

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Факультет психології і соціальної роботи
Студентська рада ФПіСР ПНПУ імені В. Г. Короленка



МАЙНДСЕТ



ЗБІРНИК
наукових матеріалів
І-ї Всеукраїнської
науково-практичної конференції
юних науковців “МАЙНДСЕТ”

на тему:

“Психологія та соціальна робота:
актуальність, виклики, перспективи
сьогодення у майндсеті науковців”

25 березня 2025 року

Полтава - 2025

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Факультет психології і соціальної роботи
Студентська рада ФПіСР ПНПУ імені В. Г. Короленка

МАЙНДСЕТ

Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**I Всеукраїнської науково-практичної конференції юних
науковців**

25 березня 2025 року

Полтава – 2025

УДК 159.9+364(062)

М14

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

(протокол № 12 від 24 квітня 2025 року)

Редакційна колегія:

М. В. Гриньова – доктор педагогічних наук, професор (голова редакційної колегії); **В. В. Фазан** – доктор педагогічних наук, професор; **В. І. Березан** – доктор педагогічних наук, професор; **М. М. Кононова** – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор; **Н. О. Сайко** – доктор педагогічних наук, професор; **Яланська С. П.** – доктор психологічних наук, професор; **Н. М. Атаманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **Н. О. Гончарова** – кандидат психологічних наук, доцент; **Т. М. Дзюба** – кандидат психологічних наук, доцент; **А. Р. Єфименко** – голова центру організації наукової діяльності факультету психології і соціальної роботи; **Ю. І. Рибченко** – голова студентської ради факультету психології і соціальної роботи

Рецензенти:

Моргун Володимир Федорович – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Корнієнко Інокентій Олексійович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Мукачевський державний університет.

МАЙНДСЕТ: Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи М14 сьогодення у майндсеті науковців : зб. наук. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. конф. юних науковців (25 березня 2025 р., м. Полтава). – Полтава, 2025. – 68 с.

У збірнику наукових матеріалів студентської науково-практичної конференції «Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців» представлено результати наукових досліджень та практичних розробок студентів, присвячених актуальним питанням психологічної науки та соціальної роботи в контексті динамічних суспільних змін. Збірник містить тези доповідей, що охоплюють широкий спектр тем, включаючи: теоретико-практичні аспекти психології та соціальної роботи в умовах воєнного стану, психологічні особливості ментального здоров'я особливості в умовах війни, соціальна робота з різними категоріями населення: дослідження проблем соціального супроводу дітей і батьків військових, професійна підготовка та становлення фахівців у галузі психології та соціальної роботи тощо.

Збірник адресовано викладачам психології закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології та соціальної роботи, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психології та соціальної роботи.

УДК 159.9+364(062)

Електронна копія збірника наукових матеріалів безкоштовно розміщена в електронному каталозі бібліотеки ПНПУ імені В. Г. Короленка та Інституційному репозитарії ПНПУ імені В. Г. Короленка.

© Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2025

© Факультет психології і соціальної роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

© Кафедра психології ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

© Кафедра кризової психології ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

© Кафедра соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

2025

© Студентська рада ФПіСР ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Бочковська Вікторія Вікторівна,
вихованка гуртка «Охорона довкілля і
раціональне природокористування»
Миргородська філія Комунального закладу
Полтавської обласної ради
«Полтавська обласна Мала академія наук учнівської молоді»
Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа
I-III ст. імені Ф.П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області»
наук. керівник - Тумко Марина Дмитрівна,
керівник гуртка «Охорона довкілля і раціональне природокористування»
Миргородська філія Комунального закладу
Полтавської обласної ради
«Полтавська обласна Мала академія наук учнівської молоді»
Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа
I-III ст. імені Ф.П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області».*

Ключові слова: *ментальне здоров'я, підлітки, арт-техніка, мандалотерапія, метафоричні асоціативні картки, фізична активність*

В реаліях воєнного часу у кожного віку є свої окремі виклики, проте діти є найбільш вразливими. Тому надзвичайно важливою є їх психологічна підтримка, а особливо підлітків. Уважаємо, що під час війни в Україні вивчення питання підвищення рівня ментального здоров'я у дітей підліткового віку становить важливий науковий інтерес.

Актуальність дослідження ментального здоров'я пояснюється насамперед тим, що цей феномен виступає одним із дієвих важелів гармонійного розвитку не тільки кожного громадянина України, але й нашої незалежної держави загалом.

О.Р. Ткачишина, О.А. Столярчук під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу [9]. І.В. Жданова під психічним здоров'ям розуміє відсутність психічних розладів, нормальність; перебування людини в різних станах психічного благополуччя; індивідуальну автономію; уміння успішно впливати на соціальне та природне середовище, адекватно сприймати дійсність, що лежать в основі тенденцій розвитку, зростання та цілісності особистості [2]. Психічне або ментальне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому й емоційному розвитку людини [5].

У контексті нашого дослідження важливими є наукові доробки Р.О. Винничук, Т.Б. Костєвої, О.Р. Ткачишиної, Ф.Р. Філатова, що присвячені

сутності ментального здоров'я. Т.Б. Костєва й інші вчені вивчають вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. Проблема ментального здоров'я українців у контексті викликів воєнного часу опікуються Л.М. Карамушка, С.І. Лагутіна, М.В. Маркова, Г.Я. Пилягіна, О.С. Чабан, Л.М. Юр'єва. Дослідження О.О. Кравченко [4] та М.М. Слюсаревського [8] присвячені розробленню дієвих тенденцій соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни.

Здійснений теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я підлітків в умовах воєнного стану підкреслює складність викликів, з якими стикається ця вікова група, та необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми. Воєнні дії в Україні створили умови тривалого стресу, що впливає на психічний стан молоді, викликаючи депресії, тривожність, психологічні травми та розлади поведінки. Для підтримки ментального здоров'я підлітків важливими є: формування культури турботи про психічне здоров'я (наприклад, Всеукраїнська програма «Ти як?» акцентує увагу на освітній роботі, створенні доступних сервісів для підтримки, а також наданні практичних рекомендацій щодо подолання стресу), розробка й реалізація спеціалізованих проєктів (наприклад, такі ініціативи, як «Mental Health for Ukraine (MH4U)»), допомагають реформувати систему психічного здоров'я, знижують стигму щодо розладів і забезпечують доступ до професійної підтримки навіть у кризових умовах) та значення фізичної активності (наприклад, проєкт «Рух JuniorS» демонструє, що рухова активність сприяє зниженню тривожності та депресії, а також покращенню фізичного і психологічного стану підлітків, особливо під час війни) [1,6,7]. Так, успішне збереження ментального здоров'я підлітків у воєнний час вимагає комплексної міжсекторальної взаємодії. Освітні, соціальні та психологічні ініціативи разом із підтримкою фізичної активності є ключовими для формування стійкості молоді й забезпечення їхнього благополуччя в умовах тривалої кризи.

Описано методики, що дозволяють комплексно оцінити ментальне здоров'я підлітків в умовах воєнного стану. Методика «Стійкість до стресу» (Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В.) визначає рівень стійкості до стресу, що допомагає виявити індивідуальні особливості реагування на стрес та надати рекомендації для зміцнення адаптаційних стратегій. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.) оцінює загальне психологічне благополуччя та ризики емоційних порушень, визначаючи рівні благополуччя. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, адаптація Карамушки Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В.) оцінює позитивну спрямованість психічного здоров'я, зокрема емоційну стабільність, гармонію та здатність до адаптації, допомагаючи визначити напрями для покращення особистісного розвитку. Ці методики сприяють ефективному виявленню ризиків психічних порушень і розробці заходів для підтримки ментального здоров'я підлітків у складних умовах.

Результати досліджень показали, що для підтримки ментального здоров'я підлітків необхідна комплексна робота, яка включає розвиток навичок

емоційної регуляції, навчання конструктивних coping-стратегій, психосоціальну підтримку та формування позитивного ставлення до себе й оточення.

Нами розроблено корекційно-розвивальну програму забезпечення ментального здоров'я підлітків «Твоя гармонія», спрямовану на покращення стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості психічного здоров'я. В основу тренінгу покладено комплексний підхід, особливістю якого за Дж. Енгелем є спрямованість учених на зіставлення різноаспектного розуміння ментального здоров'я, єдність вивчення теоретичних і практичних його модальностей, вироблення стратегій перетворення наявного рівня розвитку досліджуваного явища на вищий, оптимальний, що сприятиме гармонійному розвитку особистості [8].

Квінтесенція програми полягає у наданні комплексної підтримки, яка сприяє збереженню психічного благополуччя підлітків, їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій та подолати наслідки травмуючих подій.

Критерії відбору підлітків для залучення до програми: низький рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я та психологічного благополуччя, низький або середній рівень стресостійкості.

Основні напрямки програми:

1. Мандалотерапія – вправи на створення мандал допомагають підліткам знизити рівень тривожності, знайти внутрішній баланс та гармонію. Під час роботи з мандалами учасники розвивають творчість, зосередженість і самовираження.

2. Робота з метафоричними асоціативними картками – методика, яка допомагає виявити приховані емоції, переживання та ресурси підлітків. Метафоричні картки використовуються для розвитку рефлексії, самопізнання та позитивної переоцінки ситуацій.

3. Фізична активність (руханки) – вправи для зниження рівня стресу та покращення психологічного благополуччя. Фізична активність допомагає підліткам зняти емоційну напругу, покращити настрій та відновити енергетичний баланс.

Крім того, до програми включено вправи, що сприяють формуванню позитивного психологічного клімату в групі, умов для самовираження і самопізнання, розвитку співпраці та підтримки між учасниками. Це дозволяє підліткам почуватися більш впевнено та соціально адаптовано.

Програма включає вступне заняття, три модулі по два заняття в кожному та заключне заняття. Загалом вісім занять по 90 хвилин.

Кожне заняття включає такі компоненти: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність ментального здоров'я та його значення, структуру та основні компоненти); б) корекційно-розвивальний (спрямований на оволодіння прийомами і техніками посилення позитивної спрямованості психічного здоров'я).

Впровадження авторської програми відбувалося у 2024 році на базі Опорного закладу «Яресківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів імені Ф.П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області».

Результати якісного аналізу свідчать про суттєвий позитивний вплив

програми. Учасники стали краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Їхні стратегії подолання емоційних труднощів стали більш адаптивними, що дозволило підліткам почуватися впевненіше навіть у складних обставинах. Психологічне благополуччя значно покращилося. Учасники демонструють більш стабільний емоційний стан, здатність до саморегуляції та підвищений рівень задоволення собою та життям. Позитивна спрямованість психічного здоров'я зміцнилася. Учасники розвинули позитивне мислення, стали краще сприймати себе та оточення, а також сформували більш оптимістичний погляд на майбутнє. Ефективність програми забезпечено її комплексним підходом, що включає арт-терапевтичні техніки, роботу з метафоричними картками та фізичну активність, які гармонійно поєднали розвиток емоційної стійкості, творчого самовираження та фізичного здоров'я. Програма «Твоя гармонія» успішно сприяє збереженню ментального здоров'я підлітків та допомагає їм адаптуватися до умов підвищеної нестабільності, забезпечуючи психологічний комфорт і внутрішню рівновагу.



Рис. 1. Всеукраїнський біологічний форум учнівської та студентської молоді «Дотик природи» (м. Київ, 2024 р.)

Апробацію результатів дослідження було здійснено на I Міжнародному науково-практичному форумі «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» (2023 р.), II учнівських наукових читаннях «The first steps to science» (2024 р.) та II Міжнародному науково-практичному форумі «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» (2024 р.) на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, а також Всеукраїнському біологічному форумі учнівської та студентської молоді «Дотик природи» (м. Київ, 2024 р.) (рис. 1).

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» // Платформа центрів / Дія. URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalnogo-zdorova-ti-ak-zainiciativou-oleni-zelenskoj> (дата звернення: 12.09.2024)
2. Жданова І. В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 2024. С. 74–81. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> (дата звернення: 05.08.2024)
4. Кравченко О. О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). Social Work and Education. 2023. Vol. 10. № 1. Р. 35–47.
5. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М., Тичина І. М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Психологія обдарованості, вип. 16. С. 222-229.
6. Проєкт «Психічне здоров'я для України» // МН4U Освіта. URL: <https://edu.mh4u.in.ua/about/> (дата звернення: 05.09.2024)
7. Проєкт «JuniorS» // Juniors. URL: <https://www.juniors.org.ua/> (дата звернення: 06.09.2024)
8. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : наукова доповідь на засіданні президії НАПН України 21 квітня 2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4 (1).
9. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДИТИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Винник Софія Віталіївна, група КП-111,
студентка факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка.

У тезах підкреслено важливість захисту дітей під час війни. Наголошено, що забезпечення адекватної психологічної підтримки дітей під час військової агресії є важливим для їх відновлення після кризи. Відмічена важливість підтримки емоційного зв'язку з дитиною.

Ключові слова: дитина, психологічний стан, війна.

Психологічний стан дітей під час війни є надзвичайно важливою темою, оскільки війна може мати глибокий вплив на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток дітей. У таких умовах діти часто переживають різні форми психологічного стресу, які можна умовно поділити на два основні типи: раптові травматичні події та тривалі несприятливі обставини. Перші включають моменти гострої небезпеки, такі як обстріли, руйнування, втрата близьких або особисте поранення, тоді як другі пов'язані з постійним перебуванням у стані страху, вимушеним переселенням, розлукою з родиною та нестачею базових ресурсів. Вплив цих факторів сприяє формуванню непродуктивних стратегій подолання стресу та адаптації до складних умов.

Як наслідок, діти, які зазнали війни, набагато частіше, ніж їхні однолітки, які не мали подібного досвіду, стикаються з різними психологічними та поведінковими проблемами. Серед них поширені тривожні розлади, які можуть проявлятися у вигляді постійного відчуття загрози, порушень сну та підвищеної дратівливості. Також велика частка дітей страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який супроводжується нав'язливими спогадами про пережите, емоційною нестабільністю, страхами та труднощами у взаємодії з оточенням.

Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслює важливість захисту дітей під час збройних конфліктів. За її даними, приблизно 10% осіб, які пережили травматичні події, у майбутньому можуть зіткнутися з проявами психологічної травми. Ще 10% матимуть суттєві зміни в поведінці або розвинути психологічні розлади, які перешкоджатимуть їхній повноцінній участі в повсякденному житті. Найчастіше серед таких порушень зустрічаються тривожні розлади, депресія та психосоматичні захворювання [3].

Переконані, забезпечення адекватної психологічної підтримки дітей під час військової агресії є важливим для їх відновлення після кризи, оскільки добробут майбутніх поколінь залежить від їхнього емоційного здоров'я та можливості адаптуватися до важких життєвих обставин [2, с.152].

Масштаб і тривалість наслідків війни значною мірою залежать від подій, що відбуваються після її завершення. Ключовими аспектами цього процесу є успішна післявоєнна відбудова та покращення соціально-економічних умов у країні. Важливе значення має притягнення до відповідальності винних у воєнних злочинах, визнання провини сторонами конфлікту й запровадження локальних механізмів примирення. Інтеграція методів мирного врегулювання конфліктів у систему освіти виступає вирішальним кроком до подолання наслідків війни та забезпечення стійкого миру.

У складні часи особливо важливо підтримувати емоційний зв'язок із дитиною. Наші спостереження дають підстави стверджувати, що арт-практики допомагають психологічно підтримати дітей в складних життєвих обставинах [1, с.88].

Для подолання негативних емоцій в часи війни дітям можна запропонувати вправи, зокрема: «Обійми метелика», «Зроби три вдихи», «Свічка», «Повітряна кулька», «Лимон» [2, с.152].

Важливо проявляти тепло та турботу: обіймати (якщо дитина не заперечує), говорити про свою любов, хвалити за сміливість, витримку та здібності, гратися разом, жартувати та розділяти її почуття. Один із способів зміцнити цей зв'язок – запитати дитину, як вона відчуває батьківську любов. Якщо їй важко відповісти, можна запропонувати гру: взяти іграшку, уявити, що вона засмучена, й попросити дитину її втішити. Спостерігаючи за її діями, можна зрозуміти, яка підтримка їй саме зараз найбільше потрібна.

При цьому важливо враховувати, що діти, які пережили травматичні події, можуть не завжди комфортно почуватися під час фізичних контактів і навіть уникати їх. Тому перш ніж обійняти дитину, варто запитати, чи їй це приємно і чи вона цього хоче.

Психологічний стан дитини під час війни є складним і багатоаспектним процесом. Необхідно пам'ятати, що діти часто переживають наслідки травм у різний спосіб і потребують різних підходів для підтримки та допомоги.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітей та молоді в складних життєвих обставинах: ресурс арт-практик. *«Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»*: зб. Матеріалів XXXVI Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022. Вип. 36. С.88-93.

2. Атаманчук Н. Психологічна підтримка дітей в умовах військової агресії. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С.150-153.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24550>

3. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

ШКАЛА ЕМОЦІЙНИХ ТОНІВ ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

*Гелей Дарина Олександрівна, КП-211 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.*

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

*наук. керівник – Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології.*

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка.*

Охарактеризовано шкалу емоційних тонів, яку запропонував Р. Хаббард. Подано характеристику емоційних тонів. Показано широкий спектр застосування шкали емоційних тонів, зокрема: менеджмент, освіта, консультування і психотерапія.

Ключові слова: шкала емоційних тонів, психологія, студент

Сучасна психологія все частіше стикається з необхідністю глибокого аналізу емоційного стану людини, оскільки емоції є ключовим фактором у регуляції поведінки, міжособистісної взаємодії та самореалізації. Шкала емоційних тонів, запропонована Р. Хаббардом, є інструментом, що дозволяє оцінити емоційний фон особистості та її схильність до певної поведінки. Її застосування є цінним у психодіагностиці, консультуванні та психотерапії, зокрема у роботі з клієнтами в кризових станах.

Основна мета роботи: дослідити можливості використання шкали емоційних тонів у психологічній практиці, зокрема для діагностики емоційного стану та прогнозування поведінки клієнтів.

Шкала емоційних тонів є інструментом, що використовується для оцінювання емоційного стану особистості. Цей концепт був уперше розроблений Рональдом Хаббардом у рамках його досліджень людської поведінки. Шкала представляє собою градацію емоційних станів від найнижчого, такого як апатія, до найвищого – ентузіазму [2]. Основна ідея шкали полягає у тому, що кожен емоційний стан супроводжується специфічними патернами мислення, поведінки та фізіологічних реакцій, що дозволяє оцінити не лише сам емоційний тон, а й прогнозувати поведінкові реакції особистості.

Тепер щодо характеристики емоційних тонів. Їх можна уявити розміщеними на координатній прямій під певними числовими позначками (далі ці числові значення будуть записані в дужках біля кожного рівня). Найвищий рівень – ентузіазм (4.0) – характеризується високою енергійністю, життєрадісністю, прагненням до розвитку та активною участю у різних сферах діяльності. Людина на цьому рівні проявляє креативність, легко долає труднощі та надихає інших. Наприклад, вона із захопленням працює над новими проєктами, генерує ідеї та заряджає оптимізмом команду. Дещо нижчий рівень – радість (3.5) – також відзначається позитивним ставленням до життя, стабільністю емоцій та гармонійними соціальними зв'язками. Така людина зазвичай доброзичлива, спокійно сприймає проблеми та підтримує інших у складних ситуаціях. Сильний інтерес (3.3) вказує на допитливість, бажання вчитися, залученість до подій, що відбуваються навколо. Наприклад, студент на цьому рівні уважно слухає лекції, ставить запитання викладачам та самостійно шукає додаткову інформацію. Водночас консерватизм (3.0) є станом емоційної стабільності, коли людина дотримується перевірених підходів і рідко проявляє ініціативу для змін. Вона може добре працювати у встановлених рамках, але уникає ризиків та експериментів. На рівні незначного інтересу (2.5) з'являється певна байдужість до оточення, зниження мотивації та пасивність. Скажімо, працівник виконує свою роботу без ентузіазму, не ініціює нічого нового і працює лише в межах необхідного. Нудьга (2.0) – це стан, у якому людині важко знайти цікавість у поточних справах, вона схильна до прокрастинації та легко втрачає фокус. Студент у цьому тоні відкладає навчання на останній момент і часто скаржиться, що завдання нецікаві.

Перехід до негативного спектра шкали починається з антагонізму (1.5) – стану ворожості, роздратування та конфліктності, коли людина критикує інших

і схильна до суперечок. До прикладу, співробітник постійно сперечається з колегами, гостро реагує на зауваження та шукає недоліки в роботі інших. Нижче по шкалі розташовується гнів (1.1–1.4), що супроводжується агресією, бажанням домінувати та часто – імпульсивними діями, спрямованими на захист власних інтересів. У цьому стані людина може підвищувати голос, звинувачувати інших у своїх невдачах або навіть переходити до відкритої конфронтації.

Критично низькими є рівні страху (1.0), який проявляється у постійній тривожності, очікуванні небезпеки, униканні ризиків. Наприклад, працівник у цьому тоні боїться висловити свою думку на нараді, уникає відповідальності та завжди чекає вказівок від керівника. Жаль (0.5) – це стан глибокої емоційної пригніченості, що супроводжується почуттям провини та невпевненістю у майбутньому. Людина на цьому рівні часто перепрошує, навіть якщо її провини немає, і схильна згадувати минулі помилки. Найнижчий рівень – апатія (0.05–0.4) – характеризується повним емоційним виснаженням, відсутністю інтересу до життя та безнадією. Така особа може ігнорувати роботу, навчання чи обов’язки, лежати цілими днями без діла і не реагувати на спроби оточення її підбадьорити [1].

Застосування шкали емоційних тонів є досить широким і охоплює різноманітні сфери діяльності, включно з менеджментом, освітою, консультуванням і психотерапією. Наприклад, у корпоративному середовищі вона може використовуватися для оцінювання емоційної атмосфери в команді, виявлення конфліктних зон і підвищення ефективності комунікацій. В освітньому контексті шкала допомагає вчителям і викладачам краще розуміти емоційні потреби учнів, адаптувати підхід до навчання та створювати психологічно комфортне середовище. Однак найпоширеніше використання шкали спостерігається в галузі психології, зокрема в психодіагностиці, консультуванні та психотерапії.

У психології шкала емоційних тонів слугує ефективним інструментом для діагностики емоційного стану клієнтів. Її використання базується на припущенні, що емоційний тон людини впливає на її сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми та прийняття рішень [1]. У межах психодіагностики шкала дозволяє виявити рівень емоційної стабільності клієнта, його схильність до стресу або депресії, а також його здатність до саморегуляції. Це особливо важливо під час роботи з клієнтами, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях або мають психоемоційні розлади.

Практичне застосування шкали в консультуванні включає оцінку початкового емоційного стану клієнта, що дозволяє психологу визначити найбільш ефективну стратегію роботи. Наприклад, клієнти, які перебувають у стані апатії, потребують методів, спрямованих на поступове відновлення мотивації та активності, тоді як клієнти в стані страху або тривоги потребують технік релаксації та зниження рівня напруги [3]. Зміна емоційного тону в процесі роботи свідчить про ефективність обраного підходу та про поліпшення психологічного стану клієнта.

Крім того, шкала емоційних тонів є корисною у психотерапії, оскільки дозволяє відслідковувати динаміку змін емоційного стану клієнта. Наприклад, дослідження показують, що клієнти, які починають терапію на низьких рівнях шкали (апатія, сором, страх), поступово рухаються до вищих рівнів (задоволення, інтерес, ентузіазм), що свідчить про їхню адаптацію до життєвих обставин та зростання особистісного потенціалу. Таким чином, шкала слугує не лише діагностичним, а й прогностичним інструментом, що дозволяє оцінити готовність клієнта до змін і розвитку.

Результати досліджень свідчать про те, що використання шкали емоційних тонів сприяє підвищенню ефективності консультування та психотерапії, адже вона дозволяє адаптувати інтервенції до актуального стану клієнта. Зокрема, психологи зазначають, що визначення емоційного тону допомагає уникнути неадекватного тиску на клієнта, який може бути неготовим до швидких змін. [4] Крім того, шкала сприяє встановленню довірчих стосунків, оскільки клієнти відчують, що їхні емоції враховуються і поважаються.

Отже, шкала емоційних тонів є універсальним і надійним інструментом, що широко використовується у психології для діагностики, моніторингу та прогнозування емоційного стану особистості. Її застосування сприяє більш ефективній взаємодії між психологом і клієнтом, поліпшенню емоційного стану клієнтів та зростанню їхнього особистісного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Хаббард Л. Р. Наука виживання. Градієнти та шкала тонів емоційного стану. Київ : Новий час, 2007. 432 с.
2. Хаббард Л. Р. Самоаналіз. Київ: Новий час, 2010. 368 с.
3. Ковальчук М. В. Психологічні аспекти емоційних станів особистості. Вісник психології. 2018. № 3(25). С. 112–119.
4. Панасюк А. Ю. Емоції та їх вплив на поведінку людини. Львів : Світ, 2015. 256 с.

ПОЗИТИВНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ

*Глушко Сергій Миколайович, П(з)-512 група,
студент факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Анушкевич Володимир Ігорович,
асистент кафедри психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

У тезах досліджується позитивне самоставлення як детермінанта стресостійкості військових в умовах невизначеності, зокрема, сутність

понять «позитивне самоствавлення» і «стресостійкість військових», чинники їх формування, взаємозв'язок позитивного самоствавлення та стресостійкості, умови невизначеності як чинник дестабілізації психіки, шляхи формування позитивного самоствавлення у військовослужбовців, психологічний супровід військових як складник збереження їхньої стресостійкості.

Ключові слова: *позитивне самоствавлення, стресостійкість, військові, невизначеність, дестабілізація психіки, психологічний супровід.*

В умовах збройних конфліктів та військової агресії військовослужбовці перебувають у стані постійної небезпеки, невизначеності та психологічної напруги. Підвищене психоемоційне навантаження негативно впливає на загальну боєздатність особового складу та їхнє психічне здоров'я. Одним із важливих психологічних ресурсів, який сприяє збереженню внутрішнього балансу та стресостійкості в таких умовах, є позитивне самоствавлення.

Важливість проблеми позитивного самоствавлення як детермінанти стресостійкості військових в умовах невизначеності показує аналіз останніх досліджень і публікацій з проблем психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни (К. Балахтар, Л. Григоровська, З. Кісарчук, Л. Лебедик [1–3], Г. Лазос, Я. Омельченко, М. Слюсаревський, В. Стрельников [2–5] та ін.). Однак відсутні теоретичні узагальнення шляхів формування позитивного самоствавлення у військовослужбовців.

Поняття «позитивне самоствавлення» визначається як система стійких установок особистості, що передбачає прийняття себе, віру у власні сили, визнання особистісної цінності та здатності до самореалізації навіть в екстремальних обставинах. Це багатовимірна категорія, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти й безпосередньо впливає на адаптивність особистості.

Поняття «стресостійкість військових» є здатність зберігати ефективність діяльності, психологічну стабільність та приймати зважені рішення в умовах інтенсивних стресових впливів. Ключовими чинниками стресостійкості є: рівень психологічної підготовленості; наявність внутрішніх ресурсів (мотивація, цілеспрямованість); особистісні риси (самоконтроль, емоційна стабільність); позитивне самоствавлення.

Наголосимо на взаємозв'язку позитивного самоствавлення та стресостійкості, адже дослідження у сфері військової психології підтверджують, що позитивне самоствавлення відіграє визначальну роль у збереженні психоемоційної рівноваги військових у кризових ситуаціях.

Військовослужбовці з високим рівнем позитивного самоствавлення: краще усвідомлюють свої цілі й можливості; демонструють вищу мотивацію до виконання службових обов'язків; здатні швидше адаптуватися до умов невизначеності; зберігають впевненість у своїх силах навіть після переживання втрат або поразок.

Щодо умови невизначеності як чинника дестабілізації психіки зазначимо, що війна та пов'язані з нею події супроводжуються високим рівнем невизначеності, що провокує відчуття безпорадності, страху та тривожності. У

таких обставинах у військових можуть виникати: дезадаптивні форми поведінки; зниження бойового духу; підвищена агресивність або апатія; симптоми посттравматичного стресового розладу. Позитивне самоставлення є буфером, який зменшує вплив цих чинників на психічне здоров'я військових.

Шляхами формування позитивного самоставлення у військовослужбовців є: психотренінги впевненості в собі, спрямовані на формування адекватної самооцінки; когнітивно-поведінкові інтервенції, що допомагають змінити негативні установки про себе; групова психологічна підтримка, сприяюча розвитку почуття причетності до колективу та взаємної підтримки; техніки саморефлексії та самопідтримки, що формують конструктивні способи внутрішнього діалогу; упровадження програм ресилієнс-тренінгів, орієнтованих на підвищення загальної психічної стійкості.

Ефективна підготовка військових передбачає обов'язковий психологічний супровід, який включає: моніторинг емоційного стану; надання кризової інтервенції; профілактику вигорання; індивідуальні консультації, спрямовані на підтримку позитивного сприйняття себе.

Отже, позитивне самоставлення є ключовою детермінантою стресостійкості військових, що дозволяє ефективно протидіяти впливу умов невизначеності, сприяє збереженню психічного здоров'я і бойової готовності.

Список використаних джерел

1. Лебедик Л. В. Соціальна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *І Міжнар. наук.-практ. конф. «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»*: Збірник тез доповідей, 20.05.2021 / під ред. Трубавіної І.М., Міршука О.Є., Чупрінової Н.Ю. Х. : НА НГУ, 2021. 336 с. С. 225–227.
2. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. форуму (1-3 листоп. 2023 р.). Полтава, 2023. 362 с. С. 298–302.
3. Лебедик Л., Стрельников В. Підготовка магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2 (215). С. 112–117.
4. Стрельников В. Ю. Важливість реалізації індивідуальної освітньої траєкторії ветеранів війни у системі неперервної освіти для повноцінної соціальної адаптації. *Соціальна робота у глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. матеріалів ХІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23–24 листоп. 2023 р.). Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 226–229. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23578>
5. Стрельников В. Ю. Інноваційні технології навчання особового складу у військових колективах. *І Міжнародна науково-практична конференція «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»*: Збірник тез доповідей, 20.05.2021 / під ред. Трубавіної І.М., Міршука О.Є., Чупрінової Н.Ю. Х.: НА НГУ, 2021. 336 с. С. 303–305. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16842>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФЕНОМЕН В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Гомон Ольга, 224 група,
студентка відділення сестринської справи

*Полтавський базовий медичний фаховий коледж
наук. керівник – Єфименко Наталія Романівна,
викладач мікробіології, методист
Полтавський базовий медичний фаховий коледж*

Актуальність теми. В умовах сьогодення рівень резильєнтності, як стану людини, коли вона здатна протидіяти стресові, є надзвичайно низьким, незважаючи на те, що Він є одним з найважливіших механізмів протидії негативним наслідкам війни, саме тому знання щодо його підвищення є надзвичайно актуальними.

Мета дослідження: Дослідити рівень обізнаності щодо резильєнтності різних груп населення м. Полтави.

Завдання:

1. Ознайомитись з поняттями «Резильєнтність», «Стрес» та «Гормезис»;
2. Висвітлити основні ознаки еустресу та дистресу;
3. Провести анкетування серед різних груп населення м. Полтави;
4. Оцінити результати анкетування;
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності серед різних груп населення м. Полтава в умовах сьогодення.

Наукова новизна: Визначення обізнаності різних груп населення м. Полтави щодо феномену резильєнтності.

Практичне значення: Отримані результати дали змогу розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості в умовах сьогодення.

Анкета:

1. Чи знаєте що таке резильєнтність?
2. Чи знаєте Ви що таке еустрес та дистрес?
3. Чи стикалися Ви або Ваші рідні з панічними атаками?
4. Чи знаєте Ви що таке гормезис?
5. Чи використовуєте Ви у повсякденному житті гормезис?

Проаналізувавши дані діаграми, створеної на основі анкетування, спостерігаємо таку тенденцію, що здобувачі освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу мають найвищу обізнаність щодо феномену резильєнтності, ніж доросле населення м. Полтави. Школярі виявилися найменш обізнаними щодо даного надважливого аспекту сьогодення, що пов'язано з відсутністю належного рівня знань, оскільки батьки досить часто неточно здатні пояснити сенс відповідних понять. Також встановлено, що у здобувачів освіти є певні неточності щодо коректного розуміння вузькоспеціалізованих термінів відповідної тематики, які пов'язані з резильєнтністю.

Проаналізувавши цю ситуацію, ми розробили практичні рекомендації для різних груп населення м. Полтави:

1. Розвиток самосвідомості.

- Пізнання себе:
 - сильні та слабкі сторони;
 - цінності;
 - емоції;

- потреби.
- Розвиток емоційного інтелекту.
- Практика самоусвідомлення:
 - медитація;
 - журналінг.

2. Зміцнення соціальних зв'язків:

- підтримка близьких;
- спілкування;
- волонтерство.

3. Фізичне та психічне здоров'я:

- здорове харчування;
- регулярні фізичні вправи;
- якісний сон;
- практика технік релаксації.

4. Розвиток позитивного мислення:

- оптимізм.

5. Розвиток навичок подолання труднощів:

- вирішення проблем;
- тайм-менеджмент;
- стрес-менеджмент.

6. Використання Гормезису.

Висновки. У рамках нашого дослідження ми охарактеризували поняття «Резильєнтність», «Стрес» та «Гормезис». Висвітити основні ознаки еустресу та дистресу. Розробили практичні рекомендації для різних груп населення м. Полтави щодо підвищення їх резильєнтності в умовах повномасштабної війни, як основної ланки протидії її негативним наслідкам на ментальне здоров'я.

Дослідження відповідної теми серед населення м. Полтава має бути продовжено. До перспективних напрямків подальших досліджень можна віднести, зокрема, лонгітюдне спостереження за умови використання матеріалів дослідження в рамках профорієнтаційної роботи для населення нашого міста.

Список використаних джерел

1. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/> (дата звернення: 05.03.2025).
2. Гурлева, Т. С., Журавльова Н. Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства, 2023, с.38-42.
3. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти, 2022, 227с.

I ЗАЛЕЖНІСТЮ

*Грінченко Олександра, 212 група
студентка відділення лікувальної справи.
Полтавський базовий медичний фаховий коледж.
наук. керівник – Чемісова Тетяна Сергіївна,
кандидат психологічних наук, заступник директора з виховної роботи,
викладач загальної психології та міжособового спілкування.
Полтавський базовий медичний фаховий коледж.*

Актуальність дослідження. У сучасному цифровому середовищі медіаграмотність є ключовою навичкою для критичного сприйняття інформації, уникнення маніпуляцій та збереження психологічного благополуччя. Однією з проблем є феномен клікового мислення – тенденція споживачів інформації реагувати на контент імпульсивно, без глибокого аналізу, що сприяє поширенню фейків і поверхневого розуміння складних тем.

Особливо актуальною ця проблема стала в умовах повномасштабної війни в Україні, коли інформаційний простір перенасичений емоційно забарвленими матеріалами, маніпуляціями та дезінформацією. У таких умовах здатність молоді критично оцінювати джерела, перевіряти факти та свідомо керувати своїм інформаційним споживанням набуває особливого значення.

Крім того, тривожний інформаційний фон і постійне перебування в мережі можуть негативно впливати на ментальне здоров'я. Війна посилила рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження серед молоді, що робить необхідним навчання цифрової гігієни, управління власним екранним часом і формування стійкості до інформаційних впливів. З огляду на це, особливо актуальним є формування в молоді критичного ставлення до отримуваної інформації та навичок її аналізу щодо виявлення пропагандистської маніпулятивності [1, с.728].

Таким чином, дослідження взаємозв'язку медіаграмотності, клікового мислення та ментального здоров'я є критично важливим для розуміння того, як інформаційний простір формує свідомість молоді та як можна розвивати навички відповідального споживання контенту.

Мета дослідження. Визначити рівень медіаграмотності серед здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу, дослідити вплив клікового мислення на сприйняття інформації, а також проаналізувати його зв'язок із ментальним здоров'ям в умовах інформаційної війни. На основі отриманих даних розробити рекомендації щодо підвищення критичного мислення, цифрової гігієни та психологічної стійкості в медіапросторі.

Завдання:

1. Визначити тривалість та основні мотиви використання Інтернету серед здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу.
2. Визначити особливості клікового мислення, його вплив на процеси сприйняття інформації та критичного мислення.

3. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня медіаграмотності та інформаційної гігієни в умовах воєнного стану.

Практичне значення дослідження полягає у підвищенні рівня медіаграмотності, критичного мислення та цифрової гігієни серед здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу. Результати можуть бути використані для протидії фейкам та кібербулінгу, а також для профілактики цифрової залежності та збереження ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах інформаційної війни. Запропоновані рекомендації допоможуть формувати відповідальну онлайн-поведінку, зменшити стрес від інформаційного перевантаження та навчити майбутніх медичних працівників ефективно балансувати між онлайн- та офлайн-активностями.

Методологія. Дослідження базується на результатах моніторингу «Моя мережа: контроль чи залежність?». Було опитано 249 респондентів, які навчаються на 1-4 курсах за спеціальностями «Сестринська справа» (58,2%) та «Лікувальна справа» (41,8%). Аналізувалися аспекти використання Інтернету, перевірки достовірності інформації, реакції на кібербулінг та цифрову залежність.

Медіаграмотність як явище набуває своєї популярності. Медіаграмотність полягає в здатності особистості контролювати споживання медіа. Медіаграмотна людина легше орієнтується в медіасвіті, легше знаходить інформацію, яка їй потрібна, та запобігає повідомленням, що можуть їй зашкодити, подібно до забруднених і отруєних води чи їжі [2, с. 245].

Отже, розглянемо **результати опитувальника**, який проведено протягом січня 2025 року.

1. Тривалість перебування онлайн та рівень цифрової залежності

53,8% респондентів вважають оптимальним проводити 3-4 години в Інтернеті, що свідчить про часткове усвідомлення необхідності контролю цифрової активності.

15,3% перебувають онлайн понад 6 годин, що може свідчити про ознаки цифрової залежності або високий рівень інтеграції цифрового середовища у повсякденне життя (навчання, роботу, розваги).

34,9% перевіряють телефон на рівні автоматизму, що є одним із проявів компульсивної поведінки у цифровому просторі.

13,7% відчувають тривогу без доступу до Інтернету, що може вказувати на підвищену емоційну залежність від цифрового контенту.

2. Перевірка достовірності інформації

52,2% респондентів перевіряють інформацію через альтернативні джерела, що є позитивним показником розвитку навичок фактчекінгу.

6,8% орієнтуються лише на інтуїцію, а 2% – лише на дату публікації, що свідчить про наявність елементів клікового мислення та довіру до першого враження замість глибокого аналізу.

84,3% вважають важливим перевіряти інформацію перед поширенням, проте 14,9% роблять це лише інколи, а 0,8% не перевіряють взагалі, що вказує на потребу у формуванні стійких навичок медіаграмотності.

3. Реакція на фейковий або образливий контент

56,6% ігнорують неправдиву або образливу інформацію в соцмережах, що може вказувати на недостатню залученість у боротьбу з дезінформацією.

29,3% повідомляють про таку інформацію адміністраторам платформи, що свідчить про усвідомлення важливості цифрової етики.

Лише 14,1% намагаються спростувати неправдиву інформацію через коментарі, що вказує на пасивність у формуванні здорового інформаційного простору.

4. Користування соціальними мережами та їхній вплив на мислення
Найбільш популярні платформи – TikTok, Telegram, Instagram та Viber.

TikTok та Instagram сприяють швидкому споживанню інформації, що може призводити до поверхневого мислення та зниження рівня критичного аналізу.

Telegram використовується не лише як месенджер, а й як платформа для отримання інформації, що вказує на ріст довіри до альтернативних каналів новин.

Viber залишається популярним через простоту використання, хоча поступається іншим платформам у формуванні інформаційного простору молоді.

5. Зв'язок між кліковим мисленням, інформаційним середовищем та ментальним здоров'ям

Війна та тривожний інформаційний фон посилили вплив емоційно забарвленого контенту на молодь, що підвищує рівень стресу та інформаційного виснаження.

7,2% респондентів регулярно відкладають важливі справи через перебування онлайн, що може свідчити про цифрову прокрастинацію та втрату контролю над особистим часом.

16,5% стикалися з кібербулінгом, проте лише 31,7% реагували на нього, що вказує на потребу в навчанні цифрової безпеки та стресостійкості.

53,4% хотіли б покращити захист персональних даних, що свідчить про розуміння ризиків цифрового сліду та кібербезпеки.

Рекомендації для здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу:

1. Перевіряйте достовірність інформації перед її поширенням.
2. Використовуйте надійні джерела (офіційні сайти, перевірені новинні агенції).
3. Користуйтеся фактчекінговими платформами (StopFake, Snopes, VoxCheck).
4. Будьте обережні з емоційно забарвленими новинами.
5. Не реагуйте імпульсивно на заголовки – перевіряйте контекст.
6. Пам'ятайте, що маніпуляції часто використовують страх, обурення або жалість.
7. Не обмежуйтеся лише соцмережами – шукайте першоджерела та аналітику.
8. Контролюйте свій екранний час.
9. Встановіть ліміти на користування гаджетами (наприклад, не більше 2 годин соцмереж на день).

10. Використовуйте додатки для контролю часу в мережі (Forest, StayFree, Digital Wellbeing).
11. Виділяйте “цифровий детокс” – 1-2 дні на тиждень без зайвого перегляду соцмереж.
12. Не переглядайте новини перед сном – це може підвищити рівень тривожності.
13. Намагайтеся не читати занадто багато негативних новин, особливо під час війни.
14. Виділяйте час на живе спілкування, хобі та фізичну активність.
15. Читайте паперові книги та наукові журнали – це допоможе розвивати аналітичне мислення.
16. Використовуйте складні паролі та двофакторну аутентифікацію.
17. Увімкніть двоетапну перевірку у всіх важливих акаунтах (Google, соцмережі, банківські сервіси).
18. Не публікуйте у відкритому доступі адресу, номер телефону, документи.
19. Не переходьте за підозрілими посиланнями та не завантажуйте невідомі файли.
20. Не поширюйте мову ворожнечі, фейки, особисті дані інших людей.
21. Пам’ятайте: Інтернет зберігає все, навіть те, що здається видаленим.
22. Навчіться керувати стресом та тривожністю.
23. Використовуйте техніки глибокого дихання, медитації, фізичної активності.
24. Говоріть про свої переживання із друзями або психологом.
25. Будьте активними в реальному житті. Волонтерська діяльність, допомога іншим та корисні ініціативи знижують рівень стресу та дають відчуття значущості.

Висновки

Результати дослідження підтверджують, що здобувачі освіти усвідомлюють важливість медіаграмотності, але значна частина залишається схильною до клікового мислення, що може посилювати інформаційні маніпуляції та впливати на ментальне здоров’я.

Особливо актуальною є проблема емоційного вигорання внаслідок інформаційного перевантаження та тривожного контенту, що зросло в умовах війни.

Отримані результати вказують на необхідність системного навчання цифрової гігієни, критичного аналізу інформації та формування психологічної стійкості до деструктивного контенту.

Список використаних джерел

1. 12. Громова Н. Медіаосвіта в системі професійної підготовки майбутнього вчителя-словесника /Н. В. Громова // Trends in the development of philological education in the era of digitalization: European and national contexts: Scientific monograph. – Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. – P. 728–743. DOI:<https://doi.org/10.30525/978-9934-26-303-3-33>.
2. Медіаосвіта та медіа грамотність: підручник / ред.-упор. В.Ф. Іванов, О.В.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЕФЕКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Гура Людмила Вікторівна,
студентка групи П(з)-511
факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
наук. керівник – Калюжна Юлія Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

Сучасні економічні, політичні та соціально-психологічні зміни в Україні вимагають пошуку ефективних методів поєднання управління суспільним життям з саморегуляцією особистості, що сприятиме покращенню міжособистісних стосунків та вихованню культури діалогу. Важливим завданням є формування досвіду саморегуляції конфліктної поведінки у школярів, що допоможе їм контролювати свої вчинки. Підлітки, перебуваючи на етапі становлення особистості, можуть накопичувати досвід саморегуляції, що сприяє розвитку моральних орієнтацій, емоційної стабільності та кращій соціальній адаптації.

Ключові слова: саморегуляція, конфліктна поведінка, моральне виховання, емоційна регуляція, підлітковий вік, соціальна адаптація, міжособистісні стосунки, самосвідомість, педагогічна психологія.

Нові економічні, політичні та соціально-психологічні процеси в Україні вимагають пошуку ефективних методів поєднання управління життям суспільства з саморегуляцією особистості. Це сприятиме розвитку коректності міжособистісних стосунків, вихованню культури діалогового спілкування та конструктивного підходу до вирішення складних національних проблем. Розвиток суспільства, групи та особистості неможливий без конфліктів, боротьби протилежних сил та подолання недоліків. Суперечності набувають реального вираження в конфліктах, які виникають і вирішуються в процесі задоволення потреб та інтересів. Саме це визначає позитивну роль конфліктів, однак для досягнення психолого-педагогічних цілей конфлікти повинні бути ефективно і своєчасно вирішені. З позицій соціальної та педагогічної психології це можливе через саморегуляцію поведінки особистості, коли вона здатна порівнювати свої дії з моральними нормами та вимогами суспільства, обираючи соціально прийнятний спосіб вирішення суперечностей. Формування досвіду саморегуляції конфліктної поведінки є важливим завданням морального виховання школярів, сприяючи розвитку в них умінь контролювати свої дії та вчинки. Крім того, знання індивідуально-логічних та етнопсихологічних

особливостей, а також врахування їх у процесі міжособистісного спілкування між дітьми та дорослими, допоможе у адаптації в різноетнічному середовищі та вирішенні етнічних конфліктів, сприятиме розвитку національної самосвідомості та міжетнічних контактів.

Подолання міжособистісних конфліктів на різних етапах віку має свої особливості. Підлітки, як важлива соціально-демографічна група, мають відмінності, обумовлені віком, соціальним статусом і роллю в суспільстві. Це становлення збігається з періодом онтогенезу, коли активно формуються вищі психічні функції, особистісні якості, такі як прагнення до самоутвердження, самовираження, спілкування, максималізм, здатність до ризику тощо. Цей період є складним для формування особистості, але в той же час він є найкращим для накопичення досвіду саморегуляції, зокрема в конфліктних ситуаціях. Проблемі конфлікту та конфліктної поведінки присвячені філософські, соціологічні та психолого-педагогічні дослідження. Вчені, такі як Л.П. Буева, І.А. Ватель, Е.Л. Дубно, В.Г. Зазикін, В.С. Мерлін, А.А. Мілте, Л.А. Петровська, Д.Г. Скотт, Ш. Фейр, А.П. Чернишов та Ю.М. Швалб, досліджують сутність конфлікту, його структуру та принципи аналізу міжособистісних конфліктів у різних сферах, пропонуючи варіанти вирішення конфліктів.

Психолого-педагогічні дослідження фокусуються на шкільних конфліктах, зокрема на різних формах асоціальної поведінки школярів, таких як роботи В.М. Басової, Л.Ф. Бурлачук, Б.С. Волкова, О.А. Донченка, А.В. Зосімовського, О.В. Киричука, В. Сікорсіса, Т.М. Титаренко, М.М. Яценка. Також розглядаються фактори, які визначають підліткові конфлікти, зокрема суперечності між потребою в самоутвердженні та можливістю її задоволення, ставленням до себе та до оточуючих. В психолого-педагогічних працях пропонуються шляхи корекції конфліктної поведінки через постійне самообмеження та самовиховання.

Науковці, такі як А.І. Висоцький, Л.П. Грімак, В.П. Горленко, Л.В. Долинська, В.В. Сохранов, В.П. Спурта, підкреслюють, що конфліктна поведінка підлітків значною мірою залежить від вікових та психофізіологічних особливостей. Подолання конфліктної поведінки передбачає використання механізмів саморегуляції. Саморегуляція, за визначенням вчених, є активним ставленням особистості до впливів зовнішнього середовища та свідомим управлінням своєю поведінкою відповідно до загальноприйнятих норм (К. О. Абульханова-Славська, М.Я. Боришевський, І.Д. Бех, М.Д. Віноградова, А.Г. Ковалев, Н.С. Лейтес). У сучасних умовах соціально-економічних змін проблема саморегуляції поведінки підлітків набуває значної актуальності, що вимагає перегляду традиційних підходів до вирішення конфліктної поведінки. Необхідно досліджувати також питання використання конфліктів у навчально-виховному процесі та вплив засобів їх усунення на формування особистості школяра.

Підлітковий вік часто вважається одним із найскладніших періодів у житті людини. Підлітки часто намагаються спробувати різні сфери діяльності, але не завжди доводять початі справи до кінця, емоційно реагують на звичні ситуації і мають труднощі з саморегуляцією. Як наукова проблема,

саморегуляція підлітків є складною, багатогранною та суперечливою. Це обумовлено тим, що саморегуляція є важливим психічним процесом у будь-якому виді діяльності особистості, а особливо — в підлітковому віці. Адже на кожному етапі життя процес адаптації індивіда до суспільства вимагає освоєння соціальних норм, цінностей і досвіду, необхідних для успішної життєдіяльності. Саме тому в період дорослішання саморегуляція підлітків стає особливо складною. Вони можуть демонструвати неадекватні психогенні реакції, неузгоджені форми поведінки та дезадаптивні вчинки, що визначає необхідність вивчення саморегуляції в перехідному віці. Важливо зазначити, що на цьому етапі починають формуватися естетичні смаки, ціннісні орієнтації та моральні переконання, що є основою для подальшого регулювання поведінки.

Протягом свого розвитку підліток стикається з постійною необхідністю управління емоційними станами та пошуку ефективних способів їх регуляції. Емоційну регуляцію можна визначити як складову частину загальної системи психічної регуляції діяльності, де емоції є важливим регулюючим фактором [1, с. 386]; це сукупність психічних процесів, які забезпечують цілеспрямовану і усвідомлену зміну або подолання поточного емоційного стану.

Один із засновників концепції усвідомленої саморегуляції О. Конопкін розглядає саморегуляцію як системно організований процес внутрішньої психічної активності, що охоплює ініціацію, побудову, підтримку та управління різними видами та формами довільної активності для досягнення поставлених цілей [2, с. 212]. Основними компонентами цієї системи є планування мети, створення моделі умов, програма дій, оцінка та корекція результатів.

Н. Капітоненко виділяє в системі емоційної регуляції кілька основних компонентів: когнітивний, який відповідає за оцінку значущості емоційних ситуацій; експресивний, що проявляється через емоційні переживання (фізіологічні зміни, вирази обличчя); організаційно-контролюючий, який здійснює зміну емоційного стану [1, с. 387]. Шевчук В.В. саморегуляцію особистості розглядає як системний багаторівневий процес психічної активності особистості з постановки цілей та управління їх досягненням; важливою ознакою саморегуляції є її так звана усвідомленість, що проявляється у здатності особистості, за потреби, переключати процес саморегуляції у площину свідомості [3, с. 104].

Саморегуляція в підлітковому віці охоплює всі аспекти особистості — інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні та мотиваційні. Головною проблемою є недостатній рівень саморегуляції через кризу підліткового віку, що проявляється в порушенні самосвідомості та негативних поведінкових реакціях. Оволодіння саморегуляцією дозволяє підлітку ефективно приймати рішення, встановлювати важливі цінності та вибирати шляхи самоствердження.

У дослідженнях емоційної сфери підлітків вітчизняні вчені, такі як І. Дубровіна, О. Захаров, Г. Крайг, С. Колот, С. Максименко, та інші, відзначають підвищену уразливість емоційної сфери підлітків, їх схильність до тривожності, депресії, агресії і інших негативних проявів. Емоційність підлітків

також характеризується різноманітністю емоційних переживань, таких як радість, гнів, страх, печаль та байдужість.

Формування емоційної саморегуляції підлітків може бути успішним, якщо враховувати специфічні психологічні особливості вікового періоду. Це включає наявність негативної Я-концепції, низьку витривалість до труднощів, егоцентризм та інші фактори, які можуть впливати на емоційну стабільність і поведінку підлітка.

Отже, саморегуляція підлітків є складною інтегративною структурою, що охоплює різні аспекти особистості та безпосередньо впливає на їх здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т. В. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування особистості. *Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”*: збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 21. С. 385–389.
2. Періг І.М. Емоційна саморегуляція в підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій*. Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Тернопіль 16-17 листопада 2017. С. 212-213.
3. Шевчук В.В. Дослідження рівня сформованості саморегуляції студентів-психологів. *Світ наукових досліджень* : зб. наук. публ. Тернопіль : Шпак В.Б., 2024. Вип. 27 : матеріали Міжнар. мультидисц. наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 22-23 лют. 2024 р.). С. 102-106.

МНЕМОТЕХНІКИ: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ В РОЗПОРЯДОК ДНЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

*Єфименко Артем Русланович, П-211 група,
студент, голова центру організації наукової діяльності
факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Яланська Світлана Павлівна,
доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка.*

У тезах дослідження опрацьовані поняття «мнемотехніка», «пам'ять» та «мнемоніка». Пояснені основні прийоми полегшеного запам'ятовування різноманітних понять. Охарактеризована важливість обізнаності та впровадження в розпорядок дня відповідних мнемічних прийомів серед студентів. Розроблені практичні рекомендації щодо активного та ефективного використання мнемонік як у повсякденні, так і в навчальній діяльності здобувачів освіти.

Ключові слова: мнемоніка, мнемотехніка, пам'ять, акровірш, розпорядок дня.

Мнемоніка (Мнемотехніка) – сукупність спеціальних прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування і збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення штучних асоціацій [1].

Пам'ять – пізнавальний психічний процес, який забезпечує запам'ятовування, збереження, відтворення та забування індивідом попереднього досвіду, представлена мнемічним образом. За часом збереження є сенсорною, короткочасною, тривалою та оперативною. За змістом: руховою, емоційною, образною та словесно-логічною. За ступенем опосередкованості – мимовільна, довільна та метапам'ять [2].

Проблематику даної теми розглядали у своїх дослідженнях Чепурний Г. А. в роботі «Мнемотехніка на сучасному етапі розвитку» [3] та Калюжна Н. С. разом із Туренко Н. М. у праці «Мнемотехніка як універсальна педагогічна технологія» [4].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що у сьогоденні, в умовах ускладненого навчання через пандемію Covid-19 та повномасштабне вторгнення, населення нашої країни, зокрема студенти, відчувають проблеми у запам'ятовуванні багатовекторного матеріалу через різноманітні фактори: стрес, прокрастинацію, порушений режим сну, перебої з електрохарчуванням, обстріли, повітряні тривоги тощо. Особливо сильно та показово ці руйнівні складові почали проявлятися під час екзаменаційних контролів та впливати на їх результативність, саме тому обізнаність щодо використання мнемотехнік, як методу полегшеного запам'ятовування матеріалу, задля покращення та полегшення процесу успішності, а також їх впровадження у звичний розпорядок дня здобувачів освіти є надзвичайно актуальними.

Мнемотехніки були відомі з древніх часів, наприклад, найбільш прадавнє прото-кіпу було виявлене археологом Рут Марта Шаді Соліс при розкопках герметичної кімнати однієї з великих пірамід на археологічному об'єкті Караль (долина Супі, Перу). За стратиграфічним шаром воно датується приблизно 3000 роком до н. е. і може вважатися одним з найбільш прадавніх (після шумерського клинопису і єгипетських ієрогліфів) засобом комунікації та архівним документом людства. Прото-кіпу складається з 12 ниток що звисають, деякі з яких містять вузлики, і обмотані навколо паличок [5].

Метою нашого дослідження є визначити поняття «мнемотехніка», «пам'ять» та «мнемоніка», пояснити основні прийоми полегшеного запам'ятовування різноманітних понять, охарактеризувати важливість обізнаності та впровадження в розпорядок дня відповідних мнемічних прийомів серед студентів. Розробити практичні рекомендації щодо активного та ефективного використання мнемонік як у повсякденні, так і в навчальній діяльності здобувачів освіти.

Практичні рекомендації:

1. «Прив'язка до мелодії»: намагайтеся пов'язати якусь подію з певною піснею, так буде набагато легше її пригадати пізніше. Доволі часто цей метод застосовується та ефективно працює щодо пригадування якоїсь людини.

2. «Символи та піктограми»: прийом для запам'ятовування понять, що не мають чіткого значення методом асоціацій, наприклад, у середньому, коли

ми чуємо слово «сон», то відразу називаємо такі відповідники, як: відпочинок, спокій тощо. Але, можуть бути й такі слова, як: тривога, страх тощо. Все індивідуально. Цей метод можна застосовувати і до наукових понять, пов'язуючи їх відповідно до прикладу, наведеного вище.

3. «Непроста/проста історія»: створення певної розповіді з потрібними до вивчення словами. Наприклад, дано такі слова: емоційний тон, власне емоції, афекти, пристрасті, настрої, стрес, фрустрація, почуття.

Ми їх перероблюємо в «історію» на наш розсуд: Ентоні власне емоційно був у стані афективної пристрасті через свій стресовий стан фрустрації, який впливав на його настрої, створюючи абсолютно нові почуття. (Слова можна змінювати, додавати, перекичувати тощо. Головне, щоб утворились логічні зв'язки).

4. «Мнемослова»: використання певних аббревіатур. Наприклад, вивчення методів вирішення конфлікту за словом «ПУССК», де П – пристосування, У – уникання, С – суперництво, С – співпраця, К – компроміс.

5. «Акровірш»: ефективний метод у випадку вивчення літературних творів шляхом заміни певних слів на картинки, наприклад, в уривку з вірша Артема Яра (Єфименка Артема) «Ромашки у вазоні»:

Стояли на газоні
Ромашки у вазоні,
Усі вони біленькі,
Як хмарки, чепурненькі.

Аж ось пригріло сонце...
Постукало в віконце –
З хатини вийшла сива
І дівчина красива.

Можна замінити безліч слів на фото, або відео, які полегшать і пришвидшать Вам процес його запам'ятовування.

Висновки. У рамках нашого дослідження ми визначили визначили поняття «мнемотехніка», «пам'ять» та «мнемоніка», пояснили основні прийоми полегшеного запам'ятовування різноманітних понять, охарактеризували важливість обізнаності та впровадження в розпорядок дня відповідних мнемічних прийомів серед студентів. Розробили практичні рекомендації щодо активного та ефективного використання мнемотехнік як у повсякденні, так і в навчальній діяльності здобувачів освіти.

Серед можливих тем подальшого дослідження мнемотехнік, як методу полегшеного запам'ятовування матеріалу – аналіз тенденції щодо покращення успішності та розширення обсягу пам'яті серед різних груп населення м. Полтави: дітей, підлітків, дорослих, людей похилого віку до, під час, та після використання відповідних мнемічних прийомів.

Список використаних джерел:

1. Мнемотехніка. А. Костецький «Батьківщина».
URL: <https://vseosvita.ua/library/mnemotehnika-a-kosteckij-batkivsina-504486.html>

(дата звернення: 13.03.2025).

2. М'ясоїд П. А. Загальна психологія.-К.: Вища школа, 2000.-С.278-296.
3. Чепурний, Г. А. «Мнемотехніка на сучасному етапі розвитку» : Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems 12 (2006) : 200-205.
4. Калюжна Н. С., Туренко Н. М. «Мнемотехніка як універсальна педагогічна технологія» : ББК 20+ 74.00 За загальною редакцією, 67.
5. Мнемоніка.

URL:

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0>

(дата звернення: 14.03.2025).

ВПЛИВ КРИЗОВИХ ПОДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: КОРОТКОСТРОКОВІ ТА ДОВГОСТРОКОВІ НАСЛІДКИ

*Захватко Поліна Вікторівна, КП-111 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

У тезах дослідження опрацьовано аспекти кризових подій та їх вплив на людей і суспільство. Виділено, що кризова подія є ситуацією, яка порушує звичний порядок життя, викликаючи стрес і потребуючи адаптації. Зазначено, що такі події можуть бути різними за природою. Окремо підкреслено важливість таких подій для психічного здоров'я, оскільки вони можуть спричиняти серйозні емоційні та психологічні розлади. Теза також вказує на необхідність спеціальних заходів для відновлення стабільності та підтримки постраждалих осіб.

Ключові слова: *кризова подія, вплив, стрес, адаптація, природні катастрофи, відновлення стабільності.*

Криза у психології визначається як тяжкий стан, який викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів свого персонального життя. Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Взагалі виділяють два типи кризових ситуацій це ті, що обумовлені змінами в природному життєвому циклі чи травмуючими подіями життя. У кризовій ситуації при спробі опанування стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси вони можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення життєвого стану. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей.

Кризова подія — це ситуація або обставини, які створюють серйозну загрозу для фізичного чи психічного благополуччя людини або людей, викликаючи стрес, тривогу чи навіть шок. Це може бути подія, яка порушує звичний порядок життя, змушує людину чи групу людей зіткнутися з серйозними труднощами та потребує адаптації або вирішення проблем.

Приклад кризових подій:

Природні катастрофи — землетруси, повені, урагани, лісові пожежі.

Соціально-політичні потрясіння — війни, революції, теракти, політичні репресії.

Особисті трагедії — смерть близької людини, серйозне захворювання, розлучення, втрата роботи.

Економічні кризи — безробіття, фінансові труднощі.

Техногенні катастрофи — аварії на підприємствах, хімічні чи ядерні інциденти.

Такі події можуть мати глибокий вплив на психічне здоров'я людей. Кризова подія часто вимагає спеціальних заходів для адаптації людей та підтримки їх у процесі психологічної реабілітації. Короткострокові наслідки кризових подій часто проявляються відразу після події і можуть тривати від кількох днів до кількох місяців. Реакція на стрес може бути дуже інтенсивною, оскільки організм людини намагається адаптуватися до нових умов і пережити шок.

Стрес і тривожність. Багато людей, які пережили кризову ситуацію, можуть відчувати високий рівень стресу, тривоги або страху. Це може бути як результат безпосередньої небезпеки (наприклад, під час теперешньої війни в Україні чи природних катастроф), так і через непередбачуваність подій та невизначеність майбутнього. Зазвичай це супроводжується порушеннями сну, фізичними симптомами (головний біль, біль у шлунку, підвищений пульс) і проблемами з концентрацією уваги. Також емоційна реакція, кризові події можуть викликати різке підвищення емоційної реактивності. Люди можуть почати відчувати різні емоції: відчай, депресію, гнів, сором або навіть почуття провини. Наприклад, після втрати близької людини людина може переживати ці емоції з великою інтенсивністю.

Порушення адаптації. Психічна адаптація до нових реалій може бути важким і болісним процесом. Людина може відчувати себе дезорієнтованою, дезорганізованою, що може призвести до тимчасових труднощів в повсякденному житті, на роботі чи в стосунках.

І психосоматичні розлади, бо під впливом стресу та кризових ситуацій можуть виникати психосоматичні розлади, коли психологічний стрес проявляється через фізичні симптоми. Наприклад, у людини може початися безсоння, апетит може зникнути або, навпаки, людина може переїдати, що веде до різких коливань ваги.

А ось довгострокові наслідки кризових подій можуть розвиватися протягом місяців або навіть років після самих подій. Ці наслідки можуть значно змінити якість життя людини та потребувати тривалого лікування або реабілітації.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), це один з найпоширеніших довгострокових наслідків кризових ситуацій — розвиток ПТСР. Це розлад, який виникає після пережитого психічного шоку, такого як війна, різні катастрофи, насильство або інші травмуючі події. Симптоми включають повторне переживання події через спогади, кошмари або флешбеки, сильну тривожність, емоційну відчуженість та уникання ситуацій, що нагадують про травму.

Також депресія. Люди, які пережили тяжку кризу, можуть розвивати депресивні розлади. Це може проявлятися у вигляді тривалої депресії, втрати інтересу до звичних діяльностей, апатії, почуття безнадії або безпорадності. З часом депресія може стати хронічною, що суттєво впливає на якість життя людини.

Люди, які пережили травмуючі події, також можуть відчувати труднощі в соціальних взаємодіях. Вони можуть стати замкнутими, уникають контактів з іншими людьми або можуть відчувати, що їхні переживання не можуть бути зрозумілі оточуючими, і це може призвести до самотності та посилення психологічних проблем.

Проблеми з відновленням соціальних ролей. Після кризових подій люди можуть мати труднощі з поверненням до своїх звичних соціальних ролей. Наприклад, люди, що пережили природні катастрофи, війну можуть втратити свої домівки, роботу або навіть близьких людей. Це може значно вплинути на їхнє самоусвідомлення і сприйняття власної цінності, що ускладнює їхню реінтеграцію в суспільстві.

Залежність від психоактивних речовин, кризові події можуть також сприяти розвитку залежності від алкоголю, наркотиків або інших психоактивних речовин як способу зниження стресу або уникнення болісних емоцій. Це може призвести до розвитку хронічних розладів, що вимагають дуже тривалого лікування.

Є багато факторів, які визначають вплив кризи на психічне здоров'я:

1. Ресурси підтримки. Наявність соціальної підтримки від родини, друзів, спільнот та психологів може значно зменшити негативний вплив кризи на психічне здоров'я. Люди, які мають підтримку, здатні швидше відновлюватися після травмуючих подій.

2. Індивідуальні особливості, стійкість до стресу залежить від особистісних рис, рівня розвитку емоційної інтелігентності, а також наявності досвіду подолання труднощів у минулому. Люди з високим рівнем адаптивності і емоційної стійкості можуть легше пережити кризові події.

3. Тип і тривалість кризи. Інтенсивність та тривалість кризової ситуації також мають значення. Чим довше і тяжче випробування, тим вищий ризик розвитку психічних розладів. Короткострокові, але дуже інтенсивні події можуть призвести до сильних емоційних реакцій, тоді як довготривалі кризи, такі як війна чи економічна депресія, можуть спричинити хронічні розлади.

Висновок:

Вплив кризових подій на психічне здоров'я є складним та багатогранним процесом, який може проявлятися як у короткостроковій, так і в довгостроковій

перспективі. Важливо враховувати індивідуальні особливості людини, соціальну підтримку та тип події при оцінці наслідків. Своєчасне виявлення психічних розладів та надання підтримки можуть значно покращити процес реабілітації і допомогти людині повернутися до нормального життя. Незалежно від типу кризи – природної катастрофи, соціально-політичного потрясіння чи особистої трагедії – важливо вчасно надавати підтримку постраждалим і допомагати їм впоратися з психологічними наслідками. Криза може стати випробуванням для кожної людини, але завдяки належній допомозі та ресурсам можливо подолати її наслідки та повернутись до стабільного життя.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
2. Щербань, Л. М. (2016). *Особливості психологічної адаптації до кризових подій*. Психологія та суспільство, 9(2), 102-115.
3. Мельник Л.М. (2017). *Психічне здоров'я та адаптація до кризових умов*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ПРИФРОНТОВОЇ ТЕРИТОРІЇ

*Келеберденко Софія Дмитрівна,
студентка, група ТТ-2022 1/9
ВСП «Марганецький фаховий коледж НТУ «ДП»,
наук. керівник – Кочина Тамара Олексіївна,
практичний психолог
ВСП «Марганецький фаховий коледж НТУ «ДП»*

У тезах дослідження опрацьовано питання впливу військових дій на психічне здоров'я студентської молоді у прифронтових зонах та актуалізовано необхідність інтеграції психологічної підтримки в освітній процес з метою покращення емоційного самопочуття студентів.

Ключові слова: *прифронтова зона, психологічна підтримка, психічне здоров'я, психологічне консультування.*

Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, озброєні конфлікти – призводять до соціальних і психологічних наслідків, які порушують нормальний плин життя людей.

Сучасні реалії війни, що триває в Україні, значною мірою впливають на емоційний стан людей. Життя у прифронтовій зоні супроводжується численними стресовими чинниками: підвищеною тривожністю та страхом через простійну небезпеку собі та можливу втрату близьких; повторювані спогади про травматичні події; безсоння, втому, брак емоційних ресурсів та

емоційне оніміння; невизначеність майбутнього, відсутність стабільності та соціальної підтримки; відсутність перспектив. Особливо це стосується молоді, і тих здобувачів освіти, що безпосередньо перебувають та навчаються в закладах освіти, розташованих на прифронтових територіях.

Психологічний стан студентів у цій зоні значно відрізняється від стану однолітків у спокійніших регіонах. Величезна кількість молодих людей відчуває тривогу, страх, занепокоєння, роздратування, пригніченість, розгубленість, інші негативні емоції пов'язані з невизначеністю як найближчого, так і віддаленого майбутнього і у соціальному, і в особистісному планах. Ця ситуація погіршується через те, що навчання у дистанційному форматі призводить до вимушеної ізоляції і всі екстремальні ситуації підлітки переживають самотужки. Тож, питання психологічного благополуччя студентів, стає особливо важливим.

Надання якісної та своєчасної психологічної допомоги в екстремальній ситуації знаходиться в центрі уваги багатьох учених. Так О.Макаренко досліджує гострі психологічні реакції людини на стресогенні події, а Н.Онищенко приділяє увагу прикладним аспектам надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. Розлади психіки і поведінки, спричинені екстремальними ситуаціями описує Б. Михайлов, проблемам психотравми, її проявам та наслідкам, а також сучасним методам терапії присвячені праці О.Романчука.

Як зазначає Національний університет охорони здоров'я України (у 2023 році), тривалий стрес і травматичний досвід негативно позначається на когнітивних функціях та поведінці молоді. Тому, основне завдання психологічної підтримки полягає у зниженні рівня стресу, розвитку навичок емоційної стійкості та адаптації до складних умов життя.

Першій психологічній допомозі потребують люди, що знаходяться в стані стресу в результаті щойно пережитої або поточної кризової події. На прифронтовій території в стані стресу знаходяться всі мешканці і такої допомоги потребують і діти, і підлітки, і дорослі.

Розпорядженням кабінету міністрів «Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» в п.7 зазначається необхідність «створення умов для надання психоемоційної та психосоціальної підтримки всіх груп населення, зокрема молоді». Через проведення курсу з психоемоційної підтримки, разових занять, психологічних консультацій та групових заходів для колективів закладів освіти.

Чим може допомогти психологічна підтримка? По-перше, вона знижує рівень тривожності, стресу та депресії. По-друге, зменшує психологічне навантаження, що в свою чергу сприяє концентрації уваги та розвитку пам'яті. По-третє, психологічна підтримка навчає адаптуватися до змін (розуміти, що з кризою можна справитись, якщо в ній шукати можливості). І саме головне, що психологічна підтримка зменшує відчуття ізольованості.

Психологічна підтримка студентів у прифронтовій зоні є необхідною складовою навчального процесу. Вона включає основні методи такі як:

індивідуальне консультування – допомагає студентам працювати з особистими проблемами, пов'язаними зі страхами, травматичними переживаннями та адаптацією до умов війни. *Групову терапію* та *підтримуючі групи* – сприяють обміну досвідом, взаємній підтримці та зниженню соціальної ізоляції. *Психологічну просвіту* – проведення лекцій та тренінгів з тем, пов'язаних із подоланням стресу, техніками релаксації та кризовими стратегіями. *Онлайн-консультації* – важливий інструмент для підтримки студентів, які не можуть звернутися за оф-лайн допомогою через безпекову ситуацію чи то обмежений доступ до спеціалістів. *Кризове втручання* – негайна психологічна допомога студентам, які переживають сильний емоційний стрес або знаходяться в кризовому стані.

Одним із ключових методів психологічної підтримки є групова терапія та психологічне консультування. Групові зустрічі дозволяють студентам ділитися своїми переживаннями, знаходити підтримку серед однолітків та навчатися ефективним методам подолання стресу. Дослідження, проведене Інститутом психології імені Г. С. Костюка НАПН України, підтверджує ефективність таких підходів: студенти, які беруть участь у групових заняттях (навіть онлайн), демонструють кращі психоемоційної стабільності. Окрім групових методів, важливою складовою підтримки є *індивідуальне консультування*. Психологи, які працюють у коледжах, допомагають студентам краще зрозуміти свої емоції, навчитися керувати тривожністю та розробити стратегії подолання труднощів. Важливу роль відіграє і надання студентам доступу до онлайн-ресурсів (через рекомендації або безпосереднє використання під час консультації), які містять техніки самодопомоги.

Ще одним важливим аспектом є залучення викладачів до процесу підтримки студентів. Вони помічають перші ознаки емоційного вигорання або депресії, створюють у навчальному середовищі атмосферу підтримки та довіри. Навчання педагогів методам емоційної підтримки, як зазначається у матеріалах Державного центру психічного здоров'я та реабілітації, може значно покращити загальний рівень психологічного комфорту у навчальних закладах.

Організація групових і індивідуальних консультацій, навчання педагогів та доступ до ресурсів психічного здоров'я дозволяють мінімізувати негативний вплив стресових факторів на молодь. Збереження психологічного благополуччя студентів не лише допомагає їм адаптуватися до складних умов, а й сприяє їхньому подальшому особистісному та професійному розвитку.

Психологічна підтримка студентів у прифронтових територіях є критично важливою для їхнього емоційного благополуччя, академічної успішності та соціальної адаптації і реалізується через кілька напрямків, а саме: *перший напрям* стосується надання індивідуальних психологічних консультацій відповідно до запитів, які формуються студентами (найбільш важливі проблеми подолання апатії та втрати мотивації до навчання; проблеми страхів та тривожності (страх самотності, страх втрати); рефлексія внутрішніх особистісних суперечностей на тлі гострого стресу); *другий напрям* передбачає роботу з групами студентів: проведення тренінгів та групових консультацій з проблем збереження інтелектуальної активності у навчальному процесі,

відновлення мотивації до навчання, вирішення конфліктних ситуацій з близьким оточенням через стрес війни, адаптації до нових реалій життя, оволодіння прийомами саморегуляції, рефлексії та контролю власного емоційного стану, активне включення студентів у вирішення власних психологічних проблем, отримання підтримки від групи та формування навичок стрес-долаючої поведінки; *третій напрям* передбачає проведення лекцій, майстер-класів, онлайн-семінарів, вебінарів з метою обговорення широкого кола теоретичних та практичних питань, пов'язаних з психічним здоров'ям студентів під час війни. Тематика цих зустрічей ініціюється самими студентами.

В умовах війни психологічна підтримка стає не лише способом зниження стресу, а й інструментом для формування психологічної стійкості, яка допоможе молоді впоратися з викликами сьогодення та будувати майбутнє.

Список використаних джерел

1. Губеладзе, І. (2022d, 30 березня). Психологічна підтримка учнів під час війни. Вебінар для українських вчителів [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ryLxTVzeHM>
2. Журнал сучасної психології № 1 (28), 2023 ISSN 2310-4368
3. Про затвердження плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>
4. Слюсаревський, М. М., & Григоровська, Л. В. (2022). ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
5. <https://east-sos.org/projects/zahyst-ta-neobhidna-psyhosocialna-pidtrymka-postrazhdalogo-vid-vijny-naselennya-pryfrontovyh-regioniv-ukrayiny-2/>
6. <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ГРИ «ШОБ ШО?» НА КОМАНДНУ РОБОТУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНУ ЕФЕКТИВНІСТЬ УЧАСНИКІВ

*Ковальчук Анна Русланівна, група ПБ-43,
студентка факультету природничих наук та менеджменту,
голова студентської ради
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

Гра «Шоб шо» є інтерактивним інструментом навчання, який імітує реальні процеси проєктного менеджменту та командної взаємодії. Вона побудована таким чином, що учасники не лише отримують знання про управління проєктами, але й набувають практичних навичок у роботі в команді, стратегічному плануванні, розподілі ресурсів та вирішенні кризових ситуацій. Важливим аспектом гри є її психологічний вплив на гравців, що проявляється у розвитку комунікативних, лідерських та адаптивних здібностей. У цьому дослідженні ми розглянемо ключові психологічні ефекти,

які гра «Шоб шо?» має на учасників, зокрема на їхню командну роботу та особистісне зростання.

Ключові слова: командна робота, проєктний менеджмент, лідерство, стресостійкість, критичне мислення, стратегічне планування, емоційний інтелект, адаптивність, прийняття рішень

Гра «Шоб шо?» передбачає виконання спільних завдань, що змушує учасників взаємодіяти, обговорювати стратегії та координувати дії. На початку гри кожен гравець отримує свою роль у команді, що допомагає розподілити відповідальність і створити чітку структуру взаємодії.

Психологічні дослідження показують, що ефективна командна робота базується на довірі, взаємопідтримці та чіткому розподілі ролей [6]. У процесі гри команда проходить через кілька етапів формування (брейнштормінг, розподіл завдань, синхронізація, реалізація), що відповідає класичній моделі розвитку команд: формування – конфронтація – нормалізація – виконання. Завдяки цьому учасники навчаються долати труднощі та ефективно працювати разом.

Кожен учасник гри виконує конкретну роль (наприклад, проєктний менеджер, комунікаційний менеджер, фінансовий менеджер), що дозволяє йому зануритися в специфіку прийняття рішень та управління проєктом. Це створює умови для розвитку лідерських якостей, оскільки гравці мають брати на себе відповідальність за свою частину завдань і координувати свої дії з іншими членами команди.

Згідно з концепцією ситуаційного лідерства, ефективний лідер має адаптувати свій стиль управління залежно від рівня компетентності та мотивації команди. Гра «Шоб шо?» дозволяє учасникам випробувати різні підходи до управління та оцінити їхню ефективність у конкретних обставинах [4].

В процесі гри учасники стикаються з несподіваними ситуаціями, зокрема ризиками, які можуть вплинути на хід реалізації проєкту. Це вимагає швидкого прийняття рішень та ефективного розподілу ресурсів.

Стресові ситуації в грі моделюють реальні виклики, з якими люди стикаються у професійній діяльності, наприклад, нестачу бюджету, зміну умов реалізації проєкту або необхідність швидкої адаптації до нових обставин. Дослідження вказують, що ігрові методи навчання допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати психологічну готовність до непередбачуваних ситуацій [5].

Під час першого етапу гри команда повинна розробити детальний план проєкту, включаючи визначення мети, аналіз ресурсів та фінансового забезпечення. Це сприяє розвитку навичок стратегічного мислення, оскільки гравці вчаться оцінювати можливості, прогнозувати ризики та приймати обґрунтовані рішення.

Згідно з теорією подвійного процесу мислення, люди ухвалюють рішення на основі двох типів мислення: інтуїтивного (швидкого) та аналітичного (повільного). Гра «Шоб шо?» дозволяє тренувати обидва типи мислення,

оскільки в процесі планування учасники діють раціонально та виважено, а під час реалізації проєкту – оперативно реагують на зміни та виклики [4].

Гра вимагає активної взаємодії між учасниками, що сприяє розвитку навичок ефективного спілкування. Гравці вчаться:

1. Аргументовано висловлювати свої думки;
2. Активно слухати інших членів команди;
3. Переконувати партнерів та залучати ресурси для реалізації проєкту.

Згідно з дослідженнями в сфері організаційної психології, комунікативні навички є однією з ключових складових емоційного інтелекту, який визначає ефективність роботи в команді [2,3]. У грі «Шоб що?» учасники застосовують навички переговорів та публічних виступів, що моделює реальні ситуації комунікації в бізнесі та соціальних проєктах.

Завершальний етап гри включає рефлексію, під час якої учасники обговорюють свої досягнення, труднощі та отриманий досвід. Цей етап є важливим для формування внутрішньої мотивації та розвитку.

Рефлексія дозволяє кожному учаснику оцінити свою ефективність, визначити сильні та слабкі сторони своєї роботи та отримати конструктивний зворотний зв'язок від інших членів команди. Дослідження про самоефективність свідчать, що люди, які мають можливість аналізувати свої помилки та досягнення, з більшою ймовірністю демонструють високу мотивацію до навчання та самовдосконалення [1].

Окрім того, рефлексія в ігровій формі сприяє формуванню позитивного досвіду командної роботи, що допомагає учасникам краще розуміти свої особистісні якості та їхній вплив на командну динаміку. Завдяки цьому гра не тільки дає практичні навички, а й підвищує рівень самосвідомості учасників.

Отже, гра «Шоб що?» є ефективним інструментом для розвитку психологічних та професійних компетенцій учасників. Вона сприяє розвитку командної взаємодії, оскільки моделює реальні процеси співпраці та розподілу ролей, а також формуванню лідерських якостей і відповідальності через необхідність ухвалення рішень та координації дій. Завдяки непередбачуваним ситуаціям гра підвищує стресостійкість учасників, допомагаючи їм швидко реагувати та адаптуватися. Крім того, вона сприяє розвитку критичного мислення та стратегічного планування, оскільки гравці аналізують ресурси, прогнозують ризики та шукають ефективні шляхи реалізації проєкту.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
2. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
3. Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1969). Life cycle theory of leadership. Training & Development Journal, 23(5), 26–34.
4. Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
6. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63(6), 384–399.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ У ЗМІЦНЕННІ ЗВ'ЯЗКІВ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ ВІЙСЬКОВИХ

*Левченко Тетяна Анатоліївна, СП (ср)-52 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.*

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

наук. керівник – Котломанітова Галина Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

У тезах дослідження розглядається роль соціального супроводу у зміцненні зв'язків дітей і батьків військових, зокрема, сутність і основні напрями соціального супроводу, методи його реалізації й очікувані результати.

Ключові слова: *соціальний супровід, військові, діти і батьки військових.*

У сучасних умовах, коли значна кількість військовослужбовців бере участь у бойових діях або проходить службу далеко від своїх родин, особливо важливим є питання підтримки емоційного та психологічного стану дітей і батьків військових. Розлука, стресові ситуації, невизначеність та переживання можуть впливати на емоційний стан дітей та погіршувати зв'язок між членами сім'ї. У таких умовах соціальний супровід набуває ключового значення для зміцнення сімейних зв'язків і формування стабільного емоційного середовища.

Аналіз останніх досліджень показує важливість проблеми соціального супроводу у зміцненні зв'язків дітей і батьків військових в умовах військової агресії (К. Балахтар, Н. Білик, Л. Григоровська, І. Калініченко, З. Кісарчук, Л. Лебедик [1–3], Г. Лазос, Я. Омельченко, М. Слюсаревський, В. Стрельников [3–5] та ін.). Однак, відсутні теоретичні узагальнення шляхів формування соціального супроводу у зміцненні зв'язків дітей і батьків військових.

Сутність соціального супроводу вбачаємо в тому, що соціальний супровід є комплексною системою заходів, спрямованих на забезпечення психологічної, педагогічної, соціальної та правової підтримки сімей військовослужбовців. Він включає: індивідуальні та групові консультації для дітей і батьків; психосоціальну підтримку, спрямовану на зменшення стресу та адаптацію до нових умов життя; організацію спільних заходів для батьків і дітей з метою підтримки їхнього емоційного зв'язку; застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для дистанційного спілкування сімей; залучення громадських організацій до реалізації соціальних проєктів.

Основними напрямками соціального супроводу є: 1) психологічна підтримка – надання допомоги у зниженні рівня тривожності, підвищення стресостійкості дітей та їхніх батьків через індивідуальні консультації, тренінги, арт-терапію та інші психокорекційні методи; 2) педагогічний супровід – робота з дітьми щодо їхньої адаптації до умов розлуки, допомога у навчальному процесі, організація позашкільної діяльності для розвитку соціальних навичок та самовираження; 3) соціально-комунікативна підтримка – сприяння спілкуванню батьків та дітей через організацію онлайн-зустрічей,

листування, запис відео тощо; 4) юридичне консультування – надання правової інформації щодо соціальних гарантій сімей військовослужбовців, допомога в оформленні пільг та інших юридичних питань.

До методів реалізації соціального супроводу належить: а) індивідуальний підхід – розробка персональних програм підтримки для сімей залежно від їхніх потреб та ситуації; б) групові тренінги – формування підтримуючого середовища, де діти військових можуть ділитися своїм досвідом та отримувати моральну підтримку; в) використання технологій – застосування онлайн-платформ для дистанційного спілкування між батьками та дітьми; г) організація сімейних заходів – проведення тематичних зустрічей, фестивалів, екскурсій для зміцнення сімейних зв'язків. Ефективна реалізація соціального супроводу сприяє: зниженню рівня тривожності та стресу у дітей та їхніх батьків; покращенню комунікації між членами сім'ї; підвищенню емоційної стійкості дітей; формуванню позитивного ставлення до сімейних цінностей; зміцненню соціальних контактів між сім'ями військовослужбовців.

Отже, соціальний супровід відіграє важливу роль у підтримці сімей військовослужбовців, допомагаючи їм долати труднощі, пов'язані з розлукою, та зміцнювати емоційні зв'язки. Комплексний підхід до реалізації програм соціальної підтримки дозволяє забезпечити психологічний комфорт дітей і батьків, сприяє збереженню сімейних традицій та гармонійного розвитку дитини навіть у складних життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Лебедик Л. В. Соціальна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. / Міжнар. наук.-практ. конф. «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»: Збірник тез доповідей, 20.05.2021 / під ред. Трубавіної І.М., Міршука О.Є., Чупрінової Н.Ю. Х. : НА НГУ, 2021. 336 с. С. 225–227.

2. Лебедик Л. В. Соціальна адаптація та підтримка учасників бойових дій, ветеранів війни: можливості навчання в університеті за освітньою програмою «Позашкільна освіта». *Соціальна робота у глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. матеріалів XII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23–24 листоп. 2023 р.). Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 199–202. URL : <https://publish.kpi.ua/catalog/book/523>

3. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. форуму (1-3 листоп. 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 362 с. С. 298–302. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23035>

4. Стрельников В. Ю. Важливість реалізації індивідуальної освітньої траєкторії ветеранів війни у системі неперервної освіти для повноцінної соціальної адаптації. *Соціальна робота у глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. матеріалів XII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23–24 листоп. 2023 р.). Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 226–229. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23578>

5. Стрельников В. Ю. Психолого-педагогічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни. *Тенденції розвитку педагогіки та освіти в умовах цифрових трансформацій (ByteEd-2024)* : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (17–19 квіт. 2024 р., м. Харків, Україна) / за заг. ред. І. В. Таможської. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. 560 с. С. 312–316.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Минаєва Анастасія Олександрівна, КП(з)-111 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Яланська Світлана Павлівна,
доктор психологічних наук, професор,
декан факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка.*

У тезах розглядається вплив військових конфліктів на емоційний стан дітей дошкільного віку. Окремо висвітлено арт-терапію, як актуальний метод підтримки дітей у таких умовах. Проаналізовано психологічні особливості дошкільників, основні принципи арт-терапевтичної практики, а також її ефективність та інструменти, що використовуються в арт-терапії для дошкільнят.

Ключові слова: особистість, дошкільник, арт-терапія, війна.

В період воєнних конфліктів діти перебувають у стані постійного напруження, що проявляється у вигляді тривожності, страху та стресових реакцій. Така психоемоційна нестабільність може значно ускладнювати їхню адаптацію до навколишнього середовища, а також негативно впливати на емоційний та когнітивний розвиток дошкільника. Тривале відчуття небезпеки та нестабільності здатне спричинити проблеми з формуванням емоційної сфери, що матиме серйозні наслідки для соціалізації та психологічного благополуччя дитини дошкільного віку. Дошкільний вік є критичним періодом для встановлення базових емоційних та соціальних навичок, особливої значущості набувають методи підтримки. Одним з ефективних засобів допомоги психічного стану дитини є арт-терапія, яка через залучення до творчої діяльності сприяє вираженню емоцій, зменшенню рівня стресу, тривожності, та покращенню психічного і емоційного стану дитини.

Безліч вітчизняних та зарубіжних психологів вивчали психологічні особливості дітей (Л. Виготський, А. Макаренко, С. Максименко, В. Прейєр, В. Романець, Д. Фельдштейн та інші). Про арт-терапію як засіб зниження стресу досліджувало багато науковців (Л. Клевака, І. Тарапата, Л. Тимків, О. Чекстере та інші).

Військові події мають негативний вплив на психіку дітей, оскільки вони є особливо вразливими і не здатні повністю осмислити всю загрозу ситуації. Під час війни дошкільники часто стають свідками трагічних подій – втрата рідних, власного дому, що призводить до травмування психіки. Діти не здатні повною

мірою усвідомити те, що відбувається у світі. Постійна небезпека може серйозно порушити емоційну рівновагу дошкільника, на підґрунті постійного страху, тривоги та дезорієнтації. В цей період відбувається формування психологічних пізнавальних процесів дитини, тому війна стає величезним викликом для її психіки. Згідно з поглядами Клевака Л., вкрай важливо підтримувати психологічний стан дитини, створюючи комфортні умови для емоційного розвитку [1, с. 65].

Психічний стан дитини під час військових дій сильно погіршується через постійні переживання, відчуття тривоги та страху. Діти сильно переживають від швидких змін в оточенні, втрати дому чи близьких. Війна руйнує відчуття безпеки, що може призвести до зниження самооцінки, емоційної нестабільності та психічних розладів. З часом діти можуть зіткнутися з труднощами адаптації та проблемами в соціумі.

Одним з методів зняття напруги та підтримки внутрішнього стану дитини є творча ігрова діяльність. Через те, що гра є основною провідною діяльністю дошкільника, арт-терапію можна вважати одним з найефективніших способів подолання стресу. За допомогою гри дитина виражає свої емоції та почуття, відчуває себе вільною. Арт-терапія включає в себе різні види творчої діяльності – малювання, ліплення, аплікації, конструювання тощо, цей процес допомагає зняти тривожність в дитини дошкільного віку. Так, на думку Тарапата І. та Тимків Л., творчість є одним з компонентів пізнавального розвитку дитини. Через творчу діяльність дошкільник може створювати свій власний світ, без тривожності чи страху [2, с. 116].

Посеред багатьох сучасних методів психотерапії арт-терапія відрізняється своєю м'якістю та здатністю враховувати психологічний стан дитини. Під час самого процесу терапії дитина отримує свободу, яка дозволяє виражати свої переживання, які відповідають її психологічному стану. Згідно з поглядами Чекстере О., арт-терапія є відображенням думок та почуттів, що надає змогу використовувати їх для оцінки стану дошкільника [3, с. 275].

Арт-терапія є ефективним методом для роботи з дітьми, адже вона сприяє не тільки подоланню психологічних труднощів, а й розвитку творчих здібностей та взаємин з іншими дітьми, що вкрай важливо для дитини. Використання невербальних технік самовираження за допомогою творчих процесів допомагає дошкільникам підтримувати емоційну стабільність. Як вважають Данилюк І. та Буркало Н., важливою складовою арт-терапії є те, щоб процес пройшов якнайкраще для дитини. Це допомагає дошкільникам підтримувати своє психічне здоров'я [4, с. 86].

Проаналізувавши різні інструменти арт-терапії, які сприяють підтримці психічного та емоційного розвитку дітей, можна виокремити основні методи,

що ефективно допомагають у цьому процесі. Процес малювання дозволяє дошкільникам виражати свій стан через кольори та малюнки, тим часом, як ліплення з пластиліну, глини, кінетичного піску знімає емоційне напруження, та розвиває дрібну моторику. Різні вироби з природних матеріалів дає змогу створювати композиції, що відображають внутрішній світ дитини. Театралізовані ігри дають змогу проявляти емоції через сюжетно-рольові ігри, що є продуктивним для їхнього віку. Ці інструменти підтримують психічне здоров'я дошкільника, та допомагають дітям справлятися зі стресом самотійно.

Отже, враховуючи психологічні особливості дітей дошкільного віку, арт-терапія є продуктивним методом підтримки психічного здоров'я в період військових подій. Вона надає можливість виражати свої переживання та почуття через творчу діяльність, що сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку психоемоційної сфери. Розглянуті нами інструменти арт-терапії, а саме – малювання, ліплення, конструювання, театралізована діяльність, підтверджують свою ефективність у підтримці психологічного здоров'я дітей в умовах кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 19-20 травня 2022р.). Полтава: ППЕП, 2022. С. 65-67
2. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. К. - 2019. С. 114-119
3. Чекстере О. Застосування методу арт-терапії при наданні психологічної допомоги дітям, що пережили травматичні події. *Психологічні проблеми творчості*. Матеріали XXII Міжнар. Наук.-практ. конф. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 267-279
4. Danilyuk, I., & Burkalo, N. (2021). PECULIARITIES OF APPLYING ART THERAPY IN WORK WITH CHILDREN. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7(9), С. 85–98.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ВИГЛЯДІ ПАНІЧНОЇ АТАКИ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПБМФК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Олепір Дарія, 311 група,
студентка відділення лікувальної справи
Полтавський базовий медичний фаховий коледж
наук. керівник – Синенко Олена Анатоліївна,
кандидат медичних наук,
викладач неврології, психіатрії та наркології,

За даними ВООЗ, приблизно 70% людей у всьому світі пережили принаймні одну потенційно травматичну подію в своєму житті, 5,6% з них можуть мати ПТСР. Приблизно у 3,9% населення планети діагноз ПТСР був поставлений хоча б раз у житті. Ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу залежить від типу пережитої події. Для українців в умовах війни тривога і занепокоєння стали частиною нашого колективного ПТСР. Порушення сну, нічні кошмари, панічні атаки, смуток, страх, біль- це все стало нашим повсякденним життям. За даними Національної служби здоров'я України (НСЗУ), у 2021 році діагноз ПТСР був поставлений 3167 пацієнтам, у 2022 році- 7051; у 2023 році кількість українців з ПТСР зросла до 12 494; за 2024 рік цей показник збільшився до 17 352 тисяч пацієнтів з цим діагнозом.

Метою нашого дослідження було виявити як соціальні фактори впливають на ризик виникнення посттравматичних стресових розладів у вигляді панічної атаки у здобувачів освіти ПБМФК в умовах воєнного стану в Україні.

Ця тема дуже актуальна, оскільки за науковими даними

Майже 15 мільйонів українців перебувають у зоні ризику виникнення посттравматичний стресових розладів.

Працівники з ПТСР мають на 50% більший ризик втрати роботи через зниження працездатності.

ПТСР на 42% збільшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Хронічні проблеми зі сном тісно пов'язані з ризиком діабету 2го типу та ожиріння.

Постійний вплив стресу знижує рівень естрогену у жінок та може призводити до ранньої менопаузи.

У нашому дослідженні були застосовані такі методи дослідження як експеримент, моніторинг, анкетування .

Об'єкт дослідження: вплив стресу та воєнного стану на нервово-психічний стан здобувачів освіти у вигляді посттравматичних стресових розладів.

Предмет дослідження: панічна атака, як прояв посттравматичних стресових розладів у здобувачів освіти.

Завдання:

У відповідності з метою були розроблені такі завдання:

1. Виявити соціальні фактори, які впливають на розвиток посттравматичних стресових розладів.
2. Виявити, які соціальні фактори створюють найбільший вплив на виникнення ПТСР.
3. Розробити план заходів для попередження розвитку ПТСР.

Наукова новизна: полягає у виявленні впливу соціальних факторів на ризик виникнення посттравматичних стресових розладів у вигляді панічної атаки в умовах воєнного стану в Україні, серед здобувачів освіти.

Практичне значення отриманих результатів: отримані дані, дали змогу виявити, які соціальні фактори впливають на розвиток ПТСР у здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу.

Апробація отриманих даних: результати дослідження були заслухані на обласній студентській науково-практичній конференції.

У медичному коледжі проводилось дослідження в рамках студентської наукової роботи з метою виявлення впливу соціальних факторів, які виявляють розвиток ПТСР у вигляді панічної атаки. Для дослідження було проведено анкетування серед здобувачів освіти Полтавського базового медичного фахового коледжу. У дослідженні брало участь 337 осіб. Була розроблена анкета, яка включала 13 запитань.

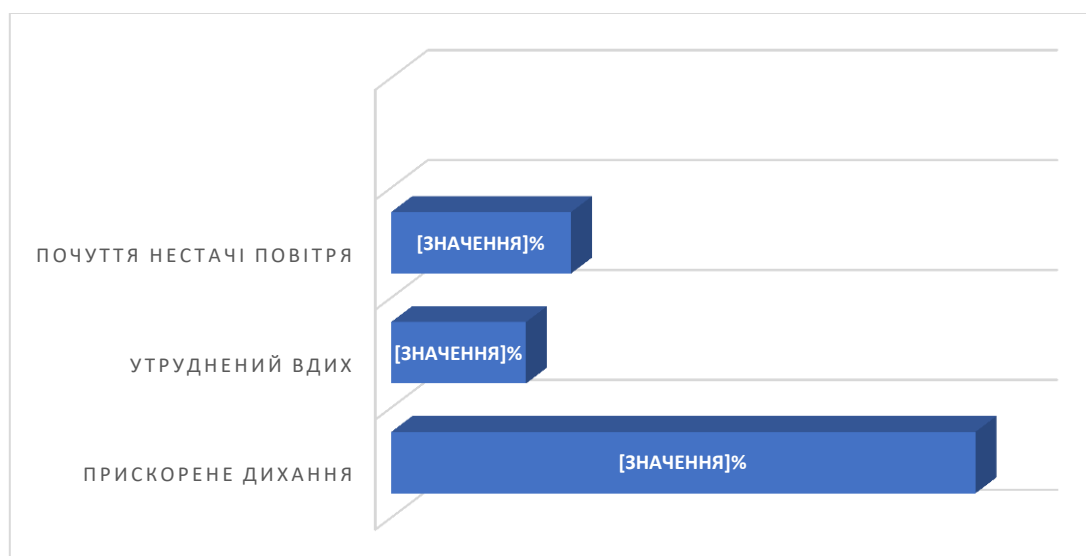


Рис.1. Чи відчуваєте Ви порушення дихання після стресу?

Аналізуючи результати моніторингу на питання «Чи відчуваєте Ви порушення дихання після стресу?» можна зазначити, що відповідь «почуття нестачі повітря» обрало 47 осіб, що становить 20% від загального, симптом «прискорене дихання» зустрічається в найбільшій кількості опитуваних і становить 65%, а «утруднений вдих» є найрідшим симптомом серед усіх, маючи статистику в 15%.

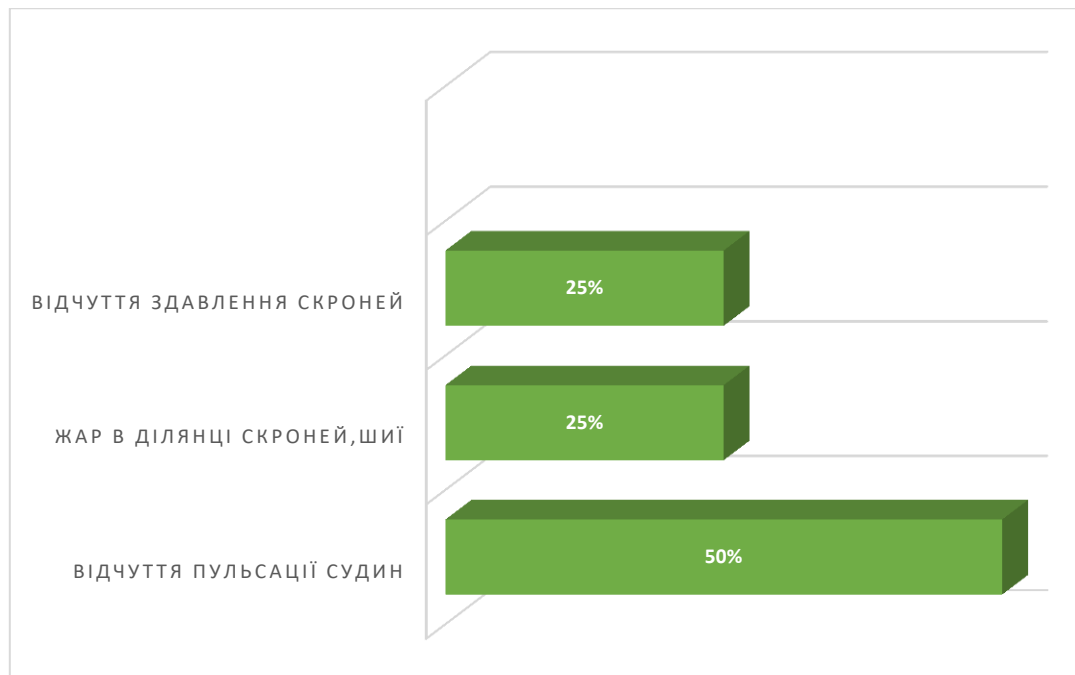


Рис. 2. Чи маєте Ви якісь із нижче наведених симптомів після стресу?

Відповідно до отриманих даних, питання «Чи маєте Ви якісь із нижче наведених симптомів після стресу?», варіанти «відчуття здавлення скроней» і «жар в ділянці шиї» мають однакову статистику, котра складає по 25% на кожну відповідь, чого не можна сказати про варіант відповіді «відчуття пульсації судин». Він має значний відрив, що становить 50% від загального.

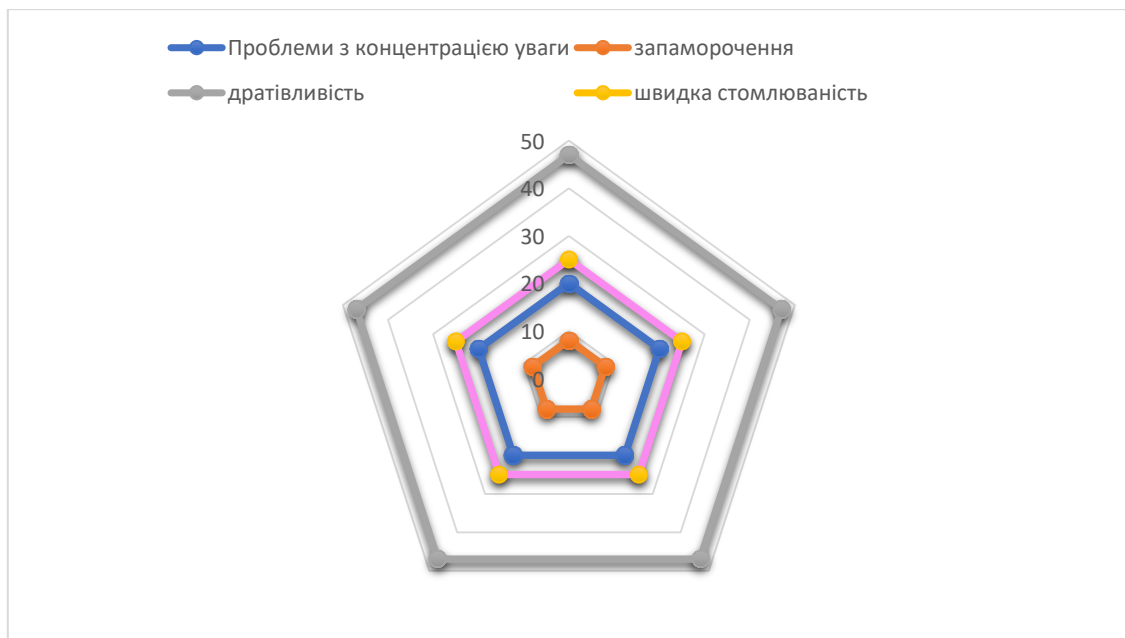


Рис.3. Чи з'явилися у Вас якісь з нижче наведених симптомів після початку повномасштабного вторгнення?

Проаналізувавши питання «Чи з'явилися у Вас якісь з нижче наведених симптомів після початку повномасштабного вторгнення?» , можна зазначити, що найбільший частий симптом – це дратівливість. Він спостерігається у 111 анкетованих, що становить 47% від загального. Також, не менш частим симптомом є швидка стомлюваність, котра виявлена у 25% опитуваних. Найменші показники припадають на симптоми запаморочення і проблеми з концентрацією уваги, 8% і 20% відповідно.

Наступне питання: «Чи маєте Ви якісь із нижче наведених симптомів під час сигналу повітряної тривоги?». Найрідшим симптомом є сонливість, вона зустрічається в 3% респондентів. Апатія притаманна 29% респондентів, в той час як безпричинна тривога спостерігається у 68% анкетованих.

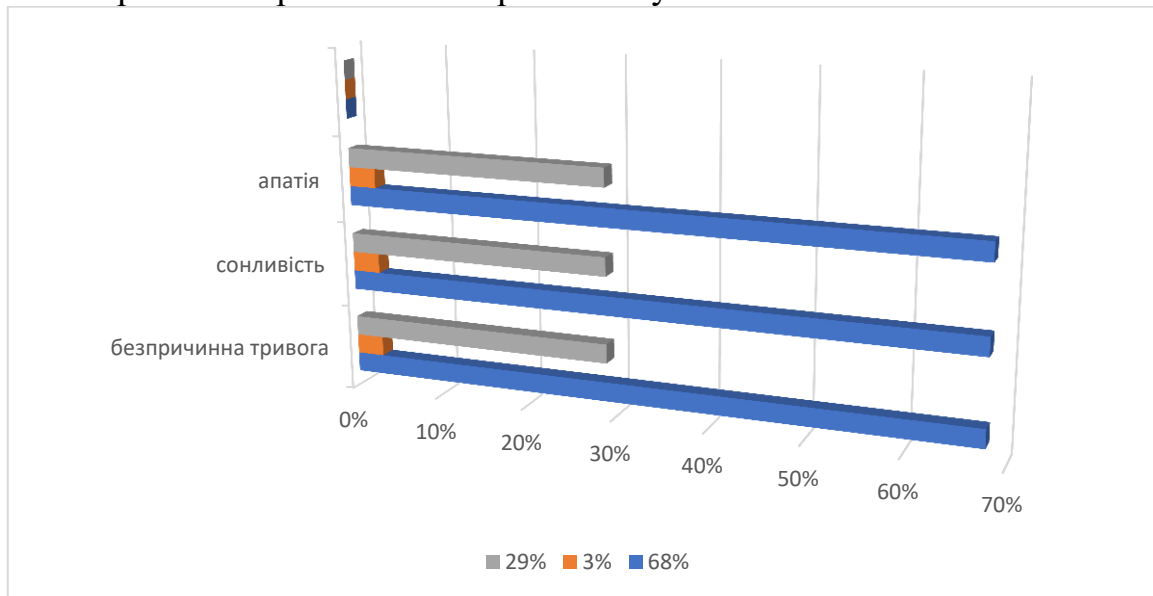


Рис.4. Чи маєте Ви якісь із нижче наведених симптомів під час сигналу повітряної тривоги?

З цього можна зробити висновок, що сигнал повітряної тривоги є достатньо впливовим показником та не оминає більшість осіб, відображаючись на їх психічному стані у вигляді різних проявів.

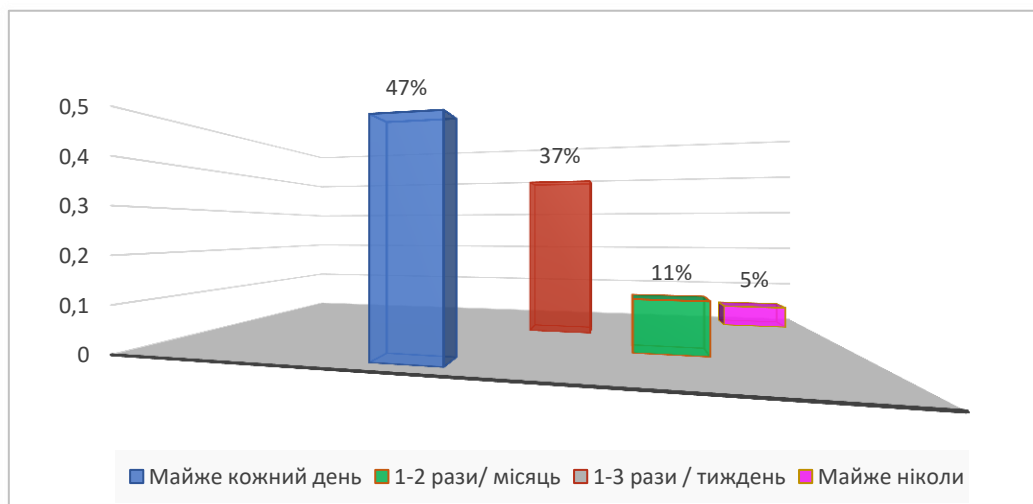


Рис.5. Як часто Ви маєте головні болі?

Розглядаючи питання «Як часто Ви маєте головні болі?», можна зазначити, що найбільшу кількість голосів має варіант «Кожний день» і складає 47%, тобто він був обраний 111 респондентами, відповідь «1-3 рази/тиждень» обрало 88 анкетованих, що в свою чергу склало 37% відповідей. В порівнянні з вище перерахованими показниками, набагато менша кількість голосів належить тезі «1-2 рази/ місяць», яка була відмічена 11% анкетованими та « майже ніколи», яка в свою чергу склала 5 % голосів.

Проаналізувавши відповіді на питання «Чи відмічається у Вас іноді підвищення АТ?», можна зрозуміти, що відповідь «Так» становить 63% від здобувачів освіти, «Ні» - 37%.

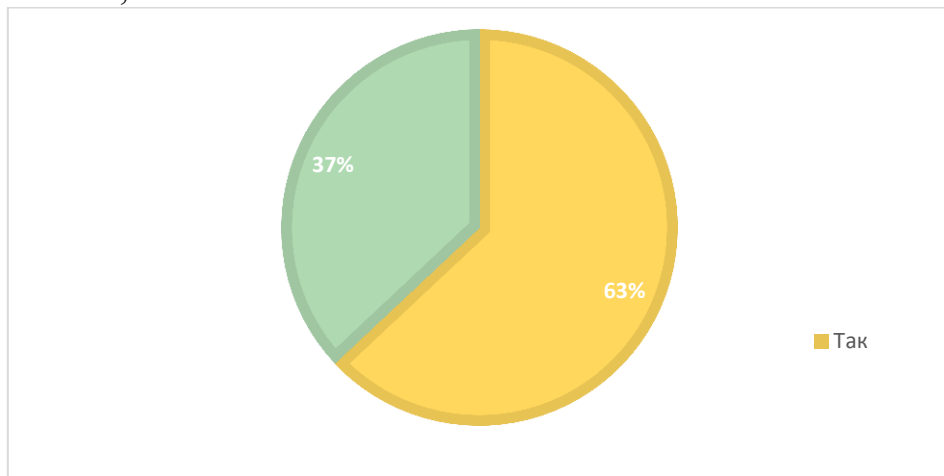


Рис.6. Чи відмічається у Вас іноді підвищення АТ?

Отже, у більшості анкетованих можна відмітити перевагу саме в збільшенні тиску.

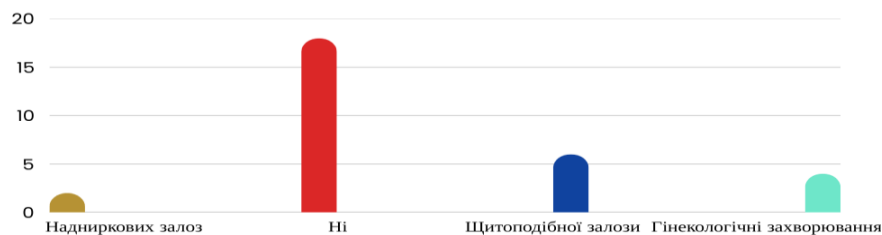


Рис.7. Чи є у Вас захворювання ендокринної системи?

Питання «Які у Вас є захворювання ендокринної системи?» безпосередньо проводилось з метою диференціальної діагностики панічної атаки з проявами хвороби ендокринної системи. Одразу хочеться звернути увагу на те, що у більшості немає ендокринних захворювань, проте, 20% осіб мають порушення в роботі щитоподібної залози, 13% відмічають гінекологічні захворювання та 7% страждають від захворювань надниркових залоз.

«Які відчуття у Вас викликає сигнал повітряної тривоги?»- це ще одне питання стосовно впливу сигналу повітряної тривоги на нервово- психічний стан здобувачів освіти.

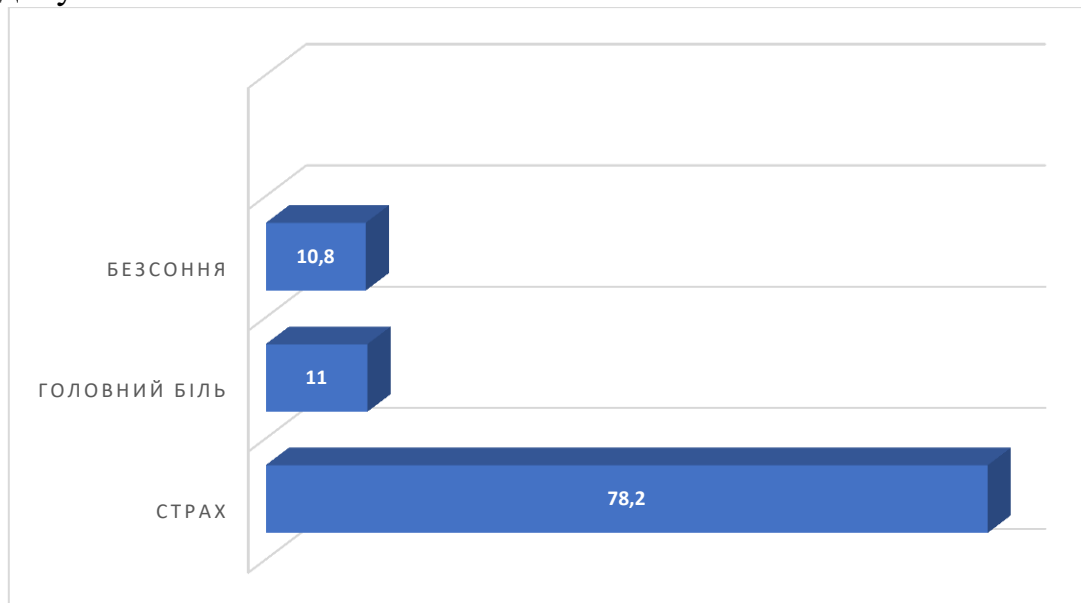


Рис.8. Які відчуття у Вас викликає сигнал повітряної тривоги?

Як виявилось, найчастіше під час повітряної тривоги анкетовані мають відчуття страху, про це можна зробити висновок завдяки отриманій статистиці в якій прописано, що 67,2% відчувають страх, 12,8% безсоння та 20% головний біль.

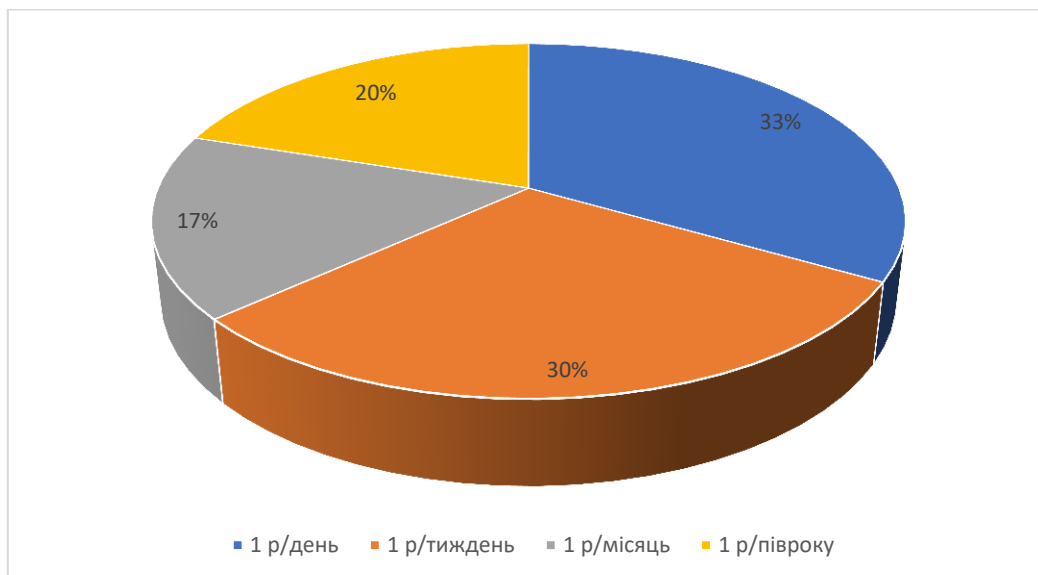


Рис.9. Як часто у Вас відмічається стрес?

33% відповідей припадає на пункт 1р/день, 30% - 1р/ тиждень, 20% - 1р/ півроку та 17% - 1 р/ місяць.

Питання «Коли у Вас починається нічний сон?» в подальшому, дасть змогу виявити як режим сну впливає на розвиток посттравматичних стресових розладів у здобувачів освіти.

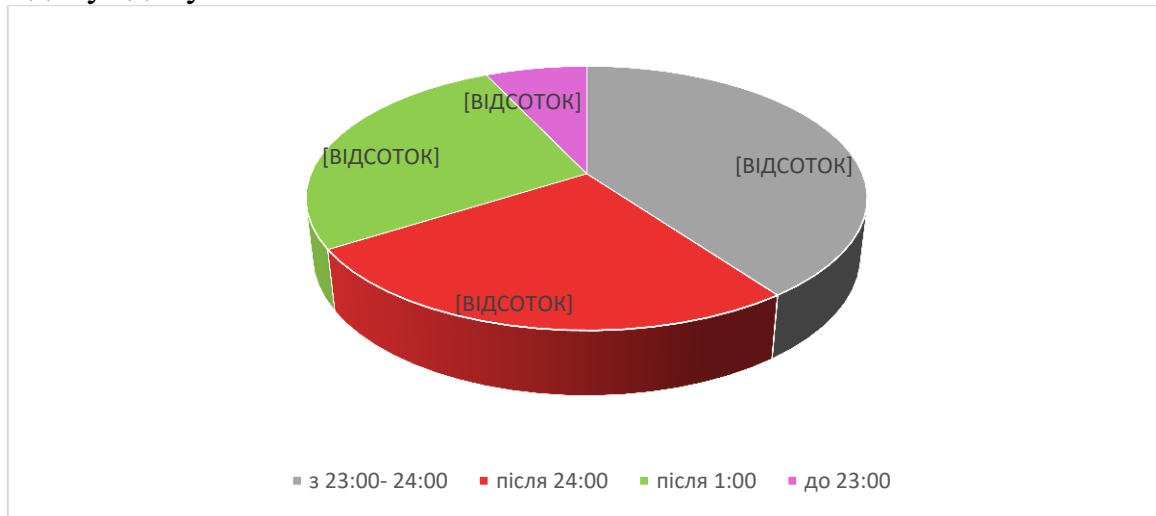


Рис.10. Коли у Вас починається нічний сон?

Отже, найбільша кількість анкетованих (40%) починають нічний сон з 23:00 – 24:00, 27% лягають спати після 1 години ночі, 26% після 24:00 і 7% до 23:00.

Проаналізувавши питання «Чи маєте Ви розумове перенавантаження?» , 93% респондентів обрало варіант «Так», і лише 7% відмітило варіант «Ні».

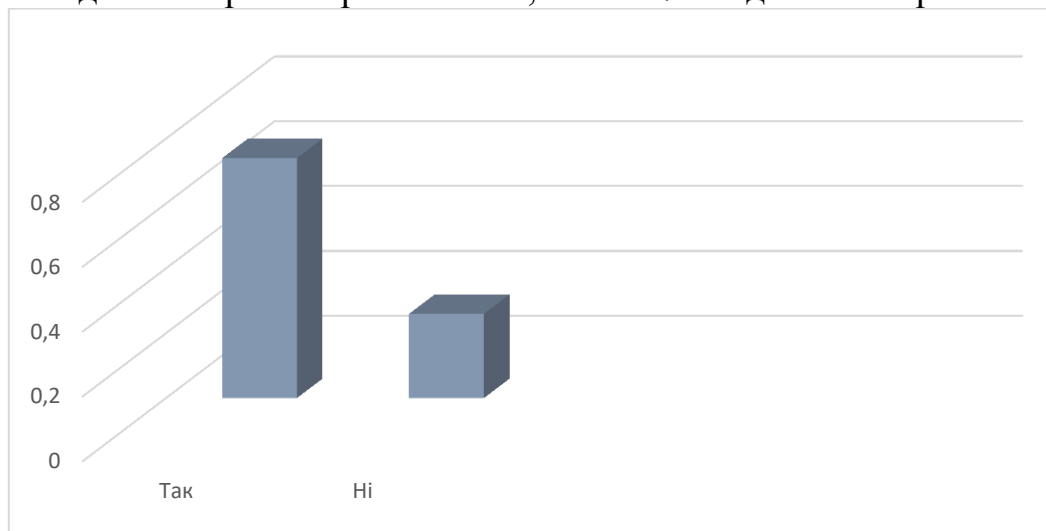


Рис.11. Чи маєте Ви розумове перенавантаження?

Отже, найбільша кількість здобувачів освіти мають розумове перенавантаження.

У відповідності з отриманими даними на питання «Чи допомагає Вам прослуховування музики після стресу щоб заспокоїтися?» було виявлено, що 74% анкетованих відповіли «Так», а 26% «Ні».

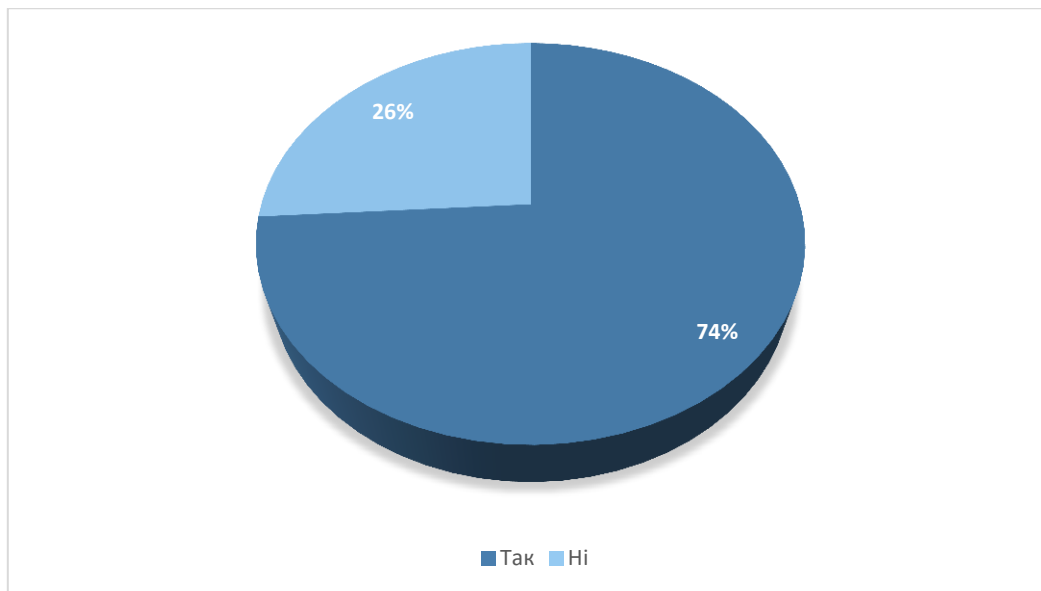


Рис.12. Чи допомагає Вам прослуховування музики після стресу щоб заспокоїтися?

Отже, 74% респондентів заспокоюються шляхом слухання музики протягом певного проміжку часу і 26% респондентів не використовують даний метод, оскільки він є для них не дієвим.

Питання «Чи допомагає Вам фітнес заспокоїтися?» містить два варіанти відповіді: «Так» і «Ні». 67% обрало відповідь «Так», а 33% відповідь «Ні».

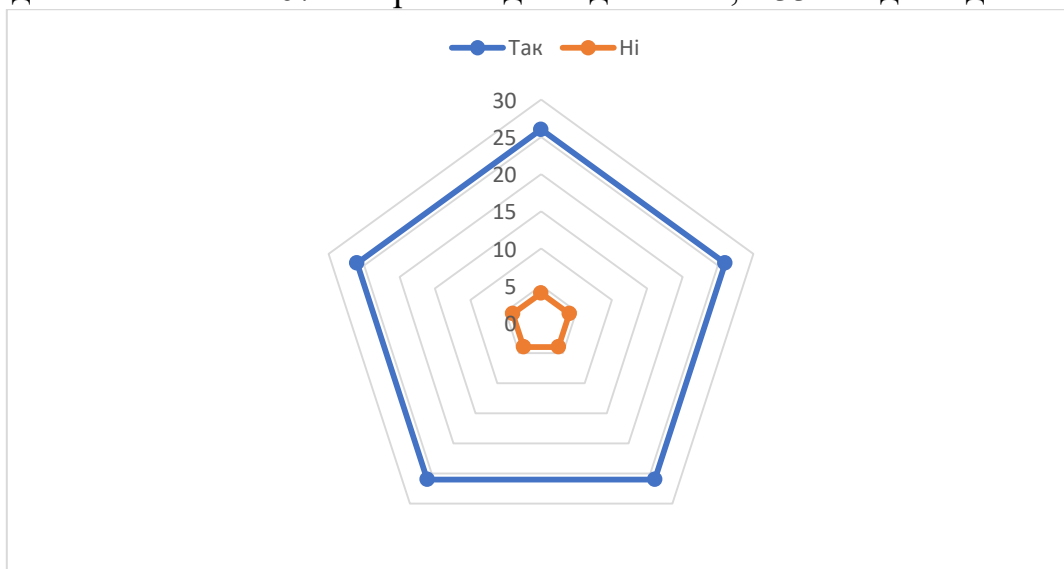


Рис.13. Чи допомагає Вам фітнес заспокоїтися?

Отже, можна зазначити, що більшість опитуваних може заспокоїтися шляхом фітнесу і лише 33% не зазначає цей шлях дієвим.

Також, були знайдені 38 добровольців. Першій групі була запропонована дихальна гімнастика із застосуванням гіпоксії, а другій вживання лікарських засобів привиникненні значних стресів.

Через 30 днів у перших 19 добровольців було проведено анкетування з питання «Чи допомогла Вам дихальна гімнастика для припинення нападу панічної атаки?». З них, 84% зазначили, що даний шлях є дієвим і 16% не відчували полегшення. Наступні 19 отримували медикаментозну терапію. З них, 71% відповіли що даний препарат є дієвим, а інші 29% відмітили, що він їм не допоміг.

Висновки: завдяки проведеному дослідженню було встановлено, що 57% респондентів мають високий ризик виникнення посттравматичного стресового розладу у вигляді панічної атаки, 23% середній і 20% малий. На його виникнення впливають такі фактори як тривалість та якість сну, розумові та фізичні перенавантаження, стреси, хронічні захворювання до яких відносять ендокринні та ЦНС, а також актуальний на сьогоднішній день тригерний фактор – сигнал повітряної тривоги. Згідно отриманих даних, 60% анкетованих мають відчуття страху, головний біль і безсоння через тривогу. Люди, котрі лягають спати після 24:00 і часто стресують, мають такі симптоми як дратівливість, запаморочення, проблеми з концентрацією уваги, швидку стомлюваність, безпричинну тривогу, сонливість та апатію, в той час як ті що мають рідкі випадки стресу та лягають спати до 24:00 мають менший показник вище перерахованих проявів. Отже, соціальні фактори мають великий вплив на роботу нервової системи, тому важливо усвідомити, що забезпечення справедливості у доступі до соціальних благ є ключовим фактором у покращенні загального рівня здоров'я людей.

Рекомендації:

1. Зменшити кількість впливу стресу на організм.
2. Ретельно лікувати хронічні захворювання серед яких є ендокринні захворювання і ЦНС.
3. Зменшити розумове навантаження.
4. Зменшити фізичне навантаження.
5. Застосовувати різні відволікаючі методи під час зіткнення з тригерними факторами.
6. Дотримуватися режиму сну.
7. Застосовувати дихальну гімнастику при виникненні стресових ситуацій.

І як зауважила перша леді України Олена Зеленська: « Уже для всіх свідомих людей – принаймні у вільному світі – аксіомою є те, що людське життя важливе. Настав час зробити аксіомою й те, що важлива і його якість. А ментальне здоров'я – основа цієї якості. Неможливо назвати якісним життя у постійній тривозі, страху та невизначенності».

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

*Олешко Іванна Андріївна, КП-111 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

*наук. керівник – Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

У тезах розкрито роль емоційного інтелекту у подоланні кризових ситуацій. Представлено основні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту. Розкрито засмозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю; вплив EQ на механізми адаптації в кризових ситуаціях; методи розвитку емоційного інтелекту для ефективного подолання кризових ситуацій. Подано практичне застосування EQ в психологічному консультуванні та соціальному супроводі.

Ключові слова: *емоційний інтелект, життєві кризи, стресостійкість, саморегуляція, емпатія, самосвідомість.*

Сучасне життя сповнене стресів, емоційного виснаження та викликів, які можуть призвести до кризових ситуацій. Життєві кризи – це час великих змін і труднощів, коли люди повинні адаптуватися і знаходити нові способи вирішення проблем. Криза – це ситуація емоційного та інтелектуального стресу, яка потребує значних змін у сприйнятті світу та самого себе за короткий проміжок часу. Незалежно від того, які життєві події її викликають (війна, втрата близької людини, насильство, природні катастрофи тощо), криза торкається найглибших, життєво важливих потреб і цінностей людини, стає головним фокусом її внутрішнього світу та супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями [1, с.23]. У таких ситуаціях емоційний інтелект (EQ) відіграє важливу роль і є ключовим елементом для ефективної взаємодії з іншими людьми, управління власними емоціями та збереження психологічної рівноваги.

Емоційний інтелект (EQ) є складовою соціального інтелекту і включає в себе здатність спостерігати, розуміти, сприймати і керувати власними емоціями та почуттями, а також емоційними станами інших людей.

Емоційний інтелект є важливою складовою успішної самореалізації і, як наслідок, щастя. Він допомагає збалансувати розум і емоції, запобігає маніпулюванню людиною з боку інших, розвиває почуття власної гідності тощо. Емоційний інтелект можна розвивати без обмежень.[2]

Деніел Гоулман – один із провідних дослідників у галузі емоційного інтелекту. Він виділяє п'ять ключових елементів емоційного інтелекту:

1. **Самосвідомість:** уміння розпізнавати свої сильні та слабкі сторони і розуміти, як емоції впливають на прийняття рішень.

2. **Саморегуляція:** здатність контролювати або змінювати свої емоційні реакції та уникати імпульсивної або неадекватної поведінки.

3. **Мотивація:** внутрішнє прагнення досягати цілей, навіть у складних ситуаціях.

4. **Емпатія:** здатність розуміти та враховувати емоційний стан інших людей. Емпатія дозволяє людям краще взаємодіяти з іншими, бути налаштованими на їхні почуття та відчувати їхні потреби.

5. Соціальні навички: здатність ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та будувати стосунки [3].

Кризи часто супроводжуються сильним стресом, люди відчують тривогу, паніку та страх. Для ефективного подолання таких ситуацій важливо володіти навичками саморегуляції. Люди з високим емоційним інтелектом здатні заспокоювати себе і зберігати душевну рівновагу, що дозволяє їм більш чітко мислити і приймати зважені рішення.

Саморегуляція включає в себе:

- здатність змінювати негативні емоції, такі як страх і гнів, на більш конструктивні;
- використання релаксаційних технік, таких як глибоке дихання та медитація, для зниження рівня стресу;
- підтримання стабільного емоційного фону, щоб уникнути емоційної депресії та розладів.

Емоційна резильєнтність – це здатність людини відновлювати емоційну рівновагу після стресової ситуації. Вона є важливою складовою емоційного інтелекту і допомагає людині впоратися з кризою та швидше повернутися до нормального життя.

Характеристики емоційної резильєнтності:

- здатність знаходити конструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій;
- вміння вчитися на власному досвіді та перетворювати труднощі на можливості для особистісного зростання;
- підтримка психологічної рівноваги, адаптуючись до нових ситуацій.

Люди з високою емоційною стійкістю не тільки швидше справляються з складними життєвими ситуаціями, але й сильніші в адаптації стратегій подолання майбутніх труднощів.

Подолання кризових ситуацій часто вимагає колективних зусиль. Здатність керувати емоціями в групі має важливе значення для ефективного виконання місії та підтримання бойового духу. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні мотивувати свою команду, надавати психологічну підтримку та підтримувати ефективну комунікацію в умовах стресу.

У кризових ситуаціях лідери з високим рівнем EQ можуть зберігати спокій і гарантувати, що група не розпадеться під вагою стресу. Вони можуть зменшити конфліктність, забезпечити ефективну комунікацію та спільно вирішувати проблеми. Розвиваючи соціальні навички та заохочуючи членів групи підтримувати один одного, команди можуть залишатися згуртованими та ефективними.[4]

Отже, роль емоційного інтелекту у подоланні кризових ситуацій є надзвичайно важливою. Це пов'язано з тим, що емоційний інтелект дозволяє людям розпізнавати, розуміти, регулювати свої емоції та емоції інших людей. Емоційний інтелект включає в себе самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, які дозволяють людині правильно оцінювати свої емоції, уникати імпульсивних рішень і зберігати спокій у найскладніших ситуаціях.

Особливо важливими є такі аспекти емоційного інтелекту, як самосвідомість і саморегуляція, які дозволяють людині контролювати свої емоції та уникати паніки. Емпатія допомагає зрозуміти емоційний стан інших і надати необхідну підтримку.

Соціальні навички сприяють підтримці гармонійних стосунків у колективі та вирішенні конфліктів, які можуть виникати під час стресу.

У кризових ситуаціях, таких як війна, природні катастрофи чи особисті проблеми, розвиток і використання емоційного інтелекту є важливими для подолання стресу, підтримки психологічного здоров'я та ефективного реагування на складні обставини.

Загалом, високий рівень емоційного інтелекту полегшує адаптацію до змін, зміцнює психологічну стійкість і допомагає людям ефективно долати життєві кризи. Люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні не лише переживати складні ситуації, а й використовувати їх як можливості для зростання та розвитку.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. The 1 st International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (October10-12, 2021) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2021. 545 p.
3. Гоулман. Д. (1995). «Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ»
4. Кінг. П. (2017). Емоційний інтелект: Мистецтво майстерності.

ЗАСТОСУВАННЯ ТИПОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

*Перехрест Софія Олегівна, П-511 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
наук. керівник – Мельничук Майя Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент
факультету психології і соціальної роботи
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

У тезах дослідження розглядаються індивідуально-психологічні особливості особистості, їхні біологічні та соціальні основи, а також роль спадковості й середовища у формуванні психічних рис. Аналізуються основні типологічні підходи до класифікації особистості, зокрема концепції темпераменту Гіппократа, типології К. Юнга, моделі особистості Г. Айзенка, МВТІ-типології І. Маєрс-Бріггз, теорії акцентуацій характеру К. Леонгарда та енеаграми. Окрема увага приділяється співвідношенню диспозиційних і

ситуаційних чинників у поведінці людини, що є важливим аспектом у вивченні закономірностей особистісного розвитку.

Ключові слова: *типологічний підхід, особистість, індивідуально-психологічні особливості, акцентуації характеру, темперамент, MBTI-типологія, еннеаграма.*

Індивідуально-психологічні особливості – унікальна своєрідність психіки кожної людини. Основою формування індивідуальних характеристик особистості є насамперед спадкові та вроджені біологічні аспекти, що визначають будову та функціонування організму. Вже при народженні дитина має певні природні задатки, які протягом життя розвиваються та формуються залежно від впливу середовища й умов виховання. Саме на базі цих задатків відбувається становлення фізичних і психічних властивостей особистості, що визначають її унікальність.

Необхідно чітко розмежовувати індивідуальні особливості особистості та вікові зміни, які виникають у процесі природного дозрівання або старіння організму. Індивідуальні характеристики, такі як швидкість реакції, рівень активності чи ступінь емоційної чутливості, зберігаються незалежно від віку і зазвичай не зазнають істотних змін. Однак із віком під впливом життєвого досвіду та виховання особистісні риси набувають виразнішого характеру, знаходячи відображення у когнітивній діяльності, емоційно-вольовій сфері, поведінці, інтересах і характері людини. Це, у свою чергу, стає підставою для сприйняття людини як здібної чи не дуже обдарованої, емоційно чутливої або байдужої, сильної духом чи безвільної, сміливої або схильної до боязкості.

Проблема пошуку джерел активності та механізмів розвитку особистості завжди залишалася однією з ключових у психології. Одним із важливих її аспектів є питання співвідношення ситуаційних і диспозиційних чинників, що впливають на поведінку людини. Прихильники ситуаційного аналізу вважають, що поведінка особистості формується насамперед під впливом обставин, тоді як представники диспозиційної психології наголошують на визначальній ролі внутрішніх особистісних якостей у прийнятті рішень і виборі напрямку поведінки. Поєднання обох аналізів у межах типологічного підходу дозволяє розширити розуміння закономірностей особистісного розвитку, розкриваючи відмінності між представниками різних психологічних типів. [1]

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розкритті та аналізі сучасних типологічних підходів до класифікації особистості.

Питання індивідуально-психологічних особливостей особистості досліджували багато видатних учених, зокрема В. Джеймс, З. Фройд, Е. Еріксон, К. Юнг, Г. Айзенк, А. Валлон, Ж. Піаже та Г. Сельє. Їхні наукові праці заклали фундамент для розуміння впливу спадкових і біологічних чинників на формування особистості, а також взаємодії цих аспектів із соціальним середовищем і вихованням. Важливий внесок у дослідження вікових змін і розвитку психічних характеристик зробили Л. Виготський, О. Лурія та Д. Брунер, які наголошували на ролі соціокультурного контексту в когнітивному розвитку. Проблему співвідношення ситуаційних і диспозиційних

чинників поведінки особистості аналізували Г. Олпорт, Уолтер Мішел та Б. Ф. Скіннер, розглядаючи роль як стабільних рис характеру, так і впливу обставин. Зіставлення різних підходів до типології особистості відбувалося в роботах Гіппократа, К. Юнга, Г. Айзенка, І. Маєрс-Бріггз і К. Леонгарда, які розробили власні класифікації психічних характеристик, що дозволяють описати унікальність кожної людини.

Типологія в психології – це система класифікації людей, соціальних груп або психічних характеристик на основі визначення ключових ознак, що дозволяють відрізнити один тип від іншого.

Однією з найдавніших і водночас найвідоміших спроб поділу особистостей на типи є класифікація, створена понад 2,5 тисяч років тому давньогрецьким філософом і лікарем Гіппократом. Він увів поняття «темперамент», яке описує індивіда з погляду динамічних особливостей його психіки, та виділив чотири основні його типи, пов'язані з уявленням про домінування одного з «життєвих соків» в організмі людини, а саме крові (сангвінік), чорної жовчі (меланхолік), світлої жовчі (холерик) і слизу (флегматик).

За К. Юнгом, залежно від того, куди спрямована свідомість і увага людини, назовні чи всередину, що для неї важливіше – об'єкти зовнішнього світу чи внутрішні процеси душі, людей можна поділити на екстравертів та інтровертів. [2]

Модель особистості Г. Айзенка передбачає існування параметрів або рис, які визначають людей як особистостей. Фундаментальними параметрами особистості є психотизм (Р), екстраверсія (Е) і невротизм (N). Кожен з цих параметрів виражається в рамках безперервної шкали, і людей можна розташувати в будь-якій точці шкали, від крайніх значень до серединних точок. На осі Е люди з одного боку сором'язливі та замкнуті (інтроверсія), а з іншого – товариські та розкуті (екстраверсія). Те ж саме відбувається і з параметром N: невротична або емоційно нестабільна особистість знаходиться на одному краю, а емоційно стабільна особистість – на іншому. Люди з високими показниками за параметром Р характеризуються імпульсивністю, ворожістю, жорстокістю, відсутністю емпатії. Натомість люди з низьким рівнем психотизму більш схильні до емпатії та здорових стосунків. Разом параметри екстраверсія-інтроверсія та невротизм-емоційна стабільність створюють чотири комбінації, пов'язані з чотирма основними темпераментами, визнаними стародавніми греками:

- меланхолік (інтроверт + нестійкий) = слабка нервова система, делікатність, образливість, сором'язливість, тонка душевна організація;

- холерик (екстравертований + нестійкий) = дратівливість, слабка нервова система, енергійність, нестримність, нетерплячість;

- флегматик (інтроверт + стабільний) = повільність, сильна нервова система, інертність, тактовність, складність адаптації до нових умов;

- сангвінік (екстравертований + стабільний) = активність, сильна нервова система, легкість адаптації до нових умов, врівноваженість, комунікабельність. [2]

І. Маєрс-Бріггз та її мати, К. Кук Бріггз, розробили MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) як метод дослідження теорії психологічних типів К. Юнга. Кетрін зацікавилася особистісною типологією через аналіз літературних персонажів, а Ізабель почала створювати MBTI у 1940-х роках для відбору персоналу. За теорією особистості MBTI людей класифікують за їхніми ставленням, судженнями та функціями сприйняття. Вважається, що кожна з цих функцій складається з двох взаємовиключних компонентів, один з яких є домінуючою рисою особистості людини.

Функція ставлення складається з дихотомії екстраверсії-інтроверсії (Extroversion-Introversion), яка відображає перцептивну орієнтацію особистості. Функція сприйняття складається з процесів сенсорики та інтуїції (Sensing-Intuition). Люди з переважанням сенсорики покладаються на безпосереднє сприйняття і вважаються орієнтованими на те, що є реальним. Натомість переважання інтуїції відображає покладання на несвідомі процеси сприйняття. Компонент судження особистості може бути або мисленнєвим, або чуттєвим (Thinking-Feeling). Превалювання мислення відображає використання логічних і раціональних процесів для здійснення висновків і прийняття рішень щодо дій. На противагу цьому, процес почуттів представляє суб'єктивні процеси прийняття рішень, які включають розгляд афективних наслідків конкретних подій.

Остання дихотомія, яку додали І. Маєрс-Бріггз та її мати, К. Кук Бріггз, це – судження-сприйняття (Judgment-Perception). Вона вказує, що людина більше схильна діяти організовано та планомірно (судження) або гнучко й адаптивно (сприйняття). Підсумковий тип особистості складається з чотирьох літер (наприклад, ENFP), що відображають домінуючі схильності. Загалом існує 16 можливих типів особистості: ISFJ – захисник, ESTJ – керівник, ESFJ – консул, ISTP – віртуоз, ISFP – авантюрист, ESTP – підприємець, ESFP – шоумен, INTJ – архітектор, INTP – логік, ENTJ – командир, ENTP – полеміст, INFJ – адвокат, INFP – посередник, ENFJ – протагоніст, ENFP – активіст. [4]

Концепція, розроблена німецьким психіатром К. Леонгардом, ґрунтується на ідеї, що в кожній людині є як основні, так і додаткові риси характеру. Основні риси формують ядро особистості, розвиваються та стають більш виразними (акцентуючими), значною мірою визначаючи поведінку людини і впливаючи на всі аспекти її життя. К. Леонгард поділив такі акцентуації на десять типів: гіпертимний (відзначається оптимізмом, товариськістю та легковажністю), дистимний (характеризується серйозністю, пасивністю та повільністю реакцій), циклоїдний (проявляється чергуванням гіпертимних і дистимних станів), збудливий (схильний до імпульсивності, інстинктивних реакцій і грубості), застрягаючий (схильність до афективних станів, відзначається правдолюбством, вразливістю, ревнощами та підозрілістю), педантичний (вирізняється акуратністю, серйозністю та занудливістю), тривожний (властиві самокритичність, неконфліктність і сором'язливість), емотивний (демонструє підвищену чутливість, гуманність і тривожність), демонстративний (відзначається артистичністю, егоцентричністю і схильністю

до лицемірства) та екзальтований (характеризується емоційністю, альтруїзмом і щирістю почуттів). [2]

Однією з відносно нових методик типології та самоаналізу, яка сформувалася і здобула широку популярність, є еннеаграма. Спочатку вона розглядалася як езотеричне вчення про людину та зберігалася в суворій таємниці. Її засновником вважається Г. Гурджієв – містик, духовний мандрівник і філософ. Першим, хто почав використовувати еннеаграму для опису психологічної структури особистості, був О. Ічазо, учень Гурджієва. У своїх дослідженнях він спирався на ідеї класичної філософії та положення світових релігій. Згодом концепцію еннеаграми розвинув гештальт-терапевт К. Наранхо, який не лише продовжив дослідження, а й відкрив цей метод для наукової психотерапевтичної спільноти. Саме завдяки його зусиллям еннеаграма вийшла за межі духовних практик і стала частиною сучасної психології. Сьогодні ця методика широко застосовується у сфері управління персоналом, зокрема для підбору кадрів, командування (тимбилдингу) та підвищення продуктивності працівників у різних компаніях по всьому світу. [3]

Еннеаграма (від грец. enneа – дев'ять і gramma – креслення) – це психологічна модель, що описує 9 глибинних мотивів, які спонукають нас на підсвідомому рівні. Кожен із 9 мотивів породжує певний характер, з властивими йому розумовими стратегіями, емоційними реакціями та життєвими установками, а саме: 1-й тип (перфекціоніст, мораліст, реформатор), 2-й тип (помічник, друг, альтруїст), 3-й тип (мотиватор, досягач), 4-й тип (індивідуаліст, романтик, естет), 5-й тип (спостерігач, мислитель, експерт), 6-й тип (лояліст, реаліст, скептик), 7-й тип (ентузіаст, авантюрист, епікуреєць), 8-й тип (конфронтатор, бос, лідер) та 9-й тип (миротворець, посередник, цілитель). [3]

З окресленого в цій роботі природно-еволюційного підходу до типології випливає ряд вимог до психологічного аналізу окремих типів людей:

1. Застосування цілісного підходу, ґрунтованого на одиницях аналізу. Такими одиницями для кожного природного типу особистості є напрямок розвитку здібностей як діяльнісно-поведінкова характеристика і система суб'єктних цінностей як особистісно-ціннісна характеристика напрямку особистісного саморозвитку.

2. Зосередженість на основних типоутворюючих характеристиках, а не на всьому переліку особистісних рис.

3. Виявлення індивідуально-особливого всередині типу може бути описане через поділ на субтипи. В основу такого поділу мають бути покладені суттєві характеристики. Наприклад, для творчо обдарованої особистості це може бути сфера діяльності: наукова, технічна, художньо-естетична тощо.

Типологічний підхід дозволяє дослідити суперечності, які намітилися між диспозиційним і ситуаційним підходами та шляхи всебічного і гармонійного розвитку особистості в нових історичних та економічних умовах.

Список використаних джерел

1. Музика О. Л. Типологічний підхід у психології здібностей та обдарованості як альтернатива ситуаційно-диспозиційній антиномії. Актуальні проблеми психології:

Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В. О. Моляко. Т.12. Вип. 4. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. С.184–192.

2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

3. Bland A. M. The Enneagram: a review of the empirical and transformational literature. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, vol. 49, no. 1, Mar. 2010. Pp. 16–31.

4. Pittenger, D. J. The Utility of the Myers-Briggs Type Indicator. Review of Educational Research, 63(4), 1993. Pp. 467–488.

ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ ЯК НЕВИЧЕРПНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

*Рибченко Юлія Ігорівна, ПП-412 група
студентка спеціальності 053 Психологія,
голова студентської ради
факультету психології і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Життя людини сповнене змін, криз та викликів, які можуть похитнути її психологічну рівновагу, проте вони є необхідними для всебічного розвитку людини, поглиблення її знань про себе та покращення розуміння своєї внутрішньої сили. У цьому людині допомагає життєстійкість - здатність особистості адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та знаходити в собі ресурси для подолання викликів. На нашу думку, одним з найважливіших джерел цієї стійкості є сенс життя, що забезпечує глибоку мотивацію до діяльності, допомагає інтегрувати досвід і підтримує особистість у моменти змін.

Питання пошуку сенсу життя почав займатися Віктор Франкл - австрійський письменник, психотерапевт і філософ єврейського походження, один і найславніших психологів ХХ століття. Він напяму стикався з проблемою «Як і навіщо мені жити далі?», перебуваючи у концтаборі під час Голокосту. Там Франкл і винайшов логотерапію – особливо форму психотерапії, яка допомагає знайти чи, точніше сказати, відновити сенс життя. Термін «логотерапія» походить від грецького слова «логос», що означає «сенс». Тобто виходить, що це лікування душі через знаходження сенсу життя. Утім цей метод є чимось більшим, ніж просто «терапія». Це особлива філософія для духовно загублених і вчення для тих, хто заплутався. На відміну від «прагнення до задоволення» Фрейда та «прагнення до влади» Адлера, логотерапія базується на ідеї, що особистістю рухає «прагнення до сенсу» або бажання знайти мету і сенс у житті. Тому сенс можна знайти за будь-яких обставин, навіть у стражданні та смерті.

Основні положення логотерапії підкреслюють, що: 1) людське життя має сенс; 2) люди прагнуть пережити власне відчуття сенсу життя; 3) люди мають

потенціал та силу переживати сенс за будь-яких обставин. Сам Віктор Франкл виділив три основні джерела сенсу життя людини:

1. **Творчість та діяльність** – праця, мистецтво, соціальна активність як способи реалізації людини.

2. **Переживання та любов** – зв'язки з іншими людьми, глибокі емоційні переживання.

3. **Ставлення до страждання** – прийняття важких подій як можливості знайти сенс навіть у стражданні.

Його досвід виживання у концтаборі підтвердив цю теорію на практиці: ті, хто знаходив сенс у своїх стражданнях, демонстрували більшу стійкість і здатність до виживання (Frankl, 2000).

На думку Франкла, людина не є повністю підвладною умовам, адже в основному вільна у прийнятті рішень і здатна зайняти свою позицію щодо внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (біологічних і соціальних) умов. Свобода у логотерапії визначається як простір формування власного життя в межах наданих можливостей. Тобто, ми вільні обирати, як реагувати на життя, і несемо особисту відповідальність за свій вибір. Свобода людської особистості відіграє важливу роль у психотерапії, оскільки вона дозволяє клієнтам самостійно приймати рішення навіть перед обличчям соматичної чи психологічної хвороби. Окрім цього саме свобода волі є одним із головних принципів гуманістичної психології.

Варто зазначити, що у рамках логотерапії людина не тільки вільна, але, що найважливіше, вона вільна для чогось — а саме, для досягнення цілей і сенсу життя. Пошук сенсу розглядається як основна мотивація людини. Коли людина не може реалізувати “волю до сенсу” у своєму житті, то її охоплює жахливе відчуття безглуздості та порожнечі. Фрустрація екзистенціальної потреби у значущих цілях призводить до агресії, залежності, депресії та суїцидальності, а також може породжувати або посилювати психосоматичні захворювання та невротичні розлади.

Теза вчення Віктора Франкла, на якій ми акцентуємо увагу проста, але не багатьма не до кінця усвідомлена - життя має сенс! Цей сенс є унікальним для кожного з нас, адже у кожного своя історія та переконання. Логотерапія не дає одного загального визначення сенсу, або того чим він має бути. Вона дає лише можливість його знайти, а кожна особистість, у свою чергу, має необхідність знайти власну версію цього сенсу.

Пошук власного сенсу життя може виявитися не простим, проте вже сам шлях цього пошуку насичує життя людини певним сенсом. Тому ми схильні вважати сенс життя важливим ресурсом для підтримки життєстійкості особистості. Він допомагає людині долати життєві труднощі, зберігати психологічну стійкість та формувати внутрішню мотивацію до подальшого розвитку. Усвідомлення власної місії, цінностей і життєвих орієнтирів дозволяє особистості створювати позитивне майбутнє навіть у складних умовах. Відсутність сенсу життя, навпаки, може призводити до емоційного виснаження, тривожності та втрати мотивації до самореалізації.

Життєстійкість особистості безпосередньо пов'язана з її здатністю знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Не дарма Віктор Франкл наголошував, що людина здатна пережити будь-які труднощі, якщо має заради чого жити. Уміння інтерпретувати складні події як виклики, а не як катастрофи, сприяє адаптації та психологічній стійкості. Люди, які мають чітко сформовані цінності й життєві пріоритети, легше долають труднощі, оскільки відчувають внутрішню підтримку та бачать перспективу навіть у моменти невизначеності.

Хочемо навести ті цитати Віктора Франкла з книги «Людина у пошуках справжнього сенсу» у яких вбачаємо найбільшу ресурсну силу:

- **«У людини можна відібрати все, крім одного: останньої свободи людини – обирати своє ставлення за будь-яких обставин, обирати власний шлях».** Важливо пам'ятати, що навіть у найскладніших ситуаціях ми маємо вибір – як реагувати на обставини.

- **«Коли ми більше не можемо змінити ситуацію, ми викликані змінити себе».** Замість боротьби з тим, що неможливо змінити, варто спрямувати енергію на власне зростання та адаптацію.

- **«Той, хто знає, заради чого живе, може витримати майже будь-яке як».** Усвідомлення сенсу життя дає сили долати навіть найважчі випробування.

- **«Страждання перестає бути стражданням у ту мить, коли воно знаходить сенс».** Якщо ми можемо знайти сенс у труднощах, вони перестають руйнувати нас і стають джерелом сили.

- **«Щастя не можна досягти безпосередньо; воно має стати наслідком того, що людина присвятила себе справі, яка перевищує її власні інтереси».** Турбота про інших та участь у значущій діяльності можуть допомогти нам знайти внутрішню рівновагу.

- **«Людське життя не обмежується тим, що відбувається з нами, а визначається тим, як ми на це реагуємо».** Наш внутрішній світ важливіший за зовнішні обставини – саме наша реакція формує реальність.

- **«Чим більше людина забуває про себе – присвячує себе справі або коханій людині – тим більш людяною вона стає і тим глибший сенс знаходить у житті».** Альтруїзм і любов до інших допомагають нам долати труднощі та знаходити новий сенс.

- **«Людина не повинна питати, яке значення має її життя, а скоріше усвідомити, що саме життя ставить перед нею запитання – і відповідати своїми вчинками».** Ми самі надаємо сенс життю через наші дії та вибори.

- **«Любов – єдиний спосіб досягнути іншу людину у її найглибшій сутності».** Любов до близьких та взаємний обмін щирими емоціями та підтримкою можуть стати джерелом стійкості у складні часи змін.

- **«Життя очікує від нас відповіді – і лише ми можемо її дати».** Потрібно не боятися відповідальності за власне життя і впевнено визнати, що наша доля – в наших руках!

Ці цитати можуть стати дороговказом для тих, хто розуміє, що зараз заплутався; для тих, хто прагне знайти себе та свої місце у цьому житті; для тих, хто шукає підтримку і зовсім скоро знайде її у собі та для тих, хто прагне відновити свою життєстійкість і знайти внутрішні ресурси для підкорення нових вершин!

Тож, пошук сенсу життя виступає потужним та невичерпним психологічним ресурсом, що допомагає особистості не лише впоратися з життєвими ситуаціями різної складності, а й зростати завдяки змінам.

Усвідомлення власного призначення, наявність довгострокових цілей та віра у власні сили підвищують рівень життєстійкості та сприяють емоційному благополуччю. Розвиток цього ресурсу є важливим завданням для кожної людини, оскільки саме сенс життя надає сили рухатися вперед, впевнено приймати виклики на шляху до великої мети та підтримувати себе завжди.

Список використаних джерел

1. Frankl, V. E. (1988). "The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy." New York: Penguin Random House.
2. Віктор Франкл. *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 160 с.
3. «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека» <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065>
4. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія / за наук. ред. Кононової М. М. Полтава : Астроя. 2024. 552 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

*Савіна Ольга Миколаївна, КП(з)-111 група,
студентка факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
науковий керівник – Атаманчук Ніна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології.
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

У тезах проаналізовано вплив соціальних мереж на психіку людини під час війни. Розглянуто психологічні аспекти сьогодення, роль інтернет-простору у поширенні інформації та фактори, що зумовлюють її сприйняття.

Ключові слова: *війна, соціальні мережі, психіка, психологічні аспекти, інформаційне сприйняття.*

Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я в умовах війни є надзвичайно актуальною темою, особливо в контексті сучасних подій в Україні. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, виконуючи як позитивні, так і негативні функції. В умовах війни їхній вплив на психічне здоров'я населення набуває особливого значення. Соціальні мережі

забезпечують швидкий доступ до інформації, можливість спілкування та підтримки, але водночас можуть бути джерелом дезінформації, тривоги та стресу. В умовах війни ці аспекти стають ще більш вираженими, впливаючи на психічне здоров'я громадян.

Війна впливає не тільки на військових, але й на цивільне населення, спричиняючи широкий спектр психологічних реакцій, від стресу та тривоги до скланих психічних травм та розладів [2, с. 50].

Психологічні наслідки війни не обмежуються лише короткостроковими ефектами. Довготривалі впливи можуть проявлятися навіть через роки у формі стійких психічних розладів, змін у поведінці та трансформації світогляду [3, с. 31].

Проблему впливу соціальних мереж на психіку людини під час військових конфліктів досліджували такі науковці, як Агапова М., Березовська Л., Заворотна Ж., Зінченко С., Клочков Д., Роговенко А., Кудлай В., Гайдук Н. Вони вивчали як негативні, так і позитивні наслідки соціальних медіа на психічний стан людини у кризових ситуаціях, зокрема під час війни. Окрему увагу приділено особливостям психології особистості у воєнний час, а також механізмам формування суспільної думки через соціальні мережі.

У процесі розгляду когнітивних упереджень виявляється схильність мозку до автоматичного відбору інформації, спрямованого на підтримку вже існуючих переконань. Це проявляється через ігнорування даних, що їм суперечать. Підтверджувальне упередження підсилює цей процес, обмежуючи здатність до критичного аналізу, що веде до однобічного сприйняття інформації, зокрема з соціальних мереж [4, с. 114].

Емоційний вплив на сприйняття інформації має глибоке коріння в індивідуальній емоційній відповіді. Негативні емоції, такі як страх або гнів, посилюють фокус на негативному, що збільшує реактивність до подібних повідомлень. Це спричиняє зміщення загального сприйняття в бік песимізму або тривоги, впливаючи на оцінку інформації із соціальних мереж [5, с. 349].

Соціальні впливи формують сприйняття через механізми соціального тиску та групової належності. Інформація, що суперечить груповим нормам, часто сприймається негативно. Груповий тиск може змушувати людину підкорятися загальноприйнятим поглядам, що створює умови для відкидання альтернативних думок. Соціальні мережі підсилюють цей вплив, сприяючи укріпленню групових ідентичностей [6, с. 185].

Інформаційна перенасиченість у сучасному цифровому середовищі стає серйозною проблемою. Безперервний потік даних призводить до когнітивної втоми та зниження здатності до критичного аналізу. Мозок стикається з труднощами у відборі важливої інформації, що часто призводить до поверхневого її сприйняття. Негативне ставлення до інформації може бути наслідком цієї перенасиченості. Психологічний захист виступає як фільтр, що відсіює інформацію, яка суперечить власним переконанням. Цей механізм допомагає уникнути когнітивного дисонансу. Коли інформація сприймається як загроза, активізуються захисні реакції, що призводить до її відкидання. Це є

способом збереження стабільності власного світогляду, хоча водночас може обмежувати здатність до переосмислення поглядів.

Нижче подамо аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я людини в умовах війни.

Негативний вплив:

- Поширення паніки, фейкових новин.
- Збільшення рівня стресу через постійний перегляд тривожного контенту.
- Кібербулінг, токсичність у коментарях.

Позитивний вплив:

- Джерело підтримки та єднання (волонтерські групи, чати допомоги).
- Доступ до психологічної допомоги онлайн.
- Освітній та мобілізаційний ресурс для суспільства.

Інтернет є найбільшою та найвідомішою комп'ютерною мережею у світі. Ця мережа не лише впевнено увійшла в наше повсякденне життя, а й стала явищем глобальної культури з власними законами та правилами, значними перевагами й неминучими недоліками [1, с.59].

Рекомендації щодо використання соціальних мереж під час війни для підтримки психічного здоров'я:

1. Перевіряйте джерела інформації, підписуйтеся лише на перевірені та надійні ресурси. Уникайте поширення неперевіраних або маніпулятивних даних.

2. Встановлюйте часові ліміти на перебування в соцмережах, щоб знизити рівень стресу та тривоги. Намагайтеся уникати безконтрольного прокручування стрічки новин.

3. Орієнтуйтеся на позитивні новини, історії підтримки та солідарності. Обирайте контент, що надихає та допомагає зберігати мотивацію.

4. Долучайтесь до груп підтримки та спільнот взаємодопомоги. Використовуйте можливість отримати консультації від фахівців онлайн.

Дотримання цих порад допоможе зберегти емоційну рівновагу та уникнути негативного впливу інформаційного середовища.

Отже, соціальні мережі в умовах війни мають подвійний вплив на психічне здоров'я: з одного боку, вони можуть бути джерелом стресу та тривоги, з іншого – засобом підтримки, об'єднання та доступу до важливої інформації. Важливо навчитися використовувати їх із користю, критично оцінювати інформацію та мінімізувати негативний вплив.

У контексті аналізу впливу соціальних мереж на сучасне суспільство та їхньої ролі у військових конфліктах слід враховувати психологічні фактори, що визначають сприйняття інформації. Когнітивні упередження, емоційні реакції, соціальний вплив, інформаційна перенасиченість, ефект ехо-камер і механізми психологічного захисту безпосередньо впливають на те, як люди сприймають, обробляють та реагують на інформацію.

Ці чинники мають критичне значення для розуміння впливу соціальних мереж на психічний стан, особливо у воєнний час, коли зростає ризик маніпуляцій і дезінформації. Тому, важливо розробляти стратегії післявоєнної реабілітації з урахуванням ролі соцмереж у формуванні емоційного стану та

їхнього потенціалу у створенні підтримуючих спільнот. Усвідомлення цих аспектів сприятиме розробці ефективних підходів для підтримки психологічної стійкості як під час війни, так і в мирний час.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н.М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. Випуск №30. С.51-61
2. Агапова М. Соціальні мережі як інструмент спеціальної інформаційної операції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Серія: міжнародні відносини. 2018. № 5 (378). С. 48-54.
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, № 2. С. 28-36.
4. Заворотна Ж.С. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та післявоєнної реабілітації. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: Матеріали VIII Всеукр. Науковопракт. Конф. (з міжнар. Участю), м. Львів, 27 жовт. 2023 р. С. 111-115.
5. Зінченко С.В, Клочков Д.А, Роговенко А.О. Актуальні питання психології під час воєнного стану. *Innovative approaches to solving scientific problems: Proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference*, м. Tokyo, 16-19 трав. 2023 р. С. 348-351.
6. Кудлай В., Гайдук Н. Соціальні мережі в контексті формування суспільної думки. *Humanities science current issues*. 2020. Т. 1, № 33. С. 182-189.

ЛІТЕРАТУРА ЯК СПОСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

*Хижя Мілена Сергіївна, У(н)-33 група,
студентка факультету української філології та журналістики.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
наук. керівник – Ленська Світлана Василівна,
доктор філологічних наук, професор
факультету української філології та журналістики.
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка.*

У тезах дослідження опрацьовані конспекти лекцій З. Сивогракової «Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця», інтернет-джерела зокрема статті «Війна і психологічне виснаження: читання як один зі способів знизити рівень стресу» громадської спілки «Мережа правового розвитку», «Вплив медитації на рівень стресу» авторки Г. Семеренко, наукову статтю Н. Атаманчук «Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості» та книгу «Як читати класиків» Ростислава Семківа.

Ключові слова: стрес, ментальне здоров'я, читання, література.

Після повномаштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році ставлення до різних речей у нашому житті змінилося. Раніше читання розглядалося у більшій мірі як спосіб здобуття певної інформації та розвиток інтелектуальних здібностей. Сьогодні ж важливо буде окреслити те, що час, проведений із

книгою, знижує рівень стресу і позитивно впливає на організм людини. Війна змінила життя українців. Нервова система все частіше зустрічається із негативними зовнішніми подразниками. Такі психологічні перенавантаження можуть сильно впливати на життя людини, а іноді шкодити нормальному функціонуванню в суспільстві. Щоб зменшити рівень стресу і покращити свою нервову систему, ми радимо читати. Це широкодоступна, безкоштовна можливість зміцнювати своє ментальне здоров'я, наскільки це можливо сьогодні.

Стрес (від англ. stress – тиск, гніт, навантаження; напруга) – це стан, уявлення про який зазвичай асоціюється з негативними переживаннями та наслідками [4]. Він є необхідною частиною нашого життя. Крім того, це не обов'язково негативні моменти, це також позитивні ситуації, такі як досягнення успіху, виконання складного завдання чи приємне здивування. Все ж, коли ми вимовляємо слово «стрес» для певної кількості людей це асоціація із негативними наслідками конкретної події.

В умовах повномаштабного вторгнення певна кількість українців постійно перебуває в напруженому стані. Тому зараз є необхідно знаходити рішення для усунення наслідків стресу або хоча б їх зменшення. Як філологи ми радимо людям регулярно читати. «Багато досліджень підтверджують, що читання може бути потужним засобом для зниження стресу. Наприклад, дослідження, проведене Університетом Сассекса, показало, що всього 6 хвилин читання можуть знизити рівень стресу на 68%» [2]. Це вагомі показники, які змушують переглянути свої методи у боротьбі із стресом. Не у всіх напружених ситуаціях доцільно вживати фармацевтичні препарати. Крім того, не завжди у людей є доступ до ліків чи можливість їх придбати на певних територіях країни. Порівняно з цим, невелику книгу ви завжди можете взяти із собою, у неї не вийде термін придатності і її не потрібно запивати водою.

Якщо твір до вподоби, то він зможе швидко заповнити увагу читача і відволікти від хвилюючих ситуацій. Коли люди чимось переймаються, то в них починають з'являтися нескінченна кількість думок, які заповняють своїм негативом. «Масштабна й нескінченна розмова на сотні тисяч голосів триває без нас, доки ми не взяли до рук книжку» [5].

Читання творів допомагає нам заспокоюватися, зупиняти безкінечний потік думок, від яких ми найчастіше страждаємо, адже прокручуємо те, що могло б статися, і від цього ще більше хвилюємося. Деякі події, які трапляються у світі, турбують нас, але не на всі ми можемо впливати. А от завдяки книзі є можливість поринути в інші світи, перейняти досвід героїв та заспокоїтися. Повертаючись у свою реальність, читач уже буде в певній мірі загартований чи психологічно перезавантажений.

Через це він зможе приймати доцільні рішення стосовно свого життя у реальному світі. «Медитація – це практичне заняття, яке допомагає людям зосередитися, розслабитися і досягти внутрішнього спокою» [1]. Вона полягає в тому, щоб реалізовувати різні підходи: такі, як спокійне дихання, візуалізація ситуацій залежно від потреби чи необхідна мантра. Медитації допомагають досягти ясності та спокою. У свою чергу це призводить до зниження рівня

стресу і підвищує стійкість до нього. Літературний критик Ростислав Семків у своїй книзі «Як читати класиків» розглядає процес читання як тип самотньої медитації. Отже, це ще раз доводить, що проведений час із книгою зменшує рівень тривожності.

Крім того, для покращення свого ментального здоров'я і зменшення наслідків стресу можна не лише читати книги, але й писати їх. Це своєрідна терапія, яка може, навіть, допомогти відкрити нові таланти. «Творчість позитивно впливає на когнітивну (усвідомлення себе, своїх учинків, реалізація творчих можливостей) та емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні і позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сфери особистості» [3]. Пошук цікавих сюжетів, розвиток спостережливості, намагання віднайти необхідні слова, які якнайкраще донесуть необхідне, зможуть допомогти людині віднайти нові сенси у житті. Також, такий вид діяльності зможе заспокоїти розбурхану психіку, адже творчість потребує зосередженості, відкриє для людини нове хобі та змусить подивитися на світ через іншу призму.

Отже, література може врятувати вас від стресів та зменшити його вплив. У час війни це як ніколи актуально. Завдяки читанню та написанню творів ви можете не лише дізнаватися інформацію чи відкривати нові таланти, але й загартовувати своє ментальне здоров'я, покращувати свій моральний стан. Якщо раптом у світовому хаосі подій ви втратили орієнтири, то «...книжка цілком може зробити нам день, література – здатна наповнити сенсом ціле життя» [5].

Список використаних джерел

1. Вплив медитації на рівень стресу URL: <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-meditatsii-na-uroven-stressa/> дата звернення: 02.03.2025
2. Війна і психологічне виснаження: читання як один зі способів знизити рівень стресу URL: <https://ldn.org.ua/useful-material/viyna-i-psykholohichne-vysnazhennia-chytannia-iaak-odyn-zi-sposobiv-znyztyty-riven-stresu/> дата звернення 01.03.2025
3. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural, educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. P.1316-1322.
4. Сивогракова З.А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: Конспект лекцій. – Харків: УкрДАЗТ, 2015. – 42 с.
5. Семків Р. Як читати класиків. 2-ге вид. Київ: Пабулум, 2019. 288 с.