

МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
**«ПСИХОЛОГІЯ В УКРАЇНІ  
ТА ЗА КОРДОНОМ»**  
(24-25 березня 2017 року)

Львів  
2017

УДК 159.9(477+100)(063)  
ББК 88(4Укр+0)я43  
П 86

**Психологія в Україні та за кордоном.** Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 24-25 березня 2017 року). – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. – 112 с.  
ISBN 978-966-916-256-4

У збірнику представлені матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія в Україні та за кордоном». Розглядаються загальні питання психології, історії психології, соціальної психології, психофізіології, психології соціальної роботи, медичної психології, педагогічної та вікової психології, психології діяльності в особливих умовах та інші.

Збірник призначено для науковців, викладачів, аспірантів та студентів, які цікавляться психологічними науками та соціологією, а також для широкого кола читачів.

УДК 159.9(477+100)(063)  
ББК 88(4Укр+0)я43

ISBN 978-966-916-256-4

© Колектив авторів, 2017  
© Видавничий дім «Гельветика», 2017

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

<b>Вершок Г.В.</b> МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ НОРМИ В ЕКОЛОГІЧНІЙ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	6
<b>Данілова О.О., Паначук А.Ю.</b> БАГАТОФАКТОРНИЙ ПІДХІД У КОРЕКЦІЇ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ У ХВОРИХ З ДИСКОГЕННИМ ДОРСОПАТІЯМИ .....	9
<b>Івачевська О.В.</b> РОДИНА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДИХ ЖІНОК .....	12
<b>Цибуркова В.Ю.</b> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ: СПРОБА ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ .....	16
<b>Яковлева М.В.</b> ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ В ІНШОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	19

### МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Кирилюк А.В.</b> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВІЯВЛЕННЯ ПРИЧИН РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ .....	24
<b>Литвинчук Л.М.</b> ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ОСІБ, ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ ВІД ОПІОЇДІВ У ПРОЦЕСІ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ .....	27
<b>Манилов И.Ф.</b> МУЛЬТИМОДАЛЬНА СУГГЕСТИВНА КОРРЕКЦІЯ ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ МЫСЛЕЙ .....	29
<b>Пасічняк Н.І.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ .....	32
<b>Ткач Б.М.</b> НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМОКОМПЛЕКСИ АДИКЦІЙ .....	36
<b>Уніченко А.В., Паначук А.Ю.</b> ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	40

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

<b>Біщук Т.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД САМООЦІНКИ .....	44
<b>Галкін В.Г.</b> ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ .....	47

<b>Ковальська О.О.</b> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ РЕФОРМИ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ .....	51
<b>Кравченко В.Ю.</b> МІСЦЕ ДОВІРИ В АКсіОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРИ ОСОБИСТОСТІ .....	55
<b>Малецька О.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЇХ КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ .....	58
<b>Ткачук Ю.А.</b> ЗВ'ЯЗОК АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ І МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У КОЛЕКТИВІ .....	61
<b>Шевченко О.М.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	64
<b>ЮРИДИЧНА ТА ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<b>Позняк Т.Р.</b> ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕХРЕСНОГО ДОПИТУ .....	68
<b>Свиридовська Н.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В РОЗРІЗІ МЕТАКОГНІТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК .....	70
<b>Шкраб'юк В.С.</b> ВІКТИМНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ .....	74
<b>ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<b>Вішар Ю.Ю.</b> ІТ-ТЕХНОЛОГІЇ – ДОМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ДОШКІЛЬНИКА .....	77
<b>Даців Н.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ .....	79
<b>Кузьмич І.І.</b> СУЧАСНА РОДИНА ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА .....	83
<b>Кухмай Н.В., Тищенко Н.В.</b> РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИВАЛЬНУ ПРОГРАМУ «ІНТЕЛЕКТ» .....	86
<b>Левицька І.М.</b> ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО «Я» У СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДІВЧАТ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	89
<b>Мельник І.М.</b> ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....	93
<b>Предчук І.В.</b> ПРИХИЛЬНІСТЬ ТА СТОСУНКИ ОСОБИСТОСТІ .....	96

<b>Савчук І.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН .....	99
<b>Сінчук Я.А.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ІЗ МОТИВАЦІЙНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	103
<b>Топішко О.І.</b> ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ .....	106
<b>Шостак І.Р.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ .....	108

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

**Вершок Г.В.**

*студент,*

*Чернігівський національний університет  
імені Т.Г. Шевченка*

## **МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ НОРМИ В ЕКОЛОГІЧНІЙ СВІДОМОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Екологічні проблеми в даний час набувають особливої актуальності, оскільки погіршення екологічної ситуації в Україні викликає стривоженість суспільства, яке все більше розуміє, що розв'язання гострих екологічних проблем потребує адекватної підготовки населення до взаємодії з природою. При цьому слід долати традиційні уявлення про те, що екологічні проблеми спричинені лише зовнішніми факторами. Насправді, вони значною мірою породжуються людиною, її поведінкою та свідомістю, розглядаються як проблеми свідомості людини та її ставлення до природи. Стає зрозумілішим, що попередження та подолання екологічної кризи неможливі без зміни свідомого ставлення людини до навколишнього середовища, яке, зі свого боку, є стрижнем екологічної свідомості.

Свідомість дорослої людини змінити практично неможливо, тому постає завдання починати її формувати з молодшого шкільного віку, який є для цього сензитивним періодом.

Свідомість прийнято визначати як вищу форму найбільш загальної властивості матерії – відображення. Вона полягає в узагальненому, оціночному та ціленаправленому відображенні дійсності, в її конструктивно-творчому перетворенні, у випереджальному мисленнєвому моделюванні дій, у передбаченні їх наслідків, у раціональному регулюванні та самоконтролі людської діяльності.

У вітчизняній психології проблему екологічної свідомості ґрунтовно проаналізовано у працях В.О. Скребця. Учений зазначає: «Екологічна свідомість – рівень психічного відтворення природного і штучного середовища, свого внутрішнього світу, саморефлексія місця і ролі людини в біологічному, фізичному та хімічному світі, а також саморегулювання та наповнення цього відтворення екологічним змістом» [3, с. 48]. Психолог припускає: «що екологічній свідомості притаманні всі ознаки усвідомленої діяльності людини з тією лише відмінністю, що ініційована вона екологічним сенсом. Інакше кажучи,

екологічна свідомість – то є просто людська свідомість ціннісно наповнена екологічним змістом, який суб'єктивно відчувається, своєрідно переживається» [3, с. 48-49].

Розвиток екологічної свідомості конкретної людини переважно визначається суспільною свідомістю, цінностями, які знаходять свій вияв у ставленні суспільства до природи. Це означає, що вивчення екологічної свідомості повинно враховувати індивідуальний і суспільний рівні її прояву.

Ставлення до природи потрапляє у сферу дії моральних феноменів – совість, відповідальність, борг. Це означає, що екологічні відносини є одночасно і моральними відносинами [4]. Екологічні відносини мають моральний аспект і постають як конкретний прояв більш загальних – моральних цінностей, що функціонують у системі, «суб'єкт – об'єкт природи – суб'єкт». Тут моральна поведінка людей виступає як більш суттєва і загальна цінність, а екологічна цінність як підлегла – окремий, специфічний випадок прояву моральної. Тому, система цінностей є необхідною складовою культури і зокрема екологічної. Динаміка підвищення рівня екологічної культури залежить від загальної культурологічної, соціальної ситуації суб'єкта (суспільства), тобто залежить від рівнів конструктивного розвитку інших сфер діяльності. На розвиток екологічної свідомості значно впливає моральне мотивування екологічної діяльності. Чим вище рівень моральності культури, тобто чим більше моральних цінностей, наповнених реально функціонуючим сучасним змістом, тим швидше розвивається й екологічність культури, тим своєчасніше і якісніше через високу відповідальність суб'єктів реалізуються екологічні цінності сучасності, формується екологічна свідомість.

Найперше, що впадає в око при теоретичному розгляді моральної свідомості, – це, звичайно, сукупність певних норм, заборон та вимог, що регулюють людську діяльність і поведінку. Ця сукупність норм головним чином і становить безпосередній зміст моральної свідомості.

Великі сподівання у справі охорони природи пов'язані з екологічною етикою (галузь етичних знань, предметом якої є моральне ставлення людини до живої і неживої природи). Проте досі не визначені її специфіка, структура, а проблеми екологічної етики формулюються і частково розв'язуються в лоні загальної екології, біології, медицини, філософії тощо.

Виходячи з вищесказаного, моральною може бути названа діяльність, спрямована на викорінення егоїстичної ідеології з її споживацьким ставленням і зневагою до природи.

Проведене дослідження (вербальна асоціативна методика діагностики екологічних установок особистості «ЕЗОП» С.Д. Дерябо і В.А. Ясвіна) на базі ЗНЗ№ 25 і ЗНЗ№ 18 м. Чернігова, в якому взяли

участь 100 учнів початкових класів (9-10 років) показало, що 24% учнів сприймають природу як об'єкт користі (прагматична установка), 31% – як об'єкт краси (естетична установка), 29% – як об'єкт охорони (етична установка) і 16% – як об'єкт вивчення (когнітивна установка).

Досліджуючи морально-етичний аспект рівня екологічної культури і екологічних знань (за Л.В. Моїсеєвою), виявлено, що більшість (69%) учнів мають високий рівень сформованості екологічної культури та знань (діти піклуються про живу і неживу природу, знають норми і правила поведінки у природі, мають достатньо сформовані елементи екологічної культури), проте третина учнів (30%) мають недостатні знання про природу, недостатньо добре знають та виконують правила поведінки у природі, а 1% – мають низький рівень екологічної культури.

За допомогою проективної методики «Мое улюблене місце в природі» (дитячі малюнки) було виділено 6 категорій малюнків природних об'єктів: поляна (36%), ліс (23%), море (23%), гори (8%), сад (6%) та ті, що не відносяться до природи взагалі (4%). На малюнках переважають зелений, блакитний, жовтий та коричневий кольори, які, згідно тесту М. Люшера, свідчать про відчуття задоволення, спокою, прагнення до спокою, позитивного емоційного стану та небажання стресу.

Таким чином, бачимо, що діти схильні до спілкування з природою, вона дає позитивний емоційний вплив, почуття спокою і гармонії, тому, на нашу думку, необхідно приділяти більше уваги морально-етичному аспекту екологічного виховання, наближати дітей до спілкування з природою і вчити їх конструктивній взаємодії з природним середовищем, адже більшість дітей, маючи певні екологічні знання, не усвідомлюють необхідність морально-етичної поведінки в природі. Проводячи екологічні ігри, тренінги, екскурсії у природу з залученням казкотерапії, необхідно формувати в учнів життєві цінності етичного плану, які спонукають до розвитку цінностей екологоорієнтованих, особливо слід виділяти принцип ненасильства, що володіє великим інтеграційним потенціалом по відношенню до інших принципів екологічної етики.

### **Список використаних джерел:**

1. Дерябо С.Д. Вперед, к природе!: Слагаемые экологического сознания / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин // *Экология и жизнь*. – 2006. – № 9. – С. 12–15.
2. Кулик Т.М. Психолінгвістичне дослідження індивідуальної екологічної свідомості / Т.М. Кулик // *Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. пр.* / Херсон. держ. ун-т. Ін-т психології, історії та соціології. – Херсон, 2012. – С. 310–316.
3. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи / Скребець В.О. / *монографія*. – К.: Видавн. дім «Слово», 2004. – 440 с.
4. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки / Л.І. Юрченко // *Монографія*. – К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. – 296 с.



**Данілова О.О.**

*докторнат,*

*Міжрегіональна академія управління персоналом*

**Паначук А.Ю.**

*студент,*

*Національний педагогічний університет*

*імені М.П. Драгоманова*

## **БАГАТОФАКТОРНИЙ ПІДХІД У КОРЕКЦІЇ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ У ХВОРИХ З ДИСКОГЕННИМ ДОРСОПАТІЯМИ**

За даними експертів ВООЗ поширеність больових синдромів досягає розмірів пандемії і є серйозною медичною і соціально-економічною проблемою для більшості країн. Наприклад, в Україні, болі різної локалізації – головний і лицьова біль, невропатії, міофасціальні болі, фіброміалгії, артралгії, вісцеральний біль з різною етіологією є другою за частотою первинного звернення за медичною допомогою, після респіраторних захворювань і третьої – госпіталізації. Якщо до цієї проблеми додати і інші больові синдроми, то дійсно вимальовується своєрідна епідемія болю.

Згідно з визначенням, затвердженим Міжнародною асоціацією з вивчення болю (IASP), «Біль – це неприємне відчуття і емоційне переживання, пов'язане з реальним або потенційним пошкодженням тканини або описувані в термінах такого ушкодження».

Біль виконує надзвичайну для організму сигнальну функцію, попереджаючи про зовнішній або внутрішній вплив, що ушкоджує. Як правило, біль, особливо хронічна, виступає патогенним фактором, будучи основним, а часто і єдиним проявом цілого ряду захворювань, що представляють серйозну небезпеку для організму (Цимбалюк В.І., Сапон Н.А., 2003).

Тривалий, хронічний біль стає важким випробуванням як для хворого і його родини, так і для його лікуючих лікарів. Досить часто у хворих даної групи відбувається порушення функції пов'язаних органів і постійно погіршується самопочуття, обумовлене болем, що в свою чергу призводить до розвитку тривожно-депресивних розладів у даної групи хворих (Самосюк І.З. і співавт., 2015).

Біль, на думку більшості дослідників, завжди забарвлена емоційними переживаннями, і це надає їй індивідуальний характер. Найважливішими факторами визначальними рівень болю є емоційно-особистісні особливості суб'єкта, рівень його невротизації, наявність депресивно-іпохондричних проявів.

Істотно, що антиноцицептивні системи і психічний стан взаємодіють один з одним за рахунок анатомо-функціональних і нейрохімічних зв'язків.

Разом з тим ряд питань діагностики та лікування больових синдромів все ще не вирішені. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури показав, що мануальна терапія, фізіотерапія, тракції хребетного стовпа, а також інші рекомендовані ВООЗ методи лікування больових синдромів повністю не вирішують цю проблему. Хірургічна стабілізація з декомпресією хребта досить дорогим методом лікування, який застосовується у невеликого числа хворих з дискогенними дорсопатіями, найчастіше з ускладненим перебігом захворювання – ймовірним виникненням грижі міжхребцевих дисків, стенозу хребетного каналу і ін. [4-6].

Для визначення найбільш ефективного протоколу лікування хворих з дискогенними дорсопатіями авторами проводилися пілотні дослідження на основі бінауральної терапії і магнітофотостимуляції. Для проведення досліджень було відібрано 30 хворих-добровольців, які ділилися на 2 групи. Критерієм для включення в досліджувану групу було наявність у хворих дискогенної дорсопатії на тлі тривожної депресії, а також інформаційної згоди на участь в дослідженні. У дослідженні брали хворі у віці 32-47 років, включаючи 14 жінок і 16 чоловіків. Хворі розподіляються випадковим чином на дві групи по 15 хворих (7 жінок і 8 чоловіків).

У I групі лікування проводилося методом ультрафонофорезу протибольового препарату на зону болю. Параметри процедури: апарат для проведення процедур МІТ-11, частота ультразвукових коливань – 44 кГц, частота повторення пачок ультразвукових коливань – 9,4 Гц, амплітуда ультразвукових коливань – 3 мкм. Протибольовий препарат, безпосередньо перед процедурою, наносять на серветку, яка накладалася на зону болю. Процедури проводилися в стані декомпресії хребта (на кушетці з кутом нахилу 20 градусів відносно горизонту і фіксацією грудного відділу хребта). Процедура проводилася по лабільною методикою в зоні болю через серветку з протибольовими препаратом. Тривалість однієї процедури становила 15 хвилин, на курс лікування призначалося 9 процедур 3 рази в тиждень.

У II групі лікування проводилося аналогічно першій групі, з додаванням одночасної корекції психологічного стану хворого, на основі бінауральної терапії на протибольовий частоті 77 Гц і магнітофотостимуляції міжбровної області і великого потиличного отвору на індивідуальній терапевтичній частоті з використанням червоного і інфрачервоного лазерного випромінювання відповідно.

Бінауральна корекція психологічного стану хворого проводилася із застосуванням програмно-апаратного комплексу бінауральної

психофізіологічної корекції МІТ-БІН на протибольовий частоті звучання 77 Гц для лівого каналу. Частота звуку правого каналу встановлювалася як сума частоти лівого каналу і індивідуальної терапевтичної частоти, отриманої в результаті дослідження. Визначення індивідуальної терапевтичної частоти виконувалося за методом САМОСЮК-Чухраєва [3]. У всіх хворих, які брали участь в дослідженні, вона становила  $(9,5 \pm 1,1)$  Гц. Гучність звучання визначалася самостійно хворими на основі комфортних суб'єктивних відчуттів. Під час процедури очі хворого закриті. Тривалість однієї процедури – 15 хвилин, на курс лікування призначалося 9 процедур, які проводилися 3 рази на тиждень.

В результаті застосування запропонованих варіантів лікування хворі відзначали зниження рівня болю, і поліпшення загального стану. За результатами аналізу отриманих даних на основі шкали ВАШ і психометричної таблиці А. Бека кращі показники лікування больових синдромів у хворих з дискогенними дорсопатіями на тлі тривожної депресії були досягнуті в 2 групі.

До лікування клінічна картина в обох групах була типовою. Основним симптомом у хворих з дискогенною дорсопатією була біль і супутні їй депресивні стани. До початку лікування всі показники, які оцінюються хворими по ВАШ, були однорідні в обох групах хворих.

Результати наших досліджень показали позитивну динаміку клінічних проявів в обох групах хворих. Було встановлено, що поєднання місцевого лікування болю на основі ультрафонофорезу протибольового препарату на зону болю в стану декомпресії хребта і корекції депресивного стану на основі поєднання фотоманітної стимуляції кори головного мозку на індивідуально підібраних терапевтичній частоті з бінауральною корекцією психологічного стану на основі запропонованої методики на 49-60% знижуються клінічні прояви болю і майже на 29-43% рівень депресії. У II групі спостерігається більш виражена, ніж у першій групі позитивна динаміка зменшення больового синдрому і рівня депресії.

Визначено, що лікування дискогенної дорсопатії на основі місцевого введення в зону болю протибольового препарату методом ультрафонофорезу в стані декомпресії хребта знижує рівень суб'єктивної оцінки болю за шкалою ВАШ практично в 2 рази. Додаткова корекція тривожної депресії із застосуванням магнітофотостимуляції на індивідуальній частоті з одночасним звуковим впливом на бінауральних ритмах підсилює терапевтичний ефект у порівнянні з раніше використовуваними методиками (додатково майже на 10%) і ефективно знижує рівень депресії (майже на 26%) у порівнянні з першою групою.

Актуально подальше вивчення поєднаного застосування ультрафонофорезу протибольових препаратів і психофізіологічних

методів корекції депресивних розладів для підвищення ефективності комплексного лікування дискогенної дорсопатії.

### **Список використаних джерел:**

1. Самосюк И.З. Системно-многоуровневый принцип использования физических факторов для лечения болевых синдромов / И.З. Самосюк, Н.В. Чухраев, Т.М. Зачатко, Н.И. Самосюк // Вестник физиотерапии и курортологии. - 2002. – № 3. – С. 25-27.
2. Самосюк, И.З. Болевые синдромы» (Клиника, диагностика, лекарственные и физические методы терапии) / Н.И. Самосюк, Н.В. Чухраев, Е.Н. Чухраева // «НМЦ Мединтех», 2007, 268 с.
3. Самосюк И.З., Самосюк Н.И., Чухраев М.В. Системный принцип організації рухових функцій і можливість багаторівневого впливу для їх відновлення з застосуванням фізичних чинників. Український вісник психоневрології, 2007; 15: 1(50): 110-113.
4. Спосіб фізіотерапевтичної корекції депресії при лікуванні міжхребцевих гриж поперекового відділу хребта, № 104416. Уніченко А.В.; Чухраєв М.В.; Руть Ю.В.; Короткий В.В.; Малишенко О.С. Опубл. 25.01.2016, бюл., № 2/2016.
5. Спосіб лікування міжхребцевих гриж поперекового відділу хребта, № 104417. Чухраєв М.В.; Чухраєва О.М.; Самосюк Н.И.; Левківська В.І.; Грушко Г.І.; Данілова О.О.; Уніченко А.В. Опубл. 25.01.2016, бюл., № 2/2016.
6. Chuhraev N.V. Psychophysiological correction of anxious depressive disorders in patients dorsopathy /N.V. Chuhraev, A.A. Vladimirov, V.I. Levkovskaya, W. Zukov /Journal of Education, Health and Sport. – 2015 / Vol. 5, № 6. – P. 273-280.

### **Івачевська О.В.**

*молодший науковий співробітник  
лабораторії психології спілкування,  
Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України*

## **РОДИНА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДИХ ЖІНОК**

Феномен материнства завжди перебуває у фокусі уваги вчених різних галузей науки, а з огляду на трансформаційні тенденції в сучасному суспільстві, природно, не втрачає своєї актуальності. Чільне місце серед пріоритетних завдань третього тисячоліття посідає, зокрема, оптимізація репродуктивної поведінки молодих жінок в Україні. Протягом останніх десятиріч особлива увага вчених – теоретиків й практиків – зосереджена на статевому вихованні молоді, включаючи систему належного інформування щодо безпечного та відповідального материнства, важливості здорового способу життя, народження бажаних дітей в оптимальний віковий період; адекватного ставлення до сім'ї та підготовки до виконання материнської ролі. Різні аспекти материнства прискіпливо вивчають фахівці у галузі психології, описуючи функції

матері, особливості її переживань, настановлень, очікувань, виділяючи типи, стилі та чинники материнської поведінки, ставлення, позиції тощо (В. І. Брутман, Н. П. Коваленко, С. Ю. Мещерякова, С. А. Мінюрова, О. О. Мурашко, Р. Ж. Мухамедрахімов, Р. В. Овчарова, Г. Г. Філіппова, М. Ю. Чібісова та ін.). В сучасній психології особистості та психотерапевтично орієнтованих напрямках психології (Р. М. Shereshefsky and L. J. Yarrow, G. Bohein and V. Hegekull, M. J. Gerson at all, W. B. Miller та ін.) материнство вивчають як етап статевої та особистісної ідентифікації жінки переважно в контексті задоволеності власною материнською роллю. Більшість вчених пропонують розглядати материнство як унікальну психологічну категорію, що розкриває особливості особистісної та життєвої сфер жінки. При цьому, вкрай значущою вважають проблему створення особливих психологічних умов для формування усвідомленого та позитивного ставлення до майбутньої соціальної ролі.

Незважаючи на те, що питання свідомого, відповідального материнства, особливостей онтогенезу материнської сфери завжди перебували у центрі професійного інтересу психологів як пострадянського простору, так і зарубіжжя, видається мало розкритою проблема репродуктивної мотивації молодих жінок, оскільки остання досі не ставала предметом окремого психологічного дослідження.

Усебічне вивчення особливостей репродуктивної мотивації сучасних молодих жінок, з метою гармонізації їх майбутнього материнства, неможливе без урахування чинників її формування. Загальновідомо, що біологічне підґрунтя дітонародження залишається однаковим протягом тисячоліть [1, с. 53], тож ті зміни репродуктивної поведінки молодих жінок, що останнім часом спостерігаються в Україні, пояснюють переважно дією соціальних та психологічних чинників.

Н. В. Даниленко, виділяючи основні чинники формування психологічної готовності до материнства, наголошує на особливому впливові родини, у якій зростала жінка, звертає увагу на проблеми спілкування у батьківській сім'ї, розлучень, розмитих сімейних ролей, порушення стосунків по жіночій лінії, відсутності материнської жіночої ініційованості тощо [2, с. 16].

Погоджуючись із твердженням, що родина – первинне джерело соціалізації, розвитку особистості, закладення фундаменту самореалізації жінок, зокрема у материнстві, ми дослідили її вплив та значення у формуванні репродуктивної мотивації бездітних молодих жінок віком від 18 до 35 років й виявили тісний зв'язок їх спрямованості на народження чи відмову від народження дитини, залежно від особливостей сімейної системи, у якій вони зростали. Аналізуючи результати опитування та глибинного інтерв'ю, ми дійшли висновку, що на формування мотивації народження молодою жінкою дитини у

майбутньому впливають високий рівень інтегрованості родини, гармонійні стосунки молодої жінки з власними батьками, оптимальне матеріальне забезпечення у дитинстві та підлітковому віці, ставлення батьків молодої жінки до дітей в цілому, визнання їх цінності. Такі умови виховання майбутньої матері позитивно позначається на невпинному всебічному розвитку особистості, що в подальшому виявляється у гарному стані репродуктивного здоров'я, освіченості, ерудованості, спроможності забезпечити себе матеріально, високому ступені свободи та відповідальності. Однак, дана частка молодих жінок часто надає перевагу відкладанню вагітності, спрямовуючи зусилля на підготовку до материнства (створення сім'ї, купівля нерухомості, професійне становлення тощо).

Цікаво, що високий рівень матеріального становища родини, де зростала молода жінка, не є запорукою її вмотивованості народжувати власних дітей у майбутньому. Це пояснюється переважно тим, що діти (майбутні жінки) у таких сім'ях, на рівні з тими, хто переживав бідність, були позбавлені можливості спілкуватися з батьками за потребою, натомість спостерігали у них постійну втому від напруженої, важкої/складної праці та надвідповідальності за благополуччя родини. Таким чином, респондентки засвоїли послання: діти – надзвичайний клопіт, про що невпинно свідчили під час дослідження, детально обґрунтовуючи власні думки.

Й справді, родина, як система унікальних правил, філософії, сімейної історії, стильових особливостей виховання і комунікації, часто закладає таке підґрунтя репродуктивної мотивації молодих жінок, яке у майбутньому може перешкоджати ефективному самоздійсненню, самореалізації у материнській сфері через страх, негативний досвід, інтроектовані цінності тощо. Суспільний розвиток в Україні зумовлює переосмислення жінкою власних смисло-життєвих орієнтацій, актуалізує потребу підвищення її самоцінності й індивідуальності. Новий час висуває на передній план унікальну особистість з її свідомою репродуктивною поведінкою, яка несе персональну відповідальність за народження дитини та усвідомлює усі його наслідки. Однак, й досі наміри молодих жінок народжувати часто продиктовані не бажанням й готовністю стати матір'ю, натомість мотивуються певними соціально-економічними вигодами, або ж тиском формальних й неформальних соціальних експектацій. Водночас, викликає занепокоєння значна частка (26% від загальної вибірки) молодих жінок, що перебувають у стані екзистенційної кризи через неспроможність оптимально розмістити дитину у власному матеріальному й емоційному просторі життя. Цьому сприяють завищені вимоги до молодих жінок з боку сім'ї при скрутному матеріальному становищі, подвійні послання, відсутність конструктивної підтримки, довірливих стосунків з матір'ю тощо. З іншого боку,

специфіка взаємин, ціннісних орієнтацій, культури, матеріального становища родини сприяє формуванню у певної частки сучасних українських жінок мотивації добровільної бездітності («чайлд-фрі» – від англ. «Childfree» – вільні від дітей). Прихильниці такої філософії виказують небажання народжувати і виховувати дитину, попри задовільне репродуктивне здоров'я, надаючи перевагу професійній самореалізації та особистісному самовдосконаленню. За даними дослідження, значна частка жінок, що не бажають у майбутньому народжувати, мають негативний/травматичний досвід батьківсько-дитячих взаємин чи інтродюковані смисло-життєві орієнтації, які виключають можливість розглядати дитину як цінність.

Варто відзначити непоодинокі випадки, коли народження дитини мотивується «задоволенням запиту сім'ї», з метою відповідності очікуванням значущих Інших (мати, батько, бабуся, дідусь та ін.). Такі мотиви часто призводять до негативних наслідків, зокрема особистісні дисгармонії, неналежне чи жорстоке виховання, сирітство тощо.

Видається важливим, аби повнолітні молоді жінки вирішували питання народження чи відмови від народження кожної дитини вмотивовано, свідомо, самотійно, не з примусу, а згідно власних бажань, виходячи із актуальних потреб й можливостей. Варто не забувати, при цьому, про можливість отримання психологічної консультаційної чи психотерапевтичної допомоги, спрямованої на набуття внутрішньої свободи, активізацію здатності брати на себе відповідальність, керувати своїм життям, тобто здійснювати адекватні життєвим обставинам і собі репродуктивні вчинки.

У наступних доповідях ми розглянемо основні мотиви народження чи відмови від народження дітей, а також приділимо більшу увагу економічним, соціальним та психологічним чинникам репродуктивної мотивації молодих жінок в Україні.

### **Список використаних джерел:**

1. Зинченко Ю. П. Философско-психологические аспекты изучения репродуктивной функции / Ю. П. Зинченко // Вестник Московского университета. – Серия 7. Философия. – № 5. – 2003. – С. 53–61.

2. Даниленко Н. В. Психологічна готовність жінки до материнства: сучасні дослідження / Н. В. Даниленко // Наука і освіта. – 2004. – № 4–5. – С. 14–17.

**Цибуркова В.Ю.**

*студентка,*

*Одеський національний університет*

*імені І.І. Мечникова*

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ: СПРОБА ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ**

На заході проблема толерантності загострилася раніше, ніж на пострадянському просторі у психології. Але толерантність як об'єкт дослідження інших наук існує з античних часів, коли був розквіт філософії. Толерантність – це засіб, за допомогою якого людина долає власні межі уявлення щодо звичних явищ навколишнього світу. Усі дослідження толерантності спрямовані на різноманітні докази того, що це необхідна характеристика людини і її потрібно розвивати. Сучасні зовнішні умови ставлять такі вимоги до людини, що вона має бути толерантною, терпимою, поважною, ввічливою по відношенню до тих людей, які, наприклад, порушують психологічні межі чи вносять кардинальні зміни в уявлення про навколишній світ, що викликають дискомфорт. Реальним прикладом є політична ситуація на сході України, котру можна назвати випробуванням толерантності для усіх учасників свідків цих військових подій, тому що більшій частині країни довелося зіштовхнутися із неоднозначним інформаційним простором та стрімкими змінами у житті. В науковому просторі усвідомлюють значимість толерантності, але навіть в рамках психології це відбувається у різних її напрямках: етнопсихологія, психологія спілкування, психологія конфліктів, психологія релігії, педагогічна психологія, політична психологія. Багато доступної інформації має своє коріння не з психології, а з близьких їй гуманітарних наук. Психологія виступає лише як інструмент для дослідження толерантності у міждисциплінарній площині. Це призводить до розмиття суто психологічного поняття толерантності і відтак розвиток психології толерантності трансформується у площину іншої науки. Слід відзначити, що психолог впливає на об'єкт вивчення (в даному випадку на толерантність) своєю особистістю і вивчення толерантності представляється у деяких випадках односторонньо. Тобто тільки з боку особистої сфери інтересів науковця, на яку впливає його особистий семантичний простір поняття толерантності. Я бачу проблему у нестачі суто психологічної інформації про толерантність у рамках сучасного стану психологічної науки з об'єктивних позицій дослідників.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми толерантності в сучасній психологічній науці.



Толерантність не суто психологічне поняття, тому це ускладнює його розуміння у рамках психології.

Щодо одного з зарубіжних перших напрацювань про толерантність у психології слід відзначити книгу Г. У. Олпорта «Природа упередження», який вперше охарактеризував толерантний і інтолерантний типи особистості та звернув увагу дослідників на вивчення толерантності як психологічного феномена [8, с. 16-17].

Наступним важливим кроком, який вплинув на розуміння толерантності в психології, є прийняття Декларації принципів толерантності (ЮНЕСКО) 16 листопада 1995 року, де на міжнародному рівні у соціально-політичній площині ЮНЕСКО визначило, якою повинна бути толерантність у своїх проявах [5, с. 57].

Деякі дослідники звертають увагу на значення поняття на інших мовах. Ми підтримаємо думку з думкою Д. О. Леонтьєва, що огляд і порівняння різних сенсів не приводить ні до якої визначеності поняття толерантності, тому що вони навіть не зіставляються між собою [3, с. 3]. Але психологу необхідно мати на увазі ці сенси для загальної обізнаності.

В зарубіжній психології склалися 3 основні підходи до дослідження толерантності: класичний, некласичний та проміжний [7, с. 149-158].

Крім того, в зарубіжній психології толерантність розглядається у соціально-психологічному та поведінковому аспектах [4, с. 315-320].

У пострадянському науковому просторі С. Л. Братченком була зроблена спроба структуризації підходів до розуміння толерантності [2, с. 106-110].

Пізніше Г. Л. Бардієр вказав, що толерантність опосередковано зв'язана з психологічними захистами і копінг-стратегіями, внутрішнім конфліктом людини із зовнішньою середою [1, с. 29].

Тобто Д. О. Леонтьєв зміг об'єднати основні тенденції дослідження толерантності у типові помилки, сформулювати власне визначення толерантності та виділити ряд її індикаторів [3, с. 11-12].

О. Г. Асмолов виділяє 3 основних аспекти толерантності і розуміє толерантність як прояв активності, що реалізується інтеракційно [6, с. 36].

Притримуючись інтегрального підходу до толерантності Г. У. Солдатова об'єднує в носії толерантності різноманітні прояви толерантності [6, с. 36].

У сучасній українській психології проблема толерантності представлена дослідниками М. М. Скрипником, В. М. Павленком, М. М. Мельничуком. Вони створили теоретико-психологічну модель толерантності як багаторівневої характеристики особистості [9, с. 172]. Українськими психологами були запропоновані підходи до розуміння толерантності в сучасній психологічній науці [8, с. 45-48]. Ними

перелічується низка функцій толерантності. Завдяки даній монографії узагальнюється існуюча інформація стосовно толерантності.

О. Я. Шаюк виділила ряд компонентів толерантності згідно з основними психологічними напрямками [10]. Вчена визначає толерантність як психологічне явище, яке має специфічну структуру і розглядається в діалектичному комплексі вище зазначених компонентів.

Поодинокі дослідження здійснюються стосовно етнічної толерантності (Є. І. Шлягіна, А. Г. Асмолов, Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова) і комунікативної толерантності (В. В. Бойко, М. Т. Громкова, В. М. Гришук, П. Ф. Комогорова, Л. І. Маленкова, А. В. Мудрика, Л. А. Ніколаєва, О. Б. Скрябіна, Г. П. Щедровицкий, Л. П. Яцевич, С. В. Русакова).

Сьогодні багато уваги приділяється дослідженню розвитку, формуванню та вихованню толерантності у зв'язку з тим, що толерантність – важливий компонент життєвої позиції зрілої особистості [8, с. 20]. Це зауваження наголошує увагу на тому, що у процесі свого розвитку особистість удосконалює цю характеристику в собі.

Моя наукова робота, мета якої полягала у теоретичному аналізі проблеми толерантності в сучасній психологічній науці, отримала наступні результати:

- в межах науки психології проблема толерантності доволі молода;
- велика кількість теоретичних та практичних досліджень свідчить про її гостру актуальність;
- багатозначність поняття заважає порозумінню у науковому співтоваристві;
- у зарубіжній сучасній психології прояви толерантності схильні узагальнювати біполярно;
- виділяються підходи до розуміння толерантності, що мають підґрунтя з психологічних напрямків і сфери проявів толерантності;
- вітчизняні сучасні психологи задля операціоналізації поняття толерантності створюють її компонентну структуру, виділяють функції, класифікують толерантність згідно об'єкта, з яким особистість поводить толерантно.

Таким чином, проблема толерантності у сучасній психологічній науці актуальна вже більше ніж півстоліття, і за цей час зарубіжні та вітчизняні психологи дослідили у межах власних наукових інтересів різноманіття її проявів, багаторівневість та складність структури. На себе звертає увагу велика кількість прикладних досліджень стосовно зв'язку толерантності та певних особливостей проявів особистості і напрошується висновок про необхідність більш детальних емпірично доведених і теоретично обґрунтованих даних про толерантність в системі індивідуально-особистісних особливостей особистості. Ми

вважаємо, що в перспективі необхідно об'єднати ті характеристики, що притаманні толерантній особистості та покласти їх в основу комплексної методики діагностики толерантності.

### **Список використаних джерел:**

1. Бардиер Г. Л. Социальная психология толерантности: автореф. дис. на соискание научн. степени докт. псих. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Г. Л. Бардиер – Санкт-Петербург, 2007. – 46 с.
2. Братченко С. Л. Психологические основания исследования толерантности в образовании / С. Л. Братченко. // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление. – 2003. – С. 104–117.
3. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия толерантность / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 3–16.
4. Оконешникова Н. Л. Проблема толерантности личности в современной зарубежной психологии / Н. Л. Оконешникова // Материалы Сибирского психологического форума. – Томск: Томск. гос. ун-т, 2004. – 862 с.
5. Ризрдон Б. Э. Толерантность – дорога к миру / Ризрдон Б. Э. – Бонфи – М.: Бонфи, 2001. – 303 с.
6. Толерантность в современном обществе: опыт междисциплинарных исследований: сборник научных статей / под научн. ред. М. В. Новикова, Н. В. Нижегородцевой. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. – 357 с.
7. Король Л. Д. Феномен толерантності аналіз концептуальних підходів у площині зарубіжної психології / Л. Д. Король // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. – 2013. Т. 18. Вип. 22. Ч. 2 – С. 149–158.
8. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук. – Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. – 244 с.
9. Скрипник В. М. Теоретико-психологічна модель толерантності як багаторівневої характеристик особистості / В. М. Скрипник, М. М. Павленко. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2011. – № 46. – С. 171–174.
10. Шаюк О. Я. Психологічні особливості формування професійної толерантності у майбутніх економістів: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / О. Я. Шаюк – Тернопіль, 2011. – 216 с.

**Яковлєва М.В.**

*кандидат психологічних наук,*

*Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського*

### **ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ В ІНШОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Психологічний комфорт – це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану індивіда до навколишніх умов існування [4].

Світ людей динамічно змінюється в обрії глобальних викликів, котрі стосуються усієї безлічі культур. Тому пом'якшення факторів непорозуміння, що перешкоджають співробітництву представників різних людських цивілізацій є чи не найболючішою проблемою сучасності. Ми не маємо права диктувати представникам інших культур лінію міжкультурною комунікації, проте, зобов'язані розпочати розробку власної стратегії міжкультурного діалогу, котрий має встановити загальні перспективи, які могли б витлумачувати наміри, уточнювати збіги й розбіжності у психологічних настановах усіх його учасників. Однак, у сучасному світі, незважаючи на постійні заклики до ведення й розширення такого діалогу, відчувається його гострий дефіцит. Звісно, влада об'єктивних інтересів часто є сильнішою за бажання й здібність досягти розуміння, і діалог виявляється вбудованим у стратегії відстоювання інтересів і підкоряється їм. А відтак – існують об'єктивні обмеження на бажання зрозуміти й прийняти позицію опонента. Утім, тверде відстоювання цих інтересів впритул підводить людське співтовариство до планетарної кризи, бо протиріччя набувають надто гострого характеру.

Незважаючи на здебільшого добровільний характер тимчасової або постійної міграції, наявність чітких цілей і конкретних планів, матеріальну забезпеченість, досить високий соціальний статус й у цілому доброзичливе відношення місцевого населення, крос-культурна адаптація представників різних культур може супроводжуватися розвитком несприятливих емоційних станів. Найчастіше це – посилення тривожно-депресивних й агресивних переживань у сполученні з послабленням позитивних емоцій у порівнянні з загальноприйнятими нормами.

Про психологічний стрес, який переживає людина, що змушена пристосовуватися до іншої культури, є чимало розвідок, у яких відзначається необхідність пристосування не тільки до природних особливостей, клімату та іншої мови, але й до традицій, звичаїв, настанов, соціальних норм, поведінки, ціннісних орієнтацій іншої культури, багато з яких можуть здаватися дивними й бути абсолютно чужими для першокультури індивідуума.

Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний дискомфорт. Це поняття використовуємо для позначення проблем, пов'язаних з виникненням, проявом і наслідками надзвичайних впливів навколишнього середовища на людину – захворювань, відповідальних рішень, конфліктів, небезпечних ситуацій, екстремальних зовнішніх умов, психічних травм і т.д.

Необхідність заміни моделі послідовного захисту вузько-прагматичного інтересу на іншу модель, яка більш повною мірою

враховувала б залежність психологічного стану кожного від загальнопланетарного стану справ, й за основний принцип вважала б цінність кожної культури давно обговорюється у світовому співтоваристві. Вочевидь, така багатобічна полеміка може наблизити практичну реалізацію цієї нової моделі планетарних стосунків: чим більше люди міркують над проблемами діалогу й розуміння, над своєю роллю в цьому спілкуванні, тим реальнішою є можливість того, що протиріччя у світі будуть пом'якшуватися завдяки думці «до», а не «після» силової конфронтації. При цьому усвідомлення власної обмеженості сприяє готовності допустити правоту за іншим як ніщо інше.

При цьому варто досліджувати не здатність людини до діалогу взагалі, а тільки здатність до міжкультурного діалогу людини, що представляє іншу культуру. До того ж ця проблема має розглядатися, насамперед, як психологічна, де основну увагу звернено на методи ведення й розуміння діалогу, які може обґрунтувати психологія. Однак, думки фахівців інших наук, які мають безпосереднє відношення до проблеми (у першу чергу, філософії, культурології, антропології, лінгвістики), також мають ураховуватися.

Скепсис антропологів із приводу реальної можливості рівноправного діалогу культур загальновідомий. Цей скепсис ґрунтується на двох основних чинниках: 1) природні розбіжності й 2) почуття переваги однієї нації над іншою (агресивний етноцентризм) – непорядна практика, що впливає з нього. Ще Жан-Жак Руссо, за усіх його ліберальних поглядів на представників інших культур висловив думку, що «місцевість, у якій живе людина, не байдужа для його культури; лише при помірному кліматі люди здатні повністю розкрити свої здібності. Очевидно, що кліматичні крайнощі вкрай несприятливі для людини. Уявляється, що мозок при крайнощах клімату набагато менший. Ні у негрів, ні у жителів Лапландії немає розумового мислення, яким наділені європейці. І тому, якщо я хочу, щоб мій учень міг стати громадянином всесвіту, я повинен був би перевезти його в помірну зону, найкраще – у Францію» [5]. Таким чином, за Руссо, «розуміння» природних причин розбіжностей між представниками різних народів полягає у розвиненості «мозку» європейця до космополітичного мислення й визнання за таким мисленням універсальної цінності (на відміну від розумових дій негрів і лапландців, за яких у найкращому разі визнається локальна цінність). Історично це переконання трактувалося як право «громадянина світу» учити жити цивілізовано й гуманно усіх інших, що, як правило, супроводжувалося вилученням у них матеріальних цінностей, наругою над культурними традиціями – аж до позбавлення життя тих, хто не хотів «навчитися чужому». Проблема тут, скоріше, у прагматичних настановах подібного діалогу. У такому випадку, у справжній комунікації немає потреби, і це одна із причин, що

такої комунікації не буде. Замість неї може бути зацікавленість у підтримці серед місцевого населення рівня освіченості, що дозволяв би здійснювати на цій території економічну та іншу діяльність. Проте, така комунікація вже породжує проблеми вербального (а саме – мовного характеру), щодо яких Леві-Стросс стверджував: «На даний момент нерозуміння між Заходом і Сходом є головним чином семантичним: у визначеннях, які ми намагаємося туди впровадити, присутні поняття, що мають інші елементи або не мають таких зовсім» [2].

Оптимістичною є наявність у традиціях місцевих культур орієнтації на розуміння іншого, їх зацікавленість цією проблемою у етичному (повага до людського образу), естетичному (краса, архаїчність та екзотичність), екологічному (збереження природи) і, нарешті, пізнавальному вимірах.

Визнання принципової можливості діалогу спирається звичайно на уявлення про єдину схему розвитку усіх світових культур (за О. Шпенглером), або про загальний для них структурно-функціональний фундамент (за Б. Маліновським [3]): якщо розвиток усіх культур майже синхронний, то порозуміння між представниками різних культур є можливим.

Для суб'єкта в іншокультурному середовищі, зрозуміло, необхідна соціально-психологічна адаптація. Це пов'язано, насамперед, із перебудовою соціальних настанов, з рефлексією, спрямованою на усвідомлення власних ціннісних орієнтацій. У новому, «іншому» культурному середовищі людині необхідно сполучити свої цілі, ідеали з ідеалами культурно-соціальної групи, суспільства, вийти за межі звичних для себе уявлень.

Культурними, соціальними й психологічними чинниками, які впливають на тривалість й успішність адаптації, насамперед є:

- загальнокультурні фактори адаптації: специфіка вихідної й приймаючої культур;
- індивідуальні фактори адаптації: соціально-демографічні й особистісні характеристики адаптантів;
- вплив свідомо або несвідомо обраних стратегій адаптації.

На сьогодні найбільш розробленим у психології є вплив на стрес акультурації демографічних та соціокультурних факторів, а саме: країна походження, стать, вік, родинний стан, тривалість перебування і зв'язок стресу акультурації із симптомами психічного здоров'я.

Важливо звернути увагу на те, що оптимістичною підставою для культурної адаптації є наявність «універсалій» – загальнозначущих елементів або функцій, що є у всіх людських культурах і які слугують основою взаєморозуміння людей. Проте, ці універсалії слід виокремлювати «без етноцентричної упередженості» (А. Вежбицька [1]), бо акцент на «загальному», «закономірному» й

універсально «тотожному» висвітлює найбільше те, що важливо для представників певної культури.

Тому нагальним завданням психологів є створення комплексної програми адаптації в іншокультурному середовищі, що включає систему психологічних, соціальних і педагогічних заходів, й дозволяє оптимізувати соціально-психологічну адаптацію за такими показниками, як адаптація до соціокультурного середовища, емоційна стійкість, соціальна фрустрованість і психічний стан, що є найважливішими умовами психологічного комфорту.

Таким чином, успішності соціально-психологічної адаптації та створенню психологічного комфорту в іншокультурному середовищі сприяють такі фактори, як наявність соціально-психологічної настанови на активно-ініціативний вплив на нове культурне середовище й рефлексивну позицію суб'єкта, яка пов'язана із активною зміною ним власної особистості, з корекцією своїх настанов і соціальної поведінки. Перспективою подальших наукових розвідок може бути дослідження потенційної готовності особистості до міжкультурної взаємодії.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вежбицкая А. Язык, познание, культура / А. Вежбицкая – М.: Русские словари, 1996. – 411 с.
2. Леви-Стросс К. Структурная антропология [Текст] / К. Леви-Стросс; [пер. с фр. В. В. Иванова]. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 541 с.
3. Малиновский Б. Научная теория культуры / Б. Малиновский; [пер. с англ. И.В. Утехина]. – М.: ОГИ, 2005. – 184 с.
4. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: АСТ; СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
5. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или о воспитании [Електронний ресурс] / Ж.-Ж. Руссо. – Режим доступу: <http://www.litmir.net/br/?b=157478>.

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**Кирилюк А.В.**

*студент,*

*Науковий керівник: Матейко Н.М.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Прикарпатський національний університет*

*імені Василя Стефаника*

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЯВЛЕННЯ ПРИЧИН РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У сучасному суспільстві все частіше виникають проблеми пов'язані із розладами харчової поведінки. Статистика стверджує, що нервовою анорексією хворіють, за різними даними, 0,5-3,7 відсотки жінок. Нервовою булімією – 1,1-4,2 відсотки. На жаль, в Україні подібна статистика не ведеться. Суспільство звертає увагу на розлади харчової поведінки тому, що вони є небезпечними для життя та здоров'я тих, хто ними страждає. Так, згідно статистики, від нервової анорексії, а точніше від останньої її стадії – виснаження організму, вмирає близько 15-20% хворих, що свідчить про надзвичайну небезпеку даного розладу.

Нервова анорексія – це порушення харчової поведінки, що характеризується втратою апетиту, критичним зниженням маси тіла, часто небезпечним для життя, намаганням контролювати масу тіла за допомогою блювання та вживання різних проносних та сечогінних засобів, викривленим сприйняттям образу власного тіла. Нервова булімія – це розлад харчової поведінки, що виявляється чергуванням приховуваних хворим епізодів переїдання і штучно викликаних після таких епізодів нападах блювання (іноді хворий застосовує інші способи очищення шлунку – проносні, сечогінні тощо) [7, с. 55-56].

Першими думку про те, що за розладами харчової поведінки можуть стояти психологічні причини, висунули психоаналітики. Проте найбільш повно ці розлади описав відомий вчений Ф. Александер. Він розглядає як біологічні, так і психологічні причини анорексії. Біологічні він вбачав в проблемах з гормонами, особливо з роботою щитовидної залози та передньої долі гіпофізу. Психологічними причинами, на його думку, є несвідомі агресивні імпульси, такі як заздрість та ревність, несвідома реакція злості та небажання приймати жіночу роль, вагітніти і народжувати дітей. Основною причиною нервової булімії Александер вважав емоційну фрустрацію. У нього, несвідомою основою для



патологічного апетиту є жага до любові або тенденція до володіння. Вчений підкреслює, що частота виникнення анорексії в пацієнтів з булімією демонструє тісний зв'язок між цими розладами [1, с. 90-95].

Дещо іншу точну зору представляє засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан. Причинами нервової анорексії він вважає приховані проблеми в сім'ї хворого, які ніхто не хоче визнавати та брати за них відповідальність. Хворий таким чином показує, що вони існують і намагається донести їх до інших членів сім'ї. Також анорексія може з'являтися в сім'ях, де ціняться акуратність, ввічливість, досягнення, покірність та аскетизм. Пезешкіан виділяє позитивний контекст цього розладу: здатність за допомогою голодування звертати увагу на щось у собі або на щось навколо себе [5, ст. 117-126].

Сучасна російська вчена І.Г. Малкіна-Пих наводить декілька причин нервової анорексії. Це боротьба проти жіночої зрілості, небажання вагітніти та народжувати дітей. Також сімейні обставини, що характеризуються перфекціонізмом, напруженістю, контролем з боку матері або іншої жінки в сім'ї. Хворі на анорексію мають високо розвинений інтелект, проте вони емоційно вразливі. Причинами, які можуть вплинути на виникнення нервової булімії, можуть бути нестабільні ситуації в сім'ї, ненадійні стосунки з батьками, а також психологічні травми в дитинстві, пов'язані з прийомом їжі та прагнення до ідеальності і тотального самоконтролю [3, с. 771-780].

К. Меннінгер розглядає анорексію як хронічну форму самогубства [6, с. 276].

Ю. Єлісеєв наголошує на новітній причині – популяризації занадто стрункої, іноді аж дистрофічної фігури як еталону жіночої краси. Вона може викликати обидва розлади харчової поведінки. Ця причина є актуальна на даний час, тому що з розвитком сучасних технологій стало набагато легше доносити різну інформацію до людей. А зараз надзвичайно популярним є напрямок, що стверджує, що саме струнка жіноча фігура є показником успішності та щасливого життя [2, с. 233].

В. Вандерейкен та Р. Мірман виділяють в психогенезі нервової анорексії чотири кола: два – на рівні сімейних відносин та два – внутрішньособистісні.

1. Голодування є ефективним засобом у боротьбі з батьками. Не отримавши уваги в ролі зразкової дитини, дівчинка змушує батьків переживати і благодати її поїсти.

2. Надмірна увага батьків до харчування дитини, особливо якщо використовуються покарання та насильницьке годування, викликає в дівчинки блювання та зниження апетиту.

3. Апетит знижується під впливом тривоги хворої щодо реальної або уявної надмірної повноти, а також ж реакцією оточення на велику втрату маси тіла. Джерелом тривоги може стати фізичне дозрівання і

психосексуальний розвиток, які можна ефективно затримати втратою ваги.

4. Голод викликає тривогу на біологічному рівні, а оскільки хвора не ідентифікує почуття голоду, то безуспішно намагається справитися з тривогою, відмовляючись від їжі [6, с. 268-276].

Отже, можна виділити такі основні причини виникнення нервової анорексії та нервової булімії: несвідоме небажання вагітніти і народжувати дітей, конфліктна ситуація в сім'ї та стосунки з батьками, особливо з матір'ю, прагнення до самоконтролю та ідеальності, бажання мати популярну надто струнку фігуру.

У зв'язку з актуальністю даної проблеми, метою проведення емпіричного дослідження є виявлення осіб, які страждають розладами харчової поведінки при масі тіла, яка виходить за межі норми (надто низька або надто висока) за допомогою застосування методик «Тест ставлення до прийому їжі (EAT-26)», «Торонтська алекситимічна шкала», «Опитувальник образу власного тіла», «Шкала оцінки харчової поведінки».

Перспективами дослідження є розробка програми, яка включатиме психопрофілактичну та психокорекційну роботу з особами, які потрапили в групу підвищеного ризику виникнення психогенних розладів харчування.

### **Список використаних джерел:**

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Франц Александер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания / Ю. Ю. Елисеев. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2003. – 608 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика / Ирина Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2008. – 1024 с.
4. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология / В. Д. Менделевич. – Москва: МЕДпресс-информ, 2008. – 429 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – Москва: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
6. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 496 с.
7. Хомуленко Т. Б. Основы психосоматики / Т. Б. Хомуленко. – Вінниця: Нова Книга, 2009. – 120 с.

**Литвинчук Л.М.**

*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

## **ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ОСІБ, ЗАЛЕЖНИХ ОСІБ ВІД ОПОЇДІВ У ПРОЦЕСІ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ**

У нашому експериментальному дослідженні осіб, залежних від опіюїдів, ми використовували стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (надалі СМДО).

Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості являє собою модифікацію тесту ММРІ. СМДО представляє більш новий диференційований підхід, що базується на інших (не психіатричних) концептуальних та методологічних засадах. Головна відмінність на думки Л.М. Собчик полягає в тому, що психологічна інтерпретація надана у практичних рекомендаціях ММРІ лаконічна та примітивна. Вона не дає цілісного особистісного портрету досліджуваного, обмежуючись перерахуванням двох-трьох рис характеру, що найбільше виражені і не враховує значущості низьких показників інших шкал. Можна сказати. Що ММРІ так і залишився у жорстких рамках психіатрії Крепеліна.

На відміну від ММРІ, тест СМДО насамперед спрямований на дослідження особистості. Дана методика розкриває особливості нормальної людини, не перевантаженої патологічно загостреними чи зміненими хворобою індивідуальними особливостями індивіда [1; 5].

Відповідно, інтерпретація результатів має психологічну, а не психіатричну спрямованість. Це видно навіть із назви базових шкал.

В процесі проходження методики СМДО психолог, аналізуючи отримані результати має багатосторонній портрет даного досліджуваного, що містить великий спектр таких структурних компонентів особистості як: мотиваційна спрямованість, самооцінка, стиль міжособистісної поведінки, інтимний статус, якості характеру, тип реагування на стрес, захисні механізми, когнітивний стиль, провідні потреби, фон настрою, ступінь адаптованості індивіда та можливий тип дезадаптації, наявність психічних відхилень, вираженість лідерських якостей, наявність сексуальних проблем, схильність до суїциду та ін. Великою перевагою даної методики є наявність шкал достовірності, що дозволяють визначити не тільки надійність результатів, але і установку досліджуваного на сам процес дослідження. Це дає можливість інтерпретації отриманих даних через призму виявлених за допомогою шкал достовірності тенденцій до перебільшення наявних проблем або до

їх спрощення. Хорошим орієнтиром щодо оцінки достовірності профілю та виявлення установки випробуваного на процедуру тестування крім зазначених критеріїв є показник «F-K», тобто різниця між сирими результатами даних шкал.

Високі значення «F-K» ставлять під сумнів надійність отриманих даних [4].

Існує думка, що СМДО некоректно використовувати для вивчення наркотичної залежності через недостовірність результатів дослідження. Зауважимо, що в умовах психологічної реабілітації, особливо на пізніх її етапах дана методика дозволяє з'ясувати психологічні проблеми клієнтів, побудувати алгоритм індивідуального та групового консультування та адекватно підібрати психокорекційні заходи [2; 3].

Нами проведені дослідження, в яких взяли участь 197 залежних від опіоїдів. За результатами емпіричного дослідження нами було виявлено три основні типи особистості досліджуваних: психопатологічний (34,52%), психастенічний (34,01%) і депресивний (31,47%).

Проаналізуємо детальніше кожен із профілів. Психопатологічний профіль представлено такими комбінаціями шкал як: 4'9268-;/ 46928'-/0; 482'9-/ (нами використано спосіб кодування по Хатвею). Тобто спостерігається суттєве підвищення балів (більше 70 Т) за шкалами імпульсивності, ригідності, індивідуалістичності та в окремих випадках оптимістичності. Депресивний профіль представлено комбінаціями шкал: 2748'9-;/ 2'480-;/ 28'49-/, тобто високі бали виявлено за шкалами песимістичності, імпульсивності та індивідуалістичності. Психастенічний профіль виражений у таких поєднаннях шкал як 68'42';/ 6'482-;/ 684'29-/, де найбільше виражені шкали ригідності, імпульсивності, індивідуалістичності та песимістичності. Даний профіль вважаємо найбільш суперечливим, оскільки він поєднує різноспрямовані тенденції: оптимістичність і песимістичність; ригідність та імпульсивність.

Найбільша кількість досліджуваних має психопатологічний профіль (за ММРІ у них виражена Шкала психотії (Pd), що характеризує соціопатичний тип особистості). Домінуюча шкала 4 у методиці СМДО має назву «імпульсивність», відповідно даний тип особистості можна вважати психопатологічним-імпульсивним.

### **Список використаних джерел:**

1. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
3. Вассерман Л.И.: Медицинская психодиагностика: Теория; практика, обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. СПб. – М.: Изд. Центр.
4. Головін С.Ю. Словник практичного психолога. – М.: АСТ, Харвест. 1998.
5. Шмелев А.Г. Основы психодиагностики. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 542 с.

**Манилов И.Ф.**

*кандидат психологических наук,  
старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник,  
Институт психологии имени Г.С. Костюка  
Национальной академии педагогических наук Украины*

## **МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ СУГГЕСТИВНАЯ КОРРЕКЦИЯ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ**

Умение верно оценивать события и выбрать наиболее подходящую для данной конкретной ситуации стратегию поведения указывает на высокую адаптивность человека. Развитие способности к правильному выбору реагирования и поведения является важной составляющей психотерапевтической помощи людям с различными невротическими расстройствами. В этой связи особое значение приобретает целенаправленная коррекция тех мыслей, которые мешают человеку успешно преодолевать различные проблемы и адаптироваться к новым условиям жизни.

Существует множество психологических методов коррекции дисфункциональных (неадаптивных) мыслей. Наибольшее число публикаций по этой теме представлено в работах представителей когнитивного направления психотерапии [1; 5]. Признавая эффективность традиционного когнитивного подхода, следует отметить условность некоторых его теоретических положений и ряда ограничений в практическом применении. В связи с этим весьма актуальными представляются исследования с целью разработки более универсальных форм психотерапевтической помощи в целом и коррекции дисфункциональных мыслей в частности. Одним из наиболее перспективных направлений научных исследований является соединение положений суггестивной и когнитивно-поведенческой психотерапии (в частности, краткосрочной мультимодальной психотерапии А. Лазаруса).

Краткосрочная мультимодальная психотерапия А. Лазаруса, несмотря на выраженный эклектизм, по методологической сути своей является разновидностью когнитивно-поведенческой психотерапии [2]. Основывается она на положении, что любое психическое нарушение охватывает все важнейшие сферы человека – поведение, мышление, эмоции, соматику и т.д. В соответствии с этим успешной является лишь комплексная система психотерапевтического воздействия. Идея целесообразности мультимодального подхода неизбежно возникает при практической реализации любых психотерапевтических процедур, а теоретические положения краткосрочной мультимодальной психотерапии вполне могут быть заимствованы для разработки более универсальных психотерапевтических подходов.

Абсолютное большинство традиционных когнитивных приемов психотерапевтического воздействия в той или иной степени, но обязательно включают в себя суггестию. Отсюда закономерно следует вывод о необходимости более активного и целенаправленного использования данного феномена. Внушение человеку идей, блокирующих его непроизвольное погружение в дисфункциональные мысли, существенно сокращает время психотерапии и является хорошим дополнением традиционных когнитивных техник. Одним из форм реализации такого подхода является Психотерапевтическая конфронтационная суггестия [3; 4]. В соответствии с базовыми положениями Психотерапевтической конфронтационной суггестии, существуют общенаучные идеи-принципы, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей. Если эти идеи-принципы привить человеку с помощью гетерогенной суггестии, то они будут постепенно разрушать дисфункциональные мысли или трансформировать их в более адаптивные.

Проведенные нами исследования дают основания утверждать, что: 1. в психотерапии людей страдающих на невротические и соматоформные расстройства необходимо использовать мультимодальный подход; 2. обязательным условием успешной психотерапии является коррекция дисфункциональных мыслей и развитие адаптивного мышления; 3. одним из наиболее важных инструментов психотерапевтического воздействия является психотерапевтическая конфронтационная суггестия.

Таким образом, выходим на вполне практическую задачу – научиться с помощью мультимодального суггестивного воздействия корректировать дисфункциональные мысли. Данная задача была успешно реализована в рамках Мультимодальной суггестивной психотерапии. В основу «мультимодальности» была положена известная формула А. Лазаруса BASIC I.D: поведение (B – Behavior), эмоции (A – Affect), ощущения (S – Sensation), представления (I – Imagery), когниции (C – Cognition), взаимоотношения с другими людьми (I – Interpersonal), разнообразные биологические факторы (D – Drugs/Biology).

Проведенные исследования показали, что об успешности психотерапии свидетельствует улучшение самочувствия клиента, появление у него интереса к жизни и веры в будущее. На когнитивном уровне все это сопровождается оптимистичными мыслями и ощущением восстановления контроля над собственной жизнью. В результате сравнения различных комбинаций и последовательностей суггестивного воздействия была выделена приоритетность «модальных мишеней» при коррекции дисфункциональных мыслей. Полученная последовательность выглядит следующим образом: «биологические факторы», «ощущения», «межличностные отношения», «когниции»,

«представления», «эмоции», «поведение». Данная последовательность не является универсальной и подходящей всем без исключения клиентам. Она лишь задает направленность суггестивного воздействия на начальных этапах работы. После, акценты постоянно смещаются в зависимости от динамики проблемы.

Материалы эмпирических исследований были собраны в процессе психотерапевтической работы с различными категориями клиентов. Для данной публикации были использованы обобщенные данные по клиентам, страдающим на тревожно-фобические, обсессивно-компульсивные, соматоформные расстройства и неврастению. Всего 214 клиентов в возрасте от 16 до 74 лет.

Для проработки дисфункциональных мыслей проводилось в среднем 25-30 индивидуальных сеансов психотерапевтической мультимодальной суггестии. Успешность коррекции дисфункционального мышления оценивалась по следующим критериям: логичность умозаключений; уровень категоричности суждений и оценок; коммуникативная толерантность; стрессоустойчивость; степень выраженности эмоциональных реакций; девиации поведения; количество и характер жалоб клиентов. Заключение делались на основании оценок экспертов (психологов, психотерапевтов); отчетов клиентов, оценок и комментариев родных и знакомых клиентов.

По окончанию психотерапевтических сеансов было отмечено значительное улучшение у 79 клиентов, улучшение у 101 клиента, незначительное улучшение у 25 клиентов, отсутствие признаков улучшения у 9 клиентов. Достоверность экспериментальных результатов на 5% уровне статистической значимости.

По результатам исследований были сделаны следующие выводы: Коррекция дисфункциональных мыслей является важнейшей составляющей психотерапии людей, страдающих на невротические и соматоформные расстройства. При коррекции дисфункциональных мыслей целесообразно объединять методы когнитивной психотерапии и суггестивной психотерапии. Практическая целесообразность такого подхода обоснована в базовых положениях Мультимодальной суггестивной психотерапии. Изменение мышления возможно лишь при условии одновременного воздействия на все основные модальности жизнедеятельности человека – «когниции», «представления», «ощущения», «эмоции», «поведение», «межличностные отношения» и «биологические факторы». Терапевтическое воздействие на «биологические факторы» является необходимым условием успешной коррекции дисфункциональных мыслей. Основным методом прямого воздействия на дисфункциональные мысли является Психотерапевтическая конфронтационная суггестия. В соответствии с основными положениями Психотерапевтической конфронтационной

суггестии, существуют общенаучные идеи-принципы, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей. Столкновение внушенных идей-принципов с дисфункциональными мыслями провоцирует феномен когнитивного диссонанса с последующей коррекцией дисфункциональных мыслей. Результаты экспериментальных исследований показали высокую эффективность Мультимодальной суггестивной психотерапии в психотерапевтической работе с людьми, страдающими на невротические и соматоформные расстройства.

### **Список использованных источников:**

1. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит Бек – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
2. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / А. Лазарус. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 256 с.
3. Манілов І.Ф. Розвиток адаптивного мислення за допомогою конфронтаційної сугестії [Електронний ресурс] / Манілов Ігор Феліксівич // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Режим доступу: [http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov\\_Igor\\_Felixovich\\_Rozvytok\\_a\\_daptyvnogo\\_myslennya\\_za\\_dopomogoyu\\_konfrontatsijnoi\\_sugestii.pdf](http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.1/authors/2016/Manilov_Igor_Felixovich_Rozvytok_a_daptyvnogo_myslennya_za_dopomogoyu_konfrontatsijnoi_sugestii.pdf)
4. Манілов І.Ф. Теоретичні основи психотерапевтичної конфронтаційної сугестії: раціональна психотерапія / І.Ф. Манілов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Вип. 33. – С. 353-365.
5. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральна психотерапія / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр», 2000. – С. 224-267.

**Пасічняк Н.І.**

*студент,*

*Науковий керівник: Матейко Н.М.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Прикарпатський національний університет*

*імені Василя Стефаника*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я депресивні розлади займають провідне місце серед 10 основних захворювань, які призводять до інвалідизації населення. Депресія набула у світі такої популярності, що вже з початку 2010 р. ВООЗ прирівняла її до епідемії, яка поширилася на все людство. До масштабів пандемії наближається депресія і в Україні. За даними МОЗ України, в структурі захворюваності на психічну патологію понад 70% становлять психічні розлади



непсихотичного рівня, серед яких переважають депресії. Найбільша небезпека цієї недуги в тому, що вона здатна тривалий час залишатися без належної уваги як з боку хворого, так і з боку його оточення. Тому існує проблема надання якісної психологічної допомоги, оскільки така непримітність з часом може мати найтрагічніші наслідки, починаючи від серйозних психічних розладів і закінчуючи самогубством.

Аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури свідчить про те, що теоретичні основи депресії розглядалися у працях багатьох зарубіжних і вітчизняних психологів та психіатрів [2, с. 37; 3, с. 257; 6, с. 5].

Значний внесок у розробку її загальних та прикладних аспектів зробили такі відомі науковці й практики-клініцисти як: Г. Блумберг, К. Ізард, Ш. Шварц, А. Бек, Дж. Давіс, К. Кунц, М. Асберг, Джеймс Маас, Дж. М. Кейнс, Н. Райт, У. Макдональд, М. Селігман, А. Мейер, Д. Клерман, Немерофф, Ч. Костелло, С.О. Гримблант, Е. Блейлер, І.Л. Первова, В.М. Блейхер, І.В. Крук та ін. У їх працях розкриті основні теорії вивчення явища депресії, проаналізовані фактори, що її викликають, детально розглянуто виникнення і прояв симптомів депресії, подано класифікації депресивних розладів, ґрунтовно і всебічно описано методи лікування депресії [2; 3].

Прогресивно зростає кількість депресивно хворих у цілому світі, особливо це стосується неклінічних форм та депресій у соматичній практиці та побуті. Саме цей факт став мотивом для дослідження поширеності депресивних станів серед студентської молоді.

Депресія – це стан, що характеризується зниженим настроєм (гіпотимією), гальмуванням інтелектуальної і моторної діяльності, зниженням вітальних спонук, песимістичними оцінками себе і свого положення в навколишній дійсності, соматоневрологічними розладами. За А.В. Снежневським, для депресії властиві такі когнітивні властивості, як негативна, занижена оцінка власної особистості, навколишнього світу і майбутнього [1, с. 235].

Виділяють тріаду ознак за якими визначають депресію: пригнічений настрій; ідеаторна загальмованість (зниження психічної активності, темпу мислення, мови); психомоторна загальмованість (збіднені рухливість, жестикуляція, міміка, одноманітність поз).

Нерідко депресії маскуються під соматичні прояви (головні болі, порушення сну, розлади травлення, болі в серці тощо) тому їх важко діагностувати. Вчені довели причинну зумовленість депресії як відповідь на стрес, психотравму, але найчастіше вона виникає безпричинно, спонтанно. Сезонність річних періодів також має значення: весною та восени вона проявляється найбільш часто. До інших факторів ризику відносять патологічну спадковість, юнацький або підлітковий вік, жіночу стать, вагітність, післяпологовий період, клімакс.

Зарубіжні науковці К.П. Кіскер, Е. Вульф, Г.К. Розе, Г. Фрайбергер представляють нозологічну класифікацію депресії за такою схемою:

– психогенні депресії – реактивні (реакції на стрес, психореактивні депресії); невротичні депресії; депресивний розвиток і депресивні особистості;

– ендогенні депресії – періодичні депресії з виключно депресивними фазами (монополярні); циклічні депресії з регулярним або нерегулярним чергуванням депресивних і маніакальних фаз (біполярні); депресії у віці «зворотного розвитку» («інволюційні депресії»); шизофренічні депресії;

– соматогенні депресії – органічні депресії, спричинені структурними змінами в головному мозку; симптоматичні депресії (супроводжують соматичні захворювання або ж є їх наслідком, за виключенням органічних захворювань головного мозку) [5, с. 215].

Важкі маніакально-деперсивні чи циклічні депресивні форми хвороби, які стали підставою для поняття «депресія», сьогодні становлять незначну частку випадків депресивних розладів, тоді як значно частіше трапляються короточасні або неглибокі депресивні стани.

За Б.Д. Карвасарським синдром невротичної депресії виникає психогенно та у своїх проявах відображає психотравмуючу ситуацію. Основним його компонентом вчений називає знижений настрій, який не сягає стадії туги і супроводжується вираженою емоційною лабільністю, астеною, тривожністю, погіршенням сну, апетиту, безсонням. Песимізм хворого не носить генералізований характер і обмежується рамками психотравмуючої ситуації. Симптоми невротичної депресії нестійкі: майже відсутня моторна і психічна загальмованість, переважно не спостерігаються добові коливання настрою, слабо виражені соматичні розлади (зниження апетиту, погіршення сну); міміка обличчя набуває депресивного забарвлення лише при згадуванні та обговоренні психотравмуючої проблематики. Людина розуміє свій стан, його зв'язок з депресогенним фактором і намагається протистояти депресії шляхом усунення її причин [4, с. 73].

До розвитку невротичних депресій в умовах сучасного патоморфозу призводять хронічні (71,6%) і гострі (28,3%) психотравмуючі фактори, які характеризуються переважанням психогенів в соціально-економічній сфері (втрата праці, безробіття, переведення на нижчеоплачувану роботу, службові конфлікти).

Реактивна депресія може виявлятися у психічно здорових осіб, які перебувають у психотравмуючій ситуації і може коливатися від незначно вираженої пригніченості до порівняно глибокої туги, що безпосередньо пов'язана з такою ситуацією. Загальмованість інтелектуальної діяльності не різко виражена, характернішим є своєрідне порушення плину уявлень, що зумовлюється концентрацією уваги на обмеженому колі ідей,

безпосередньо пов'язаних з майбутніми наслідками, можливим покаранням. Хворі не можуть позбутися важких думок і переживань, оцінюють минуле й теперішнє у похмурих тонах, побоюються за майбутнє. У психотравмуючих ситуаціях спостерігається тимчасове погіршення стану з переходом депресивної симптоматики у депресивно-астенічну [2, с. 37].

Варто зазначити, що в дитячому та підлітковому віці діагностичні критерії депресії залишаються тими ж, але в них депресія може проявлятися у вигляді підвищеної роздратованості, імпульсивності та замкнутості, схильності до самопошкоджень, зниження навчальної успішності. У зв'язку із нерозпізнаною та нелікованою депресією у підлітків значно підвищується ризик вживання наркотиків, алкоголю та виникнення суїцидальних намірів.

Таким чином, депресія характеризується різноманітною симптоматикою, яка торкається майже всіх сфер людського існування. Це сильно впливає на життєдіяльність людини, погіршуючи її працездатність та вибиваючи зі звичного ритму життя. Інколи суб'єкт, який відчуває всі ці симптоми навіть не знає, що з ним трапилося та гадає, що все скоро минеться. Саме тут потрібно вчасно діагностувати депресивний розлад для запобігання можливим ускладненням та небажаним негативним змінам у психіці людини у стані депресії.

Депресивні розлади є одними із найпоширеніших у сучасному світі. Патологічні симптоми проникають в емоційну і вольову сфери психіки, мислення, соматичні процеси, взаємини, поведінку особи. У зв'язку з цим, для клінічного психолога професійно важливими є не лише вміння вчасно діагностувати депресивні стани, але й надавати психокорекційну та психотерапевтичну допомогу особам з емоційними розладами, які є наслідками депресії. Своєчасне виявлення депресивного розладу дає можливість якомога раніше здійснити терапевтичний вплив та попередити можливі ускладнення.

Перспективи подальшого дослідження полягають у діагностуванні депресивних станів і рівня тривожності студентської молоді із застосуванням опитувальників депресії Бека, шкали В.Зунге, а також методики дослідження тривожності Спілберга. Таким чином, подальша розробка проблеми депресивних станів для нас пов'язана із визначенням суттєвих взаємозв'язків та співвідношень між механізмами, які створюють психологічні передумови для формування психологічних особливостей депресивних станів та їх попередження.

### **Список використаних джерел:**

1. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. – 1995. – 397 с.
2. Буторин В. И. О патогенезе депрессивной фазы и психогенной депрессии: Дис. докт. психол. наук. – Л., 1985. – 200 с.

3. Гельдер М., Гет Д., Мейо Р. Оксфордское руководство по психиатрии: Пер. с англ. – К.: Сфера, 1999. – Т. 1. – 300 с.
4. Неврозы / под ред. Б.Д.Карвасарского. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
5. Психиатрия, психосоматика, психотерапия. Серия: Гуманистическая психиатрия / [ред.-сост.: К.П. Кискер, Г. Фрайбергер, Г.К. Розе, Э. Вульф]; пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. – М.: Алетейа, 1999. – 504.
6. Якунин В. А., Ахтариева Л. А., Шиян А. О. Становление студентов в процессе обучения их в вузе. // Психология и педагогика в реформе школы. – Л., 1986, № 4. – С. 20–23.

### **Ткач Б.М.**

*кандидат психологічних наук, докторант,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

## **НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМОКОМПЛЕКСИ АДИКЦІЙ**

У сучасному суспільстві адиктивна поведінка є повсюдною. Деякі форми є прийнятними і бажаними для суспільства, а деякі є загрозливими. Людина має потребу час від часу відчувати зміну станів свідомості і це необов'язково задля втечі від реального буття. Для цього у суспільствах існують як прийнятні так і небезпечні форми адикцій. Незважаючи на бурхливий розвиток психології ця важлива соціально-психологічна проблема залишається ще недостатньо вирішеною. Оскільки дослідження адикцій зводиться до феноменології проявів і пошуку їхнього представлення у нервовій тканині.

Нейропсихологи та нейропсихіатри зосередилися на вивченні причетності лімбічної системи до адикції. Це цілком логічно, адже наркотичні речовини, «ізми» та «янства» впливають саме на цю частину мозку. Інші зосередилася на пошуку «соматичного маркера» появи адикцій – дисфункцій різних частин префронтальної кори, передньої цингулярної кори, мигдалин [2; 3].

У психологічній стадії адикції функціонування лімбічної системи зазнає негативної компенсаторної перебудови, виникає патологічний гомеостаз у мозку і в організмі загалом. Це по суті є третинним симптомокомплексом, коли вироблений автоматизм – сформовані міцні зв'язки між адитивними діями і відчуттями задоволення, домінантності, власної значимості тощо. У цей період адикції «гальмівні шляхи» від нижньої правої чолової закрутки до таламуса не здатні пригнітити адиктивні автоматизми [1].

Недостатньо вивченим у клінічній нейропсихології є первинні та вторинні компоненти адиктивного симптомокомплексу, а також чи всі

адикції формуються якимось одним нейробіологічним механізмом впливу префронтальної кори на лімбічну систему чи їх існує декілька.

Було проведено дослідження 50 чоловіків і 50 жінок у віці 18-55 років з типовими для нашого суспільства адикціями. Не було жодної особи із якоюсь однією адикцією зазвичай це комбінації та постійна зміна (дисоціація) форм адикцій в залежності від адиктивних трендів та тенденцій у суспільстві. Групи дослідження формувалися не на основі стохастичного методу відбору, а ті хто звертався сам, або кого добровільно привели до мене за консультативною допомогою. Тому вибірка не відображає загальні тенденції населення.

На основі стандартного клінічного інтерв'ювання була здійснена оцінка індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних, ранжування адикцій за якістю, силою і тяжкістю та нейропсихологічне тестування.

Як відомо у нейропсихології загальноприйнятим є луріївський якісний підхід до аналізу порушень вищих психічних функцій індивіда, що дозволяє тонко характеризувати їх механізми і специфіку. Проте найголовнішим у нашому дослідженні був екологічно орієнтований підхід до нейропсихологічного тестування. Оскільки саме він дає можливість передбачати проблеми у повсякденному житті, які спричиняють до адикцій і девіацій.

У частини наших досліджуваних було виявлено легкі когнітивні розлади, недостатність комунікативних навичок, загальну дезадаптацію. Причини були як соматичні (ендокринні, інфекційні), аліментарні так і обумовлені соціальним оточенням (високе навантаження при навчанні, низькою емпатійністю референтної групи, великі вимоги на роботі, тощо) у якому перебували досліджувані.

Цікавим виявилось, що досліджувані частину власних адикцій вважали нормою свого буття і не здогадувалися про узалежнення, а інколи психологічні феномени вважали порушеннями. Проте практично у всіх присутнє не усвідомлення власних когнітивних спотворень і перебування під впливом наївного реалізму (переконання в тому, що реальний світ виглядає саме так як сприймається). Також було діагностовано диссоціальний розлад особистості; синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, синдром дефіциту уваги; нарцисичний розлад особистості; гіпобулію, набутий психопатологічний тип особистості.

Діагностика когнітивних порушень шляхом виключення альтернатив (диференційний діагноз) також не втратила актуальності при кваліфікації симптомів. Використавши цей підхід було сформовано три компоненти симптомокомплексу психічної стадії адикцій:

**Первинний симптомокомплекс** це мінімальні порушення функціонування передньої частини мозку. Диссоціальний розлад особистості і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю є проявами

дисфункції **орбіто-фронтальної частини префронтальної кори** – проявляється підвищеною розгальмованістю (імпульсивністю), емоційною лабільністю, гедоністичною мотивацією, вульгарністю, сексуальною розпущеністю, лайливістю, роздратованістю, порушенням уваги та ейфорією, нездатністю дотримуватися правил/закону при його знанні. За даними американських дослідників 80% в'язнів мають дисфункції передньої частини мозку, а з них 80% припадає на порушення функції цієї частини кори.

Нарцисичний розлад особистості є проявом дисфункції **вентромедіальної частини префронтальної кори** – супроводжується харизматичністю, відсутністю сорому, почуття провини, ніяковіння, емпатії та співчуття. Натомість присутні завищена самооцінка, лицемірство, безвідповідальність, екстерналізація провини, самовпевненість, егоїзм, насильство, дії носять імпульсивний характер, схильність маніпулювати та залякувати. У житті керуються лише меркантильними, а не моральними принципами і є промоутерами адикцій.

Гіпобулія; фанатизм; синдром дефіциту уваги є проявами дисфункції **дорзолатеральної частини префронтальної кори** – проявляється слабовольністю, підвищеною довірливістю, інтерналізацією провини, дезорієнтацією у бутті, зниженні критичності та втраті здатності дотримуватися поставленої мети. Есперименти С.Аша та С.Мілгрема в дечому пояснюють нормативний тиск соціуму і авторитетів у пропагуванні адикцій, що приводить до публічної поступливості індивіда навіть без особистого прийняття. Саме особи з дисфункцією дорзолатеральної частини префронтальної кори дуже легко піддаються впливу і стають першими серед адиктів.

Набутий психопатологічний тип особистості є проявом дисфункції **передньої цингулярної кори** – викликає байдужість, знижену емоційність, розгальмованість, підвищену агресивність, відсутність емпатії, застрявання на певному виді діяльності/емоції та соматичні розлади. Якщо висловитися метафорично індивід з цим порушенням «заціклюється» на певному об'єкті (емоції, алгоритму дій, світогляді) і створює безваріантні моделі буття у світі.

**Вторинний симптомокомплекс** представлений перебуванням під впливом наївного реалізму, домінуванням евристичного (інтуїтивного) мислення і невміння користуватися експертним мисленням (недостатні знання традиційної логіки) у повсякденному житті; низькою комунікативною компетентністю (недостатні знання символічної логіки); дезадаптацією (нездатність побачити альтернативні шляхи вирішення проблеми).

Варто наголосити, що вторинний симптомокомплекс це не багаторівневий діагноз, а порушення які виникли внаслідок наявності первинного симптомокомплексу – мінімальні порушення

функціонування передньої частини мозку. Власне вторинний симптомокомплекс у певному соціальному контексті обставин стає безпосередньою причиною запуску формування адикцій. Вибір форми адиктивної поведінки носить стохастичний характер і залежить від соціального походження, ціннісно-нормативних стандартів, матеріальних можливостей та інформаційного оточення. Адикція може бути до будь-чого фізичного і метафізичного. Особи із зниженим рівнем активності мозку шукають психостимулюючу діяльність/субстанцію, особи із підвищеною – заспокійливу. Функціональний стан гіпокампа визначає якою буде мотивація: атактивною (у осіб зі зменшеним гіпокампом) чи гедоністичною (з нормальним гіпокампом).

**Третинний симптомокомплекс** це власне і є адикція і патологічний гомеостаз, а адиктивні дії стають автоматичним процесом.

Рівень узалежненості не є сталим, він є змінним під впливом поточного емоційного стану, соматичного стану, життєвих обставин та зміні світоглядних моделей. Часто виникають ремісії, одні адикції витісняються іншими. Проте сталим лишається періодичне прагнення відчувати зміну станів свідомості та прагнення до ситуативного щастя. Можна б було створити математичну модель, якби не сингулярність духовного світу кожної особистості.

Отже існує кілька нейронних механізмів формування адиктивної поведінки. Це при дисфункції дорзолатеральної частини – нездатність до самоорганізації та імітація поведінки інших; дисфункції орбіто-фронтальної – нездатність до самообмеження і дотримуватися поставленої мети; дисфункції вентромедіальної – відсутність емпатії і нездатність до самоусвідомлення себе через інших; передньої сингулярної кори – нездатність переключитися і побачити інші варіанти розвитку подій. Ці дисфункції та їх комбінації формують вторинний симптомокомплекс який у певному соціальному контексті стає безпосередньою причиною запуску формування адикцій. Функціональний стан гіпокампа визначає якою буде мотивація: атактивною (у осіб зі зменшеним гіпокампом) чи гедоністичною (з нормальним гіпокампом). Вибір форми адикції має вірогіднісний характер.

Отримана інформація про нейропсихологічні симптомокомплекси адиктивної поведінки дозволяє прогнозувати поведінку конкретної людини у нових ситуаціях, а також конструювати такі соціальні ситуації, які виключають можливість ініціації процесу формування адикцій в уразливих до них індивідів.

### **Список використаних джерел:**

1. Ткач Б.М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Б.М. Ткач; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.

2. Amar M.B. La toxicomanie. (Collection «Médecine»). – Monreal: Les Presses de l'Université de Monreal, 2015. – 428 p.

3. The ASAM Principles of Addiction Medicine (Fifth Edition) / [Ries R.K., Fiellin D.A., Miller S.C., Saitz R.]. ASAM. 2014. – 1795 p.

**Уніченко А.В.**

*аспірант,*

*Міжрегіональна академія управління персоналом*

**Паначук А.Ю.**

*школярка,*

*Середня загальноосвітня школа № 184, м. Київ*

## **ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

За останні роки в Україні значно зросло соціально-психологічне та економічне напруження. Це, в першу чергу, відбивається на старшокласниках, оскільки окрім підвищеного енерго-інформаційного навантаження, зросли вимоги до них по завершенню навчальної програми. Крім того, у більшості учнів мотивується бажання успішно закінчити школу і вступити до ВНЗ, тому виникає необхідність додаткової підготовки до здачі не тільки державних іспитів, а й зовнішнього незалежного тестування на високі бали. На жаль, більшість старшокласників виявляються не готовими до подібних навантажень не тільки в силу браку часу, підвищеної зайнятості, високих вимог навчальної програми, складної соціально-політичної обстановки, а й в результаті підвищеної гормональної активності і особистісних особливостей учнів старших класів. Тож наслідком такого поєднання можливий розвиток у старшокласників тривожних і депресивних розладів. Саме тому аналіз особистісних характеристик учнів є актуальним завданням. Він дозволяє виявити учнів, схильних до розвитку патологічних реакцій та допомогти їм подолати навантаження і попередити розвиток розладів.

Метою нашого дослідження було:

- вивчення і аналіз особистісних особливостей старшокласників;
- виявлення учнів, схильних до розвитку тривожних і депресивних розладів;
- розробка профілактичних заходів.

Для оцінки психологічного стану старшокласників були використані психометричні таблиці: для оцінки рівня депресії таблиця А. Бека, для оцінки рівня тривожності – опитувальник Спілберга-Ханіна.



Для участі в дослідженні ми запросили 34 учні 11 класу загальноосвітньої школи № 184. Обстеження виконувалося анонімно, з особистої згоди старшокласників.

В результаті аналізу заповнених психометричних таблиць 28,6% старшокласників схильні до розвитку тривожних розладів і депресивних реакцій у відповідь на складні соціально-політичні обставини, підвищене навчальне навантаження, гіподинамію та порушення аеробного обміну. Великий відсоток старшокласників з високим рівнем тривожно-депресивного розладу вказує на необхідність розробки і застосування нових методик з метою запобігання та нівелювання можливих психологічних зривів у старшокласників.

За даними міжнародної групи дослідників [2] тривале перебування людини в стані депресії призводить до виникнення окисного стресу, тому її слід розглядати як системне захворювання, оскільки воно впливає на весь організм.

Порушення аеробного обміну значно впливає на психологічний стан, рівень здоров'я і якість життя людини. Основи дихання, в тому числі і ендоназального, є частиною більшості оздоровчих і лікувальних методик багатьох народів світу. Дихання і насичення крові киснем безпосередньо пов'язано з якістю життя і рівнем тривожно-депресивного стану людини. Правильно організоване дихання, посилення капілярного ефекту, плинності крові і кисневої ємності крові – є основою нормального функціонування організму і психологічного стану людини, підвищення рівня імунної системи і ступеня деінтоксикації організму.

Рішення перерахованих вище завдань дозволить виконати корекцію психологічного стану людини, підвищити опірність організму більшості захворювань, підвищити ефективність лікувально-реабілітаційного процесу при більшості відомих захворюваннях і, в кінцевому рахунку, підвищити якість життя сучасної людини.

Відомі різноманітні техніки та методики дихання: «Спосіб навчання пацієнта механіці дихання при легневих захворюваннях» [1], «Спосіб психофізіологічної саморегуляції на основі свідомої регуляції дихання» [1]; «Спосіб психоемоційної саморегуляції на основі свідомої регуляції дихання» [1], «Спосіб індивідуальної побудови тренувального процесу» [1].

Практично всі перераховані методики дихання засновані на необхідності тривалих тренувань і спрямовані на зміну параметрів дихання. Однак ці методики не змінюють кисневу проникність капілярної сітки носових ходів і кисневу ємність крові. Ефективним є спосіб гармонізації дихання для психофізіологічної реабілітації запропонований Кодлубовською Т.Б. [1]. Вона пропонує здійснювати дихання носовими ходами і діафрагмою.

В основу запропонованого авторами способу оздоровлення старшокласників була поставлена задача створення такого способу поліпшення аеробного обміну, який дозволить значно підвищити капілярний ефект і кисневу ємкість крові в носових ходах. Рішення поставленого завдання може забезпечити швидко і в більшому обсязі насичення крові киснем, і як наслідок, нормалізацію психофізіологічного стану старшокласників та підвищення якості їх життя.

Для вирішення поставленого завдання авторами був запропонований спосіб ендоназального дихання в імпульсному або постійному магнітному полі. [3]. При цьому, джерела магнітного поля розташовуються симетрично справа і зліва, на поверхні крил носа з зовнішнього боку. Відомо, що правий носовий хід пов'язаний зі збудливими структурами центральної нервової системи, а лівий – з гальмівними. Також відомо, що південний полюс магніту має тонізуючу дію на функціональну систему, а північний полюс – заспокійливу. Відповідно до цього ефекту і необхідного впливу, пропонується встановлювати магніти для гармонізації роботи функціональної системи південним полюсом на праву сторону, а північним полюсом на ліву сторону крил носа. При виконанні лікувально-профілактичного впливу – полярність магнітів може бути змінена.

Ефективність запропонованого способу ендоназального дихання в магнітному полі була підтверджена авторами на основі анонімного досліджень, проведеного на групі з 34 старшокласників. Всі старшокласники були розбиті випадковим чином на 2 групи по 17 чоловік. 1 група не проходила оздоровлення. 2 група 2 рази в день виконувала ендоназальні дихання в постійному магнітному полі.

За результатами оцінки рівня тривожності і депресії, на основі психометричних шкал Спілберга-Ханіна та Бека, в другій групі рівень тривоги і депресії зменшився в середньому на  $18 \pm 3\%$  більше ніж в 1 групі, що призвело до поліпшення якості життя старшокласників.

За результатами проведених розрахунків відповідей всієї групи, беруть участь в дослідженні (34), ми отримали відсутність депресивних симптомів (з сумою балів – 0-9) у 13 школярів, у 9 з них діагностували легку депресію (субдепресію) (10-15 балів), 2 старшокласника знаходилися в стані помірної депресії (16-19 балів), на жаль у 6 школярів діагностовано виражена депресія (середньої тяжкості) (20-29 балів) і 4 старшокласника перебували в стані важкої депресії (30-63 бали).

Середнє значення результатів тестування рівня тривожності становить 30 одиниць, отже, в середньому всі старшокласники не відчували особливої тривоги.

У 13 старшокласників сума балів за шкалою Спілберга-Ханіна знаходиться в інтервалі 31-45 одиниць, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше – тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями, спостерігалася у 4 школярів.

Низька тривожність спостерігалася у 5 школярів (корелюється з числом дітей з високим рівнем депресії – 4), і навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивації.

### **Список використаних джерел:**

1. Патент UA, Кодлубовська Т.Б. «Спосіб гармонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації» № U200613143, бюл. № 5, 25.04.2007.
2. Oxidative Stress and Antioxidant Parameters in Patients With Major Depressive Disorder Compared to Healthy Controls Before and After Antidepressant Treatment: Results From a Meta-Analysis. S. Jiménez-Fernández; M. Gurpegui; F. Díaz-Atienza; L. Pérez-Costillas; M. Gerstenberg, C.U. Correll.:J Clin Psychiatry 2015; 76(12): 1658–1667. DOI: 10.4088/JCP.14r09179.
3. Патент UA, Уніченко А.В., Паначук А.Ю., «Спосіб корекції тривожно-депресивних розладів» № 102214, бюл. № 20, 26.10.2015.
4. Меламуд Е. С. Тревожные расстройства у старшеклассников / Е. С. Меламуд // Актуальні питання нейронаук : збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків, 17 квітня 2014 р. / Міністерство охорони здоров'я України, Харківський національний медичний університет. – Х. : ФОП Шейніна О. В., 2014. – С. 20.

# СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Біщук Т.І.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Шугай М.А.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД САМООЦІНКИ

Сучасні тенденції розвитку освіти полягають у її фундаменталізації, посиленні її гуманістичної та гуманітарної спрямованості, розвитку духовної та загальнокультурної складових. Такий підхід вимагає звернення особливої уваги на підготовку вищими навчальними закладами не лише фахівця високої конкурентоспроможності, але й високоморальної зрілої самореалізованої особистості з усвідомленою життєвою позицією. Тому вагомим значення набуває надання вищими навчальними закладами підтримки та допомоги студентській молоді в саморозкритті та самореалізації.

Проблема самооцінки особистості є однією з найбільш досліджуваних у психолого-педагогічній літературі, але при цьому менш розглянутим є питання про стратегії самореалізації особистості в залежності від самооцінки.

Самооцінка, як свідчать дослідження Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Спіркіна, Г. Костюка, В. Століна, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса та інших, є складним, багатоаспектним феноменом, що досліджується в філософії, соціології, психології та педагогіці, тобто є предметом міждисциплінарного дослідження [6].

Вивчення питання самореалізації людини має досить довгу традицію в європейській науці. У філософській традиції самореалізація розглядається як психологічне протиставлення життя проти смерті. Філософи вбачають у самореалізації елемент сенсу суспільної активності людини, своєрідного почуття вкорінення в матеріальному світі. Самореалізація є зусиллям духовної сторони людини [5].

Потреба в самореалізації та її динаміка характеризуються зв'язками з такими внутрішньо-особистісними процесами та явищами, як самопізнання, самоставлення, самооцінка, саморегуляція, самодетермінація, самосвідомість, саморозвиток, самовизначення.

Самореалізація особистості є поняттям, що включає у себе багато різних аспектів – вона розглядається як потреба, мета, процес, форма та результат у працях К. Абульханової–Славської, Р. Зобова, О. Баришевої, Л. Коростильової, О. Клепікова та ін.

Характеристика форми самореалізації Статусна Передбачає досягнення людиною певного статусу у суспільстві, групі. Виступає найбільш значущим для людини спонукаючим мотивом. Пошукова Самореалізація через безперервний пошук, зміну різних видів діяльності, що виявляється у зміні професій, друзів, інтересів, захоплень. Самореалізація у цій формі може бути хибною. Самореалізація як самоціль, самореалізація будь-якими засобами, у тому числі деструктивними. Престижна Спроба підвищити власну значущість шляхом придбання престижних, модних речей. Саме на цьому шляху самореалізація є найчастіше хибною. Самореалізація на основі примноження. Примножуються матеріальні цінності. Людина вважає себе соціально значущою за наявності капіталу, матеріальних цінностей. Самореалізація через розширення меж і можливостей власної свідомості, розвиток духовності Передбачається розширення психологічних можливостей людини, її вихід на якісно новий рівень культури, оволодіння методами самопізнання і самовдосконалення, постійне зростання «вглиб себе». Самореалізація може бути тут достатньо повною та істинною. Самореалізація через творчість Ця форма самореалізації інтегрує низку інших, таких як самореалізація через розширення меж власної свідомості. Самореалізація через творчість може бути найбільш повною [4].

Самореалізація людини в будь-якій одній сфері не може зробити людину справді щасливою і гармонійною. Найбільш сприятливою є одночасна самореалізація людини в різних сферах. Включаючись у соціальні структури, вона повинна отримувати можливості задоволення своїх фізіологічних потреб і досягнення певного соціального статусу, бути долученою до певної соціальної групи, розширювати горизонти своєї свідомості, мати доступ до джерел важливої інформації [2].

Теоретичні положення вітчизняних психологічних, педагогічних, філософських праць дають змогу зробити висновок, що самореалізація особистості є природнім явищем, характерним і притаманним кожній особистості. Однак глибина самореалізації особистості залежить значною мірою від зовнішніх соціокультурних обставин середовища, у якому знаходиться ця особистість.

Поняття «стратегія» означає спосіб раціонального ставлення до життя. У довідкових виданнях термін «стратегія» визначається найчастіше як «мистецтво планування керівництва, заснованого на правильних і які йдуть прогнозах».

Є.П. Варламова і С.Ю. Степанов виділяють типи життєвих стратегій по співвідношенню індивідуальної своєрідності і творчої активності людини в подіях його життя: 1. *Творча унікальність* – відображає творче ставлення людини до власного життя, коли його перетворююча ініціатива призводить до високої неповторності і екстраординарності подій його життя; 2. *Пасивна індивідуальність* – представляє собою стихійний, випадковий характер формування людини, коли його індивідуальне своєрідність в основному залежить не від його зусиль, а визначається зовнішніми обставинами; 3. *Активна типовість* – відображає прагнення людини «бути як всі», коли його зусилля спрямовані на досягнення загальноприйнятих цілей і цінностей; 4. *Пасивна типовість* – характеризує стихійне проходження людини соціальним стереотипам, його сліпе підпорядкування суспільним нормам.

Одним із шляхів побудови конструктивних стратегій самореалізації є підвищення самооцінки для забезпечення потреби самореалізації сучасного студента, адже відомо, що невисока самооцінка – серйозна перешкода на шляху до життєвого успіху. Факторами, що заважають успішному виконанню цього завдання в сучасних умовах є: соціальна незрілість, невміння будувати професійні плани, неадекватна самооцінка випускників, низький рівень домагань та пасивність, яка веде до утруднення адаптації молодих фахівців у сучасних економічних умовах. У навчальній діяльності, а також поза нею молодь супроводжують як успіхи так і невдачі. Правомірність формули В. Джемса, самооцінка = успіх/домагання, доводиться безліччю спеціальних експериментів, які показують, що успіхи і невдачі в якій-небудь діяльності істотно впливають на самооцінку індивідом своїх здібностей [3].

Самооцінка в свідомості виявляється за допомогою таких понять, як «обов'язок», «відповідальність», «совість», «гордість», «сором», «гідність». Але студенти допускають, все ж таки, серйозні помилки в самооцінці: переоцінюють або недооцінюють [4].

Дуже завищена самооцінка є однією з причин виникнення труднощів у спілкуванні. Молоді люди, які переоцінюють себе, намагаються уникнути невдач, самі не можуть подолати труднощів у навчанні та поведінці [3].

Зріла особистість у свідомості молоді показана як інтелектуальна, яка володіє почуттям гумору, ерудована, мудра, організована, відповідальна, надійна, активна, ініціативна, гуманна, цілеспрямована, щира, віддана, терпляча, старанна, працелюбна [1].

Отже, незважаючи на ситуацію, яка слалася на даний час в державі з працевлаштуванням та труднощі при самореалізації студентської молоді слід відповідним державним і недержавним службам визначати рівень самооцінки, рівень домагань студентів та шукати способи їх підвищення.

Ми маємо розуміти, що більшою мірою все залежить від нас самих, наші успіхи та досягнення, а тому повинні прагнути до особистісного формування навичок самопрезентації, підвищення рівня самооцінки та впевненості, відпрацювання навичок подолання перепон на шляху досягнення цілей, побудови своєї стратегії пошуку роботи.

Саме підвищення самооцінки та почуття власної гідності є результатом побудови конструктивних стратегій самореалізації.

### **Список використаних джерел:**

1. Асмолов А. Г. Психологія особистості. – М., 1990.
2. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С. 19–26.
3. Лаптева Г. Р. Теоретичні підходи до проблеми духовної самореалізації особистості у сучасній психології / Г. Р. Лаптева // Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний. – К., 2013. – № 10. – С. 16–19.
4. Клочко В. Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Клочко, Э. В. Галажинский. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1999. – 154 с. – С. 65-144.
5. Максименко С. Д. Психічні механізми самореалізації особистості в медіапросторі / С. Д. Максименко // Педагогіка і психологія / Акад. пед. наук України. – Київ, 2013. – № 2. – С. 14–17.
6. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема / В. І. Муляр – Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с.

**Галкін В.Г.**

*студент,*

*Чернігівський національний педагогічний університет  
імені Т.Г. Шевченка*

## **ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ**

Одним із основних завдань, що ставлять перед органами Державної пенітенціарної служби держава і суспільство є «профілактика» злочину та не допущення рецидиву.

Рецидивна злочинність – вид злочинності в країні або окремих її регіонах як відносно масове, історично мінливе, соціально-правове явище, що включає сукупність злочинів, вчинених у певний проміжок часу на певній території особами, які раніше скоювали злочини. Рецидив злочинів – сукупність передбачених кримінальним законом суспільно небезпечних діянь, які послідовно вчинюються (вчинювались) однією і тією самою особою після судимості за попередній злочин [1].

Як свідчать статистичні дані, стан рецидивів злочинів в Україні має наступний вигляд: у 2003 р. – 24,4%; у 2004 р. – 23,4%; у 2005 р. – 24,2%; у 2006 р. – 24%; у 2007 р. – 25,6%; у 2008 р. – 23,7%; у 2009 р. – 20,6%; у 2010 р. – 20,5%; у 2011 р. – 21,1%; у 2012 р. – 21,4%; у 2013 р. – 22,1% [2].

Натомість, в умовах соціально-економічної кризи, загострення криміногенної ситуації та зростання різних правопорушень підвищуються вимоги до діяльності ДПтС України, що викликає необхідність науково-обґрунтованого підходу до її організації, та судової системи в цілому.

Боротьба з правопорушеннями – одна з найбільш важливих сторін усього процесу викорінювання злочинності в нашій країні. Значне місце в цьому процесі займає кримінально-правова діяльність. Головний її зміст полягає у виховній роботі, попередженні правопорушень, усуненні причин і умов, що сприяють злочинності.

Однією з причин значного інтересу до цієї проблематики можна назвати пошук можливостей нових освітніх результатів, впровадження компетентісно-спрямованого підходу, оскільки традиційні показники не є достатніми (наприклад, кількість років навчання у школі, ВНЗ чи їх відсутність). Тобто йдеться про те, що особистість повинна не тільки володіти певними знаннями, навичками, але й враховується, як вона їх використовує в якості інструмента для розв'язання життєвих проблем, виконання соціальних ролей.

Соціально-психологічна компетентність (від лат. *competens* – відповідний, здатний) – здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми в системі міжособистісних відносин.

В основі терміну «компетентність» є вихідна основа «*compete*», що означає «знати», «досягати», «вміти», «відповідати».

Перед нами постає питання, як людина використовує соціально-психологічну компетентність, які фактори впливають на її зміну, чи можливо набуття її в процесі свого життя чи втрати, або, скоріше, зміни СПК особистості в умовах, в які вона потрапляє або знаходиться.

Ізоляція від суспільства за вчинений злочин, як правило, найсуворіша міра покарання і найсильніший фрустраційний чинник для засуджених. Відомо, що в шкалі стресогенності позбавлення волі, як міра покарання, посідає третє місце, а за вираженістю і силою негативних емоцій воно порівнюване хіба із втратою близької людини, наслідками катастрофи або іншими вкрай важкими соціо- і психотравмами. Тривала тюремна соціальна депривація як цілий комплекс гнітючих чинників, специфічних для виховних установ, призводить до розвитку пенітенціарного (тюремного) стресу. В умовах жорсткої тюремної ізоляції людина не відчуває значних фізичних, професійних та екологічних перевантажень, однак саме тягар психоемоційних переживань, пов'язаних із перебуванням у місцях позбавлення волі, є



потужним стресором, що викликає дисфункції в нормальних психологічних і фізіологічних процесах.

Крім того, у виховних колоніях відбувається процес десоціалізації особистості, у результаті чого засуджений втрачає соціальні цінності, правила, норми, соціальний досвід, відбувається його відчуження від суспільства. Соціально-психологічні чинники, що спричиняють цей процес, розглянемо більш детально.

Тюремна ізоляція характеризується порушенням ритму сну і бадьорості (десинхроноз), монотонністю існування, жорсткою регламентацією життєдіяльності, просторовими й руховими обмеженнями, зниженням доступу до інформації (сенсорний голод), відривом від сім'ї, зміною просторово-часових параметрів, неможливістю реалізації власних потреб, позбавленням особистого простору, наявністю кримінальної субкультури та створенням неформальних угруповань асоціальної спрямованості.

Такі умови відбування покарання підсилюють первинні девіації, які привели до лави підсудних, доповнюючи процес деформації особистості.

Під час перебування людини, яка скоїла злочин з необережності, в установах виконання покарання, зокрема йдеться про перебування в СІЗО (під час слідства) вона потрапляє в інше середовище так звані – малі групи, де починається зміна соціально-психологічної компетентності.

Розглянемо основні риси притаманні малій групі:

- належність двох (трьох) і більше людей;
- наявність загальної мети і спільної діяльності. Таким чином, під визначення малих груп не потрапляє сукупність декількох індивідів, які спостерігають за наслідками якої-небудь події;
- здійснення певних контактів і спілкування між людьми;
- формування групових норм і цінностей;
- наявність достатнього часу взаємного існування людей;
- наявність системи влади.

А.О. Бодальов наголошує на тому, що соціальна компетентність не залежить від природньо-фізіологічних особливостей людини, а формується під впливом зовнішніх факторів: сімейна ситуація, умови саморозвитку, життєві труднощі та досвід здолання перших особистісних проблем та життєвих труднощів, оточення. Викривлені поняття та негативний перший життєвий або особистісний досвід ще піддаються корекції, низький рівень соціальної компетентності ще надає можливість здолання соціальної інфантильності та успішної інтеграції в соціум. Складовими соціальної компетентності, на думку науковця, є соціальний інтелект та психологічна гнучкість [2].

На наш погляд, фізіологічні чинники не можна зовсім відкидати, вони також відіграють свою роль, більшість особистісних здібностей базується на спадковості, однак, ведуча роль у формуванні саме

соціальної компетентності належить соціальним умовам, які, в свою чергу, суттєво впливають на виховні стандарти. Якщо звернутися до історії, то моделі виховання були різними у різні історичні епохи, як, до речі, й соціальні умови та норми. Тому, до вищезазначених вибіркового та диференційного характеру проявів соціальної компетентності, слід додати її мінливість та гнучкість відповідно до ситуації. До цього можна додати динамічні процеси які виникають в малій групі, один із яких груповий тиск.

Це явище отримало назву «конформності» (від латинського *conformis* – подібний; піддатливість людини реальному чи уявному тиску групи).

Конформність проявляється у зміні поведінки і установок людини під впливом групи. І сюди слід додати:

- внутрішню (особистісна) конформність – характеризується дійсним перетворенням індивідуальних установок в результаті внутрішнього сприйняття позиції оточуючих, яка є найбільш обґрунтованою та об'єктивною, ніж своя точка зору

- зовнішня (публічна) конформність – демонстративне підпорядкування нав'язливій думці групи з метою заслужити схвалення чи запобігти санкцій з боку групи.

Рівень конформності визначається рядом причин:

- особистими характеристиками людини, які піддаються груповому тиску: стать, вік, національність, інтелект, тривожність, сугестивність і таке інше;

- характеристиками групи, які являються джерелом тиску: розмір, однотайність більшості, наявність і кількість осіб в групі, які не підтримують загальну думку;

- особливостями взаємодії індивіда і групи: статус людини, ступінь прихильності до групи;

- змістом завдань, ступеню зацікавленості людини в ній та його особистої компетентності.

Таким чином ми повинні враховувати такі психологічні складові особистості, як цінності, мотиви, настанови, переконання, здібності тощо, але, як і будь-який вид компетентності, проявляється у діяльності, зокрема, як і соціальна, проявляється у міжособистісних відносинах.

І щоб на якійсь відсоток уникнути рецидиву, людину, яка вчинила злочин по необережності чи в перший раз (крім тяжких злочинів), не треба ізольовувати від суспільства, а вибрати менше покарання, таке як обмеження волі чи умовний термін, а до оголошення вироку, знаходитись під домашнім арештом. Під час такого відбування покарання більшість людей не втрачає соціальних зв'язків, а соціально-психологічна компетентність в меншій мірі зостанеться на тому рівні,

якому і була. Також є право вирішувати свою подальшу долю та підвищувати СПК та свій кваліфікаційний рівень.

Соціально-психологічна компетентність – це якість, яка є цінним надбанням для кожної людини, оскільки сприяє адекватному й тонкому аналізу всього, що відбувається в соціумі, а правдива інформація забезпечує прийняття правильних рішень у реалізації власної життєтворчості.

### **Список використаних джерел:**

1. Актуальні проблеми кримінального права: Навчальний посібник / В.М. Попович, П.А. Трачук, А.В. Андрушко, С.В. Логін – К.: Юрінком Інтер, 2009. – 256 с.
2. Бодалев А.А. Психология общения. Избранные психологические труды. / А.А. Бодалев. – М., 1996. – 288 с.
3. Конопельський В.Я. Роль диференціації та індивідуалізації виконання покарання у виді позбавлення волі у протидії рецидивній злочинності в Україні. / В.Я. Конопельський // Європейські перспективи. – 2013. – № 11. – С. 48-52.

**Ковальська О.О.**

*студентка,*

*Інститут післядипломної освіти*

*Київського національного університету*

*імені Тараса Шевченка*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ РЕФОРМИ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ**

В сучасних умовах в нашій країні триває реформа сектору державного управління. 24 червня 2016 року на своєму засіданні Кабінет Міністрів України розглянув і схвалив Стратегію реформи державного управління на 2016-2020 роки та План заходів з її реалізації. Зокрема цією Стратегією передбачається виконання таких завдань, як: створення реформаторських команд в органах виконавчої влади, перегляд системи органів виконавчої влади та їх підзвітності, функціональний аналіз органів виконавчої влади та перерозподіл компетенції щодо прийняття управлінських рішень, перехід системи державного управління від фрагментарного планування та здійснення реформаторських дій до планомірного та сталого розвитку держави [1].

За таких умов важливим елементом проведення реформи державного управління залишається саме психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців і особливо, професійне становлення молодих спеціалістів у державних установах, на яких покладається

важливий і відповідальний обов'язок – формування і координація ключових пріоритетів під час розбудови оновленої державної політики та практичного впровадження її організаційно-правових засад.

У вітчизняній науці психологічне забезпечення професійної діяльності сприймається когортою дослідників як комплекс спеціальних заходів і засобів психолого-педагогічного впливу на психіку фахівця з метою формування, підтримання та відновлення його оптимальної працездатності в повсякденних й екстремальних умовах.

До них, зокрема, належать: професійна орієнтація, професійний відбір, психологічна підготовка та професійно-психологічне навчання персоналу, створення оптимальних передумов для його психологічного благополуччя, що, передусім, передбачає наявність сприятливого соціально-психологічного клімату, урахування під час організації роботи особистісних якостей представників трудового колективу, рівня розвитку в них професійно важливих рис, здійснення психокорекційного впливу в разі виникнення тимчасових психологічних труднощів, впровадження реабілітаційних заходів для поновлення втрачених психоемоційних ресурсів тощо [2, с. 64]. За таких умов психологічне забезпечення професійного становлення фахівців включає в себе такі особливості як: вміння працювати у команді, стресостійкість, амбіційність, прагнення до самовдосконалення, службовий протекціонізм, формування довіри соціуму й громадянського суспільства до органів державної влади.

У психологічній літературі зазвичай виділяють два напрямки професіогенезу особистості: формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включають спеціальні знання, уміння і навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності; формування та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності, що супроводжується накопиченням певних соціальних регуляторів в даному професійному співтоваристві, освоєння соціального простору професії, відповідних матеріалів і інформаційних засобів професійної діяльності.

Результатом професіогенезу є досягнутий особистістю рівень професіоналізму, тобто професійної зрілості особистості. Дана характеристика є інтегральним утворенням і, на думку цілого ряду дослідників, включає особистісну, соціальну та діяльнісну зрілість фахівця [3, с. 9].

Наприклад, О.М. Кокун під професійним становленням фахівця розуміє процес прогресивної зміни його особистості внаслідок соціальних впливів, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самоудосконалення і само здійснення [4, с. 9]. У свою

чергу Е.Ф. Зеєр сприймає професійне становлення як формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграцію, готовність до постійного професійного зростання, пошуку оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей людини [5, с. 30].

Таким чином, професійний розвиток вважається досить складним процесом, що має циклічний характер. Це означає, що людина як фахівець, не тільки удосконалює свої знання, вміння, навички, кваліфікацію, розвиває професійні здібності, але й може зазнавати й негативного впливу професійної діяльності, який призводить до появи різного роду деформацій і станів, що знижують не тільки її професійні успіхи, але й негативно виявляються й у «позапрофесійному» житті. У зв'язку з цим можна говорити про висхідну (прогресивну) й низхідну (регресивну) стадії професійного розвитку [6, с. 249].

Останнім часом, у зарубіжній психології розповсюдження набула концепція поліваріантної кар'єри. Її основними положеннями виступають: професійна біографія кожного працівника визнається унікальною; динаміку професійного розвитку визначають кар'єрні цикли, кожний з яких складається із міні-стадій професійного становлення; перехід від однієї стадії до іншої супроводжується короткими, але інтенсивними періодами навчання (підвищення кваліфікації); професійна успішність забезпечується рівнем розвитку метавмін, так званих компетенцій [7].

Виходячи із вищевикладеного, вважаємо, що психологічне забезпечення професійного становлення фахівців державних структур, в умовах реформування складових державного управління, це система навчання, кваліфікаційного становлення та розвитку, які спрямовані на формування професійно важливих якостей особистості. При цьому предметом психологічного забезпечення професійного становлення фахівців виступають процеси професіоналізації, а також розвиток латентних професійних можливостей кожного фахівця.

Управління діяльністю державних органів здійснюють керівники різних рівнів, які несуть відповідальність за управління персоналом, розробляють стратегічні плани, відповідні концепції, мотивуючи працівників на досягнення максимальної реалізації завдань в межах виконання службових обов'язків. Як свідчить передовий досвід, сучасні тенденції навчання персоналу в органах державної влади та управління вміщує окрім навчання професійним знанням, вмінням і навичкам також і розвиток відповідних компетенцій.

Компетенції – це типові моделі поведінки людини в окремих ситуаціях, що являють собою результат досвіду особистості, знання та внутрішні установки, які сприяють успішній реалізації стратегічних та

бізнес-цілей та відповідають завданням діяльності того чи іншого державного органу. Професійні компетенції – поведінкові моделі, що забезпечують максимальну успішність співробітника у певній функції (посаді). Корпоративні компетенції – поведінкові моделі, що пропагуються керівництвом державного органу як еталонні норми поведінки співробітників. Таким чином, ефективна система навчання управлінського персоналу державних структур спрямована, у першу чергу, на розвиток психологічної компетенції, формування пізнавальної активності, зацікавленості, готовності до здійснення управлінської діяльності.

Таким чином, професійне становлення фахівців в державних органах включає наступні етапи: формування професійних намірів і свідомий вибір професії; продуктивне засвоєння професійних знань, навичок і умінь та комплексна взаємодія у процесі виховання; активне входження в професію; максимальна реалізація особистості під час виконання службових обов'язків. Цілеспрямоване проходження цих етапів дозволяє майбутньому професіоналу подолати будь-які труднощі, вирішити протиріччя та непорозуміння, формує командний стиль роботи, допомагає завжди знайти вихід із кризових ситуацій.

Таким чином, проведення системної перебудови складових державного управління в рамках проведення реформи державного управління неможливе без психологічного забезпечення професійного становлення державних службовців та працівників відповідних органів державної влади, що у перспективі дозволить створити дієву систему управління людськими ресурсами, компенсувати нестачу на керівних посадах державної служби висококваліфікованих кадрів, покращити стан стратегічного державного планування.

### **Список використаних джерел:**

1. Стратегія реформування державного управління України на 2016-2020 роки, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 червня 2016 року № 474-р // Офіційний вісник України. – 2016. – № 55.
2. Сахнік О.В. Становлення ідеї психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців у історичному аспекті / О.В. Сахнік // Юридична психологія. – 2015. – № 2. – С. 64-74.
3. Акмеологія з основами психології кар'єри: Навч.-метод. посібн. / О.М. Гавалешко (уклад.). – Чернівці: Рута, 2004. – 84 с.
4. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія / О.М. Кокун – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 200 с.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебн. пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / Э.Ф.Зеер – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2005. – 336 с.
6. Психология труда: Учеб. для вузов / Под ред. А.В. Карпова. – М. Владос-пересс, 2005. – 352 с.
7. Рибалка В.В. Психологія праці особистості: Навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка – К.-Кременчук: ПП Щербатих, 2006. – 76 с.

**Кравченко В.Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Івано-Франківський національний технічний  
університет нафти і газу*

## **МІСЦЕ ДОВІРИ В АКсіОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРИ ОСОБИСТОСТІ**

Довіра – це здатність людини апріорі наділяти явища і об'єкти оточуючого світу, а також інших людей, їх майбутні дії і власні дії властивостями безпеки (надійності) і ситуативної корисності (значущості) [3, с. 85]. Довіра до себе – це рефлексивний, суб'єктивний феномен особистості, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію у ставленні до самої себе, до світу, і виходячи з цієї позиції, будувати власну життєву стратегію [3, с. 139].

Психологічне становлення довіри до себе і до світу проходить через формування зрілості особистості (особистісну та соціальну). Під зрілістю ми розуміємо розвинену здатність особистості до продуктивного застосування своїх особистісних можливостей, вміння витратити пропорційні зусилля на значущі і незначущі справи, володіти здатністю до саморегуляції, яку можна назвати життєвим самоопануванням, здатність своєю волею визначати і спрямовувати хід подій, формуючи ситуації життя, задаючи стиль спілкування, впливаючи на навколишніх людей.

Однією з найважливіших характеристик індивіда, що відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої, є відповідальність. Соціальна зрілість і її основна складова – відповідальність – пов'язана із свободою у прийнятті рішень та автономністю особистості. В цілому локус контролю являється важливою інтегральною характеристикою особистості, показником взаємозв'язку ставлення до себе і відношення до оточуючого світу, що розкриває рівень сформованої довіри особи.

Аксіологічний простір особистості визначається ієрархією цінностей, мотивів, цілей та іншими ціннісно-мотиваційними утвореннями. Відчуття повноти життя виникає, коли людина реалізовує свої ідеали. Треба зауважити, що ідеал не з'являється сам по собі. Він формується у процесі соціалізації, при цьому потрібно щоб людина оцінила власне життя у всій його повноті, а також щоб вона була «відкритою» для світу, розгортала свій «простір взаємодії», а значить довіряла світу. Різні ідеали наділяють людину не однаковими життєвими силами. Найсильнішими вважаються ідеали релігійної віри. Коли на вершині розміщуються духовні ідеали, формуються особливо міцні зв'язки, що об'єднують всю ієрархію цінностей особистості. Духовні ідеали наділяють людину такими цінностями, які полегшують взаємодію

зі світом. Таким чином, формується смисл буття, звідси – форми розуміння і прийняття соціального оточення. Релігійна віра може сформувати у людини цілеспрямованість, силу, що дозволяє подолати всі життєві труднощі. Тоді на новому рівні самосвідомості людина досягає інтеграції, що спонукає її реалізувати процес трансценденції (розповсюдження) себе за межами власного буття. Звідси, саморозвиток, самоактуалізація і самотрансценденція є основою побудови психології особистісної зрілості, що виступає необхідним чинником духовності. Досягнення особистісної зрілості виявляється у наочності довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, наявності власної, незалежної від оточення системи цінностей, опосередкованих крізь призму злиття з Абсолютом [5, с. 134].

Духовний розвиток сприяє більш повному відображенню Буття у контексті власної долі, більш повному і всебічному прояву індивідуальності людини, в якій реалізує себе як унікальну самотутню сутність, здатну до пізнавально-перетворювальної діяльності [2, с. 55].

З праксеологічного погляду віра виступає як каталізатор активності свідомості суб'єкта, формуючи проєкцію у майбутнє. Віра являє собою відображення особистого через сформовані ідеали під кутом зору бажаного майбутнього. Таким чином, віра забезпечує підтримку цільової установки внутрішнього напруження, особливо коли потрібне максимальне концентрування духовних і фізичних сил. Вона виступає генератором енергії, підтримує внутрішню міць, що необхідно для подальшої діяльності. У складних формах активності людина діє не заради досягнення самого по собі предмета потреби, а заради цілісного нового життя, в яке буде включено цей предмет. І в цей образ людина повинна повірити, прийняти його як такий, що уже існує, впливає, супроводжує сьогоденне життя. Просування вимагає прийняття того, чого нема, як того, що є. Це внутрішнє прийняття – особлива продукція, робота віри. І якщо смисл діяльності породжується відношенням мотиву до цілі, то смисл життя породжується живим образом майбутнього, яке освітлює і животворить теперішнє. Якщо нерелігійна віра, нерелігійні предмети, образи віри найчастіше співвіднесені, обмежені будівництвом, смислозабезпеченням поточних діяльностей, то віра релігійна за своєю суттю завжди з'ясовує зв'язок з кінцевими, граничними питаннями життя і смерті, створюючи, утримуючи духовну сферу як завершення, досконалість. Отже, віра – безсумнівний психологічний факт, передумова здійснення, необхідна підтримка, умова будь-якої складно організованої людської активності; вона виявляє себе як особистісне і безпосереднє вбачання, відчуття образу, а не його розумове виведення як деякого силігизму зовнішньої необхідності. Екзистенційні виміри віри, таким чином, можуть бути визначені як виміри особливого самовідчуття й переживання особою власного існування. Завдяки цим станам



справджується здатність індивіда до духовної діяльності, до створення цінностей і смислу його буття [4, с. 134]. Предмет віри завжди наповнений ціннісним значенням для суб'єкта, пов'язаний з його інтересами, надіями, потребами, що й визначають його життєві орієнтири та пріоритети. У цьому випадку віра набуває властивості надцінності, яка і буде впливати на формування ціннісно-сислової структури свідомості. Таким чином, розкривається ціннісно-сисловий підхід до вивчення віри, розроблений О.М. Двойніним, суть якого полягає у тому, що віра є внутрішнім компонентом у системі «людина – світ»; віра вивчається як феномен ноетичного (сислового) рівня буття людини; віра для людини виступає у формі цінності і поведінкові прояви віри слід розглядати крізь призму ціннісно-сислових координат [1].

Отже, довіра займає важливе місце в аксіологічному просторі особистості, що дуже взаємопов'язана з вірою особистості.

### **Список використаних джерел:**

1. Двойнин А.М. Феномен веры в предметном поле психологии: методологические проблемы / А.М. Двойнин, Г.И. Данилова // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2013. – Вып. 2 (29). – С. 121–130.
2. Міщиха Л.П. творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія / Л.П. Міщиха. – Івано-Франківськ: місто НВ, 2014. – 400 с.
3. Скрипкина Т.П. Психология доверия: [учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений] / Т.П. Скрипкина. – М.: Издательский дом «Академия», 2000. – 264 с.
4. Шеремета В.Ю. Психолінгвістичний аналіз понять «віра» і «довіра» / В.Ю. Шеремета // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – С. 130-134.
5. Шеремета В.Ю. Психологічні особливості феномену «віри» у контексті духовного самоздійснення особистості / В.Ю. Шеремета // Актуальні проблеми психології. Т. 1.: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – К.: Міленіум, 2006. – Част. 18. – С. 132-135.

**Малецька О.О.**

*аспірант,*

*Інститут соціальної і політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України*

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ  
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ  
У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
НА ЇХ КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ**

Із розвитком техногенного середовища, зростає попит на професії, які опосередковують взаємодію людини і техніки, і, відповідно, зростає популярність таких професій. Кар'єра у сфері інформаційних технологій є перспективною, високооплачуваною та привабливою і для підлітків, вік яких є періодом професійного самовизначення, що, як правило, супроводжується спеціальною підготовкою до вступу, відвідуванням курсів з основ інформаційних технологій, програмування. Часто учні починаючи з середньої школи вже мають змогу робити перші власні спроби професійної діяльності у якості блогерів чи геймерів, створювати сайти, писати програми тощо.

Питання привабливості комп'ютера для підлітків, його вплив на становлення особистості, міжособистісну взаємодію та комунікативну сферу досліджувались науковцями (О.Т. Баришполец, Ф. Власенко, О.Л. Вознесенська, О.Є. Голубєва, Г.В. Мироненко, А.В. Мудрик, Л.А. Найдьонова, Н.О. Обухова, В. Пілецький, Т.М. Тригуб, Н.І. Череповська). Однак мало дослідженим є вплив професійного самовизначення, пов'язаного з інформаційними технологіями на особливості комунікації такого підлітка.

Безпосередня взаємодія з продуктами інформаційно-комунікаційних технологій має вплив на особистість школяра. Численні дослідження медіапсихології як галузі психології, що сформувалась у відповідь на виклики популяризації інформаційного середовища, також вказують на випереджаючі темпи інформатизації суспільства в цілому, та, підростаючого покоління в першу чергу, порівняно зі створенням для них правил користування медіапростором. Надзвичайно важливим є виховання у дитини навичок інформаційної безпеки, що дозволять мінімізувати негативні впливи медіа, адже вони охоплюють як коло чисто технічних проблем і загроз (ушкодження комп'ютера, втрата інформації тощо), так і роблять людину беззахисною перед інформаційною інтоксикацією мережі, відкритим доступом до аморальної або порнографічної інформації, проявами шахрайства, цькування тощо [1, с. 22].

Психологічні впливи медіа на людину також є різнобічними та здійснюються через використання нею медіа практик, та, у результаті, формування медіаповедінки: медіа використовується для регулювання власних психологічних станів, експериментів над власною особистісною ідентичністю, заповнювати вільний час, створювати нові звички постійної взаємодії з медіа. У результаті легкість і простота доступу до інформації провокують зниження критичності, фантазійності, ефект полегшення соціальності, що може вилитись у заміщення реальних стосунків парасоціальними та задавненні проблем реального життя [2, с. 36].

Доведено, що активне використання комп'ютера підлітками може призвести до виникнення комп'ютерної залежності, що є досить новою аддикцією, яка стрімко набула світових масштабів. Вперше термін «комп'ютерна залежність» був використаний в 1990 році, класифікуючи її як форму емоційної наркоманії. При цьому швидкість розвитку комп'ютерної залежності є значною – достатньо півтора року [5]. Часто саме діти з низьким психологічним статусом (аутсайтери) віддають перевагу комп'ютерному стилю життя, що тільки ускладнює формування навичок та умінь міжособистісної взаємодії, при цьому така дитина може відноситись до одного з двох типів аутсайдерів: дітей, які є інтровертами, часто обдарованими, що за власним бажанням не шукають тісних взаємин у класі, та школярів, які відкинуті не за власним бажанням [6]. У цьому контексті доцільно згадати введений Е. Фроммом термін «відчуження», який пояснює заміну міжособистісних відносин ринковими та порівнює спілкування між людьми зі спілкуванням машин, що використовують одна одну.

Для сучасного учня з професійним самовизначенням у сфері інформаційно-комунікаційних технологій, дана сфера фактично стає основним середовищем життєдіяльності, адже, як наслідок, навчальна діяльність, часто поза навчальна здійснюється із залученням ІКТ, поєднуючись із активним спілкуванням, використанням соціальних мереж та вживанням інформації тільки за допомогою комп'ютера. І, якщо, у межах навчання та інформаційної взаємодії корисність роботи із комп'ютером може компенсувати ризики та небезпеки для особистості, то обмежуючи особистісне спілкування, яке є вкрай важливим для повноцінного розвитку, формування особистості та набуття досвіду. Саме у підлітковому віці окрім інформаційної функції, спілкування та міжособистісна взаємодія потрібні для соціально-особистісного ствердження та формуванню емоційних зв'язків [3], період підліток вчиться осмислювати свої конформні і негативні реакції на пропоновані ситуації, відстоювати право на самостійний вибір можливої поведінки, вчиться пригнічувати імпульсивні дії [4]. Відповідно, переважання он-лайн реальності у житті людини може призвести до соціальної ізоляції,

викривлення сприймання оточуючої дійсності через призму особливостей Інтернет-середовища, а небезпека зіткнення з он-лайн агресією, жорстокістю, шахрайством може спровокувати замкненість та залишити комунікативні уміння у їх зародковому стані.

Серед чинників впливу ІКТ на процеси формування особистості учнів з таким професійним самовизначенням, істотними вважаємо:

– Високі вимоги до майбутніх працівників інформаційно-комунікативної сфери як з боку професійної готовності так і з боку особистісного становлення;

– Ранній початок трудової діяльності, що призводить до нерівномірності особистісного та професійного розвитку;

– Надмірне використання продуктів ІКТ в усіх сферах життя людини з професійним визначенням у цій сфері – технології стають частиною професійної та поза професійної діяльності, засобом спілкування та дозвілля.

Слід зазначити існування подвійного впливу надмірного захоплення учнями інформаційно-комунікативними технологіями, а саме наявність не тільки негативних ефектів, але і позитивних. Інформаційне середовище є потужним джерелом отримання знань та платформою для підвищення інтелектуального рівня особистості. Комп'ютер стає посередником для комунікативної взаємодії та збагачення досвідом без обмежень за віком, статтю, країнами та сферою діяльності, що є особливо цінним у сфері інформаційно-комунікативних технологій. З іншого боку, навантаження учня навчанням, вимоги дотримання режиму праці та відпочинку для нормального психофізіологічного розвитку, та обмежений бюджет часу, можуть призвести до усамітнення школяра, надмірного захопленого екранним медіа, та обмеження ним реального спілкування, що, в свою чергу, скорочує можливості по набуттю реального соціального досвіду, а отже соціалізації і розвитку школяра. В таких умовах вважаємо, що напрацювання комунікативних умінь, формування дієвих стилів міжособистісної взаємодії допоможе компенсувати можливі ризики надмірної взаємодії з комп'ютером та гармонізувати особистісну сферу учня.

### **Список використаних джерел:**

1. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навчальний посібник / О.Т. Барішполець, Л.А. Найдюнова, Г.В. Мироненко, О.Є. Голубева, В.В. Різун та ін.; за ред. Л.А. Найдюнової, О.Т. Барішпольця. – К.: Міленіум, 2009. – 440 с.

2. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / [О.Т. Барішполець, О.Л. Вознесенська, О.Є. Голубева, Г.В. Мироненко, Л.А. Найдюнова, Н.О. Обухова, Н.І. Череповська]; за наук. ред. Л.А. Найдюнової, Н.І. Череповської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2014. – 348 с.

3. Мудрик А.В. «Спілкування як фактор виховання школярів», М. Педагогіка, 1984.

4. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл.. – К.: Кондор, 2011. – 468 с.

5. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків / В. Пілецький // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2011. – Вип. 16(2). – С. 46-58. [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2011\\_16\(2\)\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16(2)_8)

6. Тригуб Т.М. Медіапсихологічні чинники становлення соціометричного статусу школяра [Текст]: автореферат. дис. ... канд. психолог. Наук: 19.00.05 / Тригуб Тетяна Миколаївна; Ін-т соц. та політ. Психології НАПН України. – Київ, 2015. – 20 с.

**Ткачук Ю.А.**

*студент,*

*Науковий керівник: Бацилєва О.В.*

*доктор психологічних наук, професор,*

*Донецький національний університет імені Василя Стуса*

## **ЗВ'ЯЗОК АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ І МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У КОЛЕКТИВІ**

У процесі свого онтогенезу кожна людина обов'язково проходить через такий суспільний інститут як школа. І від того, який досвід вона при цьому отримує, багато в чому залежить в її подальший життєвий шлях. У школі учень не лише одержує основи знань, а й взаємодіє з однокласниками і вчителями. Тому одним з провідних чинників, що впливають на ставлення до навчання, є психологічна атмосфера у класі і школі.

Під час навчання у навчальному закладі дитина перебуває в оточенні інших дітей і між ними складаються певні відносини, іноді досить складні. Дослідження серед дітей, що займають різне положення в системі міжособистісних відносин, показало, що існує певний зв'язок між цим положенням і академічною успішністю школяра.

Результати навчання дітей істотно впливають на міжособистісні відносини школярів. Так, досить часто дитина з низьким рівнем знань піддається глузуванню; з іншого боку, нерідко є й зворотна ситуація – дитина, що відрізняється від інших своїм розумом і іншими достоїнствами, теж може бути не прийнята групою, просто тому, що вона не така як усі [3, с. 367].

Міжособистісні відносини – це суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, які об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів один на одного в процесі спільної діяльності і спілкування. Міжособистісні відносини – це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів інших диспозицій, через які люди

сприймають і оцінюють один одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями й організацією спільної діяльності та виступають основою формування соціально-психологічного клімату в колективі [5, с. 430].

У сучасному науковому світі спостерігається значне зростання психолого-педагогічних досліджень, присвячених проблемі міжособистісних відносин молодших школярів. У психології існують різні підходи до розуміння даного явища, кожен з яких має свій предмет вивчення. Проблемою міжособистісних відносин займалися такі психологи як А. М. Прихожан, Е. О. Смирнова, В. Г. Утробина, Д. І. Фельдштейн, Я. Л. Коломінський, Т. А. Рєпіна, В. Р. Кисловская, Н. Н. Обозов, А. В. Кривчук, В. С. Мухіна та ін., де основним предметом були структура і вікові зміни дитячого колективу. Міжособистісні відносини, при цьому, авторами розглядаються по-різному – з одного боку, як явища внутрішнього світу та внутрішній стан людей (Я. Л. Коломінський), а з іншого – як об'єктивно пережиті, різною мірою усвідомлювані взаємозв'язки між людьми, у основі формування яких лежать різноманітні емоційні стани і їх психологічні особливості, які виникають і складаються на основі певних почуттів, що народжуються у людей по відношенню один до одного (Н. Н. Обозов).

Незважаючи на те, що проблема міжособистісних взаємовідносин між однолітками досить докладно вивчалася, і в результаті численних досліджень у цій області накопичено дуже багато даних стосовно дошкільного і підліткового віку, саме молодший шкільний вік найменш вивчений з цієї точки зору і залишається питанням відкритим періодом у генетичній лінії розвитку міжособистісних відносин.

Оскільки провідною у такому віці традиційно вважається навчальна діяльність, то дослідження, що стосуються даного вікового періоду, спрямовані переважно на вивчення психологічних здібностей, пов'язаних із нею: пізнавальних здібностей дитини, компонентів навчальної діяльності, рефлексії тощо, взаємини із однолітками досліджуються переважно у рамках навчальної діяльності, як ефективні засоби організації (Г. А. Цукерман) [3, с. 376].

Крім спілкування під час уроку молодшішколярії поза навчальним часом входять у досить складні міжособистісні стосунки, і психологічні особливості цих відносин залишаються менш вивченими. Часто той факт, що учні спілкуються вибірково залишається не дуже помітним. Однак, проведення спостереження та соціометрії дає можливість вже з перших днів помітити, що частіше всього успіхи у навчанні дуже схожі між членами однієї мікрогрупи.

Щоб забезпечити ефективний навчальний процес необхідно насамперед виявити ті чинники, які сприяють покращенню навчальних досягнень школярів. Часто серед основних причин низької академічної

успішності називають лінощі, небажання вчитися, відсутність інтересу і мотивації до шкільного навчання, захворювання, тощо. Важливим чинником навчальних досягнень учнів та формування у них позитивного ставлення до навчання є середовище, у якому вони перебувають. Крім здібностей та рівня інтелекту дитини академічний успіх та особистісний розвиток учня багато в чому залежить і від того, у якій психологічній атмосфері відбувається процес зростання і навчання дитини [7, с. 106].

Звертаючи увагу на успішність учня, потрібно бачити і те, як він ставиться до навчання, і які його власні цілі і плани. Мотивація навчання може виступити, до того ж, хорошим показником рівня психічного благополуччя учня, а також показником рівня його розвитку. Нерідко мотиви навчання учнів можуть бути вельми прозаїчними: отримати бажані подарунки від батьків, похвалу батьків і вчителів, бажання стати відмінником, виділитися серед товаришів, тощо.

Неможна не наголосити, що шкільна оцінка безпосередньо впливає і на становлення самооцінки. Діти, орієнтуючись на оцінку вчителя, самі вважають себе і своїх однолітків «відмінниками», «двієчниками» і «трієчниками», «хорошими» або «середніми» учнями, наділяючи представників кожної групи набором відповідних якостей. Оцінка успішності на початку шкільного навчання, по суті, є оцінкою особистості в цілому і визначає соціальний статус дитини [2, с. 84].

Отже, теоретичний аналіз висунутої проблеми, за даними літературних джерел, дає можливість зробити висновок, що взаємозв'язок статусу і академічної успішності учнів має своє психологічне підґрунтя. Відносини з товаришами знаходяться в центрі життя школяра будь-якого віку, багато в чому визначаючи всі інші сторони поведінки і діяльності в цілому. При певних розбіжностях в підходах авторів до проблеми міжособистісних відносин, в дослідженнях є багато спільного і головне – це безперечне визнання ролі міжособистісних відносин у формуванні особистості. Однак, дослідження міжособистісних стосунків в колективі молодших школярів з різним рівнем академічної успішності на теперішній час залишається недостатньо вивченим, що враховуючу практичну значущість та соціальне забарвлення окресленої проблеми, робить її надзвичайно актуальною та потребує подальшого вивчення.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрійчук О. Гармонія шкільних стосунків / О. Андрійчук // Сучасна школа України. – 2013. – Вересень, № 9. – С. 24-37.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева – М.: Просвещение, 1989. – 224 с.
3. Дудкевич Т. В. Дитяча психологія: [навч. посібник] / Т. В. Дудкевич – К.: Центр учбової літер., 2012. – 424 с.

4. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя: [Кн. для учителя] / Ю. Л. Львова – М.: Просвещение, 1992. – 224 с.
5. Скрипченко О. В. Загальна психологія: [підручник] / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. вид. 2-ге, випр. і доп. – К.: Каравела, 2012. – 464 с.
6. Соснин В. А., Красникова Е. А. Социальная психология: [учебник] / В. А. Соскин, Е. А. Краснова; узд. 2-е – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2009 – 336 с.
7. Терлецька Л. Г. Вікова психологія та психодіагностика: [підручник] / Л. Г. Терлецька – Видавничий Дім «Слово», 2013. – 607 с.

### **Шевченко О.М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Житомирський національний агроекологічний університет*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Конфлікти є частиною життя. У даній роботі ми розглядаємо особливості прояву конфліктної сутності у підлітковому віці.

Незалежно від того, наскільки ми хочемо захистити дітей від конфліктів, вони обов'язково зіткнуться з ними у реальності. Конфлікт може виникнути у родині із братами, сестрами та батьками, із друзями та суспільством у цілому. Але є те, що треба неодмінно пояснити дитині – конфлікт не завжди дає негативний досвід. Пам'ятайте: конфлікт може сприяти змінам, позитивним змінам.

Загально поширеною є думка, що вік від 11 до 15 років є критичним. На цьому етапі у становленні особистості відбуваються істотні трансформації, які зумовлюють інколи ґрунтовні зміни поведінки, попередніх інтересів, відносин. Якщо це стається швидко та форсовано, то розвиток набуває стрибкоподібного і бурхливого характеру. Ці зміни супроводжуються великими суб'єктивними труднощами, що виникають у дитини. Вони викликають у неї сильні переживання, які вона не може пояснити [4, с. 115].

Потреби проявити себе у середовищі однолітків, бажання бути цікавим і привабливим, особливо для протилежної статі, і переживання з приводу зовнішності. Невідповідність зростання м'язової маси «створює» не ту зовнішність, про яку підліток мріє. Звідси виникає думка про свою фізичну недосконалість. Це протиріччя заважає підлітку займатися «публічними» видами діяльності, і може довести до нейротизму, своєрідних видів захисту.

Бажання реалізувати себе і невміння це зробити – ще одне протиріччя підлітка. Підліток відчуває дефіцит у взаємодії зі значущими



людьми і сповідальних видах спілкування. Але іноді це неможливо здійснити, оскільки дорослі не розуміють його намірів поговорити, поміркувати [2, с. 36].

Таким чином, розвиток організму підлітка відбувається одночасно з формуванням його особистості. Вирішення протиріч виводить підлітка на більш високий рівень.

Досить часто «Я» підлітка проявляється суперечливо, виникають ситуації, які не задовольняють його як особистість. Іншими словами, виникають труднощі дорослішання підлітків. На дорослішання підлітка великий вплив здійснює його головна діяльність – навчання, а також родина, оточуючі дорослі, однолітки та друзі.

Розвиток психіки у підлітковому віці характеризується підвищеною емоційністю і збудливістю. Відчуваючи свої фізичні зміни, підліток намагається поводитися як дорослий. Виявляючи надмірну активність та безпідставну самовпевненість, він не визнає підтримку дорослих. Негативізм і почуття дорослості є психологічними новоутвореннями особистості підлітка.

У підлітковому віці загострюється потреба у дружбі, орієнтація на «ідеали» колективу. У спілкуванні з однолітками відбувається моделювання соціальних взаємин, набуваються навички оцінки наслідків своєї або чиеїсь поведінки чи моральних цінностей.

Особливості характеру спілкування з батьками, вчителями, однокласниками і друзями мають значний вплив на самооцінку у підлітковому віці. Характер самооцінки визначає формування особистісних якостей. Адекватний рівень самооцінки формує впевненість у собі, самокритику, наполегливість, або навіть надмірну самовпевненість і впертість. Підлітки з адекватною самооцінкою зазвичай мають більш високий соціальний статус, не мають різких стрибків у навчанні. Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресії і песимізму.

Під час багатьох досліджень було виявлено, що причинами виникнення конфліктів між підлітками та дорослими є:

- психофізіологічні причини, зумовлені віковими змінами;
- поява психічних новоутворень у підлітковому віці;
- мікроклімат родини;
- вплив неформальних груп однолітків;
- протиріччя поглядів між дорослим і підлітком;
- потреба реалізувати себе у спілкуванні і відсутність даної можливості.

Благополучна соціалізація підлітка відбувається під впливом комплексу певних складових: при адекватній самооцінці, підтримці їх батьками та довірі до них, наявності психологічного контакту, адекватних здібностям рівнях домагань, відповідних вимогах, наявності

перспективи творчого розвитку, можливості самореалізації, компенсації слабких сторін особистості, сприятливих матеріальних умовах сім'ї, можливості вибору умов навчання відповідно до здібностей і потреб.

Існують певні вікові відмінності у виборі стратегій і побудові способів трансформації орієнтирів у підлітків: молодші підлітки і дівчатка-підлітки орієнтуються на сім'ю, її цінності і традиції. У старшого підлітка значимість родини поступово заміщається референтною групою. Труднощі старшого підлітка виникають через суперечності між прагненням до незалежності і недостатньо сформованими способами подолання даних протиріч. Сімейні цінності переглядаються, зростає значимість однолітків.

Дуже важливо вже з раннього віку починати прищеплювати дітям навички щодо мудрого вирішення конфліктів та безконфліктної взаємодії у різних сферах життєдіяльності. Таке навчання у підлітковому віці попервах перетворює дітей на бунтарів і батьки повинні бути поруч із ними у цей період їхнього життя. Батьки мають бути в курсі того, що відбувається у житті дитини бути доступними. Але робити це слід із повагою до особистого простору підлітка. Гормони з часом ущухнуть, просто слід постаратися не дозволити їм залишити негативний слід у житті дитини.

Досить часто вчителям і батькам нелегко знайти правильний підхід у спілкуванні з підлітками, але враховуючи особливості цього віку, шляхи вирішення завжди можна знайти.

Дорослі, усі, хто мають справу із підлітками повинні пам'ятати, що вони вперті. І якщо почнеться втрата терпіння, варто спробувати зробити глибокий вдих і при цьому не забувати, що ви теж колись були підлітками.

І на завершення радимо підліткам користуватися правилами врегулювання конфліктів, які запропоновані фахівцями-конфліктологами:

Правило 1. Конфлікт – це реальність, утекти від нього не вийде, гра у схованки не вирішить проблему.

Правило 2. Проблема не зникне тільки за твоїм бажанням. Не прикидайся й не одягай маску. Приховувати свої почуття – не найкращий варіант.

Правило 3. Учись боротися з проблемою, а не з людиною. Конфлікт виникає через спірне питання (складну ситуацію), а не через людину. Не переходь на особистості.

Правило 4. Проявляй повагу. Прислухайся до іншої людини. Слухай уважно. Слухати дорослих, батьків або вчителів іноді нудно, але абстрагування не вирішує проблем.

Правило 5. Будь ввічливим – демонструй делікатну наполегливість. При вирішенні конфліктів не треба проявляти ні пасивність, ні агресію.

Висловлюй свою думку впевнено та спокійно, будь сповненим поваги як до себе, так і до опонента.

Правило 6. Учись домовлятися. Це найважливіша навичка, яку слід набути. Уміння домовлятися допоможе у довгостроковій перспективі.

Правило 7. Дотримуйся теперішнього часу. Не пригадуй минулі образи та розбіжності. Це ще більше посилить конфлікт.

Правило 8. Замовчування не допомагає. Ображатись на опонента так само погано, як і проявляти до нього агресію – проблема залишиться невирішеною. Обговорюй її.

Правило 9. Намагайся зрозуміти. Спробуй поставити себе на місце іншої людини. Не займай оборонну позицію й уважно аналізуй ситуацію з різних точок зору.

Правило 10. Навчись вибачатися. Стань перед дзеркалом і тренуйся, якщо це необхідно! Якщо ти не правий, прийми це, від цього ти не станеш «слабаком». Навпаки, тільки сильна людина може сказати «вибач». Це просте слово творить дива, спробуй.

### **Список використаних джерел:**

1. Берлач А. І., Кондрюкова В. В. Конфліктологія. Навч. посіб. для дист. навч. – К.: Університет Україна, 2007. – 217 с.
2. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с: ил. – (Серія «Мастера психологии»).
3. Орлянський В. С. Конфліктологія. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 160 с.
4. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности. – М.: Психология, 2000. – 421 с.

## ЮРИДИЧНА ТА ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

**Позняк Т.Р.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Алексєйчук В.І.*

*кандидат юридичних наук, доцент,*

*Національний юридичний університет*

*імені Ярослава Мудрого*

### ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕХРЕСНОГО ДОПИТУ

У змагальному процесі допит у суді – це один з найважливіших засобів дослідження доказів. Допит у суді – складний процес спілкування між особами. Таке спілкування здійснюється гласно, відкрито. У психологічному плані допит являє собою інформаційно-психологічне спілкування осіб. Це процес обміну інформацією, процес взаємодії, взаємосприйняття учасників. Допит у суді має певні особливості. Як такі можуть бути названі: 1) розширене коло учасників судового допиту; 2) ускладнений інформаційний обмін між учасниками допиту; 3) особлива роль судді як регулятора інформаційного обміну; 4) повторюваність показань, що повідомляються (повторне відтворення); 5) змагальний характер судового допиту; 6) складність рефлексивного управління учасниками судового допиту; 7) гласність, відкритість; допит веде не одна особа, а ряд учасників процесу. Допит у суді складається з двох основних частин: 1) вільної розповіді допитуваного; 2) відповідей допитуваного на запитання суддів (судді), прокурора, потерпілого, цивільного позивача, цивільного відповідача та їхніх представників, захисника. Такий порядок є оптимальним, оскільки вільна розповідь сприяє повному відтворенню обставин, дозволяє послідовно викладати певні відомості. Коли допитуваний не може вільно повідомити про обставини справи, допит відбувається лише у формі постановки запитань [1, с. 94].

Перехресний допит є специфічним видом судового допиту. Стосовно його сутності серед науковців немає одностайної думки. Так, на думку одних науковців, перехресний допит свідка зводиться до допиту свідка сторонами з приводу одних і тих саме обставин. Кожний учасник судового розгляду має право ставити свідкові додаткові запитання для з'ясування або доповнення відповідей, даних на запитання інших осіб. Інші ж під перехресним допитом розуміють такий допит, за якого учасники судового розгляду можуть по чергову задавати одній і тій

самій особі питання щодо будь-яких епізодів (фрагментів) його показань, з метою їх уточнення, доповнення та перевірки.

Варто зазначити, що перехресний допит вважається основним способом перевірки показань свідка, під час якого сторони кримінального провадження мають право ставити свідку запитання щодо: а) його можливості сприймати факти про які він дає показання; б) інших обставин, які можуть мати значення для оцінки достовірності показань свідка; в) попередніх показань, які не узгоджуються із його щойно наданими показаннями тощо [2, с. 89].

Науковці слушно наголошують на високих пізнавальних можливостях перехресного допиту. Проте, перехресний допит, як правило, характеризується досить високим психологічним навантаженням. Він відчутно впливає на психіку свідка, що заважає йому адекватно сприймати запитання та критично ставитися до своїх показань. Неодноразове з'ясування однієї і тієї ж обставини з цих причин може призвести до навіювання, сумнівів свідка у правильності його показань, а звідси – до зміни ним показань на догоду тій стороні, що допитує. Тому головуючий повинен ретельно стежити за правильністю перехресного допиту, не допускати виходу його за межі коректності [3, с. 69].

Тактико-психологічні особливості перехресного допиту включають в себе: 1) визначення підстав для перехресного допиту, його предмета і меж. Або інакше – вибір мети і розробка завдань; 2) оцінка ризиків; 3) підготовка до допиту: вивчення матеріалів справи, вивчення фактичних обставин, вивчення особистості людини, стосовно якої передбачається проведення перехресного допиту; 4) попередня робота з судовою аудиторією: вивчення особистості суддів; отримання відомостей про юристів, які беруть участь у справі; 5) складання попереднього плану допиту; 6) уважне сприйняття, аналіз і фіксація показань під час прямого допиту; 7) підготовка (вже під час судового розгляду) до проведення перехресного допиту; 8) проведення перехресного допиту (реалізація тактичного задуму) [1, с. 96].

Під час проведення перехресного допиту необхідно зважати на психологічні особливості допитуваного. У ході перехресного допиту зазвичай ставляться уточнюючі, деталізуючі запитання. У той же час не рекомендується задавати питання самоочевидні, безперечно встановлені, а також ті, що мають двозначний характер і збивають допитуваного з пантелику. В умовах перехресного допиту виникає більше можливостей для використання психологічного впливу на допитувану особу, адже цей вид процесуального спілкування відбувається в особливому режимі. Як стверджує Зейкан Я.П., щоб бути впевненим у тому, що свідок не дасть відповідь, яка є небажаною, необхідно розкласти предмет дослідження на базові складові частини і кожним питанням охоплювати рівно стільки

у предметі дослідження, скільки буде достатньо для допитуваного дати просту і пряму відповідь. Найбільш поширеним методом контролю свідка є постановка йому питань, які вимагають відповіді тільки «так» чи «ні». Таким шляхом особа, що веде перехресний допит, з одного боку, передає всю інформацію свідкові і суду, а з іншого, пропонуючи свідкові відповідати в позитивній або негативній формі, жорстко контролює його. Хоч і не позбавляє його вибору, демонструючи об'єктивність. Запитання повинні бути лаконічними, але разом з тим, завжди потрібно забезпечувати інформаційну насиченість запитання [4, с. 62].

Отже, перехресний допит – один з найважливіших засобів дослідження доказів, адже з його допомогою перевіряється здатність свідка сприймати факти, про які він дає показання, що в свою чергу має велике значення для оцінки достовірності показань свідка. Проведення перехресного допиту – це складна аналітична робота, яка вимагає від особи, яка проводить допит високої майстерності та професіоналізму, адже для того щоб отримати необхідну відповідь від свідка, потрібно правильно поставити запитання з урахуванням психологічних особливостей допитуваного.

### **Список використаних джерел:**

1. Шепітько В. Ю. Психологія судової діяльності: Навч. посібник. – Х.: Право, 2006. – 160 с.
2. Кримінальний процесуальний кодекс України. Науково-практичний коментар: у 2 т. Т. 2 / Є. М. Блажівський, Ю. М. Грошевий, Ю. М. Дьомін та ін.; за заг. редакцією В. Я. Тація, А. В. Портнова – Х.: Право, 2012. – 664 с.
3. Особливості проведення прямого та перехресного судового допиту свідків і потерпілих / О. Ю. Костюченко // Вісник кримінального судочинства. – 2015. – № 1. – С. 66-73.
4. Зейкан Я. П. Методика перехресного допиту в суді / Я. П. Зейкан. – Х.: Фактор, 2016. – 192 с.

**Свиридовська Н.В.**

*студентка,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В РОЗРІЗІ МЕТАКОГНІТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК**

Особистість зрілого віку, за даними досліджень, має стійку політичну свідомість [3]. А це означає, що її погляди, ставлення, ідеї, теорії, уявлення не змінюються протягом тривалого періоду. Враховуючи, що за різними періодизаціями, дорослий або зрілий вік

варіюється від 35-40 років до 60-65, то і сукупність респондентів для даних досліджень теж буде відрізнятися. Натомість метакогнітивні характеристики особистості мають однакову природу в усіх людей, хоча і відрізняються завдяки особливостям особистості. Таким чином ми можемо відслідковувати прояв загального механізму характеристик метапізнання в різноманітних варіаціях політичної свідомості.

М.А. Холодна виділяє чотири основні метакогнітивні характеристики, на яких і базуватиметься подальший аналіз проявів політичної свідомості. Першою з них вона виділяє концентрацію – здатність концентруватись на певній інформації, зменшувати прояв різноманітних стимулів та виконувати при цьому певні завдання. Другою метакогнітивною характеристикою є засвоєння знань – здатність особистості зберігати та користуватись отриманою інформацією, оперувати та видозмінювати її у таблиці, графіки, схеми та ін.. Третьою – вибір головних ідей, під яким мається на увазі навичка особистості виділяти ключові аспекти інформації та відсіювати другорядні. Четвертою метакогнітивною характеристикою є керування часом – здатність розподіляти часові та енергетичні ресурси для виконання поставлених завдань [2].

Політична свідомість теж має досить широкий спектр прояву. Дослідники по-різному варіюють типологію прояву політичної свідомості, але основою усіх є розподіл ставлень, ідей, оцінок та емоційних компонентів у три групи [1]:

- 1) Авторитарну політичну свідомість;
- 2) Демократичну політичну свідомість;
- 3) Ліберальну політичну свідомість.

Відповідно до цієї класифікації, кожен з типів має різний прояв та набір компонентів, що відображаються в свідомості особистості та мають політичний характер.

Не зважаючи на те, що прояви політичної свідомості задіюють досить велику кількість емоційних компонентів особистості, на рівні метапізнання вони проявлятимуться у вигляді суджень. Прикладом такого судження може бути «Я не схвалюю дану політичну позицію» або «Я оцінюю цю політичну концепцію як дуже дієву та корисну». Ця інформація стає об'єктом обробки індивідуальних метакогнітивних характеристик тільки тоді, коли приймає вигляд судження. Звичайні ж емоційні прояви, ставлення, якщо вони не проявлені у вигляді усвідомленого судження, не можуть взаємодіяти з метакогнітивними характеристиками. Проте, людська свідомість намагається обробити інформацію і зробити її чіткою, а це можливо тільки тільки з урахуванням всіх чотирьох метакогнітивних характеристик.

Усвідомлення власних політичних позицій у вигляді сталих суджень – продукт обробки інформації на рівні метапізнання. При цьому

кожна з характеристик метапізнання може при необхідності вільно проявлятися. Такою є картина функціонування політичної свідомості в зрілому віці. Проте, зважаючи на велику кількість політичної інформації, вона не може повністю бути засвоєною, усвідомленою та перетвореною в судження. Саме тому процес поступового прояву метакогнітивних характеристик особистості відслідковується постійно.

Спершу певна інформація і супроводжуюче її емоційне переживання, що стосується політичного життя особистості, стає об'єктом пізнання та метапізнання. Проявляється перша з метакогнітивних характеристик – концентрація. Особистість намагається зменшити прояв допоміжних стимулів та виділити суть політичної концепції як об'єкт. При цьому ми припускаємо, що стимулом, який відсіюється, є саме емоційне переживання.

Наступним проявом метакогнітивних характеристик є здатність засвоїти політичну інформацію в пам'яті та оперувати нею. Саме ця метакогнітивна характеристика обробки інформації дає змогу формувати судження щодо отриманих знань. Так, особистість може надалі оперувати даною інформацією та видозмінювати її.

Після цього з усієї сукупності політичної інформації особистість може виділити головні ідеї – так проявляється третя метакогнітивна характеристика. Завдяки цьому ці обрані ідеї позиціонуються як власні. Їм знову може надаватися емоційне забарвлення і вже готові судження починають чітко відслідковуватись у політичній свідомості індивіда [5].

Четверта метакогнітивна характеристика – управління часом, проявляється в політичній свідомості тільки за специфічних умов, коли необхідно створити певне відображення політичних ставлень або концепцій з урахуванням часового компоненту. Тут ми можемо відслідкувати швидкість та якість обробки інформації в політичній свідомості шляхом метапізнання.

Перетворення політичної інформації в судження в процесі прояву метакогнітивних характеристик зумовлено метапам'яттєвим моніторингом. Саме тому деякі судження політичної свідомості хоч і несуть явний політичний зміст, але є подібними до метапам'яттєвих суджень [4]. Так інформація під час засвоювання та формування ідеї може мати вигляд судження про вивчене (JOL) або легкість вивченого (EOL). Проявом такої характеристики як вибір головних ідей може бути судження про впевненість (RCJ). Загальні особливості функціонування метапізнавальної сфери особистості прослідковуються в різних метакогнітивних характеристиках обробки інформації. В політичній свідомості індивіда це пов'язано з розумінням та усвідомленням політичних ідей, власних ставлень та власних висновків щодо цих концепцій.



Наявність власних оцінок щодо своєї політичної свідомості може варіюватись від її наповнення. Саме тому дослідники розподіляють її на декілька типів. В розрізі метакогнітивних характеристик обробки інформації це грає важливу роль, оскільки належність до того чи іншого типу політичної свідомості забарвлюватиме якість кожної метакогнітивної характеристики.

В залежності від типу політичної свідомості, інформація за участі метакогнітивних характеристик її обробки, теж буде приймати інший вигляд. Так належність особистості до демократичного, авторитарного або ліберального типу політичної свідомості вносить свої зміни в процес метакогнітивної концентрації, засвоювання інформації, вибору головних ідей та керування її часовими аспектами.

Загалом функціонування метапізнання та, зокрема, метакогнітивних характеристик обробки інформації чинить значний вплив на політичну свідомість та дає їй можливість бути сталою та сформованою. Саме це найкраще прослідковується в особистостей зрілого віку, оскільки всі політичні вподобання, ставлення, ідеї та емоційні переживання щодо їх політичного життя вже мають певні сформовані ознаки, які можна віднести до того чи іншого типу політичної свідомості.

### **Список використаних джерел:**

1. Горлач М. І. Політологія: наука про політику: [підручник для студ. вищ. навч. закл] / М. І. Горлач, В. Г. Кремінь – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 840 с.
2. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Томск: Изд-во Том. ун-та. – М.: «Барс». 1997. – 392 с.
3. Хомуленко Т. Б. Метапам'ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження / Т. Б. Хомуленко, Т. І. Доцевич // Серія «Психологія». – 2014. – № 49. – С. 193-211.
4. Brown A. Metacognition, executive control, self-control, and other mysterious mechanisms // In F. Weinert and R. Kluwe (Eds.), *Metacognition, Motivation, and Understanding*. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987. – Pp. 65–116.
5. Schraw G. Assessing metacognitive awareness / G. Schraw, R.S. Dennison // *Contemporary Educational Psychology*. – 1994. – Vol. 19. – Pp. 460-475.

**Шкраб'юк В.С.**

*кандидат психологічних наук, викладач,  
Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника*

**ВІКТИМНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ  
ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ**

Поведінка людини за своєю природою може бути не тільки злочинною, але і віктимною, тобто небезпечною для неї самої, ризикованою, необдуманною, і, відповідно, при певних ситуаціях може стати причиною для скоєння злочину. Віктимність найчастіше проявляється у різних сферах життєдіяльності людини, особливо в кримінальних, екстремальних та складних ситуаціях, пов'язаних із небезпекою, фізичним та психічним насиллям, зокрема, у міжособистісних стосунках.

Аналізуючи дану проблему, А.Л. Репецька виділяє чотири різновиди віктимності особистості [2, с. 79-81]:

– віктимогенна деформація особистості як сукупності соціально-психологічних властивостей індивіда, пов'язаних з несприятливими особливостями соціалізації та соціальної адаптації;

– професійна (рольова) віктимність як об'єктивна в даних умовах характеристика соціальної ролі людини, не залежно від її особистісних властивостей, яка підвищує небезпеку посягань тільки в силу виконання цієї ролі;

– вікова віктимізація як біофізична особливість людини. Мова йде про підвищений ризик віктимізації людей, які мають інвалідність і деяких вікових груп населення;

– «віктимність – патологія», віктимність як наслідок патологічного стану особистості, психічного захворювання, дефіцитарності аналізаторів зору та слуху та інших тяжких соматичних розладів.

Для вивчення процесів віктимізації особистості необхідно, перш за все, проаналізувати чинники, які її детермінують. Це можуть бути як внутрішні віктимогенні чинники – особистісні та поведінкові характеристики потерпілих, так і особливості зовнішнього середовища, в першу чергу, передкримінальних ситуацій.

Внутрішні віктимогенні чинники найбільш тісно пов'язані з особистістю потерпілого. Вони виступають як такі види віктимності, які самі по собі детермінують процес віктимізації, коли наявність у потенційної жертви певних властивостей та якостей достатньо для її віктимізації незалежно від поведінки.

В якості основних суб'єктивних передумов віктимізації особистості, на думку Н.І. Бумаженко є індивідуальні особливості особистості. Автор

наголошує, що віктимізація людини залежить від темпераменту та інших характерологічних властивостей, від генетичної схильності до саморуїнливої та девіантної поведінки. На особистісному рівні схильність до того, щоб стати жертвою тих чи інших несприятливих умов соціалізації, залежить від таких особистісних характеристик, як рівня стійкості та гнучкості людини, розвинення в неї рефлексії, саморегуляції, її ціннісні орієнтації, особливості самоствавлення, здатність переносити фрустрацію і стрес, кризові ситуації [1, с. 22-24].

На основі вивчення характеру та особливостей прояву особистісних якостей, які визначають індивідуальну віктимну схильність, В.Д. Ривман виділяє декілька типів потерпілих [2, с. 105-106]:

– універсальний (універсально-віктимний) тип. До цього типу відносяться особи, які володіють яскраво вираженими особистісними рисами, що визначають їх високу потенційну вразливість у відношенні до різних видів злочинів. Це люди, які володіють віктимогенними схильностями, реалізація яких можлива в ситуаціях різних злочинів. Жертви цього типу можуть характеризуватися як типовою для них активністю віктимної поведінки, так і пасивністю.

– вибіркового (вибірково-віктимний). До цього типу відносяться особи, які володіють високою вразливістю у відношенні до певних видів злочинів. Віктимна схильність може зумовлюватися типовими формами поведінки у поєднанні з характером конфліктних ситуацій.

– ситуативний (ситуативно-віктимний тип). Потерпілі цього типу володіють середньою потенційною віктимністю та стають жертвами винятково в результаті збігу ситуаційних чинників, небезпека яких виявилася для них нездоланною.

– випадковий (випадково-віктимний) тип. Жертви цього типу стають такими в результаті випадкового збігу обставин.

– професійний (професійно-віктимний) тип. Віктимність потерпілих цього типу пов'язана з їх професійною діяльністю.

Віктимна особистість характеризується заниженою самооцінкою, нездатністю чи небажанням відстоювати власну позицію і брати на себе відповідальність за прийняті рішення в проблемних ситуаціях, надлишковою готовністю приймати позицію іншого як безсумнівно правильну, неадекватною тягою до підкорення, невиправданим почуттям провини.

Варто зазначити, що не існує вроджених жертв. Але набуті людиною фізичні, психічні та соціальні риси та ознаки можуть зробити її схильною до віктимної поведінки. Поте, якщо людина усвідомлює можливість стати жертвою злочину, то може засвоїти певну поведінку, яка дозволить протистояти загрозі.

**Список використаних джерел:**

1. Бумаженко Н.И. Виктимология: [учебно-методическое пособие] / Н.И. Бумаженко. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – 115 с.
2. Репецкая А.Л. Виновное поведение потерпевшего и принцип справедливости в уголовной политике / А.Л. Репецкая. – Иркутск, 1994. – 102 с.
3. Ривман Д.В. Кримінальна віктимологія / Д.В. Ривман. – СПб: Питер, 2002. – 304 с.

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

**Вішар Ю.Ю.**

*студентка,*

*Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ  
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

### **ІТ-ТЕХНОЛОГІЇ – ДОМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІТЬ ДОШКІЛЬНИКА**

Відомо, що особистість – це дзеркало суспільної системи соціально значущих рис, які характеризують особу як члена того чи іншого суспільства або спільноти, суспільну сутність людини, пов'язану із засвоєнням різноманітного духовного та матеріального досвіду суспільства. У дошкільному віці закладаються основи морального розвитку, психологічних механізмів особистості, нових психологічних якостей і форм поведінки, «Я – концепції», систем якостей, які зобов'язані забезпечити психологічну готовність дитини до школи, дорослого самотійного життя. Зрозуміло, що джерелом і умовою розвитку дошкільника завжди було суспільне середовище, де він за допомогою людей, через людей знаходився у взаємозв'язку із навколишньою дійсністю. Звісно, взаємодія дитини із суспільним середовищем, насамперед, із соціальним оточенням та мікросвітом: батьками та близькими; із засвоєнням культури людства – все це відіграло важливу роль у її психічному розвитку, формуванні її як особистості. Сучасність внесла свої корективи, і сучасний дошкільник має на сьогодні кардинально нову можливість пізнання світу у вигляді не контрольованої інформаційної лавини, яка безпосередньо впливає на становлення особистості дитини. Безперечно, проблему впливу інформаційного простору на формування особистості дитини дошкільного віку розглядали в своїх дослідженнях Г. Апостолова, О. Бовть, Ю. Горвіц, О. Іванов, Я. Марголіс, С. Новосьолова, С. Пейперт [1, с. 3]. Звичайно, процес використання новітніх інформаційних технологій під час навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку розкривався в працях В. Александрова, Т. Бороненко, Л. Варяниця, Р. Гуревич, О. Єршова, М. Маркова, І. Роберта, І. Румянцева, що підкреслює і позитивну сторону інформаційної цивілізації [4, с. 24]. Зокрема, потужний вплив на становлення особистості дошкільника чинять комп'ютерні ігри, де за плюсовим розширенням кругозору стоїть загроза для психічного, морального, духовного і фізичного здоров'я

дитини. Духовна і культурна криза суспільства знаходить своє відображення, по вже складеним психологічним лекалам у моральній кризі молодого покоління. Відсутність спілкування спрямована на збудження самоактивності самовиховання дітей дошкільного віку, що найчастіше призводить до Інтернет-залежності, до псевдоемоційного психологічного колапсу [3, с. 47]. Знаходячись у, так званій, техносфері, дитина дошкільного віку, народжена у час економічного та політичного становлення країни, людської зневіри і страждань, потребує компетентної професійної підтримки з боку психологів, соціологів, педагогів, культурологів, медичних працівників, та допомоги з боку батьків у формуванні певних сімейних цінностей [6, с. 66], що зумовить обґрунтування для відбору корисного інформаційного продукту на підставі ретельного вивчення даної проблеми. Безперечно, ІТ-технології, тобто, інформаційні технології – це цілеспрямована організована сукупність інформаційних процесів з використанням технологій, що забезпечують та підтримують інформаційні процеси, тобто процеси пошуку, збору, передачі, збереження, накопичення, тиражування інформації та процедури доступу до неї, і уявити сучасний світ без гаджетів, комп'ютерних програм, ігор вже неможливо [7, с. 21], і на цьому прогрес не зупиниться. Небезпека у відсутності культури, дозування використання технологічних можливостей, відсутності гармонійного тандему інформації і індивіда. Реалізуючи свою стратегію розвитку, суспільство недооцінює наслідки тактичного ІТ-ного виховання дітей дошкільного віку, тому що для дітей – ІТ-технології, Інтернет-ресурс – це сурогатні батьки, де відповіді на свої дитячі питання вони отримують на сайтах, спалюваних неадекватною рекламою, і свідомо потурає через агентів соціалізації, на макрорівні спотворює своєю бездіяльністю, байдужістю майбутню особистість. Певна річ, пластичність дитячої психіки дозволяє на почуттєвому фоні пробитися до довіри дитини, і роз'яснити, що недоречно споживати той чи інший недолугий інформаційний продукт, який всупереч розуму, логіці, існує в здоровому розвинутому суспільстві, де існує можливість формувати унікальну, неповторну особистість. Так, соціально-психологічні дослідження останніх років низки вчених, а саме: Н. Білоусова, А. Богущ, Н. Бондаровська, Н. Гавриш, О. Кононко, В. Кузь, С. Литвиненко, (І. Печенко) Рогальська-Яблонська, Ю. Приходько, Є. Сарапулова [2, с. 10], доводять, що у колі науковців аналізується дана проблематика, отже, залишаючи сподівання на суспільство, яке збагне та усвідомить просто не створювати деструктивний вплив інформаційної продукції на дітей дошкільного віку, чия несформована психіка [5, с. 77], вкрай чутлива до будь-яких зовнішніх впливів, обов'язково здетонує на суспільну недбалість.

### **Список використаних джерел:**

1. Апостолова Г.В. Про наслідки використання електронної техніки для розвитку здібностей дитини / Г.В. Апостолова // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9-10. – С. 1–3.
2. Білоусова Н. Становлення моральної свідомості. Психологічні аспекти / Н. Білоусова // Дошкільне виховання. – № 1. – 2005. – С. 10–11.
3. Бондаровська Н. Вплив реклами на людину: нариси / Н. Бондаровська // Психолог. – 2007. – № 30(270). – С. 3–55.
4. Гуревич Р.С. Інформаційно – телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях: навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної освіти / Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. – К.: «Освіта України». – 2006. – 390 с.
5. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія / А.М. Богущ, Л.О. Варяниця, Н.В. Гавриш та ін.; за заг. Ред. Н.В. Гавриш. – Луганськ: Альма – матер, 2006. – 368 с.
6. Духовні потреби дітей України: монографія / під заг. Ред. Ж.В. Петрочко. – К.: ВД «Калита», 2005. – 108 с.
7. Сарапулова Є. Чим шкідливі «Том і Джеррі»? / Є. Сарапулова // Дошкільне виховання. – 2003. – № 11. – С. 21–23.

**Даців Н.І.**

*студент соціально-гуманітарного факультету,*

*Науковий керівник: Попіль М.І.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка*

## **ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

Процес реформування сучасних Збройних Сил України (ЗСУ), перехід на контрактну службу, участь армії в антитерористичних операціях вимагає нового рівня вирішення завдань з підвищення бойової та психологічної готовності особового складу. Там, на передовій, разом із бойовим досвідом зазнає значних змін й психіка комбатантів, що у свою чергу може впливати на виконання бойових завдань, деформувати типову лінію поведінки людини, її реакцію на зовнішні подразники. Дані тенденції без належної психокорекції можуть призводити до значного погіршення психічного стану військовослужбовців, виникнення адикцій (залежної поведінки), порушення соціальних стосунків, сімейних взаємин, формування психічних розладів, суїцидальних сценаріїв. Так, головний військовий прокурор деталізуючи причини небойових безповоротних втрат комбатантів, зазначив, що серед них станом на

21 грудня 2016 року: дорожньо-транспортні пригоди – 112 випадків, отруєння, в тому числі, наркотичними, алкогольними засобами – 96, випадків, самогубство – 259 випадків [3]. Сумна й тривожна статистика свідчить про соціальну значущість та актуальність теми дослідження та необхідності наукових розвідок.

**Мета** публікації полягає у психологічній рефлексії та визначенні динаміки психоемоційного стану військовослужбовців, що брали участь у зоні АТО.

Вивченням динаміки психофізіологічного стану комбатантів займались зарубіжні та вітчизняні вчені. Так, за результатами досліджень Ю. І. Погодіна та ін., загальна характеристика психічного стану військовослужбовців залежить від особистісних особливостей і тривалості періоду бойової діяльності. Отримані дані свідчать, що у 80% офіцерів (наприкінці періоду ротації) було виявлено виражені ознаки бойової психічної травми (астенізація та різні дезадаптаційні розлади), які певною мірою потребували спеціалізованої медико-психологічної допомоги [1].

Подібні дані підтверджують українські науковці О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Проведене дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців після їх повернення із зони проведення АТО виявило низький рівень соціальної та особистісної адаптації до повсякденних умов службово-бойової діяльності у 25% офіцерів, 33% військовослужбовців за контрактом та 22% військовослужбовців строкової служби [2].

У нашому дослідженні ми поставили за мету визначити динаміку психоемоційного стану військовослужбовців, що несли військову службу в зоні АТО. Проведення діагностичної бесіди дозволило констатувати, що безпосередньо пред виконанням службово-бойового завдання військовослужбовці перебували у таких емоційних станах, як: емоційний тонус, зацікавленість (інтерес), комфортність, психічна активація, самовпевненість, піднесення, енергійність, спокій, агресивність, тривожність (середній рівень), фрустрація, нервово-психічне напруження (низький рівень).

Після повернення із зони АТО психодіагностичне дослідження, котре ми знову почали з короткої бесіди із хлопцями показало різке зниження емоційного тону, притаманність пригніченого настрою, зниження психічної активації та самовпевненості. Хлопці також відмічали бажання зняти нервово-психічне напруження алкоголем, помітними були спалахи агресії, гніву при пригадуванні певних подій. Проте, майже всі відмічали, що не дивлячись на той факт, що більшості з них і притаманний був певний дискомфорт, переживання за можливі невдачі – в цілому вони почувались впевненими господарями становища й мали високий рівень патріотичної мотивації.



Результати обстеження, отриманні за *тестом САН* свідчать про зниження емоційного тону, притаманність пригніченого настрою, зниження психічної активації та самовпевненості, емоційні зриви. За кожною шкалою категорії середній бал різко знижується. Це вказує на те, що сприятливий стан досліджуваних, який спостерігався до відправки у зону АТО змінюється на протилежний.

Подібні результати можна спостерігати і у динаміці показників, отриманих за методикою *шкали особистісної і ситуативної тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна*. Так, результати тестування, з використанням даної методики свідчать, що низький рівень тривожності перед виконанням бойового завдання був характерний для 25% військовослужбовців, які були найменш чутливі до стресу і здатні виконувати бойові задачі в умовах впливу стрес-факторів бойової обстановки. Дана категорія може позитивно впливати на оточуючих щодо підтримання спокійної обстановки, забезпечувати врівноваженість в діях і вчинках, не допускати панічних настроїв. В той же час, найбільший відсоток досліджуваних (65%) складають військовослужбовці з середнім рівнем тривожності. Вони, в цілому, також мало підвладні дії стресу. Але в критичних ситуаціях, при впливі інформації, яка носить психотравмувальний характер, частина з них може проявляти підвищену чутливість до стресу. Однак, при вмілому командуванні, їх емоційне реагування на виниклі ситуації може бути спрямоване на підвищення активності, що в кінцевому результаті призведе до високої продуктивності діяльності й успішного виконання поставлених задач. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності (10%) (у нашій вибірці таких було 6 осіб до відправлення у зону АТО та після повернення такий результат був зафіксований у 8 хлопців), відчувають велику чутливість до стресу, в більшості ситуацій відчувають страх, пересторогу, небезпеку, що може негативно позначитись на їхній діяльності під час виконання бойових завдань. Саме тому даній категорії необхідно приділяти особливу увагу з боку командирів, щоб сприяти їхній функціональній готовності до бойових завдань.

Загалом, середнє значення показників динаміки особистісної тривожності зростає із  $29,96 \pm 5,73$  до відправки до  $34,25 \pm 5,3$  після повернення. Середнє значення реактивної тривожності змінюється із 40,6 (це теж достатньо високий середній показник, який ми пояснюємо хвилюванням та тривогою перед відправкою) до 45,2 відповідно. При тестуванні було виявлено позитивний результат тривожності у 75% обстежуваних, з них у 40% відмічено високий рівень цього симптому. Це пояснювалось тим, що при виконанні бойових завдань, рівень психічної напруженості набув свого кульмінаційного розвитку. Висока відповідальність за успішне виконання бойової задачі була пов'язана з хвилюванням, напруженням. Високий стан реактивної тривожності, на

нашу думку, спричинений астенизацією нервової системи, яка була викликана різким порушенням режиму відпочинку, харчування, надходженням психотравмальної інформації, ситуаціями, які несли в собі загрозу для життя та здоров'я (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень реактивної тривожності військовослужбовців після повернення із зони АТО (за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна)**

Рівні тривожності	Кількість військовослужбовців у %	Середнє значення показника тривожності
Низький рівень До 30 балів	25%	29,86
Середній (від 30 до 45)	35%	44,82
Високий (більше 45)	40%	60,92

Найменший відсоток досліджуваних (25%) складають військовослужбовці з низьким рівнем тривожності. В ході виконання бойових завдань, особливо в ситуаціях, які вимагали мобілізації всіх зусиль для їх успішного вирішення, хлопці з низьким рівнем тривожності впевнено виконували бойові задачі, зберігали спокій, підбадьорювали інших. Статистичний аналіз результатів обстеження військовослужбовців до відправлення і після повернення із зони АТО подано у таблиці 2.

Таблиця 2

**Статистичний аналіз результатів обстеження військовослужбовців до відправлення і після повернення із зони АТО (середні значення)**

Показник	До відправки	Після повернення
Самопочуття	5,3	3,35
Активність	4,93	4,11
Настрій	5,17	4,25
Особистісна тривожність	29,96 ± 5,73	34,25 ± 5,3
Реактивна тривожність	40,6 ± 5,75	45,2 ± 3,87

Комплексний аналіз отриманих даних свідчить про необхідність розробки організованого психологічного впливу, спрямованого на відновлення такого стану психічного здоров'я військовослужбовців, що дозволяє їм досить ефективно вирішувати бойові й службові завдання, успішно адаптуватись до мирного життя, повернутись у сім'ю та суспільство. Саме у цьому, ми вбачаємо перспективність подальших досліджень.

**Список використаних джерел:**

1. Погодин Ю. И. Психофизиологическое обеспечение профессиональной деятельности военнослужащих / Ю. И. Погодин, В. С. Новиков, А. А. Боченков // Военно-медицинский журнал. – 1998. – № 11. – С. 27–36.
2. Приходько І. І. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора та ін. // Честь і закон. – 2014. – № 3. – С. 68–74.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.ukrinform.ua/rubric-society/2032798-matios-nebojovi-vtrati-zsu-na-donbasi-1294-bijca.html](https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2032798-matios-nebojovi-vtrati-zsu-na-donbasi-1294-bijca.html)

**Кузьмич І.І.**

*студентка,*

*Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини  
ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

**СУЧАСНА РОДИНА ЯК ДЖЕРЕЛО  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ  
НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА**

В умовах економічної, політичної, соціальної трансформації в Україні, коли, навіть, сімейні відносини спіткала комерціалізація, родина ледве втримує репутацію царини людства, якій притаманні риси людяності, щирості, заступництва, де дорослі – батьки піклуються за дітьми, а діти, подорослішавши, підтримують батьків, що є надзвичайно важливим проявом дуальності сім'ї та держави, закономірної релевантної суспільної циклічності.

Розглянемо дві сторони однієї медалі, яка називається – родина: теоретичну та практичну. Звернувшись до результатів наукових досліджень, а саме: філософських, психологічних, педагогічних положень про розвиток особистості (Л. Божович, Л. Виготський, М. Дригус, І. Кант, І. Кон, Н. Корабльова, Г. Костюк, Е. Носенко, С. Рубінштейн, Е. Фром та ін.); генетичного підходу в розвитку особистості (С. Максименко), діяльнісного підходу у дослідженні розвитку психіки (О. Леонтьєв); теоретичних засад психології сім'ї та родинної педагогіки (А. Богуш, М. Боришевський, О. Кононко, В. Котирло, А. Кузьминський, С. Кулачківська, С. Ладивір, В. Омеляненко та ін.); наукових положень про закономірності психічного розвитку дітей дошкільного віку (О. Алексєєва, Л. Божович, О. Дусавицький, О. Запорожець, В. Кузьменко, О. Леонтьєв, В. Мухіна, Т. Піроженко, Ж. Піаже та ін.); концепцій підтримки сім'ї та батьків (В. Анісимов, В. Дружинін, Р. Кемпел, О. Кочарян, Г. Лактіонова,

Д. Майєрс, В. Столін, та ін.); сучасних напрямків досліджень соціальних інституцій: сім'я, родина, батьківство (Т. Алексєєнко, О. Безпалько, Л. Буніна, Т. Веретенко, Н. Голованова, Н. Гусак, І. Зверєва, А. Капська, Г. Лактіонова, Т. Лях, Р. Овчарова, В. Тернопільська, С. Харченко, Н. Шевченко, Т. Цюман та ін.) [6, с. 666]; – отримуєш необмежену кількість пропозицій розділити відповідальність із теоретиками, залишившись наодинці із нагальними проблемами. Чому? Чому з'являються проблеми у сучасній родині, якщо існує арсенал теоретичних та науково-практичних методик і армада державних та громадських установ, націлених на зміцнення кожної сім'ї – осередка суспільства? Почнемо з визначення, де родина – це мала соціальна група, простір для розвитку вищих потреб, джерело соціального та економічного розвитку суспільства, унікальний соціальний інститут, результат і творець цивілізації, суспільне багатство [4, с. 255]. Далі – цікавіше, тому що основні функції сім'ї – це репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, економічна, первинного соціального контролю, духовного спілкування, соціально-статусна, дозвіллева, рекреаційна, емоційна, сексуальна, соціального захисту. Відповідно, отримуємо від сім'ї біологічне відтворення суспільства, підтримку і збереження духовного потенціалу й репродуктивного, сексуального, фізичного, соціального та психологічного здоров'я, забезпечення культурної неперервності суспільства, моральну регламентацію поведінки й економічну підтримку неповнолітніх та працездатних членів суспільства, отримання й надання певного соціального статусу, соціальний контроль й емоційну стабілізацію, передачу новому поколінню суспільних норм, формування навичок суспільного життя, соціалізацію молодого покоління [1, с. 103–127].

Це ті функції, які повинні бути належно виконаними, які прописані задля розквіту державного устрою, які є обов'язковими чи неможливими у реальному світі? Недостатність ресурсів для виконання функцій сім'єю або неналежне їх виконання призводить до дисфункції сім'ї. Такий собі соціальний параліч нещадно, безжально розбиває вщент розрахунки теоретичних мрійників, де не встигають пропозиції науково-практичних досліджень за геометричною соціальною прогресією із комплексом страху, культу сили, агресії, відвертої розпусти і брехні, що породжує психологічну ізоляцію і автономність членів родини, неадекватність самооцінки, негативну девіацію, і, як наслідки – зниження здатності самоаналізу і соціально-психологічної адаптованості із переходом до втрати можливості формування здорової у всіх гранях та проявах особистості, яка від народження переймається одним завданням – вижити. І вже не йдеться про систему цінностей, яка визначає зв'язок між членами сім'ї та суспільством, тому що у, так званій «дисфункціональній сім'ї» порушується, як ендолокальний

(спрямований на внутрішню взаємодію), так і екзокальний (спрямований на зовнішню взаємодію) механізм існування [2, с. 18]. Не можливо пропонувати те, що не може бути застосовано, це фантомний світ, у якому не одна із дванадцяти вищеперелічених функцій теоретичної сім'ї не може спрацювати без певних державних умов, а саме: прямопропорційна залежність сім'ї від держави, державного економічного, політичного, соціального устрою, і доки держава не прийме той факт, що існує зворотній зв'язок: залежності держави від сім'ї – держава приречена на уповільнений розпад, як цивілізована надбудова [5, с. 416]. Знаходячись в зоні ризику, отримуємо змістовне неблагополуччя, а у сучасній родині залишаються тільки дві функції надзвичайного стану – це самозбереження та самопоміч. Використовуючи критиканство і базуючи теоретичні методики на помилках пристосуванців і тих, хто намагається вижити, законно справляючись з проблемами, ми зволікаємо – народжені у жорстокості діти змушені захищатися самі, тому що дорослі вимушені не говорити дітям правду, рахуючи, що є захисниками. Сучасна модель сім'ї – це результат мутації, що представляє лише інтереси і відносини, тобто сучасна родина – це сімейні відносини за Е. Ейдемільером, В. Юстицькісом, І. Нікольською, і т.і., та інтереси членів сім'ї, які дозволяють виправдати свої вчинки [3, с. 105-113]. Психологія – це своєрідна соціальна гігієна суспільства, де головним показником є не лікування, а профілактика, тобто всі інші системи – це наслідки, що дає, як і пріоритет, і підвищену відповідальність, тому ще вчора потрібні професійні не поради та консультації, не проста констатація фактів, а конкретні показники аналізу психологічного й соціального становища та сучасні наукові розробки з конкретними пропозиціями, адаптовані до реалій нашого життя, переповненого інформаційним потоком та шаленою швидкістю. Відсутні гіперпротекції, ієрархії, ідейність, – є недолік взаємоуваги, взаємоповаги, взаємтурботи. Родинна твердиня сучасної сім'ї – залишок великих вистражданих надбань попередніх століть – це взаємна, іноді жертвна любов і взаємна довіра, а в спадок дісталось від попередніх поколінь – низький уклін нашим пращурам – духовність, традиції, взаємопідтримка і взаємодопомога, й поза часом і простором – віра й надія, що тримає людину у класовому рівні та на розумовому фундаменті.

Таким чином, з'ясовано, є безперечне розуміння психологічного впливу сім'ї на зародження, формування та розвиток особистості, саме сучасна родина є рушійною конструкцією соціуму та віддзеркаленням еволюції, що доводить нагальність проблем, необхідність безвідкладного компетентного діагностування суспільного стрижня, основи нового життя, професійного підходу з урахуванням визначеності особливостей часу та ролі соціальної ваги.

### **Список використаних джерел:**

1. Бергер П., Бергер Б., Коллінз Р. Личностно-ориентированная социология. – М., 2004. – С. 103–127.
2. Бесєдін А. Дисфункціональна сім'я як чинник девіантної поведінки неповнолітніх. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук – Х., 2002. – С. 18.
3. Калашникова М. О концепции возрастной сензитивности // Мир психологии, 2004, № 1. – С. 105–113.
4. Максименко С. Генеза здійснення особистості. – К., 2006. – С. 255.
5. Некрасова З., Некрасова Н. – Перестаньте дітей виховувати – допоможіть їм рости. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – С. 416.
6. Психологія розвитку. Енциклопедический словарь. – М. – СПб: 2005. – С. 666.

### **Кухмай Н.В.**

*заступник директора з навчально-виховної роботи,  
учитель початкових класів,  
спеціаліст вищої категорії, учитель-методист,  
Гімназія № 153 імені О.С. Пушкіна м. Києва*

### **Тищенко Н.В.**

*практичний психолог,  
спеціаліст вищої категорії,  
Гімназія № 153 імені О.С. Пушкіна м. Києва*

## **РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИВАЛЬНУ ПРОГРАМУ «ІНТЕЛЕКТ»**

У сучасній початковій школі відбуваються суттєві зміни, які забезпечують реальні умови для переорієнтації навчально-виховного процесу на потреби дитини, досягнення якісно нових результатів її особистісного і соціального розвитку. Згідно Концепції початкової освіти метою початкової освіти є різнобічний розвиток особистості дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, оволодіння ключовими і предметними компетентностями, необхідними життєвими і соціальними навичками, що забезпечують її готовність до продовження навчання в основній школі та у подальшому житті. На наш погляд, одним із шляхів забезпечення особистісно-соціального та інтелектуального розвитку молодших школярів є впровадження курсів та технологічних методик, спроможних забезпечити розвиток пізнавальних здібностей дітей 6-11 років (сприйняття, пам'яті, уваги, різних видів мислення), підвищення якостей інтелекту учнів, розвитку суб'єктності навчання, оволодіння способами конструктивної взаємодії з іншими учасниками навчального процесу.

З цією метою учителем початкових класів, заступником директора з навчально-виховної роботи гімназії № 153 ім. О.С.Пушкіна м. Києва Кухмай Н.В. та шкільним психологом Тищенко Н.В. для дітей 6-11 річного віку було розроблено програму «Інтелект». Саме цей вік, на думку багатьох вчених, є сприятливим для інтелектуального розвитку дитини, адже у дитини «з'являються особливі пізнавальні структури, так звані групування. Одне з найпростіших групувань – групування класифікації, або ієрархічного включення класів. Завдяки цій та іншим групуванням дитина набуває здатність здійснювати операції з класами та встановлювати логічні відносини між класами, об'єднуючи їх в ієрархії, тоді як раніше її можливості були обмежені трансдукцією та встановленням асоціативних зв'язків» [1]. У молодшому шкільному віці завдяки розвитку нового рівня мислення, відбувається перебудова всіх інших психічних процесів, тобто за словами Д. Б. Ельконіна «Пам'ять стає мислячою, а сприйняття – думаючим». Тому саме перебудова всієї пізнавальної сфери у зв'язку з розвитком теоретичного мислення становить основний зміст розумового розвитку в молодшому шкільному віці.

Існує ряд принципово різних трактувань інтелекту. Під час створення програми «Інтелект» ми спиралися на визначення цього поняття за Д. Векслером, який розглядав інтелект як здатність індивіда доцільно поводитися, раціонально мислити й ефективно взаємодіяти з довкіллям.

Головне завдання початкової школи – забезпечити розвиток особистості дитини на більш високому рівні в порівнянні з дошкільним періодом дитинства. Джерелами повноцінного розвитку дитини початкових класів школи виступають два види діяльності. По-перше, всі діти розвиваються по мірі засвоєння минулого досвіду людства, за рахунок залучення до сучасної їм культури. В основі цього процесу лежить навчальна діяльність, яка спрямована на оволодіння дитиною знаннями, вміннями і навичками, необхідними для життя в суспільстві. По-друге, всі діти в процесі розвитку самостійно реалізують свої можливості, завдяки творчій діяльності. На відміну від навчальної творчої діяльності не націлена на отримання вже відомих знань. Вона сприяє прояву у дитини самостійності, самореалізації, втілення її власних ідей, які спрямовані на створення нового [2].

Отже, основними завданнями розвивальної програми «Інтелект» стали:

- розвиток пізнавальних здібностей дитини (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення);
- підвищення якостей інтелекту (швидкості, гнучкості, оригінальності мислення);
- розвиток конвергентного продуктивного мислення;
- розвиток нестандартного (дивергентного) мислення;

- підвищення мотивації до навчання;
- формування вміння конструктивно взаємодіяти з іншими людьми в процесі навчання.

Програма «Інтелект» складається з чотирьох розділів: «Сприйняття», «Увага», «Пам'ять», «Мислення».

Основними задачами кожного розділу стали:

- розвиток пізнавальних здібностей (сприйняття, уваги, пам'яті);
- формування мотивації досягнення успіху;
- підвищення якості інтелекту: розвиток швидкості, гнучкості,
- оригінальності, глибини мислення;
- розвиток наочно-дійового, абстрактного (словниково-логічного) мислення;
- розвиток творчого мислення та уяви як основи для творчої діяльності;
- розвиток вербальної та образної креативності.

Курс побудований за принципом поступового ускладнення матеріалу.

У процесі навчання та розвитку важливу роль відіграє активність самої дитини. Завдяки активності дітей, що виявляється в різних видах і формах, процес впливу середовища на дитину перетворюється в складну двосторонню взаємодію підростаючої людини з навколишнім середовищем. Цей складний процес і є причиною розвитку дитини. Бути активним – означає бути діяльним. Активність дитини молодшого шкільного віку набуває організованого і різноманітного характеру. Вона виявляється в міркуваннях, суперечках, запитаннях, з якими дитина звертається не тільки до дорослих, а й в процесі роботи з книгою і до самої себе [3]. Тому формою проведення занять ми обирали тренінг як активну форму навчання, під час якої використовуються методи, спрямовані на активізацію взаємодії учнів між собою та з учителем або психологом. Навчальний матеріал спрямовано на розвиток пізнавальних і творчих здібностей учнів. Усі вони об'єднуються під назвою «інтерактивні техніки» і забезпечують взаємодію та власну активність учасників під час динамічного навчального процесу [4]. Така форма організації занять і використання інтерактивних методик сприяє підвищенню мотивації до навчання та розвитку, набуттю дитиною практичного досвіду конструктивної взаємодії з іншими людьми в процесі навчання. При цьому гра залишається провідним видом діяльності, адже «вміло спрямована вчителем і батьками гра молодших школярів може стати одним із засобів організації та поліпшення навчального процесу, підвищувати пізнавальну активність дітей, сприяти розвитку здібностей» [3].



З метою підвищення якості навчання в межах кожного розділу програми передбачено моніторинговий супровід занять. Психодіагностичній оцінці в рамках програми «Інтелект» підлягають процеси уваги, пам'яті, мовлення, мислення дитини, а також її мотивація навчання. Проведення комплексної психодіагностики дає можливість об'єктивно оцінити якісні показники розвитку пізнавальної сфери дитини.

Ми вважаємо, що введення в початкову школу регулярних розвиваючих занять у формі тренінга за програмою «Інтелект» сприятиме розвитку у дітей пізнавальних здібностей, інтересів, підвищить мотивацію до навчання, особистісного розвитку, а включення дітей в постійну пошукову і творчу діяльність, співпрацю з іншими людьми створює умови для її соціального розвитку.

### **Список використаних джерел:**

1. Пиаже Ж. Теория Пиаже. Разд. III: Теория стадий // История зарубежной психологии. 30-е – 60-е годы XX века. Тексты – 232 с.
2. Зак А.З. Развитие интеллектуальных способностей у детей 6-7 лет: Учебно-методическое пособие для учителей // М.: Новая школа, 1996. – 288 с.
3. Люблінська А.А. Вчителю про психологію молодшого школяра // М., 1987. – С. 35–108.
4. Бевз В., Главник О. Основні положення щодо оформлення тренінгів. <http://ru.osvita.ua/school/method/technol/598/>

**Левицька І.М.**

*аспірант,*

*Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка*

## **ОБРАЗ ФІЗИЧНОГО «Я» У СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДІВЧАТ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

В останні роки все більшого значення набуває проблема впливу зовнішності людини на її успішність у різних сферах діяльності: професійній, комунікативній, лідерській тощо. Поведінка людини в різних ситуаціях великою мірою залежить від усвідомлення свого фізичного вигляду. Люди з привабливою зовнішністю можуть досягати більших успіхів у житті, краще налагоджувати соціальні стосунки. В своїх дослідженнях багато вчених зауважують, що, особливо для дівчат раннього юнацького віку, важливим фактором оцінки свого тіла стає фізична привабливість, котра відображається в міжособистісних стосунках та служить позитивним підкріпленням почуття свого «Я». Крім того, самопрезентація відіграє виняткову роль у формуванні

«жіночого» типу характеру [5]. При цьому слід пам'ятати, що недоліки зовнішності, вади (реальні або уявні) можна долати різними шляхами. Допомогти у цьому людині можна не лише медичними втручаннями (косметологія, пластична хірургія), а й психологічними методами. Медичний аспект цієї проблеми досить повно висвітлений вітчизняною наукою, але психологи звернулися до цієї теми порівняно недавно. Саме соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення обумовлюють її актуальність та необхідність наукових розвідок.

Для психологічного аналізу Я-концепції центральним є акцент, який визначає уявлення людини про себе, котрі супроводжуються тим чи іншим самоставленням, самооцінкою своїх особливостей та проявів або загальною оцінкою свого «Я», як певної узагальненої цілісності (Л. Божович, Р. Бернс, Т. Шибутані та ін.). Найбільше досліджень з проблеми взаємозв'язку самоставлення та образу тіла представлено в дослідженнях зарубіжної клінічної психології (С. Фішер, С. Клівленд, В. Тауск, С. Журард та ін).

Проблемі ціннісного ставлення до власного фізичного «Я» приділяли увагу російські та вітчизняні психологи. Так, О. Соколова сформулювала поняття образу фізичного Я, визначила ряд порушень схеми тіла та їх негативний вплив на самопочуття особистості підлітка [5]. О. Рождественський визначив тілесні границі та функції тіла, підкресливши при цьому вагомість впливу самосприйняття зовнішності на всю життєдіяльність людини [4]. Досліджуючи деформації схеми тіла та зовнішності, Р. Моляко [1] зробила акцент на визначенні соціальних факторів впливу (ставлення родини, однолітків та вплив моди, ЗМІ) на становлення образу власного тіла дівчат юнацького вік, Т. Нечитайло теоретично обґрунтувала та експериментально визначала генезис й особливості становлення структурних компонентів образу фізичного «Я» у підлітковому віці [2].

Грунтовні дослідження образу фізичного «Я» припадають на середину минулого століття. Але слід зауважити, що у психологічній науці не існує єдиного терміну, а вживається ряд понять, що характеризують однакові чи близькі за змістом психічні явища. Так, у зарубіжній психології здебільшого вживається термін «образ тіла» (body image), суперечки існують лише щодо розуміння цього поняття. При цьому, образ тіла розглядається як складна комплексна єдність сприймань, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних як з тілесною зовнішністю, так і з функціями тіла (С. Фішер; Р. Шонц). Образ тіла розглядається як результат психічного відображення, як певна розумова картина свого власного тіла (Д. Бенет; Дж. Чаплін).

Найбільш поширеними у пострадянській та вітчизняній психології є поняття образ фізичного «Я» (або образ тілесного «Я») та образ тіла – уявлення особистості про зовнішність, про ступінь естетичності будови

тіла (А.О. Реан). У психологічній літературі також вживається конструкт «схема тіла» – психологічна структура, в якій відображена конструкція власного тіла людини (М. Боньєр). Більшість авторів дані поняття чітко розмежовують. Основну характеристику образу тіла визначено, як цілісність, превалювання цілого над його компонентами. Тоді як схему тіла дослідники аналізують, зазвичай, за частинами тіла (А. Гавриленко, О. Заржицька, Є. Ільїн, В. Куніцина).

У дослідженнях Р. Бернса, А. Бодалева, В. Століна та ін. підкреслюється, що розміри тіла і його форма служать найважливішим джерелом формування уявлення про власне «Я». Прийняття себе передбачає прийняття свого тіла таким, яким наділила людину природа. Ставлення до себе з погляду задоволення або невдоволення своїм тілом, різними його частинами та індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості і справляє величезний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя.

Особливого значення набуває правильно сформоване уявлення про себе у ранньому юнацькому віці, коли неадекватне уявлення про свій образ фізичного «Я» може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки або стати причиною комплексу неповноцінності. Так, як організм у цей віковий період знаходиться у вирішальній стадії свого розвитку, фізичні зміни в період завершення статевого дозрівання вимагають побудови нового образу тіла. У старшому шкільному віці ступінь й адекватність усвідомлення свого фізичного «Я» є однією з важливих внутрішніх умов, яка хоча й опосередковано, але бере активну участь у формуванні індивідуальних особливостей особистості. Тому, багато вчених підкреслюють про особливу роль уявлень про своє тіло та їх вплив на самоствавлення у ранньому юнацькому віці (В. Агєєв, І. Кон, С. Кривцова, А. Петровський, Х. Ремшмідт та ін).

Період 15-17 років розглядається як межа між підлітковим віком та пізньою юністю, як певний етап соціалізації, перехід від залежного дитинства до самостійної й відповідальної діяльності дорослого, оволодіння новими соціальними ролями, формування ціннісних орієнтацій, виникнення проблем, пов'язаних зі вступом у самостійне життя. Наявність стійких особистісних особливостей, цінностей, світогляду, самоствавлення, засвоєння гендерних стереотипів і поведінки, сформовані уявлення про власну соматичну організацію, усвідомлення естетичного й фізичного впливу своєї зовнішності на оточуючих та на основі цього сформована оцінки своїх можливостей як особистості є фундаментом подальшого розвитку людини та її успішної самореалізації.

Величезну роль відіграють засоби масової інформації, які пропонують індивіду вже готові образи та еталони певного явища чи феномену, готові критерії зовнішньої привабливості, котрі визначаються груповими стандартами чи стереотипами (Ю. Вільямсон, І. Грошев,

В. Лабунська, G.M. Achs та ін.). При цьому ці культурно обумовлені норми, стандарти й очікування вказують людині на небажаність істотних відхилень форми розмірів її тіла від ідеалу та часто є причинами появи різноманітних комплексів та патопсихологічної симптоматики.

*Таким чином, у сучасному світі на образ фізичного «Я» людини впливають не тільки об'єктивні фізіологічні чинники, а навіть більшою мірою соціальні, які можуть виражатися у судженнях, думках, уявленнях, стереотипах, стандартах, що переважають у певній культурній спільноті. Внаслідок цього образу тіла скоріше відповідає таке поняття як «культурне тіло», яке включає в себе і сам образ тіла, і схему тіла, і соціальні компоненти зовнішності, такі як одяг, зачіска, косметика і т.д. Таким чином, образ фізичного «Я» є соціокультурним феноменом, конкретний зміст і значущість якого варіюється в залежності від соціальних особливостей культури і психологічних станів індивіда. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні механізмів становлення образу фізичного «Я», його вікової динаміки, психологічних чинників виникнення деформацій і, пов'язаних з ними, негативних емоційних станів.*

### **Список використаних джерел:**

1. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці / Р. В. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 78-80.
2. Нечитайло Т. А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці / Т. А. Нечитайло // Психологічні перспективи. – Луцьк: ВНУ. – 2009. – Вип. 14. – С. 61-67.
3. Реан А. А. Психология личности: Социализация, поведение, общение / А. А. Реан – М.; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.
4. Рождественський А. Ю. Образ тіла у просторі психологічного досвіду особистості / А. Ю. Рождественський // Психологія: Зб. наук. пр. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. – Вип. 3(10). – С. 66-77.
5. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М.: МГУ, 1989. – 216 с.
6. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.

**Мельник І.М.**

*аспірант,*

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

## **ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Проблема розвитку професійної ідентичності як основної характеристики набуває особливої актуальності в різних напрямках психолого-педагогічних досліджень. Щоб забезпечити безперервність професійної освіти майбутнього вчителя, необхідно створити умови та розробити зміст структурних компонентів професійної ідентичності та умови її формування. Культура професійного самовизначення, розвиток соціально-психологічної компетентності та забезпечення психологічної взаємодії предметних та методологічних знань дають можливість майбутньому учителю початкової школи визначити структуру успішної майбутньої діяльності, а також власну професійну позицію в ній.

Професійна ідентичність педагога, формуючись у процесі професійного становлення його особистості в педагогічній діяльності і в процесі підготовки до неї, у свою чергу, стає важливою характеристикою, що детермінує та регулює професійні дії, значною мірою визначаючи їх ефективність. Тому профіідентичність майбутнього учителя початкової школи – безперервний процес самопроекування особистості педагога [5, с. 90].

У сучасних дослідженнях професійна ідентичність розглядається як феномен, який забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність; має розвиток у процесі професійного навчання разом зі становленням процесів самовизначення, самоорганізації й персоналізації, а також обумовлює розвиток рефлексії. Зокрема, Н.І. Іванова професійну ідентичність розглядає, як інтегративне поняття, у якому проявляються когнітивна, мотиваційна та ціннісні характеристики особистості, що забезпечують орієнтацію у світі професій, професійній спільноті й у широкому оточенні, дають змогу більш повно реалізувати особистісний потенціал у професійній діяльності, а також прогнозувати можливі наслідки професійного вибору та перспективи розвитку фахівця [1, с. 89].

В свою чергу А.М. Лукіячук під професійною ідентичністю розуміє динамічну систему, яка формується в процесі професійної освіти й активного розвитку професійної компетентності та впливає на ціннісно-смыслову сферу й удосконалення професійної майстерності майбутнього спеціаліста [2, с. 274].

Водночас поняття професійної ідентичності у психологічних і педагогічних дослідженнях, описується як основна категорія майбутнього вчителя, що характеризується за допомогою різних термінів: педагогічна рефлексія, самосвідомість, самопізнання, самоаналіз, самокритичність, образ Я, самооцінка, Я-концепція тощо. Більшість науковців наголошує на важливій ролі розвитку професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи як невід'ємної складової його професіоналізму і компетентності, педагогічної культури, творчості і майстерності.

Психологічними характеристиками професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи, на думку дослідниці У.С. Родигіної, є: 1) діяльнісний характер; 2) імовірнісний характер; 3) нерівномірний розвиток; 4) індивідуальний характер розвитку; 5) професійна ідентичність педагогів, яку можна розвивати за допомогою механізмів ідентифікації та рефлексії; 6) професійна ідентичність учителів, що може бути активована за допомогою спеціальних розвивальних завдань [4, с. 133].

Л.Б. Шнейдер виділяє професійну ідентичність як психологічну категорію, яка характеризується освідомленням людиною своєї приналежності до певної професії та певного професійного середовища, що детермінується професійним спілкуванням та репрезентується за допомогою мовленнєвих засобів образ «Я». Тому професійна ідентичність майбутніх учителів початкової школи трактується автором самореферентність, тобто відчуття й усвідомлення унікальності свого функціонального та екзистенційного «Я» в процесі професійної діяльності, у поєднанні особистісних і професійних властивостей та в контексті приналежності до соціальної й професійної груп, адже основною рушійною силою професійного розвитку є прагнення до інтеграції із соціальними групами та інститутами, що здійснюється на основі механізму ідентифікації [6, с. 213].

Професійна ідентичність складається лише на досить високих рівнях оволодіння професією і виступає як стійке узгодження основних елементів професійного процесу. Професійно ідентичними можуть вважатися фахівці, що володіють як стабілізаційною базою, так і перетворювальним потенціалом, в діяльності яких баланс стабілізаційних і перетворювальних компонентів відповідає оптимальному для даної професії рівню. Тому професійна ідентичність учителя початкової школи – це необхідна ступінь професійного центризму і стійкої професійно-ментальної позиції, параметрами якої є константність (здатність до опору варіативним змінам у цілях, змісті, методах і формах навчання в початковій школі), адаптивність (здатність до руйнування неадекватних професійних стереотипів, пов'язаних з парадигмою традиційної педагогіки в початковій школі), дистантність

(уявлення про місце професії «учитель початкової школи» в семантичному, інформаційному та міжкультурному професійному просторі, в системі безперервної освіти); сформованість образу «себе як професіонала».

Розвиток ідентичності у сучасного учителя початкової школи часто носить «розмитий» характер, що пов'язано з варіативністю початкової освіти. Необхідність усвідомленого вибору учителем початкової школи моделі навчання молодших школярів, використання особистісно-розвивальних засобів у навчально-виховному процесі, усвідомлення і прийняття змін у змісті початкової освіти – все це підкреслює важливість створення умов для продуктивного розвитку професійної ідентичності учителя початкової школи.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень, присвячених проблематиці професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи, свідчить про те, що сутність професійної ідентичності вчителя більшість дослідників вбачає в усвідомленні ним особистісного смислу професійно-педагогічної діяльності, переживанні ціннісного ставлення до педагогічної професії і до себе як її суб'єкта. Хочемо зацентувати увагу на професійну відповідальність як основну характеристику самореалізації вчителя початкової школи, адже його роль та особистісне мотивування учнів до навчання є визначальним чинником у сприйнятті учнями навчального матеріалу, забезпеченні належної пізнавальної активності, поведінки, розвитку моральних та культурних цінностей школярів.

Слід зазначити, що саме схильність педагога до роботи в молодших класах є визначальною характеристикою першого шкільного вчителя. Наявність або відсутність відповідної схильності може проявитися тільки при включенні майбутнього вчителя до навчальної або реальної професійно орієнтованої діяльності. Суб'єктивне переживання інтересу до виконуваної чи обраної діяльності є винятково важливим чинником розвитку особистості педагога: захопленість діяльністю, переконаність у своїй придатності до неї. Основу специфічної схильності учителя початкової школи є любов до дітей молодшого шкільного віку як особлива серцева прихильність, обумовлена не професійною діяльністю вчителя, а природною потребою любити дітей, зокрема молодших школярів, через наявність у них особливих привабливих якостей [3, с. 44].

Отже, професійна ідентичність є необхідною характеристикою професійного розвитку майбутнього вчителя початкової школи, становлення професіонала і кар'єрного зростання. Формуючи професійну ідентичність, майбутні учителі корегують власний стиль роботи, починають усвідомлювати свої можливості, підвищують свою професійну компетентність.

Тому теоретичне осмислення даної проблематики спонукає до подальшого вивчення професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи, оскільки дане питання залишається малодослідженими і потребує детального наукового вивчення та опрацювання.

### **Список використаних джерел:**

1. Иванова Н.Л. Профессиональная идентичность в социально-психологических исследованиях / Н.Л. Иванова // Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 89.
2. Лукіянчук А.М. Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів / А.М. Лукіянчук // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2010. – Вип. 7. – С. 370-380.
3. Николаева М.В. Личностно-профессиональное развитие учителя начальных классов в системе высшего педагогического образования: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Волгоград, 2006. – 44 с.
4. Родыгина У.С. Психологические особенности развития профессиональной идентичности студентов – будущих психологов: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / У.С. Родыгина. – Киров, 2007. – С. 129-137.
5. Федотова Т.В. Професійна ідентичність як якісна характеристика особистості / Т.В. Федотова // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць. – 2010. – № 1(24). – С. 89-92.
6. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: монография / Л.Б. Шнейдер. – М.: МОСУ, 2001. – С. 210-217.

**Предчук І.В.**

*аспірант,*

*Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

## **ПРИХИЛЬНІСТЬ ТА СТОСУНКИ ОСОБИСТОСТІ**

Взаємини є одним із основних чинників становлення особистості, її зростання та розвитку. Вміння створювати і підтримувати тривалі соціальні взаємини є показником здоров'я особистості та умовою реалізації в різних сферах життя суспільства.

Об'єктами взаємин, стосунків, ставлень, відносин можуть бути як інша людина, так і суспільство в цілому. Стосунки між людьми мають взаємний характер. Для того, аби підкреслити цю особливість використовують термін «взаємини» [4]. Отже стосунки є двохстороннім процесом суб'єктивних зв'язків між людьми, і передбачають взаємність.

Цікавими параметрами взаємин є домінантність і цілісність, що вказують на існування ієрархічно організованих окремих рівнів стосунків [1]. Домінантність визначає спрямованість особистості.



Цілісність свідчить про внутрішню зв'язаність взаємин. Вони, в свою чергу, можуть бути гармонійними або конфліктними.

Відповідно до концепції особистісних ставлень В. М'ясищева психологічною основою особистості є індивідуальна система вибіркового ставлення до дійсності, яка є інтеріоризованим досвідом взаємин з оточуючими в соціальних умовах. Цей конструкт подібний до поняття внутрішньої робочої моделі в теорії прихильності Дж. Боулбі [2].

Дж. Боулбі у своїй роботі вводить поняття внутрішня робоча модель – це психологічне утворення, що виникає в дитинстві в процесі взаємин з іншими людьми та світом, і є неперервним та взаємообумовленим зв'язком між дитиною та оточенням. Цей зв'язок Дж. Боулбі назвав прихильністю. Особливості дитячої робочої моделі впливають на побудову стосунків в наступних вікових періодах, наприклад між партнерами романтичних стосунків [7; 8; 9].

Спільні риси можна також прослідкувати в основних характеристиках стосунків особистості, як психологічного явища.

Взаємини людини виникають у зв'язку із задоволенням фізичних і психологічних потреб. Вони, на думку В. М'ясищева, проявляються в «переживанні тяжіння до об'єкта і в активній спрямованості до оволодіння ним». Прихильність також є певним зв'язком між суб'єктом, що має потреби, та об'єктом, що може їх задовольнити. Наприклад, прихильність дитини до матері, де малюк є суб'єктом прихильності, а мати – об'єктом, детерміновано як фізичними потребами (голод) так і психологічними (безпека). Досвід стосунків прихильності, в яких відбувається задоволення (чи не задоволення) потреб, є основою утворення робочих моделей, певного очікування від оточуючих та світу загалом.

В структурних компонентах стосунків виокремлюються «емоційна», «оцінна» або когнітивна і «конативна» або поведінкова частини [1]. Кожна складова стосунків визначається характером взаємодії особистості з іншими людьми і суспільством. Прихильність виникає та реалізується в процесі спілкування та взаємодії. В її структурі також можна виокремити когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [7].

Когнітивний (оціночний, пізнавальний) компонент стосунків забезпечує сприйняття, інтерпретацію і оцінку об'єктів середовища, людей і самого себе. Він проявляється в інтеріоризації особистістю моральних цінностей, виробленні переконань, уподобань та ідеалів [1]. Когнітивна частина залучає всі пізнавальні психічні процеси: мислення, пам'ять, уяву, сприймання, відчуття.

Емоційна складова забезпечує утворення емоційних зв'язків особистості з об'єктами середовища, іншими людьми та ставлення до

самого себе. Вона може проявлятися у вигляді позитивних чи негативних почуттів – любові, приязні, симпатії чи ворожнечі, антипатії [1].

У взаєминах афективний аспект виражається в різних емоційних переживаннях, і може набувати кон'юнктивного (об'єднуючого), індиферентного (нейтрального) чи диз'юнктивного (роз'єднуючого) варіантів переживання [6]. У випадку кон'юнктивних стосунків виникають почуття, що зближують людей, об'єкт стосунків є бажаним, по відношенню до нього існує готовність до взаємодії. Напротивагу, диз'юнктивні стосунки роз'єднують людей, стосунки об'єктом спілкування сприймаються, як неприйнятні [3].

Емоційне спілкування, властиве дитині від народження, з віком втрачає свою безпосередність. На нього нашаровуються чисельні соціокультурні, етичні та професійні норми.

Поведінковий або конативний компонент стосунків забезпечує вибір форми поведінки людини стосовно значущих для неї об'єктів середовища, людей і самого себе. Поведінкова сторона стосунків проявляється в потребі, оскільки сама потреба вказуючи на свій предмет, тим самим дає і непряму вказівку на спосіб досягнення цього предмета [1].

Поведінкова частина взаємин проявляється у конкретних вчинках, жестах міміці, доброзичливій чи ворожій поведінці. Реалізація форм взаємодії обумовлена соціокультурними нормами груп, до яких належать учасники спілкування [6].

В. Лабунська досліджуючи невербальну взаємодію розглядає всі взаємини людини в системі трьох координат з полярними значеннями: рівень афіліації, домінування-підпорядкування, включеність-«відсутність» [4].

Афіліація – потреба людини у створенні емоційно теплих, довірливих зв'язків з іншими людьми, в яких кожен партнер ставиться до іншого з симпатією, приймає його та дружньо підтримує. Ступінь прояву афіліації у партнерів може бути як на одному, так і на різних рівнях. Низький рівень афіліації у партнерів створює проблеми у встановленні та розвитку взаємин. Високий, за звичай, призводить до конфліктів. Оптимальним варіантом є різний ступінь афіліації у партнерів по спілкуванню.

Взаємини типу домінування-підпорядкування виявляють баланс ініціативи у стосунках. Передбачається, що один з учасників займає домінуючу позицію, інший підпорядковується йому.

Параметр включеності у взаємини вказує на зацікавлення особистістю партнера, стосунками з ним та спільною діяльністю.

Ми вважаємо, що емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти в різних типах стосунків, відображаються неоднаково. Гармонійний розвиток особистості, та її соціальна адаптація можлива, на

нашу думку, лише тоді, коли в певному типі стосунків домінує один відповідний йому компонент.

Отже структура міжособистісних взаємин, як і прихильності, що є частиною особистісних стосунків, є трикомпонентним утворенням, кожен елемент якого є важливий. Прихильність є невід'ємною складовою утворення розвитку і функціонування особистісних стосунків. Однак, можна припустити, що залежно від типу стосунків один із структурних елементів буде займати домінуюче положення, визначаючи розвиток і якість цих взаємин. Наприклад між партнерами романтичних відносин переважатиме емоційний компонент. Доведення цієї гіпотези є перспективою нашого дослідження.

### Список використаних джерел:

1. Мясищев В. Н. Психология отношений: Избр. психол. тр. / В. Н. Мясищев; Под ред. А. А. Бодалева. – М.; Воронеж, 1995. – 356 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби – Пер. сангл. В. В. Старовойтова. – М.: Академический проект, 2004, 2-е изд. – 232 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология: учебн. для высш. учебн. завед. / Галина Михайловна Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1998. – 376 с.
4. Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / Вера Александровна Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
5. Психологія: Підручник. / Під ред. Б. А. Сосновського. – М., 2005. – С. 312-330.
6. Попов А. Л. Психологія: навч. посібник. – М., 2001. – С. 316-326.
7. Young J. Schema-therapy. – NY: Guilford Press. – 2004.
8. Hazan C, Shaver P. R. (1994), Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, «Psychological Inquiry», 5, 1-22.
9. Plopa M. (2005), Wiezi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań, Wydawnictwo EUN-E, «Impuls», Elbląg – Kraków.

**Савчук І.В.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Шугай М.А.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН

Стрімкі темпи науково-технічного розвитку, динамізм соціальних процесів, оновлення морально-ціннісних орієнтирів, екологічна криза та інші кризові явища зумовлюють психологічне навантаження, викликають депресію, стрес та особистісну кризу, все це на сьогодні є планетарною хворобою ХХІ століття. В даний час різко збільшилась кількість осіб, особливо юнацького віку, які переживають депресію.

Науковці стверджують, що світ буквально поглинає епідемія депресії, яка в свою чергу проявляється в різних формах депресивних станів, які негативно впливають на психіку особистості та загрожують її здоров'ю. В психолого-педагогічній літературі зазначається, що юнацький вік є останньою межею між дитинством та дорослістю, він розпочинається в період з 15-17 та триває до 23 років. Відомий дослідник Д. Б. Ельконін зазначав, що даному періоду притаманні два етапи: рання юність 15-18 років та безпосередньо юність 18-23 роки. Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, такі дослідники як: Г. В. Крайг, А. М. Прихожан, Ф. А. Райс перш за все, відзначають її особливу вразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму та агресії [3, с. 24]. Особливості емоційності особистостей юнацького віку виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри. У юнацькому віці можуть виникати проблеми з батькам, адже деякі батьки не встигають за змінами, які стрімко відбуваються з їхніми дітьми. З однієї сторони дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншої сторони вона претендує на більшу самостійність у рішенні власних справ та проблем, і це може викликати конфлікт.

Поняття депресія в науковій літературі трактується як психологічний розлад, якому притаманні зниження настрою, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, зниження спонукань, песимістичні оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, сомато-неврологічні розлади. Депресії притаманна одна з головних когнітивних властивостей: негативна й нищівна оцінка себе як особистості, зовнішнього світу і свого майбутнього [3, с. 147].

Депресія є мінливою комбінацією афектів і афективно-когнітивних взаємодій. Зазначимо, що при переживанні депресії активується більше емоцій, а також існує більше можливостей для виникнення конфліктів в емоційній динаміці [6, с. 59]. До основних фундаментальних емоцій, пов'язаних із депресією в юнацькому віці дослідники відносять:

- страждання (ключова емоція);
- гнів;
- огиду;
- презирство;
- страх;
- Провину;
- сором'язливість.

Передбачається, що гнів, огида, презирство може проявлятися як відносно себе, так і відносно інших. Хоч фундаментальні емоції вважаються первинними, і найбільш важливими елементами депресії у

юнацтві, часто присутні й інші чинники: відчуття сексуальної потреби, погіршення фізичного стану, та втомлюваність. Всі ці емоції вважаються безпосереднім афектом або так званим побічним продуктом депресії.

Багато психологів внесли великий вклад у дослідження даної проблеми: Малкіна-Пих І.Г. – займалась вивченням депресії; Карвасарський Б.Д. – вивчення депресивного стану молоді; Єлисеєв Ю.І. – займався вивченням психосоматичних захворювань, в які входила і депресія; Синицький В.Н. – досліджував депресивні стани. Депресія в юнацькому віці з'являється одночасно з іншими розладами у відповідь на внутрішню і зовнішню напругу. Так, депресія і тривожні стани, депресія і поведінкові порушення, включаючи імпульсну поведінку, часто з'являються разом. У юнаків депресія нерідко супроводжується зривами, у дівчат – порушеннями харчової поведінки, такими, як анорексія або булімія [3, с. 32]. Значна частина тих, хто робить замах на самогубство, переживає депресію, щонайменше після спроби суїциду. Депресія, думки про самогубство і вживання наркотиків також пов'язані між собою. Як відомо, особливу небезпеку депресії завжди пов'язували з нездоров'ям, виходячи з припущення, що депресія робить людину уразливою до хвороби. Депресія може викликати й інші проблеми, внаслідок її впливу на міжособистісні відносини: збіднення спілкування, що викликається депресією, може погіршувати відносини «батьки – дитина» в підлітковому віці і впливати на романтичні відносини в юності.

Депресивні прояви охоплюють надто широке коло феноменів, депресія тісно пов'язана з порушенням біохімічних реакцій в головному мозку, зокрема, з дефіцитом речовин, що опосередковують перебіг нервових процесів. До сьогодні остаточно не з'ясовано причинно – наслідковий характер цього зв'язку: можливо він виключно однобічний – біохімічні порушення безпосередньо спричиняють депресію, чи можливо психотравмуючі соціальні та фізичні чинники можуть спочатку спричинити психічні, емоційні, депресивні переживання, які вже потім викликають біохімічні розлади [2, с. 11].

Під емоційним компонентом депресії розуміється сумний настрій, втрата інтересів, відчуття безвихіддя, думки про власну вину. В розумовій сфері депресія характеризується сповільненням асоціативного процесу, ускладненням концентрації уваги, відчуттям безпорадності та нездатністю до роботи, а тілесні симптоми включають в себе: розлади сну, апетиту, значне зниження статевого потягу, головні болі, болі в животі, розлади травлення.

В науковій літературі виділяють ряд напрямів та підходів для дослідження психологічного змісту депресії, її механізмів, шляхів її корекції та стабілізації. До таких напрямів входять: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, поведінковий, а також сімейна та групова

психокорекція. Головна мета даних видів допомоги – це зняття психологічних симптомів та поліпшення стану особистості. Методи включають в себе психологічні втручання, а головна їх мета – зміна поведінки, думок та ставлення особистості до себе, і до навколишнього світу, головною короткостроковою метою корекції є полегшення страждань, в свою чергу довгостроковою метою корекції є обмеження функціонального погіршення, що сталось через прояви симптомів: слабких міжособистісних відносин, сімейного конфлікту, й запобігання хронічного характеру та зворотності депресивних епізодів [1, с. 51].

В осіб юнацького віку, які переживають депресію відмічається значно занижена самооцінка, а також пов'язане з нею сприйняття минулих і теперішніх подій. Особистості з афективними розладами надмірно узагальнюють ефекти негативних подій, очікуючи трагічних наслідків. Вони зосереджені виключно на негативних сторонах і почувають себе відповідальними за них. Через почуття недостатньої компетентності та втрати контролю (передусім зовнішнього) такі діти не здатні отримувати задоволення від результатів власних дій, що в свою чергу призводить до формування та прогресування порушень мотиваційної сфери. Психологічна корекція і допомога особам юнацького віку повинна включати психологічну підтримку з акцентом на сильні сторони особистості, формування адекватної самооцінки, навчання прийомам саморегуляції та релаксації, конструктивного вираження негативних переживань, а допомога у виборі форми навчання повинна відповідати індивідуальному рівню підготовленості. Допомога психолога при депресії включає не тільки роботу а, а й в першу чергу зацікавленість самого клієнта в тому, щоб стати активним учасником відновлювального процесу, але для того, щоб зробити своє життя кращим та отримати полегшення особистості потрібно докласти не аби яких зусиль, адже в психолого-педагогічній літературі зазначається, що цілями застосування психологічної корекції є оптимізація, виправлення і приведення в норму будь-яких психічних функцій людини, відхилень від оптимального рівня її індивідуально-психологічних особливостей та здібностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Авдєєв Д.А. Депресія – як пристрасть і як хвороба // М.: Світ, 2002. – 195 с.
2. Абрамов Г.В. Вікова психологія // М.: Психологія, 1997. – 114 с.
3. Блейлер Е. Посібник з психіатрії // Видавництво незалежної психіатричної асоціації, 1993. – С. 215.
4. Бодалев А.А., Столін В.В. Практикум з психодіагностики // М.: Психологія, 1980. – 116 с.
5. Вертоградова О.П. Депресія: психопатологія, патогенез // М.: МГУ, 1980. – 344 с.
6. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій) // Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., 2002. – 96 с.
7. Карелін А.В. Велика енциклопедія психологічних тестів // М.: Ексмо, 2007. – 416 с.

8. Малкіна-Пих І.С. Екстремальні ситуації: довідник практичного психолога // К.: Ексмо, 2006. – 57 с.

**Сінчук Я.А.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Матласевич О.В.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ІЗ МОТИВАЦІЙНОЮ ГОТОВНІСТЮ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Процес становлення особистості як професіонала є складним і тривалим. Починається він ще тоді, коли перед людиною постає вибір яку із наявних професій обрати, продовжуючись професійним навчанням і початком трудової діяльності та завершується закінченням цієї діяльності. Даний процес цілісного безперервного становлення особистості фахівця називають професіоналізацією.

Проблематика професіоналізації в психології є особливо актуальною, оскільки процес становлення особистості як професіонала включає велику кількість різноманітних психологічних чинників, які можуть визначати не лише вибір тієї чи іншої професії, а й ефективність трудової діяльності в ній, психологічні бар'єри та ступінь задоволення індивіда результатами своєї роботи.

Існує багато різноманітних чинників, які впливають на готовність особистості до професійної діяльності: мотиви, прагнення, цілі, цінності, життєві орієнтації, емоції, переживання, страхи тощо. Ключовим чинником, який відіграє важливу роль у готовності до професійної діяльності є смисложиттєві орієнтації, оскільки вони є підґрунтям життєдіяльності індивіда загалом, його поведінки та виборів, які він робить.

Смисложиттєві орієнтації в наукових працях представлені як найбільш узагальнені, стабільні, надситуативні смислові утворення, основу яких складає система домінуючих цінностей та мотивів. Оскільки такі смислові орієнтації є релевантними цілісному життєвому шляху людини їх слід вважати смисложиттєвими в тому розумінні, що вони є визначальними, базовими у спрямуванні самореалізації особистості [1; 2; 3].

Смисложиттєві орієнтації відображають те, наскільки в житті людини присутня значима мета, якою мірою особистість вважає процес

свого життя насиченим і цікавим та в якій мірі вона задоволена тими результатами, яких уже досягла.

Важливо зазначити, що смисложиттєві орієнтації формуються в соціокультурному середовищі при засвоєнні соціального досвіду та проявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах й інших аспектах свідомості особистості [4].

Інтенсивний розвиток основних змістових характеристик смисложиттєвих орієнтацій припадає на юнацький вік, оскільки саме в цей період індивід вміє чітко розрізняти бажане і можливе, а також уже готовий працювати заради досягнення майбутніх перспективних цілей.

Акцентуючи увагу на студентській молоді, можна зазначити, що одним із основних напрямків формування та реалізації смисложиттєвих орієнтацій студентів є професійне становлення.

Одним із основних чинників, які впливають на професійне становлення майбутнього фахівця, зокрема психолога, є мотиваційна готовність до професійної діяльності.

В свою чергу, мотиваційна готовність являє собою цілісну, відносно стійку систему психологічних утворень, які, актуалізуючись в тих чи інших обставинах, створюють відповідні стани психіки і спонукають, регулюють поведінку та діяльність особистості.

Мотиваційна готовність, як один із компонентів психологічної готовності до професійної діяльності, включає в себе професійні установки, прагнення, інтереси займатися тим чи іншим видом діяльності.

Говорячи про мотиваційну готовність студентів до майбутньої професійної діяльності, варто розглянути дослідження А. Зотова та А. Юпітова, які з'ясували, що у студентів перших курсів (в порівнянні із старшими курсами) спостерігається доволі нестійка мотивація, у якій переважають мотиви уникнення (страху невдачі), сумніви в виборі професії, тривожні стани, хоча, разом із цим, на протипагу старшим курсам, студенти першого проявляють більшу зацікавленість у роботі за обраним фахом (53% респондентів в майбутньому хотіли б працювати за спеціальністю).

Для прикладу наведемо результати старших курсів: випускний 5 курс – 44, 5%, а студенти, які знаходяться на «екваторі» навчання, 3 курс, мають найменший показник – 25,5%. Тобто простежується певна динаміка зниження значущості мотиваційної готовності працювати за фахом [5].

Вивчаючи зв'язок смисложиттєвих орієнтацій та мотиваційної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, важливо розглянути дослідження таких учених як Е. Клімов, Н. Войтович, І. Кравченко та ін.



У них автори дійшли висновку, що переживання студентами цілеспрямованості, осмисленості життя, задоволеності самореалізацією пов'язані з фактом вступу до ВНЗ, зацікавленістю новим життям та навчанням.

І, навпаки, зниження показників цих параметрів смисложиттєвих орієнтацій корелює з наявністю кризових моментів професійного становлення, які супроводжуються зрушеннями у мотиваційній, емоційній, ціннісно-смысловій сферах, що зачасту може призвести до загальної життєвої розбалансованості, труднощів самопроекування тощо.

В. Обносов вважає, що студенти, які до кінця навчання мають достатньо повне уявлення про майбутню професію частіше демонструють намір працювати за спеціальністю, ніж ті студенти, які не мають.

Поряд із цим, відомо, що на третьому та п'ятому курсах у студентів може з'явитися криза професійного та особистісного самовизначення, яка, в свою чергу, безпосередньо впливає на мотивацію до професійної діяльності, проявляючись у невпевненості в своїх силах, збільшенні тривожності стосовно свого майбутнього, зниженні інтересу до навчання та сумнівах стосовно обраної професії.

Підсумовуючи, варто розглянути результати дослідження Д. Богоявленської, яка дійшла висновку, що висока ефективність праці, творчий підхід особистості до виконання трудових обов'язків, а також орієнтація на самовдосконалення та досягнення нових цілей у тій чи іншій професії відбувається саме тоді, коли професійна діяльність включається в систему смисложиттєвих орієнтацій [6].

Дослідниця говорить про важливість смисложиттєвого ставлення до професії, яке проявляється у задоволеності професійною самореалізацією та процесом підготовки за фахом, у переживанні професійного покликання, високій мотиваційній готовності до майбутньої професійної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смыслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія / Ж. П. Вірна – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
2. Дмитерко Х. М. Проблема сенсу життя в контексті самореалізації особистості / Х. М. Дмитерко // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» Прикарпатського університету. – 2001. – Вип. 6. Частина 2. – 266 с. – С. 194-200.
3. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху: Монографія / В. Г. Панок – К.: Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
4. Жаткина К. А. Проявление смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте / К. А. Жаткина // Молодёжь и наука: Сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011. – С. 95-98.
5. Зотова А. А. Психосоциальный диссонанс и учебно-профессиональная мотивация студентов / А. А. Зотова. – С-Пб.: Аттис. – 1998. – 505 с.

6. Гончар С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников / С. Н. Гончар // Современная психология: материалы междунар. заоч. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 17-19.

**Топішко О.І.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Матласевич О.В.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

Соціально-економічні зміни, що відбуваються у суспільстві, негативно впливають на сучасну молодь. Соціальні опитування все частіше свідчать про екзистенціальні розлади особистості, відсутність стійкості духовно-моральних цінностей, втрату смислу життя, крах життєвих цілей та зруйнованість надій, страх перед майбутнім. Спостерігається тенденція до відтермінування дорослості та ескапізму (втечі від викликів реальності «тут-і-тепер» [1]).

Слід відмітити, що футур-шок підсилюється глобальними змінами, які спричинені інформатизацією суспільства, зміною структури укладу життя. Це підсилює актуальність проблеми часової перспективи особистості та необхідності її оптимізації.

У психологічну науку поняття «часова перспектива» було введено К. Левіним. Застосовуючи розширене трактування, вчений розглядав її як «загальність поглядів індивіда на психологічне майбутнє та минуле, які існують в даний час на реальному та різноманітних ірреальних рівнях» [2, с. 139]. Л. Франк, будучи учнем К. Левіна, розглядаючи часову перспективу особистості, підкреслював взаємозв'язок минулого, сьогодення та майбутнього. Ф. Зімбардо наголошував на гнучкості перемикання між роздумами про минуле, сьогодення та майбутнє [3]. В цілому, часова перспектива у наукових психологічних працях розглядалась із різних підходів, а саме: причинно-цільового, мотиваційного, організації часу життя, автобіографічного, інтегративного тощо [1].

Здатність до повноцінної оцінки часу формується у період ранньої юності. У період студентства, для юначок та юнаків особливо гостро постає питання стратегічного бачення свого життя, масштабність життєвих планів. Це залежить від індивідуальних характеристик особи та рівня її мотивації. Конструювання часової перспективи, окрім цілей та

прагнень людини, відбувається під впливом морально-духовних цінностей суспільства, поведінкової моделі сім'ї, набутого ним життєвого досвіду та наявності травматичних подій, досягнутих успіхів. Дії суб'єкта, спрямовані на досягнення поставлених цілей; потребують соціальної та пізнавальної активності; активність, спрямованої на особистісне зростання та підвищення професійного рівня та.

Емпіричне дослідження, проведене О. О. Проконіч, засвідчило, що студенти першого курсу виділяють такі головні риси свого минулого як швидкоплинність. Даний етап життя характеризується як добре зрозумілий і мало насичений. Майбутнє ж ними оцінюється як напружене та мінливе. Студенти четвертого курсу (найбільш старша група у репрезентативній вибірці) оцінюють минуле як динамічний період, при цьому емоційне забарвлення у сприйнятті цього часу є мінімальним. Майбутнє асоціюється з новими принципами життєдіяльності та змістом життя [4, с. 215].

На труднощі в плануванні і прогнозуванні майбутнього сучасної молоді вказують дослідження К. В. Лебедевої та О. Є. Сурніної. Молоді люди, які приймали участь в опитуванні, виділяли малу кількість подій, що свідчить про занадто загальне бачення майбутнього. Вони вказували на умовність та багатоваріантність майбутнього, що свідчить про невизначеність. Частина респондентів повністю відмовилась від прогнозування [3].

Сучасні виклики, пов'язані з глобалізацією, турбулентністю і біфуркацією суспільних процесів, невірноваженістю ринку праці, прискореним розвитком інформаційного суспільства, загострюють проблеми сучасної молоді. Вчені із непокоєнням підкреслюють, що відбувається трансформація образу майбутнього – «вкорочення перспективи, віртуальність життєвих планів, відмова від вибудовування індивідуальної траєкторії розвитку на користь якоїсь усередненої моделі «благополучного» життя, неприйняття власного професійного вибору – є продуктом деструктивного розвитку самосвідомості молодих людей в умовах конфліктуючих реальностей» [3].

Отже, сучасні суспільні процеси порушують сформовані в минулому закономірності і формують психологічне напруження особи. Ключовими кроками в оптимізації часової перспективи є розуміння можливостей та переваг свого внутрішнього потенціалу. Віра у свої власні сили, внутрішня мотивація до змін поряд із усвідомленням своєї моделі поведінки, психологічних захистів, що використовуються людиною і вчасне їх корегування підкріплене реальними діями дасть можливість особистості побудувати найоптимальнішу, конструктивну стратегію життєвої перспективи.

**Список використаних джерел:**

1. Поворозник К. О. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді [Електронний ресурс]: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / К. О. Поворозник, – Київ, 2016. – 20 с. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11726/1/Povoroznyk.pdf>
2. Левин К. Динамическая психология: избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях [Електронний ресурс] / Є. Л. Скворчевська // Журнал науковий огляд. – 2016. – № 1(22). – Режим доступу: <http://oaji.net/articles/2016/797-1455967139.pdf>
4. Проконич О. А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов ВУЗа в процессе обучения / О. А. Проконич. // Современный исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. – № 1(45). – С. 207-219.

**Шостак І.Р.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Шугай М.А.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

Дослідження виникнення тривожності та шляхів її формування на певних вікових етапах є важливим для розуміння особливостей зародження емоційної сфери людини, закономірностей формування стійких особистісних рис. Високий рівень тривожності розцінюється багатьма психологами як показник передневротичного стану і є основою для зародження ряду психологічних труднощів у дитячому та юнацькому віці, і в тому числі делінквентної та адиктивної поведінки. Звичайно, деякий рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності, як стійкого утворення – свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона перешкоджає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню, що є особливо важливим у підлітковому та юнацькому віці.

У психологічній літературі термін «тривожність» є надзвичайно багатозначним. Ним визначають як окремих стан індивіда в певний час і ситуації, так і стійку властивість особистості людини. Тому розрізняють ситуаційну та особистісну тривожність як рису особистості, пов'язану з генетично детермінованими властивостями людини, що обумовлюють

постійно підвищений рівень емоційного збудження, тривоги. На думку В. Файвишевського тривожність характеру можна розглядати як задоволення парадоксальної потреби в негативних емоціях [3].

Психолог Р. Мей дає наступне визначення тривоги: «тривога є недовірою до тої ситуації, коли під загрозою є цінність, яка, за відчуттям людини, життєво важлива для існування його особистості» [5]. Це може бути пряма загроза фізичному існуванню (загроза смерті) або ж психологічному існуванню (втрата свободи, психологічної ідентичності). Також небезпека може стосуватись ще якоїсь цінності, з якою людина співставляє своє існування (патріотизм, любов другої людини, кар'єрний успіх і т.д.). Отже, на думку Р.Мей, причини для тривоги у кожної людини є виключно індивідуальними, оскільки вони суттєво залежать від тих цінностей, на які спираються люди. Проте, завжди при тривозі індивідуум відчуває, що під загрозу поставлена якась цінність, життєво важлива для його існування і тому, відповідно, для безпеки його особистості. Тривога тому позбавлена об'єкта, що вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе відмінним від іншого світу об'єктів [5].

Якщо розглядати види тривожності, то слід зазначити, що виділяють такі її різновиди, як:

1) стійка тривожність в якій-небудь сфері (тестова, міжособистісна, екологічна та ін.) – її прийнято позначати як специфічну, приватну;

2) загальна, генералізована тривожність, вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. В цих випадках особиста тривожність є лише формою вираження загальної.

Д. МакКлеланд, в своїх роботах, вказував на зв'язок тривожності і внутрішнього конфлікту, пов'язаним із позитивним чи негативним уявленням про себе. На його думку, наявність внутрішніх протиріч «Я»-образу, дисгармонійне уявлення себе призводить до схильності фрустрації, що призводить до переживання тривоги. Зазначимо, що в цьому випадку тривожність розглядаємо, як наслідки підвищеної схильності фрустрації, а не як самостійне явище [2].

Основною особливістю юнацького віку є усвідомлення власної індивідуальності та неповторності, внаслідок чого виникає внутрішня напруженість, що може призвести до почуття самотності. Завдяки цьому посилюється потреба в спілкуванні і, водночас, підвищує вибірковість в ньому.

Зазначимо, що емоційна сфера є основним структурним компонентом головних факторів тривожності юнаків. Тобто, феномен тривожності юнацького віку можна описати характеристиками емоційної сфери: показниками тривожності (ситуативна, особистісна, міжособистісна, шкільна), агресивності та ригідності [4].

Проаналізувавши останні дослідження в цьому напрямку, ми виділяємо такі внутрішні психологічні детермінанти особистісної тривожності: внутрішня конфліктність, занижена самооцінка та нестійка ідентичність. Останні пов'язані між собою переживанням емоційного стресу в стосунках із однолітками [1]. Саме емоційна напруженість в стосунках із однолітками призводять до депривації основних потреб юнацького віку, деструктивним змінам в «Я – концепції», як наслідок – особистісна тривожність.

Варто зазначити, що тривожність обумовлює поведінку особистості. В кожного індивідуума існує свій оптимальний рівень тривожності (корисна тривожність). Тобто, певний суб'єктивний рівень тривожності – обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Також, тривожність великою мірою впливає на самооцінку юнаків. Високий (або, навіть, підвищений) рівень в цьому віковому періоді свідчить про емоційну нестабільність в тій чи іншій ситуації. Це призводить до невпевненості в собі [2].

Стан тривожності, в більшій мірі, негативно впливає на діяльність особистості в будь-якому віковому періоді. Проте, в юнацькому віці він починає виконувати мотиваційну функцію, тобто спонукати до пошуку способу задоволення тієї чи іншої потреби.

У психологічній літературі всі методи, принципи і техніки надання психологічної допомоги особистості з високим рівнем тривожності можна розділити на базові, ціннісні та специфічні. Варто зазначити, що така робота не має функціонального характеру. Психологічна допомога такій особистості націлена на розвиток особистості та збільшення ефективності діяльності. Проте, вона повинна бути націлена на ті фактори розвитку, які є специфічними для появи та закріплення тривожності, як стійкого явища.

Опираючись на дані, отриманні під час вивчення тривожності юнацького віку, можемо виділити принципи її профілактики, основою якої є орієнтація на пошук адекватних способів реалізації та задоволення потреб.

Незважаючи на велику кількість досліджень, вказівки на не розробленість і невизначеність проблеми, багатозначність і неясність самого терміну «тривожність» займають значне місце при її обговоренні. Розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуально психологічну властивість, яка виявляється в схильності до постійних і інтенсивних переживань стану тривоги.

В юнацькому віці проблема високої тривожності набуває нових рис. Для такого юнака характерним є відсутність мотивації до навчання, своєрідна переоцінка інтересів, адекватна старшому віку. Також тут невизнання авторитету дорослих поєднується із односторонньою життєвою зрілістю.

Надання психологічної допомоги такому юнаку повинно виконуватись на рівні всіх структурних компонентів тривожності з орієнтацією на вікові та статеві кризи, а також індивідуальні «зони вразливості» кожного юнака.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреева І.Н. Ситуативна і особистісна тривожність підлітка // М. – 1999.
2. Дубровіна І.В. Формування особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку. – М., 2007. – 190 с.
3. Ельконін Д.Б. До проблеми періодизації психологічного розвитку в дитячому віці // М.: Зап. психол., 1971.
4. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы // М.: 1999.
5. Ясточкіна І.А. Мотиваційні чинники особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.

*Наукове видання*

**ПСИХОЛОГІЯ В УКРАЇНІ  
ТА ЗА КОРДОНОМ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

*Матеріали друкуються в авторській редакції*

Дизайн обкладинки: А. Юдашкіна  
Верстка: Н. Кузнєцова

Контактна інформація організаційного комітету:  
73005, Україна, м. Херсон, а/с 20,  
Науковий журнал «Молодий вчений»  
Телефон: +38 (0552) 399 530  
E-mail: [info@molodyvcheny.in.ua](mailto:info@molodyvcheny.in.ua)  
[www.molodyvcheny.in.ua](http://www.molodyvcheny.in.ua)

Підписано до друку 31.03.2017. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 6,51. Тираж 100. Замовлення № 0417-408.  
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»  
E-mail: [mailbox@helvetica.com.ua](mailto:mailbox@helvetica.com.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4392 від 20.08.2012 р.