дослідницької роботи свідчать про актуальність та значущість досліджень криз у сфері психології. Однак, зважаючи на динамічні зміни сучасного суспільства та стрімкий розвиток наукових підходів, існує потреба в продовженні вивчення даної теми з

метою глибшого розуміння впливу криз на емоційну сферу особистості. Важливим аспектом подальших досліджень є емпіричне дослідження впливу криз на емоційний стан особистості.

Література

1. Барчі Б. В. Організаційна психологія та психологія праці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2018. № 1. С. 258–260.
2. Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. – Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. 84 с.
3. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 22–29.
4. Гутиря М. О. Психологічні особливості нормативних криз фахового навчання студентів-психологів. Психологія і особистість. 2021. С. 91–95.
5. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 2. С. 132–138.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Особливості стресостійкості у студентів з різними копінг-стратегіями

Поняття «стрес» було висвітлено в роботах зарубіжних вчених: Р. Лазаруса, С. Коббл-Дугласа, Р. Лазаруса, Г. Сельє, які підкреслюють комплексний характер цього психологічного явища. Стресостійкість включає здатність організму адаптуватися до стресу, психологічне самопочуття та ефективні стратегії регулювання емоцій, а також використання стресу як стимулу для особистісного росту та можливість подолання травматичних ситуацій.

Можна виокремити спільні структурні компоненти стресостійкості, що включають вольовий, мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний та саморегулюючий аспекти, що підкреслює непостійність та мінливість цієї риси, яку слід оцінювати комплексно.

Властивість стресостійкості проявляється у стабільності функцій організму та психіки під впливом стрес-факторів, в їх опорі й витривалості до зовнішніх впливів, а також у функціональній пристосованості людини до життя й діяльності в конкретних стресових умовах, включаючи здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів. Дослідження власної стресостійкості включає можливість зберігання цілісності організму та особистості в стресових умовах і здатність до вирішення завдань на високому рівні якості. Рівень стресостійкості особистості є динамічним і може змінюватися під впливом різних факторів, таких як рівень тривожності, локус контролю, самооцінка, адаптивність, емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність,

інтровертованість, екстравертованість, мотивація на досягнення та інші [2].

Копінг-стратегії є важливими, оскільки вони сприяють ефективному впоранню зі стресом та подіями, що викликають негативні емоції, та зменшенню негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я. Розуміння різних копінг-стратегій та їх ефективності може бути корисним для ефективного управління своїм стресом.

Активні та пасивні стратегії копінгу відрізняються за спрямованістю дій: активні стратегії спрямовані на вирішення проблеми або отримання підтримки, що сприяє ефективному управлінню стресом, тоді як пасивні стратегії, такі як уникнення або відволікання уваги, можуть призвести до тимчасового полегшення, але не сприяють розв'язанню проблеми в довгостроковій перспективі.

Вибір стратегій копінгу, спрямованих на проблему або емоції, залежить від характеру ситуації: стратегії, спрямовані на проблему, ефективніші в контрольованих ситуаціях, коли особа може впливати на події, тоді як стратегії, спрямовані на емоції, більш ефективні в неконтрольованих ситуаціях, коли зміна ситуації недоступна [5].

Особистість грає ключову роль в подоланні стресу та виборі копінг-стратегій, оскільки вона впливає на кожен аспект стресу, включаючи сприйняття стресових подій, оцінку ситуації, вибір стратегій подолання та ефективність їх застосування. Темперамент, локус контролю, тип нервової системи, цінності та інші аспекти особистості визначають те, як людина реагує на стресові події і як вона з ними впорається [3].

У дітей темперамент має сильніший вплив на копінг-реакції, ніж у дорослих, оскільки дорослі ймовірно володіють більшим набором стратегій подолання. З віком спостерігається зниження невротизму та зростання поступливості та сумлінності, що може призвести до зменшення дистресу у людей похилого віку та меншої варіативності у подоланні стресу. Крім того, зростання майстерності управління стресом з віком може призводити до більшої ефективності у вирішенні проблем та когнітивній реструктуризації, що зменшує індивідуальні відмінності в цих стратегіях [4].

Наявні відмінності у використанні стратегій копінгу між жінками та чоловіками, причому жінки зазвичай більш схильні використовувати емоційно-орієнтовані стратегії, такі як виявлення емоцій або пошук підтримки, тоді як чоловіки надають перевагу стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми. Ці відмінності можуть пояснюватися соціальними очікуваннями стосовно вираження емоцій та пошуку підтримки, що впливають на спосіб, яким чоловіки та жінки вибирають стратегії копінгу для подолання стресових ситуацій [1].

На вибір копінг-стратегій особистістю значно впливають багато факторів, включаючи характер стресора (ситуаційний чи хронічний), наявність ресурсів, таких як емоційна підтримка, культурні норми і цінності. У залежності від цих факторів, особистість може вибирати ефективніші копінг-стратегії, що відповідають конкретним умовам і вимогам ситуації.

Література

1. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 104–108.
2. Чаплак Я., Андрєєва Я., Чуйко Г. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Psychological Journal*. 2020. Vol.6. Issue 8. P. 36–56.
3. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць*. 2018. Вип. 23. С. 562–573.
4. Ahadi S. A. , Rothbart M. K. Temperament, development and the Big Five. *In The Developing Structure of Temperament and Personality from Infancy to Adulthood, ed. CF Halverson Jr, GA Kohnstamm, RP Martin*. 1994. P. 189–207.
5. Carver C. S. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*. 1998. №54. P. 245–266.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

**Індивідуально-психологічні особливості емоційної регуляції
прийняття рішень**

У сучасних умовах прийняття рішень відбувається через велику кількість інформації та швидкої зміни обставин, тому емоційне розуміння є дуже важливим для забезпечення адекватних та обґрунтованих рішень. На сьогодні це представляє значний інтерес для науковців, практиків та керівників, оскільки індивідуально-психологічні особливості емоційної регуляції впливають на успішність в різних сферах життя та професійної діяльності.

О. Саннікова зазначає наступне. По-перше, емоційність як складна інтегральна, багаторівнева властивість індивідуальності і як особливий феномен у ряді емоційних явищ вивчається в системі властивостей особистості й у системі механізмів, які забезпечують регуляцію діяльності. По-друге, на відміну від актуальних або ситуативних (транзитних) переживань (емоційних реакцій або станів) емоційність характеризує позаситуативну, стійку схильність до переживань емоцій певної модальності. По-третє, у структурі емоційності найважливішими в сукупності всіх параметрів визнані її якісні компоненти (модальність «радість», «гнів», «страх», «сум»), тому що саме вони містять психологічну сутність емоцій – відношення до об'єкта, який відбивається. По-четверте, домінування однієї або декількох емоційних модальностей утворює тип емоційності (відповідно, мономодальний або полімодальний) [3].

Роль емоцій полягає в тому, що вже на рівні формування образу ситуації, вони активують особистість на прийняття і ухвалення рішення, на вироблення прийомів і засобів розв'язання ситуації, на висування варіантів можливого рішення і, в остаточному підсумку – на цілеспрямовану зовнішню дію (або точніше, деяку послідовність дій) щодо реалізації прийнятого й погодженого варіанта рішення. Об'єкт, подія, проблемна ситуація, ситуація вибору, яка вимагає свого вирішення, може викликати емоції, бути їхньою зачіпкою, але не можуть служити зразком для їхнього аналізу й опису [1].

Емоційність є стійкою індивідуально-психічною властивістю, детермінує ефективність засвоєння інформації, яка стосується характеристик процесу прийняття рішень. Дані деяких досліджень показали, що особи з вираженою схильністю до переживання негативних емоцій (насамперед це емоції модальності «сум») демонструють значно більш високий рівень саморегуляції в умовах неемоціогенної діяльності, ніж особи з емоційно-позитивною й емоційно-нейтральною спрямованістю (схильні до домінування емоційної модальності «радість» і стану «спокою») [3].

Поява «емоційного регулятора» (або компонента) прийняття рішення ділить увесь процес вибору й ухвалення рішення на дві якісно різні фази. Зміна будови процесу аналізу умов ситуації вибору після активації й «включення» емоційної складової у процес рішення завдання виражається в чітко виражених показниках, які відбиваються в структурі й логіці аналізу ситуації особистістю. Чітко розмежовуються зона логічного аналізу й зона наступного пошуку ефективних альтернатив. Розумова активність особистості стає цілеспрямованою, розглядаються тільки

припустимі перетворення й трансформації ситуації після здійснення тієї або іншої дії. Попередні дії повторюються в строго певній і вже зафіксованій послідовності. Серед основних закономірностей перетворення пошукової діяльності необхідно виділити наступні: виділення й фіксація області пошуку, зменшення або звуження її обсягу, фіксація раціонального або припустимого напрямку дослідження варіанта рішення, зміна характеру й структури пошукових дій. Такі закономірні зміни були виявлені після «емоційного» розв'язання ситуації, що підтверджує припущення про те, що емоції виконують суворо певну «регулюючу функцію» [1].

Особливе положення в структурі регуляції вибору займає так зване «емоційне» рішення завдання (ситуації або проблеми). Воно проявляється або може супроводжувати процес вибору якийсь час, але звичайно в тих випадках, коли виникає сумнів у правильності варіанта рішення або близько до нього з «неясних» відчуттів. Воно «поглинає» особистість до виникнення впевненості в дійсно правильно ухваленому рішенні (завдання, ситуації, проблеми) [2].

Цікаво відзначити «зняття непевності» при збігу об'єктивної й суб'єктивної оцінок у процесі знаходження раціонального або ефективного (вірного) рішення. Відомо, за даними закордонних досліджень, що в ході розробки гіпотези (і перевірки знайденого «принципу вирішення» завдання) людина за інерцією досить тривалий час може розробляти варіанта вибору й рухатися в зрадливому напрямку. Було виділено й доведене, що такому «алгоритму» розробки варіанта рішення також передувало емоційне зрушення. Автори показали, що навіть у випадку негативної оцінки невдалого варіанта вибору, особистість вертається не до

вихідної ситуації, конкретної диспозиції прийняття рішення, а до деякого «критичного й емоційно-забарвленого пункту» [2].

Можна з упевненістю сказати, що емоції є «почуттєвою тканиною змісту», організовують і контролюють постановку завдання на зміст. Оскільки емоція, яка переживається, відбиває відношення подій, що відбуваються, і наявних умов до мотивів і потреб людини, проте евристична функція з необхідністю бере участь не тільки у творчих, оригінальних, глибоко індивідуальних досягненнях (діях, учинках, розв'язках і ін.), вона дозволяє долати стереотипи поведінки (як індивідуальні, так і групові) [4].

Активізація емоційного компонента не тільки змінює склад критеріїв оцінки вибору й прийняття рішень по керуванню організацією, але і їх змістовну характеристику.

Література

1. Чебикін Олексій. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. Психологія і суспільство. 2017. № 3 (69). – С. 86-103.
2. Pakhomov, A. P. & Sudjin N. E. (2013). Emotional aspects of decision-making process: thermodynamic approach. Experimental psychology. Vol. 6, No. 3. P. 31-52
3. Sannikova O., Sannikov A., Husak L. Features of decisiveness in individuals with different emotional disposition. Georgian Medical News. 2020. № 4 (301), с. 136-142.

4. Vare, I. S. (2015). Personal values of future psychologists in the context of their emotional orientation. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. III(37), Issue: 75. P. 100-103

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Психологія та художня література: нотатки читача

Класичні психоаналітичні розвідки не простими для розуміння текстами, оскільки на сторінках Фрейда, Юнга тощо зустрічаємо багато цитатій з класичних творів художньої літератури, цитатій із творів письменників-сучасників. Зокрема, не досить «товариський» за складом характеру Фрейд усе ж таки певний час підтримував спілкування з Цвейгом, який, у свою чергу, написав неперевершеного есея, присвяченого Фрейдіві (щоправда, поставив одного з класиків психоаналітичної думки у один ряд із Месмером та засновницею «Християнської науки»).

Проникливим та пристрасним читачем був також Юнг, що відгукувався на всі «новинки» художньої літератури (зокрема, його сприйняття джойсівського роману «Улісс» та листування¹ з Джеймсом Джойсом; приятелювання з Гербертом Веллсом²; приятелювання з Генрі Райдером Хаггардом).

Письменники також нерідко звертаються до розвідок із психології та зображують у своїх творах видатних психологів-сучасників. Якщо Джозеф Шерідан Ле Фаню у своєму Мартиніві Хесселіусі не зобразив когось із представників тогочасної психології конкретно (принаймні, «сховав» його за псевдонімом), то Фрейда зустрічаємо, наприклад, у «Празькому цвинтарі» Умберто Еко³, Юнга⁴ – в «Е. Е.» Ольги Токарчук.

В одному з оповідань Роальда Даля⁵ з'являється⁶ класик гештальтпсихології Макс Вертгеймер⁷.

Таким чином, наведені приклади дозволяють стверджувати, що психологія та художня література є достатньо спорідненими надбаннями людства, вивчення яких передбачає «високу культуру» думки дослідника-психолога, його обізнаність «за межами» власне психології.

Зноски

*1 . Щоправда, обмежене двома листами. Листом, у якому Юнг навів власні враження від джойсівського *opus magnum* у та джойсівським листом-відповіддю та примірником з автографом.*

*2. Прикладами з Велса Юнг нерідко ілюстрував певні положення власної версії *Traumdeutung*, що її висвітлено, зокрема у семінарах 1928-1929; зокрема, див. ілюстрації певних положень психоаналізу на прикладі роману Велса «Батько Христини-Альберти»*

3 Цікаво, що, як і в іронічному оповіданні Пелєвіна «Зігмунд в кафе», у Еко Фройд теж з'являється в кав'ярні

4 . Під псевдонімом

*5 . *William and Mary*, з циклу *Completely unexpected stories**

6 Насправді, не з'являється; тільки згадується

7 Щоправда, у несподіваному для тих, хто знайомий з Вертгеймером тільки за «Продуктивним мисленням» у перекладі під редакцією В. Зінченка, контексті

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Люди, народжені між 1973 і 1993 роками, як найяскравіші
представники психологічного і соціального процесу адаптації до
цифровізації**

У сучасному світі адаптація до нових або трансформованих цифрових середовищ часто є складною задачею, особливо в умовах обмежень (часу, невизначеності, технічних проблем). Зміни можуть бути несподіваними (оновлення версій, соціальні, економічні або політичні причини), що ще більше підвищує стресогенність ситуації. Це спостереження підтверджується реальними подіями в період з 2020 по 2024 рік, коли людство стикнулося з численними прикладами такої примусової адаптації [1].

Цифровізація стає все більш повсякденним явищем, проходячи через процеси постійного розвитку та пристосування, до яких людина постійно повинна адаптуватися. Змінюваний цифровий ландшафт, представлений різними цифровими середовищами, свідчить про те, що стабілізація цього ландшафту та його елементів не є можливою через постійну динаміку його трансформації та розвитку.

Автор проводить дослідження з метою вивчення особливостей адаптації на психологічному, психофізіологічному та соціальному рівнях. Особливий інтерес представляє аудиторія у віці від 30 до 50 років на момент початку дослідження (народжені в 1973-1993 роках), яка пережила своє дитинство до широкого поширення цифрових технологій і зараз активно використовує їх. Це покоління пройшло процес адаптації до

цифрової епохи не лише на індивідуальному рівні, але і в соціальному аспекті. Психологічний аспект розглядає явище на суб'єктивному рівні, а соціальний аспект допомагає зрозуміти явище не лише на індивідуальному, але і на груповому рівні. Психофізіологічний аспект дослідження також грає важливу роль, надаючи об'єктивні показники стану людини при адаптації до нових цифрових середовищ.

Для вивчення процесу адаптації була обрана група, народжена від 1973 до 1993 року включно. Ці дати обумовлені об'єктивними соціальними явищами для даної вікової групи (народження і/або дорослішання максимум за 20 років до поширення інтернет-технологій). Також в 1993 році ЦЕРН оприлюднив технологію Всесвітньої павутини [2], що зробило Інтернет доступним широкій світовій громадськості і поклало початок цифровізації. Вивчаючи цю вікову групу, ми маємо можливість досліджувати адаптацію людства до цифровізації в найбільш повному розумінні. Багато людей, народжені до 1973 року (старші 50 років) опанували цифрові технології лише в мінімально необхідному обсязі або не опанували їх (не змогли або відмовились). Люди молодші 30 років (народжені після 1993) не мали досвіду життя у світі без цифрових технологій. Навіть якщо вони особисто не мали доступу або не використовували ці технології, проте багато процесів вже були діджиталізовані, що також формувало об'єктивну реальність народжених після 1993 (наприклад, їх включеність у деякі соціальні процеси, або відповідність середньому рівню цифрових компетенцій). Отже можливість вивчення цієї проблематики на прикладі зазначеної вікової групи є цінною можливістю отримати корисні дані за обраною темою.

Для емпіричної частини дослідження було створено мобільну лабораторію, що включала ноутбук, смартфон та пристрій для зворотного нейрозв'язку Neeuro EEG Headset SenzeBand 2, який дозволяє вимірювати електроенцефалограму, варіабельність серцевого ритму та насиченість киснем. Програмне забезпечення цього пристрою надає інтегральні показники рівнів уваги, ментального навантаження та розслаблення, що дозволяє аналізувати психофізіологічний стан без спеціальної медичної освіти. Це дозволяє аналізувати психофізіологічний стан без необхідності медичної освіти.

Для вивчення адаптації були обрані візуальні цифрові середовища, у яких користувач взаємодіє з візуальним контентом. Нижче наведена категоризація з урахуванням цілей і дій користувачів, а також приклади актуальних сервісів та середовищ, відібраних з урахуванням уподобань обраної вікової групи. Критерії класифікації ґрунтуються на цілях і діях користувачів у цифрових середовищах.

А саме: соціальні мережі з обов'язковим візуальним контентом: *Instagram*; Соціальні мережі з необов'язковим візуальним контентом: *Facebook*; Графічні редактори та інструменти для створення контенту: *ProCreate*; Відеохостинги та стрімінгові платформи: *YouTube*; Візуальні блоги та платформи для обміну зображеннями: *Pinterest*; Відеоредактори та інструменти для створення контенту: *InShot*; Відеохостинги короткометражного авторського контенту: *TikTok*; Штучний інтелект та машинне навчання (створення зображень): *MidJourney*; Відеоконференції: *Zoom*; Месенджери та чати: *WhatsApp*; Віртуальні глобуси: *GoogleEarth*; Навігація та інтерактивні карти: *Maps*; Створення презентацій: *PowerPoint*.

Ця категоризація була розроблена з урахуванням цілей нашого дослідження і не претендує на повноту для конкретної вікової групи. Важливо відзначити, що багато середовищ можуть належати до декількох категорій, а також з появою нових технологій можуть з'являтися нові категорії. Слід зауважити, що однозначна класифікація візуальних цифрових середовищ наразі не існує. Якби об'єктом дослідження була інша вікова група, приклади цифрових середовищ були б іншими. Крім того, ймовірно, відрізнялися б і категорії, зважаючи на відмінності в цілях і діях інших вікових груп і поколінь [3]. Різниця в уподобаннях цифрових середовищ між різними віковими групами є важливим аспектом цифрового суспільства, який потребує подальшого вивчення. Це також підкреслює постійну динаміку цифрового ландшафту, який, в свою чергу, впливає на уподобання аудиторії.

Отже, можна зробити висновок, що люди, народжені між 1973 і 1993 роками, проявляють свої унікальні цілі і особливості поведінки у цифрових середовищах, що робить їх особливо цікавими для вивчення процесу глобальної адаптації людства в цілому до цифрових технологій.

Література

1. He R., He J., Zhang H. Generational differences in the relationship between media exposure and health behaviors during COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1039122> .
2. The birth of the Web | CERN. Home | CERN. URL: <https://home.web.cern.ch/science/computing/birth-web#:~:text=On%2030%20April%201993,%20CERN,software%20in%20the%20public%20domain>.

3. Limone P., Toto G. A. Psychological and emotional effects of digital technology on digitods (14–18 years): a systematic review. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938965>.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Зв'язок віри в справедливий світ з досвідом булінгу та суб'єктивним благополуччям

Актуальність теми зв'язку віри в справедливий світ з досвідом булінгу та суб'єктивним благополуччям не може бути переоцінена, особливо в контексті сучасного світу.

Зростаюча увага до питань психічного здоров'я та соціальної справедливості підкреслює важливість дослідження впливу відчуття справедливості на психологічне благополуччя. У світі, де булінг стає все більш поширеним явищем, розуміння того, як наслідки булінгу впливають на віру в справедливість може допомогти розробити ефективніші програми попередження та втручання.

Крім того, врахування впливу цих факторів може сприяти створенню більш емпатичного та підтримуючого оточення для тих, хто стикається з булінгом, що сприяє покращенню загального благополуччя та соціальної адаптації.

Мета - вивчення зв'язків між вірою в справедливий світ, досвідом булінгу та суб'єктивним благополуччям.

Методи дослідження: емпіричні методи дослідження: опитувальник «Ситуація булінгу в школі» В.Р. Петросянц, "Шкала оцінки віри в справедливий світ" (Belief in a Just World Scale), шкала Дінера «Задоволеності життям», шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) [3].

Характеристика досліджуваних: 43 особи віком від 18 до 30 років, серед яких 38 жінок та 5 чоловіків.

Суб'єктивне благополуччя є важливим аспектом психологічного стану людини та її загальної якості життя. Суб'єктивне благополуччя може включати в себе відчуття задоволеності своїм життям в цілому, приємні та неприємні емоції. В сучасній психології досліджено багато чинників суб'єктивного благополуччя. В якості таких чинників можуть бути розглянуті булінг та віра в справедливий світ.

У результаті дослідження не було зафіксовано значимих міжгрупових відмінностей, що дає підстави для подальшого аналізу всієї вибірки без врахування фактору статі.

Між суб'єктивним благополуччям та вірою в справедливий світ не було виявлено зв'язку. Проте існує зв'язок між вірою в справедливий світ для себе/всіх зі шкалою «Задоволеність життям» ($r = 0,47$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що люди, які вірять у справедливість світу по відношенню до самого себе, можуть бути більш схильні відчувати спокій, що сприяє високому рівню задоволеності життям. Люди з високим рівнем віри в справедливість можуть бути більш схильні шукати позитивні сторони навіть у негативних ситуаціях, що сприяє їхній загальній задоволеності життям. Зв'язок між вірою в справедливий світ для всіх та шкалою «Задоволеність життям» вказує на те, що віра в справедливість для всіх може стимулювати співчуття та соціальну солідарність, що, у свою чергу, може призвести до почуття зв'язку з іншими людьми. Це може впливати на загальний стан задоволеності життям, оскільки взаємодія та підтримка сприяють психологічному комфорту та задоволеності від відчуття належності до соціальної спільноти.

Між суб'єктивним благополуччям та досвідом булінгу не було виявлено зв'язку, що вказує на те, що існують інші фактори, які можуть впливати на сприйняття благополуччя та досвід булінгу, і ці фактори не були враховані у нашому дослідженні.

Між вірою в справедливий світ та досвідом булінгу не було виявлено зв'язку, проте слід зазначити, досвід булінгу впливає на віру в справедливий світ для себе в контексті спостереження булінгу по відношенню до іншого ($r = -0,3$; $p < 0,05$), але нічого при цьому не зробили може вказувати на те, що люди, можуть переживати внутрішню конфліктність між їхнім переживанням справедливості та їхнім бездіяльним становищем у цій конкретній ситуації.

Ця внутрішня конфліктність може впливати на їхнє сприйняття справедливості в світі. З іншого боку, люди, які були жертвами булінгу, можуть мають тенденцію сприймати світ як менш справедливий для себе через свій власний негативний досвід. На підставі цього можемо стверджувати, що досвід булінгу може впливати на формування віри в справедливий світ для себе.

Література

1. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», 2018. 270 с.
2. Курова, А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2015. №2. 98–104 с.

3. Олефір В., Боснюк, В., Малофейкіна, К. Валідизація і вимірjувальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна: серія «Психологія»*. 2021. 34-42 с.
4. Coloroso B. The bully, the bullied, and the bystander: from pre-school to high school: how parents and teachers can help break the cycle of violence. Canada. 2002. 218 p.
5. Dalbert, C., Donat, M. Віра в справедливий світ: Міжнародна енциклопедія соціальних і поведінкових наук. Оксфорд, Великобританія: *Міжнародна енциклопедія соціальних і поведінкових наук*. 2015. №2. 487-492 с.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Педагогічний аспект розвитку креативності у молодших школярів

У сучасному світі розвиток креативного мислення не лише забезпечує особистісний успіх кожної дитини, але й має велике значення для національного прогресу. Креативні люди створюють новаторські рішення, що сприяють розвитку економіки, науки та культури. Вони вносять інновації, вирішують складні проблеми та розширюють горизонти можливостей для всього суспільства. Тому важливо стимулювати креативне мислення у всіх людей, які в майбутньому зможуть приносити користь своїй країні і всьому світу через свої унікальні ідеї. Особливо важливо виробляти цю якість на початковому етапі освіти, коли формується основна база знань і навичок. У постанові КМУ про затвердження Державного стандарту початкової освіти підкреслюється мета розвитку талантів, здібностей, творчості та допитливості дитини^[4].

Дошкільний вік — це перший період, коли діти, на основі отриманої інформації від дорослих, спостерігаючи за заохоченням на творчі прояви, створюють власні роботи за принципом наслідування. Хоча такий паттерн ще спостерігається у початкових класах, молодший шкільний вік характеризується активним розвитком інтелекту, логіки та абстрактного мислення, що дає змогу якомога активно розвивати креативне мислення, але, по-перше, труднощі викликає шкільна програма, яка спричиняє шаблонне мислення через потребу донести вже відому інформацію, базові знання. Павлюх В. підкреслює здатність молодшого школяра знаходити вирішення завдання, при цьому не зупиняючись шукати додаткові рішення, що призводить до знаходження інших способів вирішення^[2], саме в цей

момент є великою помилкою нехтувати допитливістю маленького дослідника.

По-друге, є причина нестачі фахівців, які вміють думати вільно, проявляти себе та експериментувати. Важливо забезпечити педагогів необхідними ресурсами і підтримкою, впровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес є одним із найважливіших питань, які сьогодні розглядаються в освіті^[3]. Крім того, потрібно вміти ефективно використовувати інформацію, адаптувати навчальні методики та підібрати підходи до навчання, ділитись досвідом, адже дослідницький вчитель, який прагне навчатись та працювати — двигун для дітей, які ще активно беруть з них приклад.

Відтепер обов'язок залучати, оцінювати та направляти творчу активність дитини не лише лежить на батьках, а й на педагогах. Крім того, велику роль відіграє саме створення сприятливої розвивальної атмосфери, що в свою чергу стосується не лише навколишнього простору, а й корекції стосунків між однолітками в класі, формування поваги та відкритості новому. Тут знов вертаємось до проблеми шкільної програми. Занадто сувора дисципліна, невміння прислухатись до дітей та відповідати на їх запитання, нав'язування отримувати відмінні оцінки, нехтуючи реальними знаннями та інтересами не лише обмежує розвиток креативного мислення, а й негативно позначається на соціалізації дитини. Нехтування можливістю дитини мислити оригінально та тиск з приводу слідування зразку в навчанні викликають пасивність. В цьому питанні обов'язок педагога в тому, щоб, забезпечивши виконання всіх потрібних завдань, не зламати головне – своєрідність і неповторність творчого стилю кожної дитини;

розвивати у дітей уміння переборювати сталі схеми мислення, долати звичний спосіб бачення світу^[1].

По-третє, важливо враховувати індивідуально-психологічні властивості та інтереси молодших школярів, забезпечувати всебічний розвиток. Поглиблені знання педагога щодо особливостей психологічного розвитку дітей дають змогу підбирати стратегії для стимулювання креативності та розвитку мотиваційної сфери й самостійності. Важливо створити умови для самостійності та ініціативності учнів. Залучення до самостійної творчої діяльності, дослідницької роботи, та вільного творчого експерименту сприяє розвитку їхньої креативності та впевненості у власних силах.

Отже, розвиток креативного мислення у молодших школярів є надзвичайно важливим завданням психолого-педагогічного напрямку. Однак, завдяки свідомій увазі до цих проблем та прийняттю необхідних заходів, таких як персоналізований підхід до кожного учня, використання інноваційних методик та створення сприятливої атмосфери для творчості, ми можемо стимулювати та розвивати креативний потенціал молодших школярів. Важливо враховувати їхні індивідуальні особливості та інтереси, забезпечуючи їм умови для самовираження та самореалізації, щоб вони могли розкрити свій потенціал, стати активними учасниками суспільного життя та сприяти світовому прогресу.

Література

1. Атаманчук Н. М. Психолого-педагогічні аспекти розвитку творчості в дітей. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії*

та перспективи : Збірник наукових матеріалів II Всеукр. наук.- практ. конф. Полтава: Видавець Шевченко Р. В. 2017. С. 3–6.

2. Павлюх В. В. Розвиток креативності в учнів різного віку: навч.-метод. посіб. КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського». 2023. 72с.

3. Приймак В., Павленко В. В. Розвиток креативного мислення молодших школярів у процесі навчальної діяльності засобами інноваційних технологій. *Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства*. 2020. №2. С. 118–122.

4. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Каб. Міністрів України від 21.02.2018 р. № 87 : станом на 6 жовт. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 07.04.2024).

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Методи символічного самовираження як засоби боротьби зі стресом

Анотація: робота присвячена вивченню ефективності методів символічного самовираження як засобу у боротьбі зі стресом. Робота зосереджується на використанні різноманітних технік та підходів, що базуються на символіках, мистецтві, творчості та виразності. Здійснено аналіз психологічних та теоретичних аспектів стресу, а також вивчено основні принципи й методи символічного самовираження. В роботі розглянуті важливі психологічні аспекти використання символів, зокрема їх вплив на емоційний стан та самопізнання. Результати роботи вказують на потенціал символічного самовираження у зниженні стресу та підвищенні психологічного комфорту особистості.

Ключові слова: стрес, методи символічного самовираження, арттерапія, творчість, мистецтво-терапія, рефлексія

Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що у нашому світі стрес є дуже важливою частиною повсякденного життя, впливаючи на різні аспекти добробуту. Неминучі виклики, з якими ми стикаємося в роботі, навчанні, взаємовідносинах та суспільстві, створюють не тільки фізичне, а й емоційне напруження. Стрес може серйозно впливати на здоров'я людей, як фізичне, так і психологічне, впливаючи на якість життя та загальну ефективність. У цьому контексті важливо досліджувати різні підходи до боротьби зі стресом, і методи символічного самовираження є унікальною областю, яка може запропонувати нові шляхи емоційного регулювання та боротьбу з викликами сучасного суспільства. Дослідження стресу та способів боротьби зі стресом було в колі різних напрямків

психологічних досліджень. Г. Сельє вивчав етапи розвитку стресу, В. Кенон розробив теорію «бій або біжи», А. Мейер визначив важливість впливу стресу на психічне здоров'я людини, С. Девід вказувала на емоційну гнучкість, як засіб боротьби та адаптації до стресорів, Р. Сапольски дослідив довготривалий вплив стресу на мозок та поведінку, К. МакГонігал запропонувала розглядати стрес як фактор збільшення психологічної стійкості організму. Одними з ефективних способів боротьби зі стресом є різноманітні арттерапевтичні методи, які використовують такі художні засоби як музика, письменництво, хореографія, малювання тощо (Р.А. Бітонте, Д. Бредт, С. Коч, М. Де Санто, Дж. Пенебейкер та інші). Але незважаючи на достатню кількість робіт, реалії сьогодення потребують подальшого вивчення методів символічного самовираження, як засобів боротьби зі стресом.

Мета нашої роботи полягала у визначенні особливостей методів символічного самовираження як засобів боротьби зі стресом. А наші завдання — це аналіз поняття стресу в контексті психологічних досліджень і методів символічного самовираження та узагальнення досвіду використання методів символічного самовираження.

Поняття стресу є об'єктом багатьох досліджень різних наукових напрямків. Значний внесок зробили Г. Сельє, А. Мейер, В. Кенон, Р. Сапольски. Спираючись на їх роботи та сучасні дослідження, можна визначити стрес як негативний фізичний або емоційний відгук організму на зовнішні чи внутрішні подразники (стресори), які викликають порушення його рівноваги та вимагають адаптації.

Стрес викликає як фізіологічні, так і психологічні реакції. Під час стресу у людини підвищується рівень адреналіну та мобілізується енергія

зادля того, щоб втекти або напасти. Стрес також впливає і на інші системи в організмі: гормональну, серцево-судинну, імунологічну, травну, неврологічну. Довготривалий стрес спричиняє безліч проблем зі здоров'ям таких, як серцево-судинні захворювання, діабет, артрит, грип та інші. До психологічних ознак стресу відносять підвищену дратівливість, емоційні вибухи, розсіяну увагу, знижену концентрацію, погіршення пам'яті, соціальну ізоляваність. Стрес підвищує ризик депресії. Довготривалий стрес є дуже згубним для людини та сприяє погіршенню фізіологічного, психологічного та емоційного здоров'я. Ефективним у подоланні стресу є зменшення напруги, рефлексія та вияв негативних переживань прямим або символічним методом.

Символічне самовираження в загальному розумінні це використання знаків, символів, образів, творчості задля передачі своїх думок, почуттів та внутрішнього світу. Беручи за основу сенсорну систему класифікації можемо виділити такі напрямлення методів символічного самовираження: зорові (ізотерапія, мульттерапія, фототерапія, відеотерапія), слухові (музикотерапія, казкотерапія, бібліотерапія), дотикові (ігротерапія, пісочна терапія, маскотерапія), пропріоцептивні (данстерапія, драматерапія). Перевагами методів символічного самовираження є їх простота для розуміння людини, адаптивність, надання можливості виразити себе без страху осуду, що є корисним в роботі з різними віковими групами. Методи символічного самовираження є ненав'язливими, вони не передбачають різкого втручання в життя та примусу людини, вони надають можливість дослідити несвідоме, активізувати внутрішні ресурси через творчість, побачити ситуацію зі сторони та знайти нові стратегії для подолання проблеми. До обмежень можна віднести ризик ступору через занадто сильне напруження при виконанні інструкцій, а також можлива активація

захисних дій, які включають знецінення всіх зусиль, сміх, саботаж процесів, небажання переходити до іншої теми. Ще одним обмеженням є недоступність матеріалів та нестача досвідчених фахівців. Завдяки своїм перевагам символічні методи самовираження є ефективними у боротьбі зі стресом, адже допомагають сублімувати негативні емоції пов'язані з ним та відновити ресурси психіки. Також завдяки цим методам можна зазирнути у несвідоме людини та побачити копінг механізми, які спрацьовують при дії стресора.

Отже, наше дослідження показало, що методи символічного самовираження є ефективними для подолання стресу. Вони дозволяють виражати почуття та активізувати творчість, що сприяє покращенню психічного стану. Однак варто враховувати обмеження цих методів, таких як ризик ступору та проблеми з доступністю матеріалів. В цілому, символічні методи самовираження допомагають відновити психічні ресурси та вивчити стратегії подолання стресу.

Література

1. Бобро О. В., Тронько С.П. Ознаки стресового напруження та методи його профілактики. Менеджмент підприємницької діяльності. 2020. Вип. 9. С. 284-289. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/10476>
2. Савінов В. Зворотня сторона переваг театральнo драматичних засобів арттерапії: ризики та обмеження. *Простір арт-терапії*, 2020. Вип. 1. С. 40-57. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/724107/1/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%92.%D0%92.-%D0%A0%D0>

[%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%83%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F-2020.pdf](#)

3. Хаустова О. О. Стрес як проблема сьогодення. *Превентивна медицина*, 2013. №1. URL:
<https://health-medix.com/articles/misteztvo/2013-02-20/stress.pdf>
4. Art Therapy: An Underutilized, yet Effective Tool. *The National Center for Biotechnology Information*, 2014. URL:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4253394/>
5. Psychobiology, Psychiatry, and Psychoanalysis: The Intersecting Careers of Adolf Meyer, Phyllis Greenacre, and Curt Richter. *Medical History. The National Center for Biotechnology Information*, 2009. URL:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2629172/>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Особистісні характеристики як чинник вибору професії

У сучасному світі вибір професії є одним із найважливіших рішень у житті кожної людини. Питання професійного самовизначення тривалий час досліджується у психології, та попри це воно й досі залишається актуальним і потребує сфокусованого вивчення.

Вибір професії – складний і відповідальний етап у житті кожної особистості. Від правильного вибору залежить не лише матеріальний статус людини, її положення у суспільстві, а й почуття психологічного комфорту. На противагу цьому випадковий вибір професійної діяльності навпаки може призвести до небажаних наслідків, таких як незадоволеність своєю працею, низька продуктивність та почуття пригніченості.

У сучасному світі дуже часто молодь при виборі майбутньої професії спирається на такі фактори як престижність чи високооплачуваність, але, як відомо, з часом попит на престижні спеціальності змінюється. У зв'язку з цим, актуальним є дослідження взаємозв'язку індивідуальних характеристик особистості з вибором майбутньої професії. Отже, зв'язок між індивідуальними характеристиками особистості та професійним самовизначенням допомагає передбачити, у якій сфері діяльності людина зможе відчувати себе максимально гармонійно та задоволено, що є важливим для досягнення особистого та професійного щастя.

Мета роботи полягає в дослідженні взаємозв'язку особистісних характеристик та вибору професії.

Процедура дослідження: для дослідження взаємозв'язку особистісних характеристик та вибору професії було впорядковано психодіагностичний комплекс, який складається з таких методик: методика визначення професійного типу Дж. Голланда, методика вивчення характерологічних рис С. Грачова (модернізована М. С. Янцуром), методика визначення основних мотивів вибору професії Є. О. Павлютенкова. Для обробки даних використовувалися наступні методи математичної статистики: критерій узгодженості Колмогорова — Смирнова, критерій Краскела – Уолліса, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. У дослідженні взяло участь 60 студентів університетів України, з них 20 студентів факультету психології, 20 студентів факультету економіки і права, 20 студентів факультету комп'ютерних наук. Вік досліджуваних коливається від 17 до 22 років. Середній вік респондентів становить 18,3 роки. Для збору даних від респондентів використовувалася онлайн-форма, розроблена за допомогою Google Forms.

На основі аналізу середніх балів досліджуваних за методиками були зроблені наступні висновки. У групі психологів домінують соціальні мотиви, а також спостерігається схильність до соціальної професійної спрямованості. Економісти мають заповзятливий професійний тип, більшою мірою в цій групі досліджуваних виражені пізнавальні мотиви. Що стосується програмістів, переважають мотиви, пов'язані зі змістом праці, і також вираженість заповзятливого типу.

За порівняльним аналізом вдалося дослідити певні розбіжності між групами. Психологи є найменш емоційно стійкими та мають найвищий показник соціальної професійної спрямованості. У програмістів переважають інтелектуальний та реалістичний професійні типи, а також

спостерігається найвищий рівень емоційної стійкості та найбільш виражена замкнутість. На противагу цьому, у економістів рівень замкнутості виражений найслабше, переважає заповзятливий професійний тип.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено найбільш сильний статистично значущий зв'язок між такими особистісними рисами як емоційна стійкість - нестійкість, замкнутість - товариськість та престижними мотивами. Було з'ясовано, що люди, з вираженою емоційною нестійкістю та замкнутістю схильні обирати такі професії, які цінуються серед знайомих та дозволять досягти видного положення в суспільстві. Дослідження показало, що також існує сильний значущий зв'язок між мотивами вибору професії та професійними типами. Було виявлено, що люди з яскраво вираженими пізнавальними мотивами можуть бути більш зацікавленими в професіях, які дають можливість використовувати свої знання для вирішення нових та складних проблем. Тому це може їх зробити менш схильними до вибору дещо рутинних та одноманітних професій. Людям, з яскраво вираженим заповзятливим типом важливо проявляти всю свою енергію, ентузіазм, домінантність на робочому місці, тому частіше за все вони прагнуть до пізнання змісту праці.

Виходячи з цього, можна вважати, що особистісні характеристики пов'язані зі змінними, які можуть впливати на вибір професії. Згідно з цим емпіричну гіпотезу щодо зв'язку між особистісними рисами та вибором професії можна вважати підтвердженою. Тож, можна сказати, що особистісні риси відіграють важливу роль у формуванні мотивів вибору професії та професійної спрямованості, відповідно до чого, суб'єкт обирає

свій професійний шлях. Отримані результати дослідження розширюють розуміння вибору професії та підкреслюють важливість розгляду як особистісних характеристик, так і інших можливих факторів при професійному самовизначенні та доцільним буде проведення подальших досліджень, спрямованих на вивчення інших психологічних характеристик.

Література

1. Бодрова І. О. Сутність та особливості професійного самовизначення майбутніх соціальних працівників у сучасних українських умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 78'2020. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.78.06>.
2. Васильєва О. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. 2010. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/4.pdf.
3. Виногадова В. Є. Психологічна генеза творчих здібностей видатних діячів науки: Дисертація. Київ, 2021. 43 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_vinogradova_162184674_9.pdf.
4. Lytvynova L., Yehorova V. Вплив індивідуально-особистісних особливостей на вибір майбутньої професії лікаря-психолога. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). 64–69 с. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-12> (дата звернення: 16.04.2024).
5. Мельник М. Мотиваційний компонент у структурі готовності обдарованих старшокласників до професійного самовизначення. Серія “Педагогіка”. 47 с.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Професійне самовизначення як актуальна проблема сучасної молоді

Визначення свого майбутнього професійного шляху на сьогодні є одним із найбільш значущих виборів у житті молодої людини. Необізнаність у світі професій, невпевненість у правильності вибору, тиск суспільства та значимих людей зі свого оточення, введений військовий стан, через який унеможлиблюється повне пізнання себе та різноманіття спеціальностей – все це може впливати на незадоволеність своїм студентським та професійним життям. При цьому юнаки та юначки зіштовхуються із кризою ідентичності, яка передбачає пошук свого місця в житті, своєї ролі у суспільстві. Здійснення ефективного професійного самовизначення впливає не тільки на життя окремої особистості, а і на суспільство в цілому. Саме тому важливо досліджувати особливості, які дозволять сучасній молоді здійснювати професійний вибір, враховуючи свої індивідуальні відмінності, уподобання та соціальні вимоги.

У наукових дослідженнях зарубіжних та українських науковців зазначається, що явище самовизначення пов'язано з процесами пошуку себе, відкриття та усвідомлення свого Я. Під час здійснення самовизначення особистість свідомо обирає для себе відносини, які відповідають її цінностям, визначається зі шляхами та напрямками власного розвитку в різних сферах. Зокрема, це стосується професійних інтересів. Головною рисою самовизначення особистості юнацького віку є готовність до будування майбутнього, яке відбувається у просторі цінностей та життєвих планів.

Під професійним самовизначенням розуміється довготривалий динамічний процес, під час якого особистість приймає рішення щодо своєї майбутньої професійної діяльності. Л. Федоренко обґрунтовує три сталі підходи до інтерпретації феномену професійного самовизначення [3]. Перший підхід запропонований представниками гуманістичної психології, для яких професійне самовизначення розкривається через прагнення людини до самовдосконалення і проявлення себе в значимій справі.

Згідно з другим підходом до визначення досліджуваного феномену, професійне самовизначення – це новоутворення, характерне для раннього юнацького віку. Вдалим завершенням цього періоду є початок особистістю трудової діяльності. Професійне самовизначення в юнацькому віці характеризується як стійка цілісна система важливих якостей особистості. Це виявляється в позитивному ставленні до обраного виду майбутньої професійної діяльності, наявності необхідних знань, умінь тощо.

Третя наукова позиція трактування феномену полягає в тому, що професійне самовизначення пов'язано з формуванням особистості як суб'єкта професійної діяльності. Процес визначається почерговістю важливих професійних виборів та рішень, кожен з яких передбачає формування наступної сходинки професійного розвитку особистості. Поширеною є думка, що професійне самовизначення здійснюється людиною протягом усього життя, адже людина переосмислює професійне буття, підвищує кваліфікацію, самостверджується у своїй професійній діяльності.

Професійне самовизначення представляє собою систему взаємопов'язаних компонентів. Найбільш поширеною у психологічній літературі є структура, яка складається з трьох компонентів: когнітивний,

емоційно-ціннісний, поведінковий. Когнітивний елемент передбачає наявність знань щодо своїх індивідуальних особливостей, інформованість про свій професій, про вимоги до цієї посади тощо. Емоційно-ціннісний відображує задоволеність вибраним шляхом, настрої у процесі вибору, чи людина врівноважено та з позитивним ставленням його здійснює, а також сформованість сукупності ціннісних орієнтацій. Поведінковий (практичний) передбачає наявність у молоді людини вміння розробляти особистий професійний план та здійснювати заходи щодо його реалізації. Також цей компонент пов'язують із рішучістю та автономністю під час прийняття рішень щодо професійної діяльності.

Сучасні дослідження українських психологів встановлюють різні особливості професійного самовизначення молоді. Дослідження І. Мачуської показало, що серед зовнішніх чинників виділяють вплив соціальних груп (батьки, друзі, вчителі, засоби масової інформації), серед внутрішніх – цінності, схильності, потреби, інтереси тощо. Вибір професії залежить від престижності, привабливості та гарантуванні отримання стабільного прибутку [1]. Згідно з результатами дослідження Л. Федоренко, основні труднощі в процесі професійного самовизначення старшокласників полягають у низькій інформованості, переважна частина молоді довіряє порадам батьків, друзів тощо. Для випускників характерний перебільшений оптимізм та обмежена здатність до реалістичної оцінки свого професійного майбутнього. У дослідженні К. Полтавської визначений взаємозв'язок соціальної зрілості з професійним самовизначенням особистості юнацького віку [2]. Критеріями соціальної зрілості, відповідно до використаної емпіричної моделі, є рефлексія, самостійність (автономія), вміння конструктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем. За результатами дослідження було

встановлено, що юнаки, які краще пізнають себе, свої особливості і здатні розуміти свої потреби, виявляють більшу самостійність і ефективність у виборі професії. Випускники, в яких краще розвинені внутрішні процеси когнітивного, поведінкового та емоційно-ціннісного самоаналізу, схильні осмислювати, що з ними відбувається, вони прогнозують свої майбутні дії та ефективніше планують життєдіяльність. Особливістю є те, що такі юнаки прагнуть якнайкраще реалізувати свою індивідуальність, зважаючи на свої сильні та слабкі професійні сторони.

Професійне самовизначення є актуальною проблемою для юнацького віку, але триває все активне життя людини, адже вимагає постійного прийняття професійних рішень, розв'язання професійних задач тощо. Професійне самовизначення є засобом реалізації особистістю своїх індивідуальних якостей та здібностей. Українські випускники характеризуються недостатнім рівнем сформованості автономності та реалістичності вимог до майбутньої професії.

Література

1. Мачуська І. М. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17(1). С. 474–482. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2013_17\(1\)_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2013_17(1)_54).
2. Полтавська К. В. Соціальна зрілість як чинник професійного самовизначення особистості юнацького віку: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053. Психологія. Харків, ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 71 с.

3. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 311 с.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Емоційний інтелект осіб молодого та юнацького віку в організації поведінки в конфліктних ситуаціях

Загострення соціальних конфліктів, стрімкі екологічні зміни у поєднанні з розвитком технічного прогресу значно впливають на психічне здоров'я молоді. У сучасних реаліях стресові фактори викликають безліч негативних наслідків в емоційній сфері юнаків та дівчат, проявами чого є й підвищена агресивність та конфліктність. Особистість, яка перебуває на стадії активного розвитку і переходу до самостійної організації життєдіяльності, під впливом стресу зазнає значних змін у формуванні емоційного інтелекту, у керуванні власними емоціями, розпізнаванні та розумінні емоцій оточуючих. Останнє набуває особливого значення в умовах підвищення соціального напруження і конфліктності в суспільних відносинах.

Емоційний інтелект розглядається як фундаментальна складова особистості, що проявляється у високій здатності розуміти емоції, узагальнювати їхнє значення, розрізняти емоційний контекст у міжособистісних стосунках. До цього слід додати й уміння регулювати емоції з метою підтримки когнітивної діяльності та подолання негативних емоцій, які можуть заважати соціальній взаємодії або перешкоджати досягненню особистого успіху [4]. Особливо важливим означене видається по відношенню до подолання емоційно насичених міжособистісних конфліктів [3]. К. Томас, Р. Кілманн розглядають деструктивний і конструктивний аспекти організації поведінки в конфлікті. Також виділено

стратегії поведінки особистості в конфліктній ситуації (уникнення, пристосування, компроміс, конкуренція, співпраця) [2].

Уявляється, що розвиток емоційного інтелекту та набуття досвіду поведінки в конфліктах є особливо важливими в юнацькому та молодому віці, оскільки цей період пов'язаний з радикальними змінами в організації життєдіяльності особистості. Важливо приділяти увагу цілеспрямованому розвитку емоційного інтелекту та набуттю знань у межах конфліктної компетентності, адже молоді люди з вищим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають кращу здатність розуміти власні емоції та емоції інших, керувати власними реакціями у стресовому стані, а також швидше знаходять способи вирішення конфліктів без насильства і агресії [1].

З метою визначення особливостей зв'язку розвитку емоційного інтелекту юнаків та дівчат з організацією поведінки в конфліктних ситуаціях було проведено емпіричне дослідження. Досліджуваними були 50 осіб віком від 18 до 25 років (26 юнаків і 24 дівчини). Досліджувані виконали завдання низки стандартизованих методик (опитувальник Томаса-Кілманна для оцінки типів поведінки у конфлікті, методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, методика Т. Лірі для встановлення особливостей міжособистісних відносин особистості).

Кореляційний аналіз (за Спірменом) не виявив зв'язку емоційного інтелекту з конструктивними стратегіями поведінки досліджуваних в конфліктній ситуації (схильностями до співпраці та компромісу). Разом із цим встановлено зв'язок схильності до компромісу з такими особистісними рисами як авторитарність ($r_s = .334$; $p = .018$), егоїстичність ($r_s = .311$; $p = .028$), агресивність ($r_s = .321$; $p = .023$). Отже, організація конструктивного

вирішення конфліктів у досліджуваних більше спирається на особистісні особливості, а не на складові емоційного інтелекту.

Кореляційний аналіз зв'язку емоційного інтелекту з суперництвом як неконструктивною стратегією поведінки у конфлікті показав, що її реалізація прямо пов'язана з такими складовими емоційного інтелекту як самомотивація ($r_s = .475$; $p < .001$) та вміння управляти власними емоціями ($r_s = .348$; $p = .013$). Показник «самомотивація» в організації реагування в конфлікті обернено пов'язано із уникненням ($r_s = -.292$; $p = .040$) та поступливістю ($r_s = -.293$; $p = .039$). Також рисами особистості, що можуть сприяти суперництву є наступні: авторитарність ($r_s = .490$; $p < .001$); егоїстичність ($r_s = .412$; $p = .003$); агресивність ($r_s = .449$; $p = .001$); взагалі – домінування ($r_s = .465$; $p = .001$). Для досліджуваних, які схильні до поступливості, характерні підпорядкованість ($r_s = .516$; $p < .001$), залежність від інших ($r_s = .380$; $p = .006$), альтруїстичність ($r_s = .346$; $p = .014$), дружелюбність ($r_s = .591$; $p < .001$). У досліджуваних виявлено статеві відмінності в здатності управляти власними емоціями (U-критерій Манна-Уїтні): жінкам, порівняно з чоловіками, складніше управляти власними емоціями ($U = 148.5$; $p = .001$). Також встановлено статеві відмінності у способах реагування в конфліктній ситуації: чоловікам більше властиве суперництво ($U = 142.0$; $p = .001$), а жінкам – поступливість ($U = 212.0$; $p = .051$). Дослідження виразності особистісних особливостей також показало відмінності між чоловіками та жінками: чоловікам більше властиві риси авторитарного ($U = 174.0$; $p = .007$), егоїстичного ($U = 145.5$; $p = .001$), агресивного ($U = 167.5$; $p = .005$) типів і домінування над іншими ($U = 187.0$; $p = .015$). Результати дослідження свідчать про те, що рівень емоційного інтелекту молоді більшою мірою має зв'язок з неконструктивними стратегіями поведінки в конфліктних

ситуаціях, в той час як при конструктивних стратегіях такий зв'язок поки не відіграє значущої ролі. Останнє вказує на переважну зорієнтованість осіб юнацького віку на набуття досвіду раціональних способів та схем конструктивного вирішення конфліктів і намагання знаходити варіанти уникнення загострення соціальних протиріч. У свою чергу ефективність реалізації вже засвоєних раціональних способів розв'язання конфліктів надалі з необхідністю вимагає і розвитку емоційного інтелекту. При цьому особистісні риси, що впливають на соціальну взаємодію, мають значення для реалізації і конструктивних, і неконструктивних стратегій поведінки. Виявлені розбіжності між чоловіками та жінками щодо організації поведінки в конфліктах, а також відмінності у здатності управляти власним станом вказують на перспективи подальших досліджень.

Література

1. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Т. 5, № 50. С. 88–92.
2. Одінцева А.М. Психологічні особливості конфліктної особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 230–252.
3. Ульянова Т. В. Конфліктність як чинник співпереживання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2014. Т. 7, № 8. С. 39–47.
4. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P.Saiovey// *Intelligence*. N. Y. - 1993. – P. 433-442.

Данцева О.М., Тимохіна В.М., Юрченко В.С.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Офлайн та онлайн освіта в Україні: напрями та ризики

У контексті впровадження воєнного стану в Україні, що розпочався 24 лютого 2022 року, освітній сектор зазнав істотних трансформацій. Значне зростання кількості учнів, які перейшли на онлайн-навчання, свідчить про глибокі зміни: з 17.669 учнів у 2021 році кількість зросла до 772.909 у 2022 році [2]. Онлайн-освіта стала надзвичайно популярною та перетворилась на домінуючий метод навчання, витіснивши традиційні офлайн форми. Перехід не лише дозволив адаптуватися до воєнних обставин, але й відкрив нові можливості для розвитку освітніх практик. Розглянемо детальніше цей процес та проаналізуємо адекватність здійснених змін.

Традиційне очне навчання завжди мало вирішальне значення у процесі соціалізації та розвитку емоційного інтелекту студентів. Офлайн-освіта сприяє безпосередньому спілкуванню, що важливо для розвитку здатності учнів розуміти емоції інших, навчає поведінковим моделям та саморегуляції [1]. У шкільному середовищі учні мають можливість спілкуватися з однолітками та вчителями, що покращує їхні навички розуміння емоцій через мімічні сигнали, інтонації голосу, жестикуляцію та інші невербальні засоби комунікації [4].

Таке спілкування сприяє формуванню, розвитку та напрацюванню індивідуальних поведінкових моделей, які істотно впливають на особистісний розвиток дитини. Педагогічний процес у навчальних закладах структурований згідно з нормами соціальної культури, яка

відіграє ключову роль у формуванні ціннісних орієнтирів, поведінкових норм та установок учнів, що у майбутньому дозволяє їм відігравати значущі ролі в суспільстві [1].

Проте, в умовах воєнних дій, особливо з урахуванням необхідності забезпечення безпеки, традиційне офлайн-навчання у школах зустрічає низку викликів. Наприклад, на початку навчального року 2022/2023 лише 15% навчальних закладів могли функціонувати в очному режимі [2]. Крім того, обмеження доступу до різноманітних освітніх ресурсів [4] ставить під сумнів можливість ефективного застосування цієї форми освіти у кризові періоди.

З іншого боку, онлайн-навчання відіграє ключову роль у вирішенні багатьох з цих викликів. Враховуючи події останніх чотирьох років в Україні та у світі, можна констатувати, що під час пандемії та в умовах воєнного стану, онлайн-освіта інтегрувалася у повсякденне життя студентів та стала звичною частиною життя.

Онлайн-навчання дає можливість здобувати освіту, перебуваючи у безпеці, і забезпечує доступ до міжнародних освітніх ресурсів, що робить освітній процес гнучким та доступним. Серед переваг онлайн-навчання неодноразово виділено доступність, інтернаціональність, зручність та економічна ефективність [3].

Онлайн-освіта є альтернативною формою навчання, тому її імплементація повинна супроводжуватися відповідальним врахуванням недоліків цієї системи: від відсутності стабільного інтернет-зв'язку через постійні нищення енергосистеми міст до обмеженості належного опанування певних професій, які потребують практичних навичок [3].

Майже 75% педагогів відзначають такі ключові проблеми, як перебої з електропостачанням і доступом до інтернету [2]. Також перехід на повністю онлайн-навчання призведе, зокрема, до відсутності реальної соціальної взаємодії, що негативно впливає на соціальну адаптацію учнів [4].

Важливою проблемою є «Zoom fatigue», що характеризується втомою від тривалих відеоконференцій, а також зіткненням з технічними обмеженнями [5]. Крім того, зниження мотивації, обмежені можливості для розвитку певних практичних навичок, а також психологічні ефекти, такі як утруднення у розпізнаванні невербальних комунікативних сигналів, також становлять серйозні виклики [3, 5]. Проте, слід відзначити, що онлайн-освіта має значний потенціал. За умови урахування існуючих недоліків, процес навчання може стати ефективним.

Тож немає однозначної відповіді на питання кращої форми освіти. Офлайн навчання залишається незамінним для розвитку соціалізації та комунікаційних навичок, формує здатність дитини реагувати на невербальні сигнали, що є критично важливим для її емоційного розвитку. Та в умовах війни, коли безпека стає пріоритетом, онлайн-навчання виявляється спасінням, забезпечуючи доступ до освіти незалежно від місця перебування. З огляду на сучасні виклики, найбільш адекватною відповіддю є змішана форма навчання (51% закладів освіти – [2]).

Проте навіть компромісний варіант змішаного навчання лише поєднує всі існуючі недоліки обох систем у єдине ціле. Тому ми вважаємо, що питання застарілості і вибору оптимального варіанту навчання ще має бути досліджене у майбутньому.

Література

1. Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах: Зб. наук. праць за матеріалами XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. (17 листопада, 2022 р., м. Одеса) / Міжрег. Академія управління персоналом. Одеськ. ін-т. ДУ «Ін-т ринку і екон.-екол. досліджень НАН України». Одеса: Лерадрук, 2022. 266 с.
2. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. Державна служба якості освіти України. 2023. 64 с. URL: <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakist-osvity-v-umovah-viyny-w eb-3.pdf>
3. Зайцева П. О. Переваги та недоліки онлайн-освіти: соціально-економічний аспект / Наука та освіта в дослідженнях молодих учених : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молодих учених, Харків, 13 трав. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2021. С. 26–27.
4. Хмельова І. І. Формування емоційного інтелекту школярів на уроці англійської мови в режимі навчання онлайн і оффлайн : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 014 Середня освіта (Англійська мова і література) / наук. кер. Н. А. Одарчук; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2023. 119 с.
5. Sklar J. «Zoom fatigue» is taxing the brain. Here is why that happens. *National Geographic*. URL: *посилання* (дата звернення: 14.04.2024)

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Проблема адиктивної поведінки у ветеранів війни

Через війну в Україні щодня зростає кількість ветеранів. Люди, що пережили подібні кризові події, внаслідок надпорогового стресу, мають високий ризик розвитку різних ментальних розладів, у тому числі й залежності. Дослідження психологічного здоров'я ветеранів проводять різні країни, громадяни яких були вимушені відправитись на фронт. Тому нам вбачається доцільним використання їхнього досвіду задля готовності до перебігу різних психічних процесів в учасників бойових дій, а також, запобігання їх негативних наслідків.

Розгляд поставленої проблеми варто розпочати з визначення терміну «адиктивна поведінка», що є одним з підвидів девіантної поведінки – тої, що відхиляється від певних суспільних норм [1]. В основі поняття, що ми розглядатимемо, лежить термін «адикція» (з англ. – addiction), що є синонімічним до залежності (фізичної або психологічної). Таким чином, адиктивна поведінка передусє виникненню безпосередньо адикції та, окрім цього, включає в себе компульсії, що визначаються Американською психологічною асоціацією як певні складно контрольовані, ірраціональні дії задля зниження тривожності [2].

Основним питанням, що постає при розгляді психології ветеранів війни, є їхня реінтеграція в цивільне життя. Згідно з дослідженням «Повертаємось з війни», військові, що упродовж півроку повернулися з зони бойових дій, найчастіше зіштовхуються з: проблемами з фізичним та психологічним здоров'ям, проблемами у стосунках та спілкуванні із

оточенням (у тому числі з близькими), безробіттям та відсутністю можливостей самореалізації, залежністю від шкідливих звичок тощо. [3] Ці та інші фактори (як горювання за загиблими побратимами; сором того, що вони вже не на полі бою тощо) викликають стан пригніченості та безнадійності в екс-захисників, що включає в себе стрес, проблеми зі сном, неконтрольовані прояви жорстокості тощо. Проте, через стигму про те, що звернення по допомогу, зокрема психологічну, є проявом слабкості, ветерани можуть не отримувати необхідну підтримку вчасно, що спричиняє подальший розвиток нездорових психічних станів. Зокрема, більше третини колишніх учасників бойових дій мають діагностовані ментальні розлади, серед них найчастіше зустрічаються ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) та депресія, які, як відомо, мають високу коморбідність із: тривожністю, межовим розладом, суїцидальними тенденціями тощо [5]. Усі вище перелічені стани мають міцний зв'язок із зловживанням психоактивними речовинами.

Зокрема, поширеною адиктивною поведінкою серед ветеранів є надмірне споживання опіоїдних медикаментів, що слугують знеболювальними і можуть бути потрібними екс-військовослужбовцям задля полегшення болю, спричиненого пораненням. Значна частка учасників бойових дій також зловживає нікотином (у вигляді цигарок та електронних вейпингових девайсів) та алкоголем [4]. Окрім цього, деякі ветерани вдаються до занадто активного гемблінгу – азартних, ризикованих ігор на грошові ставки [5]. І, оскільки велика кількість колишніх військових зіштовхується з безробіттям та неможливістю самореалізуватися, то вище зазначені дії стають їх гобі та основною діяльністю. До того ж, подібна адиктивна поведінка зумовлена бажанням втечі від реальності, яка наповнена стресом та труднощами адаптації до

цивільного життя, та може призвести до виникнення безпосередньо адикції: хімічної (алкоголізм, нікотинова залежність тощо) або нехімічної (лудоманія).

Підсумовуючи, труднощі реінтеграції до цивільного життя ветеранів війни є високо стресовими та можуть спричиняти розвиток ряду психічних розладів, що, у свою чергу, провокують потенційний розвиток адиктивної поведінки і, як наслідок, розвиток адикцій.

Література

1. Пушкар В. Психологія адиктивної поведінки. Чернігів, 2012. 85 с.
2. American Psychological Association. APA dictionary of psychology.
URL: <https://dictionary.apa.org/compulsion>.
3. Наталія Тілікіна, Олександра Яцура. Третя фаза Програми EU4Youth: молодіжна зайнятість та підприємництво. 2023. URL: <https://euneighbourseast.eu/uk/news/latest-news/povertayemos-z-vijny-doslidzhennya-eu4youth-pro-problemy-veteraniv/>.
4. NIDA. "Substance Use and Military Life DrugFacts." National Institute on Drug Abuse, 23 Oct. 2019. URL: <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/substance-use-military-life>.
5. Larry Ashley Shannon Milam. Gambling among the military and veterans. Gambling research exchange ontario. 2017. URL: [https://www.greo.ca/Modules/EvidenceCentre/files/Ashley_and_Milam\(2017\)_Gambling_among_the_military_and_veterans.pdf](https://www.greo.ca/Modules/EvidenceCentre/files/Ashley_and_Milam(2017)_Gambling_among_the_military_and_veterans.pdf).

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Коучинг як нова парадигма в психології

Коучинг на сьогодні є одним з найбільш перспективних напрямків у сфері консультування та особистісного розвитку. Цей підхід допомагає людям досягати поставлених цілей та розкривати свій потенціал [4].

Визначення генези терміну «коучинг» сягає корінням в англійське слово «carriage», яке походить від французького *coche* або німецького *klatsch*. Однак справжнє походження цих слів пов'язане з угорським селом під назвою «Коч», де вперше було виготовлено карету. Тепер зрозуміло, чому коучинг визначають як процес розвитку, який переносить людей з того місця, де вони перебувають, туди, де вони хочуть бути. Вперше поняття «коучинг» було використано в Оксфордському університеті в 1830 році щодо термінів «тренер» або «інструктор». Це стало університетським сленгом для позначення наставника/інструктора, який «проводив» свого підопічного через іспити та різну діяльність. Виникнення коучингу припадає на початок 1900-х років, у зв'язку з потребами індустріального виробництва. Але до 1970-х років коучингом у діловому світі називали просто «консультування». У наступному десятилітті ситуація кардинально змінилася. Було написано велику кількість книг та статей про значення та майбутнє коучингу. Таким чином, історію коучингу як професії можна підсумувати як повільний, поступовий і всеосяжний процес, який захопив світовий бізнес та психологічне-співтовариство [2, с. 9-10].

Сьогодні коучинг – це форма професійного консультування, яка заохочує клієнтів максимально розкрити свій особистий і професійний потенціал. З метою кращого розуміння і значущості цієї форми

консультування, нижче ми розглянемо основні цілі, для досягнення яких використовується коучинг:

По-перше, коучинг застосовується для розв'язання особистісних проблем клієнта та його саморозвитку. За допомогою коучингу людина може звільнитись від негативних патернів поведінки, самообмежень, знизити рівень стресу та побудувати ефективну стратегію досягнення поставлених цілей.

По-друге, коучинг застосовується для розвитку професійної майстерності фахівця. З його допомогою клієнт отримує можливість осмислити свої сильні та слабкі боки у професійній діяльності, виявити резерви для вдосконалення. Крім того, коуч допомагає встановити конструктивні цілі розвитку і розробити індивідуальну програму для їх досягнення.

Коуч створює безпечне середовище, що підтримує, для клієнта, де він може вільно ділитися своїми думками та почуттями. Він проявляє повагу до особистості та стилю клієнта, адаптує свій підхід до його потреб. Коуч визнає та підтримує унікальні таланти та інсайти клієнта. Він проявляє підтримку, співчуття та турботу про клієнта, визнає та підтримує його почуття, сприйняття, занепокоєння, переконання та пропозиції. Коуч демонструє відкритість та прозорість, що сприяє формуванню довіри з клієнтом. Повністю свідомий та присутній з клієнтом. Він залишається зосередженим, спостережливим, співчутливим та чуйним до клієнта. Коуч проявляє цікавість під час коучингового процесу та вміє керувати своїми емоціями, щоб залишатися присутнім з клієнтом. Він також впевнено працює з сильними емоціями клієнта та знає, як створити комфортний простір для незнання. Коуч створює або підтримує простір для тиші, паузи

або роздумів у процесі коучингу. Коуч зосереджується на тому, про що говорить клієнт, і навіть на тому, про що він не каже, щоб повністю зрозуміти контекст і підтримати самовиявлення клієнта. Коуч враховує особистість, досвід, цінності та переконання клієнта, віддзеркалює його повідомлення й уточнює, щоб забезпечити чіткість і розуміння [1, с. 1].

Ефективний коучинг ґрунтується на розвитку взаємодовіри та розуміння між коучем і клієнтом через вербальну, невербальну і паравербальну комунікацію. Важливими якостями коуча є емпатія, активне слухання, підтримка, цілеспрямованість і відповідальність [3, с. 106-110., с. 121-123].

Отже, коучинг – це процес спрямований на розвиток та особистісне зростання клієнта через постановку чітких цілей, формування стратегії їх досягнення та надання підтримки. Ключові цілі коучингу – розвиток особистості, досягнення професійних та особистих результатів шляхом формування позитивного мислення та здійснення необхідних змін. Важливі якості успішного коуча: довіра, емпатія, вміння слухати, позитивна підтримка, цілеспрямованість.

У підсумку, коучинг є ефективним інструментом для досягнення особистісного та професійного розвитку шляхом співпраці з досвідченим фахівцем – коучем. Поширення коучингу в різних сферах дозволяє досягати значних результатів на індивідуальному та організаційному рівнях.

Література

1. Міжнародна Академія Професійного Коучингу ІАРС. «Етический кодекс ICF». Доступно за посиланням.

2. Professional Coaching: Principles and Practice / Susan English OSB EdD MCC, Janice Sabatine PhD PCC, Philip Brownell MDiv PsyD. London : Sage, 2018.

3. Starr J. The Coaching Manual: The Definitive Guide to The Process, Principles, and Skills of Personal Coaching, 4th Edition. London: Prentice Hall Business. 2016. 257 p.

4. Taghvaeinia A., Rahimian Bogar E. & Karani M. The effectiveness of cognitive-behavioural coaching on negative perfectionism and scholastic self-handicapping among students. Journal of Research in Educational Systems. 2019. Vol. 13, № 46. pp. 95-110. doi: 10.22034/jiera.2019.160531.1734

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Зв'язок емоційного інтелекту та депресивних станів в умовах війни

В останні роки все частіше спостерігається зростання випадків депресивних станів, що пов'язано із хронічним гострим стресом – війною. Найпоширенішими виступають такі проблеми, як тривожні розлади, психосоматичні прояви та *депресія*. До таких подій неможливо бути повністю підготовленим, але є важливі фактори, які можуть вплинути на індивідуальну реакцію на стресори, зокрема, емоційний інтелект. У зв'язку зі зростанням числа депресивних станів, особливо у контексті хронічних гострих стресорів, на які може впливати війна, виникає необхідність у більш глибокому розумінні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та схильністю до депресивних реакцій. Останні дослідження свідчать про те, що особи з розвинутими навичками емоційного інтелекту можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій, таких як воєнні конфлікти, і мають менший ризик розвитку депресивних станів [1].

Метою нашого дослідження було визначити, чи існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та депресією, та дослідити, чи можна знизити ризик виникнення депресивних станів в умовах військового стану, за рахунок підвищення рівня емоційного інтелекту. А також, проаналізувати, розвиток яких саме навичок може допомогти у зниженні ризику виникнення депресії.

У нашому дослідженні взяло участь 55 осіб. Досліджуваними виступали чоловіки та жінки, віком від 19 до 46 років, що знаходяться на території України або були змушені виїхати за кордон з початком повномасштабного вторгнення.

Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та виникнення депресивних станів було проведено за допомогою використання Google-forms. У даній роботі були використані такі опитувальники: Шкала депресії Бека (Bek's Depression Inventory, BDI); Методика діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Отримані нами результати свідчать про значний рівень розповсюдженості депресивних станів серед вибірки досліджуваних. Аналіз результатів загального рівня емоційного інтелекту (EQ) за методикою діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла. вказує на те, що у вибірці переважають особи з низьким рівнем емоційного інтелекту – 37 осіб. Отже, у даній групі людей існує певний дефіцит у навичках та здібностях управління емоціями, розуміння власних та інших емоцій.

Наступним етапом нами було проведено кореляційний аналіз між показниками Шкали депресії Бека та методикою діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла. Нами було виявлено статистично значущий зворотній зв'язок між наявністю депресивних станів та загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = -0,534$; $p < 0,01$). Отже, можна зазначити, що рівень емоційного інтелекту та схильність до виникнення депресивних станів є тісно пов'язаними. Виходячи з отриманих результатів, чим нижчим є рівень емоційного інтелекту особистості, тим більший вплив стресу на неї здійснюється.

Щоб визначити, які саме чинники найбільше впливають на розвиток депресії, ми проаналізували кореляцію між показниками за Шкалою Бека та субшкалами методики діагностики «Емоційного інтелекту».

Нами було виявлено статистично значущий зворотній зв'язок зі Шкалою №2 — «Управління своїми емоціями» ($r = -0,543$, при $p < 0,01$). Кореляція зі Шкалою №5 також виявилась значущою та показала зворотній зв'язок між показниками ($r = -0,487$, при $p < 0,01$). Кореляція між Шкалою Бека, що вимірює рівень депресії, та Шкалою №3 методики діагностики "Емоційного інтелекту", що відображає рівень самомотивації, виявилась меншою, але також статистично значущою ($r = -0,384$, при $p < 0,01$).

Отримані результати підтверджують важливість розвитку навичок спілкування та емпатії як одного зі способів профілактики депресії та покращення психічного стану особистості. Створення емоційно підтримуючого середовища, де люди здатні розуміти та підтримувати один одного, може бути одним із впливових чинників зменшення ризику виникнення та подолання депресії. А також важливість розробки психологічних програм, що спрямовані на розвиток навичок управління емоціями як ефективного засобу профілактики та лікування депресивних розладів. Інтерпретуючи ці результати, можна також зауважити, що люди з більш високим рівнем самомотивації можуть мати більші шанси зменшити вплив стресових ситуацій і подолати депресію. Самомотивація може допомагати людині зосередитися на позитивних аспектах життя та відсторонитися від негативних думок, що сприяє поліпшенню її психічного стану, особливо в умовах постійного гострого стресу.

Отже, наше дослідження показує, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту спостерігається зменшення рівня депресивних симптомів, і навпаки. Такий висновок підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту задля зменшення ризику виникнення депресії та

підтримки психічного благополуччя особистості. Також нами було виявлено зворотній кореляційний зв'язок між показниками рівня депресії та такими складниками емоційного інтелекту як управління своїми емоціями, рівень розуміння емоцій інших та самомотивація. Крім того, можна зазначити, що саме ці аспекти емоційного інтелекту найбільше сприяють підвищенню резильєнтності особистості в умовах воєнного стресу та зниженню ризику розвитку депресивних станів.

Література

1. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.37.12

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Психологічні особливості релігійної особистості

Феномен релігійної особистості дуже мало вивчений у психології. Хоча такі поняття, як релігійна свідомість, релігійна ідентичність та релігійна поведінка є часто вживаними у науковій практиці, точного та однозначного їх визначення, особливостей і функцій досі не представлено.

Ми пов'язуємо виникнення релігійної свідомості як з особистісними, так і з соціальними аспектами. Особистісні передумови включають у себе релігію як спосіб впоратися з емоційним напруженням — страх/провина, як почуття належності до великого, як творчість. Соціальні ж передумови являють собою використання релігії для регулювання суспільних відносин, для забезпечення психологічної стабільності членів різних об'єднань, згуртованості навколо спільних ідей.

Релігійна свідомість виконує ряд важливих функцій. Зокрема, вона відіграє ключову роль у формуванні релігійного світогляду та моральних принципів, допомагає у пошуку сенсу буття, захищає від деструктивного впливу матеріального світу, дає можливість інтегруватися у спільноту за інтересами, а також встановлює певні закони та правила, що роблять життя людини більш зрозумілим та структурованим.

Процес входження особи в структури релігійного простору і приписування собі в ньому певного місця, засновуючись на

релігійності, можна окреслити як процес конструювання релігійної ідентичності (Папаяні, 2009). Тобто, людина свідомо обирає своє місце у релігійному просторі та пов'язує своє життя із релігійними нормами, цінностями, заборонами.

Релігійна ідентичність не формується окремо. Її соціальний аспект тісно пов'язаний з релігійною громадою і фіксованим членством релігійної групи. Особистісна релігійна ідентичність є позаінститутним явищем, яке проявляється у появі «Я-сакрального». Особистісне нерозривно пов'язано з соціальним, тому релігійна ідентичність — продукт соціальних (з іншими) та особистісних (з собою) відносин. Особливість релігійної ідентифікації особистості полягає в тому, що вона зачіпає коло питань, тісно пов'язаних з формуванням світогляду особистості, з побудовою системи уявлень про світ, а також з екзистенційними проблемами життя та смерті, сенсу існування, перед необхідністю вирішення яких рано чи пізно постає кожна людина. Формування релігійної ідентичності починається із засвоєння побутових традицій, звичаїв, моделей поведінки, норм, ціннісних орієнтацій, пов'язаних з релігією. Далі відбувається усвідомлене визначення своєї релігійної спрямованості. Найчастіше це відбувається у підлітковому віці. Релігійна ідентифікація включає в себе інтеріоризацію моральних та культурних норм релігії, їх засвоєння та присвоєння.

Головна психологічна особливість релігійної особистості — двоїстість відображення реальності у її свідомості (Двойнін, 2016).

Першою реальністю бачиться світ «земний», людський. Він кінцевий і мінливий. Друга реальність за своєю природою

надприродна. Вона божественна, досконала, неперехідна, має властивості нескінченності та сталості.

До особливостей самосвідомості релігійної особистості слід віднести канонічність — збереження в первозданному та незмінному вигляді ціннісно-сміслового змісту, який зафіксовано в канонах певної релігії. Канонічність самосвідомості, з одного боку, пов'язана зі стійкістю релігійних переконань віруючого, а з іншого — робить самосвідомість віруючого ригідною або такою, що погано піддається корекційним впливам.

Релігія прищеплює віруючим специфічну систему ціннісних орієнтацій, яка характеризується тим, що у ній головну роль грають ідеї та норми, що витікають з віри в існування надприродного світу. Ціннісні орієнтації релігійних людей — це насамперед головні цінності тієї релігії, яку вони сповідують. Здебільшого такими цінностями є духовне зростання, духовне самовдосконалення та духовне спасіння, в якому людина знаходить сенс свого існування, а також любов, співчуття, милосердя тощо. Однак головною цінністю релігійної особистості є віра. При цьому «віра є цілісним психічним утворенням, що має ознаки і стану, і процесу, вона спирається на цілу низку психічних компонентів — почуття, переживання, вольові зусилля, мотиваційні спонуки, стереотипи, установки, настрої, досвід, знання тощо, інтегрує їх у єдине ціле, у своєрідний механізм світовпорядкування» (Петрова, 2010, с.8)

Також варто приділити увагу поведінці релігійної особистості. М.Вебер пише, що релігійна поведінка орієнтована на певні сенси — ціннісні орієнтації (за: Петрова, 2010). Символом релігійної

поведінки є священне. В основі будь-якої поведінки лежить мотивація (спрямованість). Релігійний мотив як внутрішній стимул до дії тісно пов'язаний з релігійною потребою, ідеєю або станом. «Мотив припускає конкретну мету, передбачену віроповчальними принципами» (Петрова, 2010, с. 123). Тобто, поведінка релігійної людини визначається релігійними мотивами, пов'язаними з певними ідеями чи потребами, в основі яких лежить священне.

Специфічною потребою релігійної людини є контакт, взаємодія, спілкування з потойбічним світом, яке виявляється у виконанні культових дій (Петрова, 2010). Ця потреба ґрунтується на вірі у надприродне.

У системі релігійного досвіду важлива роль відведена зміненним станам свідомості. Завдяки ЗСС релігійна особистість отримує безцінний містичний досвід, відчуває причетність до «вищого», зміцнює свої соціальні зв'язки, знаходить джерело натхнення та раптових інсайтів.

Даний матеріал відображає лише декілька компонентів такого складного конструкту, як релігійна особистість. У подальшому планується провести емпіричне дослідження, аби більш глибоко вивчити психологічні особливості релігійної особистості.

Література

1. Dvoinin A. M. Psychological peculiarities of the religious personality, which influence on rehabilitation work for mentally disordered individuals. 2016. P. 50–53.

2. Петрова І. М. Віра як мотиваційна основа релігійної поведінки. Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. 2014. С. 121–126.
3. Папаяні І. Релігійна ідентичність як предмет релігієзнавчої рефлексії. *Схід*. 2009. № 5(96). С. 102–106.
4. Петренко С. Роль змінених станів свідомості в формуванні індивідуальної і колективної релігійності. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*: Матеріали наук. конф., м. Житомир, 2017 р. Житомир, 2017. С. 81–86.

V. N. Karazin Kharkiv National University

Gaslighting in intimate relationships

The concept of gaslighting, a form of psychological and emotional abuse, has gained interest in recent discourse. Characterized by manipulative tactics employed by the perpetrator (gaslighter) to induce a sense of confusion and doubt in the victim (gaslightee), it aims to distort the victim's perception of reality and cultivate an environment of interpersonal unreality [4].

Gaslighting has demonstrably detrimental effects on victims. Given the severity of its consequences, investigating gaslighting within intimate relationships is crucial. Investigating its aspects can facilitate the identification of characteristic behaviours, empowering individuals to navigate or even extricate themselves from such manipulative environments.

Gaslighting behaviour can manifest in different forms, often influenced by the characteristics and behaviours of the perpetrators, known as gaslighters. According to Stern gaslighters can be categorized into three main types:

Glamour Gaslighter. These individuals strategically employ a "love bombing" technique, initially showering their victims with excessive praise, flattery, and attention to cultivate a sense of security and dependence. However, this behaviour progressively transitions into a pattern of subtle blame-shifting and gaslighting. They leverage passive-aggressive tactics and manipulate the victim into apologizing for perceived transgressions, ultimately establishing a dynamic of alternating reinforcement and punishment.

Good-Person Gaslighter. These gaslighters present a meticulously crafted persona of benevolence and supportiveness, fostering trust and garnering external validation. However, this facade conceals manipulative tendencies aimed at isolating and undermining the victim. Their adept manipulation of their perceived goodness makes them particularly challenging to identify.

Intimidator Gaslighter. This type of gaslighter utilizes a combination of overt and covert manipulation to exert control over the victim. Their tactics may encompass direct mockery, humiliation, and devaluation, often punctuated by outbursts of anger or passive-aggressive behaviour. Subsequently, they attempt to manipulate the narrative by dismissing their actions as humour or misunderstandings, inducing feelings of self-doubt and confusion in the victim [3].

A recent study explored the relationship between Dark Tetrad personality traits (primary psychopathy, secondary psychopathy, grandiose narcissism, vulnerable narcissism, Machiavellian tactics, Machiavellian views, and sadism) and the acceptance of using gaslighting tactics within intimate relationships. The findings revealed positive correlations between all Dark Tetrad facets and gaslighting endorsement. Notably, primary psychopathy, Machiavellian tactics, and sadism emerged as the strongest independent predictors of gaslighting tolerance [4].

The issue of gender disparity in gaslighting remains under debate. While some studies posit a higher prevalence of women as victims and men as perpetrators, often attributing this trend to gender inequality and power imbalances within relationships [2; 3], the recent research on intimate partner violence (IPV) paints a more nuanced picture. Evidence suggests a potential lack of universal gender differences in perpetration across various forms of IPV,

with some research indicating varied patterns depending on the specific type of abuse [4].

Gaslighting is driven by various motivations from perpetrators' desire for control and evasion of accountability within intimate relationships. Primarily, gaslighting serves as a tool to avoid responsibility for actions. By manipulating reality, perpetrators aim to deflect blame and escape consequences. Additionally, gaslighting tactics are employed to control victims' behaviour, coercing them to conform to the perpetrator's wishes. Importantly, these motivations are often intertwined, with perpetrators seeking both control and absolution of responsibility [2].

Gaslighting in relationships inflicts significant psychological damage on victims, characterized by a progression of disbelief, defence, and depression. Initially, victims grapple with disbelief, struggling to accept the manipulation while clinging to their perception of reality. As gaslighting persists, victims shift to defending their perspective against the gaslighter's tactics. Ultimately, relentless manipulation can lead to depression, fostering feelings of helplessness, worthlessness, and a desperate need for the abuser's approval. This pursuit of approval often results in anxiety and depression, stripping victims of autonomy and self-esteem. Additionally, gaslighting erodes a victim's sense of self by inducing doubt about their thoughts, feelings, and mental state [3].

Qualitative study reveals that gaslighting leaves lasting effects on survivors of intimate partner violence (IPV). Survivors report persistent self-doubt encompassing memories, interpretations of events, mental health, personal traits, and abilities in important roles. This pervasive self-doubt can contribute to emotional distress and vulnerability to mental health issues like anxiety and PTSD, even after the gaslighting relationship ends. Furthermore,

survivors may experience feelings of devaluation and increased dependence on others due to a distorted self-perception [1].

In conclusion, we have explored gaslighting within romantic relationships, revealing its aspects, manipulative tactics and the devastating psychological consequences it inflicts on victims. However, further research is necessary to deepen our understanding of gaslighting dynamics, to develop the most effective interventions for victims and to create preventative measures.

Resources

1. Hailes, H. P., & Goodman, L. A. (2023). "They're out to take away your sanity": A qualitative investigation of gaslighting in intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 1-14.
2. Klein, W., Li, S., & Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, 30(4), 1316-1340.
3. Maharani N., Aisha A., Darmawan C., Haya F., Khalisa N. (2022). Gaslighting in Relationships and Its Damaging Impacts on Victims, 1-10.
4. March, E., Kay, C. S., Dinić, B. M., Wagstaff, D., Grabovac, B., & Jonason, P. K. (2023). "It's All in Your Head": Personality Traits and Gaslighting Tactics in Intimate Relationships. *Journal of Family Violence*, 1-10.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Види та методи вирішення конфліктів в спортивних командах

Спортивні команди, незалежно від рівня та виду спорту, є унікальними мікросередовищами, де взаємодія між індивідами має вирішальне значення для досягнення спільних цілей. Суперництво, різні характери та особистісні взаємодії можуть викликати ситуації напруги та непорозумінь. Ці конфлікти відіграють роль не лише викликів, але й можливостей для особистісного росту та зміцнення колективного духу.

Поняття конфлікту виникло в житті людини внаслідок природної необхідності вирішувати суперечності та взаємні суперництва. Конфлікт - це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів між опонентами чи учасниками взаємодії. Автори Багас та Ковальчук вважають, що усі конфлікти виникають з наявності суперечливих позицій сторін, різних мет та засобів досягнення їх в конкретних умовах, а також з розбіжностей в інтересах, бажаннях та поглядах між опонентами [1]. Коли маємо справу з конфліктами, важливу роль у їх виникненні, розвитку та вирішенні відіграє психологічний фактор. Так народжується напрямок науки - психологія конфлікту.

Класифікація конфліктів - це систематичний підхід до групування конфліктів залежно від різних характеристик чи параметрів. Основна задача класифікації - виявити ті системні ознаки, що вже об'єктивно існують у всій безлічі конфліктів. Залежно від сторін конфлікти діляться на: внутрішньоособистісні, міжособистісні, між особистістю й групою, міжгрупові, міжнародні (міждержавні). Котлова вказує, що однією з

істотних ознак конфлікту є характер і особливості сторін, що беруть участь у ньому. Від того, ким представлені конфліктуючі сторони, вирішальним чином залежить характеристика самого конфлікту [2].

Спортивні команди є унікальними соціальними одиницями, де взаємодія індивідів має вирішальне значення для досягнення успіху. Однак цей колективний характер може призвести до різноманітних конфліктів, які виникають через різні цілі, інтереси та стилі взаємодії. Організаційний стрес є важливим чинником впливу на виникнення конфліктів.

Конфлікт у спортивній команді - це зіткнення індивідуальних чи групових інтересів, яке може виникнути через різниці в цілях, стратегіях чи особистісних характеристиках. Спортивна команда є нероздільною системою, що визначається динамічністю, гнучкістю і тим, що зміна в одній частині веде до змін в її загальній структурі. Важливо враховувати, що міжособистісний конфлікт не виникає автоматично, а його коренем є певний фактор, який зазвичай називають причиною конфлікту [1]. Конфлікти, що виникають у сфері спорту, мають спільні риси з будь-яким соціальним конфліктом, а також власні особливості.

Типи конфліктів в спортивних командах:

1. Особистісні конфлікти
2. Конфлікти через рольові невизначеності
3. Конфлікти цілей
4. Технічні конфлікти

5. Конфлікти через комунікаційні труднощі

6. Конфлікти через взаємодію з підтримкою

Котлова наголошує, що ці типи конфліктів становлять складну та важливу частину динаміки спортивних команд, і їх розуміння допомагає розробляти стратегії управління, спрямовані на досягнення гармонії та ефективності в командному середовищі [1].

У кожній ситуації конфлікту є учасники (суб'єкт) та предмет, навколо якого може виникнути конфлікт. На думку Олійник для активного розвитку конфлікту потрібен випадок, коли одна зі сторін починає протистояти інтересам інших [4]. Ефективне управління та вирішення конфліктів стає ключовим для забезпечення сприятливого та продуктивного середовища в команді, для цього можуть підійти: медіація та посередництво, групові тренінги з комунікації, тренінг заспокоєння та саморегулювання, адаптація ролей та завдань, система зворотнього зв'язку, планування тренувань на вирішення конфліктів, етика та справедливість. Важливою також є профілактика конфліктів: систематичне впровадження заходів для попередження можливих конфліктних ситуацій. Збереження сприятливого колективного духу та зниження ймовірності виникнення конфліктів [3].

Таким чином, теоретичний аналіз вказує, що конфлікт з'явився з розвитком еволюції і пов'язані зі стресом. Конфлікти можуть виникати на різних рівнях життя і супроводжуються протиріччями або різними цілями. Систематизувавши теоретичний матеріал щодо конфліктів в спортивних командах та методів їх вирішення ми з'ясували, що конфліктна взаємодія є невід'ємною частиною комунікації, особливо в

спорті. Розглянули види конфліктів, дійшли висновку, що конфлікти у спорті володіють певними рисами з соціальних конфліктів та те, що профілактика конфліктів є також дуже важливою.

Література

1. Багас О., Ковальчук Р. Конфлікти в спортивному колективі та шляхи їх вирішення. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. №2. С. 24-33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2016_2_4
2. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій: навчальний посіб: Житомирський державний ун-т ім. І. Франка, м. Житомир, 2013. 112с.
3. Кузенков О.В. Вивчення випадків використання окремих видів конфліктів в спортивних командах. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі.* 2019. Вип. 3(47). С. 88-91.
4. Олійник І.С., Олійник М.О. Порівняльна оцінка способів реагування в конфлікті в колективах студентської академічної групи та волейбольної команди. *Pedagogika. Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka.* Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej. 2016. С. 110-112. URL: <http://tinyurl.com/mrx5ebyb>

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Дослідження феномену колективного несвідомого в психології

Серед поглядів на структуру та функції несвідомого найбільш визначною, на нашу думку, виступає теорія, розроблена Карлом Густавом Юнгом. Концепція колективного несвідомого є особливо вартою уваги, оскільки вона описує психічне життя людини як таке, що має загальнолюдський генезис, і відтак переводить розгляд несвідомого у принципово нове русло. Ми вважаємо, що таке трактування якнайповніше відповідає принципам сучасної психологічної науки (позиції детермінізму, принципу цілісності). Колективне несвідоме також постає як один з елементів особистісного розвитку [4], що дозволяє використовувати юнгіанську концепцію в розгляді проблематики психології особистості. Нарешті варто зазначити, що подальше дослідження феномену колективного несвідомого актуальне для окремих напрямків психоаналітичної терапії, для яких розуміння юнгіанських положень щодо специфіки змісту несвідомого є необхідним.

Метою роботи є аналіз змістових та функціональних особливостей феномену колективного несвідомого, а також окреслення перспектив включення юнгіанської концепції у теоретичні та практичні напрями сучасної психології.

За К.Г. Юнгом, колективне несвідоме являє собою якісно своєрідний шар психіки та репрезентує універсальне й філогенетично закріплене психічне середовище, якому притаманна над-особистісність, об'єктивність та крайня міра незалежності від індивідуального досвіду [3, 4]. Зважаючи

на ці факти, колективне несвідоме можна фактично означити як преформований субстрат, що слугує першоджерелом для формування індивідуального психічного життя та детермінує специфіку низки функцій та виявів через актуалізацію своїх складових — архетипів. Ці елементи колективного несвідомого можна характеризувати, з одного боку, як гіпотетичні конструкти, співвідносні з поведінковими патернами [5], а з іншого — як “форми без змісту”, які являють собою предиспозиції до певного виду реагування та продукування певного психічного змісту в конкретних ситуаціях [4]. Суттєвими властивостями цих психічних конструктів є непрямий вплив, наявність специфічного психоенергетичного “заряду”, контекстуальна універсальність, множинність, здатність до персоніфікації та набуття автономності [4].

Специфіка змістового аспекту колективного несвідомого дозволяє окреслити його функції та загальну роль у психіці у “структурно-обумовлювальному” та “взаємодійному” аспектах. Цей поділ дає можливість описати колективне несвідоме, з одного боку, як апріорний “психічний субстрат”, що слугує визначником формування природних та патологічних процесів (зокрема неврозів, які можуть обумовлюватися деструктивною активізацією архетипів [4]), а також детермінантою якісних характеристик індивідуальної психіки та структури особистості, що проявляється у здатності основних архетипів (Тіні, Персони, Аніми/Анімусу) організовувати особистісні вияви в напів-автономні конструкти [3]. З іншого боку колективне несвідоме можна визначити як активного “учасника” загально-психічного процесу, що полягає у синтезі та інтеграції змісту всіх її шарів у єдину структуру — Самість [4]. Така багатогранність функціональних виявів доводить те, що колективне несвідоме є якісно своєрідною структурою, включення якої у модель

особистісної психіки додає новий ракурс до розгляду проблематики співвідношення свідомості та несвідомого й надає більш чітке уявлення про міру преформованості психіки.

Положення щодо колективного несвідомого істотно доповнюють теоретичні засади різних напрямків терапії, створюючи “точку опори” для психолога-терапевта у вигляді надособистісного психічного виміру, аналіз впливу якого може суттєво сприяти як перебігу лікування (через надання людині впевненості у своїй здатності впоратись із наявною проблемою через усвідомлення того, що вона (проблема) не є ізольованим випадком), так і виробленню ефективного курсу терапії з урахуванням виявів колективного несвідомого у тій чи іншій індивідуальній ситуації [2]. Перспективність включення колективного несвідомого у психологічну практику також полягає у розширенні доступних засобів аналізу та інтерпретації в напрямках терапії, спрямованих на дослідження продуктів творчості та уяви, як-от символдрами та арттерапії, де можна спостерігати архетипічні тенденції, а також у доповненні методологічних засад не-терапевтичних практик (наприклад, психомоторної корекції рухової сфери дітей дошкільного віку, де за допомогою методу “фізкультурної казки” можливим стає формування психічних атракторів, що спираються на активність структур колективного несвідомого та сприяють корекції рухової активності [1]).

Висновок. Концепція колективного несвідомого, постульована та розроблена К.Г. Юнгом, істотно доповнює уявлення про природу психіки та робить суттєвий внесок у розгляд низки актуальних проблем, як-от співвідношення свідомості та несвідомого, генезису психіки та міри її преформованості, проблеми психології творчості (її сутності, функцій та

значення для психіки) та психології особистості (структури та розвитку особистості). Суттєвим є й те, що основні положення щодо колективного несвідомого виявляють велику практичну значущість в контексті їх впровадження як в напрямки психотерапії, так і в суміжні практики, як-от психомоторну корекцію.

Література

1. *Шевцов А.Г., Єфименко М.М.* Корекція рухової сфери дітей дошкільного віку з використанням психічних структур колективного несвідомого. Київ: К-ПНУ ім. Івана Огієнка, факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології, 2012. 10 с.
2. *Farah S.* The “Collective Unconscious” and its value for psychotherapy. URL: <https://appliedjung.com/the-objective-psyche/>
3. *Jung C.G.* The Basic Writings. New York: The Modern Library, 1959. 552 p. URL: <https://archive.org/details/dli.ernet.527169>
4. *Jung C.G.* The Collected Works, Vol.9 (Part 1): Archetypes and the Collective Unconscious. New Jersey: Princeton University Press, 2014. 496 p. URL: https://www.academia.edu/88679511/C_G_Jung_The_Archetypes_and_the_Collective_Unconscious_2nd_Edition
5. *Shelburne W.A.* C.G. Jung’s theory of the Collective Unconscious: a rational reconstruction. University of Florida, 1976. 207 p. URL: <https://archive.org/details/cgjungstheoryofc00shelm>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Психоемоційна адаптація підлітків, які змінили місце проживання
через війну в Україні

В епоху, що характеризується непередбачуваними змінами та геополітичною нестабільністю, питання психоемоційної адаптації набуває особливої актуальності. Зокрема підлітки часто зіштовхуються з фундаментальними змінами у своєму житті, Однією з таких є переміщення через воєнні дії. Конфлікт в Україні спричинив переміщення значної кількості підлітків, які саме зараз формують особистісну ідентичність та соціальне місце. Це породжує нагальну потребу у глибшому розгляді процесів їхньої психоемоційної адаптації у нових умовах проживання.

Аналізуючи сучасні теоретичні рамки дослідження психоемоційної адаптації, можна відзначити, що вона розглядається як багатовимірний процес, охоплюючи як процесуальні, так і кінцеві аспекти взаємодії індивіда з модифікованим соціальним та емоційним контекстом [3]. З огляду на психоаналітичну теорію, адаптація трактується як здатність особистості до ефективної інтеракції з оточенням, що включає активне впливання на середовище та адекватну реакцію на його зміни [1]. У цьому контексті, термін «адаптація» включає в себе оцінку адаптивності суб'єкта та визначає роль психічних механізмів в цьому процесі.

У рамках теоретичного аналізу, здійсненого на основі праць Жана Піаже [2] та Карла Роджерса [4], адаптація концептуалізується як ключовий аспект когнітивного та особистісного розвитку. Це явище відіграє вирішальну роль у забезпеченні здатності індивіда до продуктивної взаємодії з соціальним середовищем, самореалізації, а також

до досягнення психологічного добробуту. Основні атрибути, ідентифіковані Роджерсом для опису інтегрованої особистості – відкритість до досвіду, екзистенційний підхід до життя, органічна впевненість, емпірична автономія та креативність, які разом сприяють адекватній адаптації та самовираженню [4].

У контексті сьогодення, особливо з огляду на воєнні конфлікти та примусове переміщення населення, психоемоційна адаптація стає критично важливим фактором. Вона вимагає від осіб та спільнот мобілізації значних ресурсів для протистояння екстремальним викликам [1]. Адаптивність, резильєнтність, стратегії психологічної адаптації є фундаментальними компонентами психологічного добробуту. Вони сприяють посттравматичному розвитку та зростанню особистості у межах нових соціальних контекстів.

У рамках продовження аналітичного обговорення було ініційоване емпіричне дослідження, спрямоване на глибокий аналіз процесів психоемоційної адаптації серед підлітків, змушених змінити місце проживання через воєнні події в Україні. Дослідницький фокус зорієнтовано на систематизацію та розуміння специфіки адаптаційних механізмів в контексті міжособистісних взаємодій та самоперцепції, здійснюючи порівняльний аналіз досвіду осіб, що зазнали внутрішнього (ВПО) та зовнішнього (ЗПО) переміщення. Дослідження виокремлює складнощі адаптаційного процесу, що охоплює динаміку між індивідуальними характеристиками суб'єктів та характеристиками нового соціального середовища.

Аналіз отриманих даних з використанням статистичних методів підкреслив існування суттєвих розбіжностей у процесі адаптації. Особи,

що підпадають під категорію ЗПО, продемонстрували вищі рівні адаптивності, більшу готовність до прийняття себе та оточуючих, а також кращі показники емоційного благополуччя порівняно з ВПО. У контрасті, у групі ВПО було виявлено тенденції до дезадаптації, виражені у підвищеному рівні тривожності та заниженій самооцінці.

Продовжуючи дослідження психоемоційного стану, аналіз рівня тривожності за шкалою тривожності Тейлора виявив значущі розбіжності. Спостерігалася підвищена загальна тривожність серед групи ЗПО, що є індикатором збільшеного стресу через необхідність адаптації до нового культурного середовища та відмінних соціальних норм. Навпаки, ВПО виявили вищий рівень тривожності, асоційованої з переживаннями змін у звичному середовищі, що рефлектує стрес від адаптації до нових умов у вже знайомому культурному та соціальному контексті.

Оцінка самооцінки з використанням спеціалізованих методологій виявила низькі рівні цього показника в обох групах, але з помітними відмінностями між ними. Зокрема, ЗПО продемонстрували самооцінку, що перебувала на верхньому порозі низького діапазону, в той час як у ВПО було зафіксовано значно нижчі значення самооцінки. Ці дані можуть вказувати на більш ефективне задіяння механізмів психоемоційної адаптації серед ЗПО, незважаючи на присутність зовнішніх викликів, тоді як для ВПО внутрішні чинники, такі як невизначеність та брак стабільних соціальних зв'язків, мали значний негативний вплив на їхню самоперцепцію.

Підсумовуючи проведені дослідження, можливо констатувати, що аналіз груп респондентів виявив низький загальний рівень адаптації серед обох категорій. Однак, ЗПО продемонстрували відносно вищі показники

адаптації, що пов'язано з віддаленістю від безпосереднього впливу воєнних дій, що знижує вплив чинника на стресостійкість та сприяє кращому емоційному благополуччю. Такий висновок синхронізується з теоретичними розвідками та емпіричними спостереженнями, презентованими в дослідженні.

За результатами теоретичного огляду та емпіричного аналізу, можна стверджувати, що ефективність адаптації, як показують результати, залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх ресурсів індивіда, його психологічної гнучкості та здатності до саморегуляції. Ураховуючи вищі показники адаптивності та прийняття себе серед ЗПО, а також високий рівень тривожності, що, здавалося б, парадоксально співіснує з високою адаптацією, стає зрозуміло, що адаптаційні процеси включають складні взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників.

Література

1. Песоцька Ю. (2022). Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. pp. 89-99.
2. Пилипчук І. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці. Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Випуск 4, 2021. С. 90-92
3. Шикітка Г, Козубовська І. Наукові підходи до розуміння термінів «адаптація» і «соціалізація» особистості. Педагогічні інновації у фаховій освіті. Випуск 10. – Ужгород, 2019

4. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія / В.С. Штифурак., О.М. Шпортун – Вінниця. – 2019, – 331с.



ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ

ПОБАЧИМОСЯ
НАСТУПНОГО РОКУ!