



**VI Міжнародна науково-практична конференція
30-31 травня 2024 року**

ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Università degli Studi di Firenze/ University of Florence (Італія)
Університет м. Вік, Університет Центральної Каталонії (Іспанія)
Полонійна академія у Ченстохові (Польща)
Центральний Проект (Канзас, США)
Університет Сан-Паулу (Бразилія)
Аріельський університет (Ізраїль)
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ)
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського (Кременчук)
Національний університет «Острозька академія» (Острог)
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка (Глухів)
Запорізький національний університет (Запоріжжя)
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова (Одеса)
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
(Кропивницький)
Благодійна організація «Вихід є!» (Полтава)
Благодійна організація «Благодійний фонд «Карітас Полтава»



ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ

VI Міжнародної науково-практичної конференції

*до 110-річчя Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка*

30-31 травня 2024 року

Полтава

УДК 159.923.2(062)

П 86

*Друкується за рішенням Ученої ради
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 13 від 23 квітня 2024 року)*

Редакційна колегія:

М.В. Гриньова – член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор; **С.Д. Максименко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Н.В. Чепелева** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **В.О. Моляко** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **М.Л. Смульсон** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Л.М. Карамушка** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.М. Кокун** – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **О.І. Бондарчук** – доктор психологічних наук, професор; **Wilson Shari L.** – M. A., is a Doctoral Student in Educational Sustainability at the University of Wisconsin-Stevens Point and a Teaching Ecologist with Project Central (USA); **Kovalenko O.** – professor, doctor habilitated in psychology, professor of Pedagogical University of the National Education Commission, Krakow (Poland); **С.П. Яланська** – доктор психологічних наук, професор; **О.В. Бацилева** – доктор психологічних наук, професор; **Р.В. Каламаж** – доктор психологічних наук, професор; **Н.М. Атаманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **Т.М. Дзюба** – кандидат психологічних наук, доцент; **В. А. Лавріненко** – кандидат психологічних наук, доцент; **І.М. Коренева** – доктор педагогічних наук, професор; **О.Я. Рибалка** – кандидат педагогічних наук, доцент.

Рецензенти:

Бацилева Ольга Валеріївна – доктор психологічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди;

Харченко Анжела Станіславівна, кандидат психологічних наук, доцент, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.

Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30-31 травня 2024 р. Полтава : Астроя, 2024. 216 с.

У збірнику наукових матеріалів представлені праці науковців, в яких висвітлюються найбільш актуальні науково-прикладні проблеми психологічної науки з таких напрямів: психологічні особливості становлення та розвитку особистості в освітньому просторі; психотехнології розвитку творчої особистості: практико-орієнтований аспект; інноваційні підходи в діяльності освітніх закладів : інтеграція науки і практики; актуальні питання збереження й підтримки ментального здоров'я особистості в складних життєвих умовах; соціально-психологічна допомога особистості в умовах життєвих криз і трансформацій; психосоціальне відновлення життєстійкості особистості: подолання наслідків кризи у воєнний та повоєнний час.

Збірник адресований науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, працівникам у галузі практичної психології, науковцям, психологам, іншим фахівцям, які цікавляться сучасним станом розвитку психологічної науки.

УДК 159.923.2(062)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024
© Кафедра кризової психології, 2024
© Астроя, 2024

**ENSURING THE RIGHTS AND OPPORTUNITIES OF PERSONS
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
IN POLTAVA V. G. KOROLENKO NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY**

Atamanchuk Nina, Yalanska Svitlana

*Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
nina.atamanchuk@gmail.com; yalanskasvetlana@gmail.com*

According to the Law of Ukraine «On Higher Education» on education of persons with special educational needs at the Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University conditions are created to ensure the rights and opportunities of persons with special educational needs to receive education at all levels of education, taking into account their individual needs. Opportunities, abilities and interests based on the principles of non-discrimination, taking into account human diversity, effective involvement and inclusion in the educational process of all its participants. The University is constantly and systematically improving the provision of people with special educational needs with special educational and rehabilitation support and creating free access for them to the infrastructure of higher education, taking into account the limitations of life due to health conditions».

Availability of higher education institutions Indicators are:

1. The quality of academic / pedagogical support in each case of student nosology, which are aimed at the socialization of persons with special educational needs, security, professional self-determination and further employment.

2. Elements of architectural accessibility: arrangement, territories, buildings, constructions and premises of the higher educational institution in accordance with the requirements of accessibility for persons with special needs.

The university has a psychological service, where a qualified psychologist provides the necessary psychological assistance, which increases the readiness to study in higher education institutions. Also, this structural unit conducts individual classes, organizes the work of mutual aid groups for students with special needs, work with curators, employees of structural units to provide equal opportunities for participation in university activities, raising the general cultural level of students in the direction of compassionate, respectful, respectful students with special needs, understanding of their life problems.

The Department of Crisis Psychology operates. Teachers of the department organize and participate in scientific and practical

conferences, workshops, online seminar with specialists in the field of inclusive education and rehabilitation for psychologists, social workers, teachers, students, specialists who work directly with children with special educational needs. The scientific studio «Path to Success» functions at the department. During the open meetings the problems of inclusive education of Ukraine are considered.

Teachers of the Department of Crisis Psychology of the Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University prepared a number of publications on inclusive topics: textbooks, manuals, guidelines, scientific publications [1-13].

We hope that the scientific achievements of teachers of the Department of кризової психології of the Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University will help professionals in their difficult work with children and youth with special educational needs, guide in creating a favorable inclusive environment. There is no doubt that inclusion is one of them today priority areas of activity of psychologists and teachers.

Many countries are focused on the humanization of social relations, on the formation of a new social attitude of society to people with disabilities, including children and youth. Today it is extremely important to develop optimal conditions for the development of children and youth with special educational needs for their upbringing, education, social adaptation and integration.

People with disabilities are limited in their existence, maladapted in society and unable to self-care, move, navigate, control their behavior, conversation and work in the future through medical indications. Educational institutions for them are imperfect. With this in mind, it is necessary to address social, psychological, medical and pedagogical issues of children and youth with special educational needs.

Thus, the problems of socialization of people with disabilities must be addressed both at the state level and at the personal level.

Inclusive education in Ukraine is beginning to develop actively, but needs an integrated approach to solving problems related to the training of participants in the educational process.

REFERENCES

1. Atamanchuk N. M. (2014). Psykholohichna hotovnist ditei z osoblyvymy potrebamy do shkoly v umovakh inkluzyvnoi osvity. *Nauka i osvita*. Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho. №6/SXXIII,11-16.

2. Atamanchuk N. M. (2018). Orhanizatsiia dopomohy VIL-pozytyvnyim liudiam. Sotsialna robota v suchasnomu suspilstvi: tendentsii, vyklyky, perspektyvy : materialy II Vseukr. nauk.-prakt. konf., m. Poltava, 28 liut. 2018 r. K. : Un-t «Ukraina», 9-12.

3. Atamanchuk N. M. (2018). Inkluzyvna osvita na pochatkovykh etapakh navchannia ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy. Psykholoho-pedahohichni ta sotsialni problemy suchasnoho suspilstva: zb. materialiv IV Mizhnar. konf., m. Kremenchuk, 19–20 kvit. 2018 r. Kremenchuk : KrNU, 64-66.

4. Atamanchuk N. M. (2018). Psykholohichni osoblyvosti ditei molodshoho shkilnoho viku iz syndromom hiperaktyvnosti. Psykholohichni chasopys : zb. nauk. pr. K. : IIP NAPNU. Vyp. 1 (11), 9-25.

5. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. (2019). Art-tekhniky u psykhokorektsiinii roboti z hiperaktyvnymy ditmy. Praktychna psykholohiia v inkluzyvnomu seredovyshchi : materialy I Vseukr. nauk. Internet-konf. (m. Pereiaslav-Khmelnitskyi, 21 liut. 2019 r.). Pereiaslav-Khmelnitskyi : Vyd. Ya.M. Dombrovska, 50-53.

6. Atamanchuk N. M., Klevaka L. P. (2020). Osoblyvosti simej, yaki vykhovuiut dytynu z osoblyvymy osvitnimy potrebamy. Innovatsiinyi potentsial ta pravove zabezpechennia sotsialno-ekonomichnoho rozvytku Ukrainy: vyklyk hlobalnoho svitu: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. onlain konf., m. Poltava, 25-26 bereznia 2020 r. Poltava : PIEP, 3-8.

7. Atamanchuk N. M. (2020). Rol simi u sotsialnomu intehruvanni dytyny z osoblyvymy osvitnimy potrebamy: resurs art-praktyk. Myrobuduvannia v osvittii ta sotsialnii sferakh : zb. materialiv IV Vseukr. nauk.-prakt. konf., 25 lystop. 2020 r. Cherkasy : ChNU, 93-99.

8. Atamanchuk N. M. (2020). Sotsializatsiia pidlitkiv z osoblyvymy osvitnimy potrebamy: psykholohichni resurs art-tehnik. Humanitarnyi prostir nauky: dosvid ta perspektyvy : zb. materialiv KhKhVI mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf., 2 ber. 2020 r. Pereiaslav. Vyp. 26. 195-197.

9. Atamanchuk N. M. (2020). Spryiatlyve osvittie seredovyshche ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy. Sotsialna robota v suchasnomu suspilstvi: tendentsii, vyklyky, perspektyvy : materialy IV Vseukr. nauk.-prakt. konf., m. Poltava, 28 liut. 2020 r. Poltava : PIEP, 9-10.

10. Kapustian Inga, Yalanska Svitlana, Nikolashina Tetiana et. al. (2016). Tolerance, Volunteerism and Leadership: *textbook*. Poltava: Publishing House «Simon», 50 p.

11. Kulish N. M. (Atamanchuk 2020). Sotsialno-psykhologichni aspekty roboty z obdarovanymy ditmy : *navch.-metod. posib.* Poltava : PDPU, 68 s.

12. Yalanska S. P., Atamanchuk N. M. (2020). Navchalna prohrama (Kurykulum) «Psykhodydaktyka inkluzyvnoi osvity». *Navchalnyi kurykulum z inkluzyvnoi osvity / uklad.* L. M. Sydoriv, O. A. Telna, T. M. Tsehelnik, S. P. Yalanska, N. M. Atamanchuk, O. S. Derkachova. Ivano-Frankivsk : Vydav. Kushnir H. M., 146-166.

13. Yalanska S. P., Kohut I. V. (2019). Professional pedagogical approaches to youth aggression in inclusive-education settings. Professional development of the teacher in the light of European integration processes: *coll. monograph.* Hameln: InterGING, 120-139.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERACTION ORIENTATIONS OF INFORMAL ADOLESCENTS

Lavrinenko Vitalii

*Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
lavrinenko.vitaliy@gmail.com*

The number of informal groups in which teenagers spend time, learn social norms and rules, and expand their horizons is increasing. Being in such groups, they realize the need for intimate and personal communication, which at this age acquires special importance for personal development. Considering the fact that each activity has a certain determining influence, it can be predicted that the interaction of young people in informal associations largely depends on previous ideas about this interaction, and also depends on a certain set of personal qualities that affect the future process of interaction. In view of this, we believe that the study of such ideas and personal traits, which determine the orientation of adolescents towards interaction, makes it possible to clarify the mechanisms of interaction between them, to more thoroughly illuminate the socio-psychological determinants of their entry into informal groups. Studying and taking into account such features is important both for optimizing the process of interaction of adolescents in the sphere of interpersonal communication, and for building a pedagogical process, carrying out educational and preventive work.

When considering the specifics of orientations for the interaction of young people from informal associations, we took into account the psychological features of this age. Thus, the nature of relationships with others and the fulfillment of life are influenced by the desire for

intimate and personal communication, a sense of adulthood, an unformed self-esteem dependent on external views, and an incomplete worldview [1, 2, 4]. The combination of these factors and the typical adolescent desire to unite with common interests and establish friendships are realized in informal youth associations, where adolescents acquire communication skills, gain social experience and assert themselves as individuals.

Orientations for the interaction of young people were considered as certain features of the motivational, value, emotional and behavioral spheres of the mental life of adolescents. Moreover, such specific features can be attributed to the prerequisites that will determine the nature of interaction in the future, and can be considered as the result of previously performed activities of teenagers [3]. The set of such psychological features serves as the basis for further interaction with others, outlines the specifics of future relationships with peers.

In view of the informal adolescent associations relevance problem studying, the practical significance of the search for psychological factors of their functioning, we focused our attention on the study of the peculiarities of orientations towards the interaction of adolescents from informal associations, which was the goal of our study.

In our research, we proceeded from the following assumptions: the communication of teenagers in informal associations is a complex process that depends on certain personal dispositions. We assume that the propensity of teenagers from informal groups to certain types of behavior in the group is determined by the peculiarities of their motivational sphere and is a kind of reflection of their socio-psychological adaptability and social competence. In our opinion, acting as a motivational basis for young people joining informal associations, it is a kind of projection of the available communicative experience of teenagers, a reflection of their problems and difficulties in building formal social contacts, and has a somewhat compensatory nature.

When planning and organizing the research, we were guided by the principles of systematicity, unity of consciousness and activity, determinism, and the requirements for the validity of the diagnostic toolkit in relation to the investigated problem, established in psychological science. The empirical basis of the study was a sample of 320 teenagers (120 of them belong to informal associations) aged 12 to 16. In accordance with the requirements of psychological research, we used a complex methodology, which included: Q-sorting of behavior tendencies in the group (V. Stefanson); affiliation

questionnaire (by R. Nemov); scale of social competence (A. Prihozhan); method of diagnosis of socio-psychological adaptation (K. Rogers and R. Diamond); method of diagnosing obstacles in establishing emotional contacts (V. Boyko); method of diagnosing the level of empathic abilities (V. Boyko).

The results of our study prove that teenagers from informal groups, in general, are characterized by a rather pronounced manifestation of a tendency to independence. Thus, among those surveyed, 74% of teenagers were found to have a high level of orientation towards independence in social contacts. This can be expressed both in a certain distancing of them from personal contacts, and in removal from the affairs of the team. Accordingly, such young people are less oriented towards active communication and are mainly oriented towards avoiding struggle in a situation of confrontation with the group. At the same time, youth who are not members of informal groups have greater dependence on the group and are more oriented towards communication with peers.

Among the features of the motivational sphere of young people, it is important that teenagers from informal groups experience the fear of being rejected by communication partners to a much greater extent. So, if among the «informal» we found 60% of them, then among the rest this percentage is about 20% (in favor of a more pronounced motive of affiliation). This allows us to say that they are focused not so much on establishing contacts and obtaining information, but on preventing negative emotional experiences from being alone.

Informal teenagers are characterized by a greater development of independence, which is expressed in independence of views, independent structuring of time, while others show a greater tendency to autonomy and, accordingly, demonstrate greater self-confidence.

We discovered that teenagers from informal groups are less adapted to society than other youth. For example, only 13% of our interviewees showed a high level of social and psychological adaptability. This indicates an insufficient level of formation of the ability of informal workers to compare their own needs and psychological characteristics with the requirements of the social group to which they belong. A high level of rejection of others is also pronounced among informal teenagers (such indicators were found in 60% of those surveyed); a high level of emotional discomfort was found in 83% of them. These results preliminarily allow us to assume the interdependence of existing negative experience in communication, features of self-attitude and perception of others. On the other hand, teenagers who do not belong to informal groups, according to the

results of the study, are more adapted and are not prone to frequent negative emotions during communication.

Most teenagers from informal groups have difficulties in establishing emotional contacts with the social environment. Such young people are characterized by a low level of development of the ability to manage their own emotions, their insufficient differentiation and flexibility. Non-formals are prone to inadequate expression of emotions, which can cause conflict situations, and is also reflected in the general tendency of such young people to avoid establishing contacts on an emotional basis. This allows us to talk about the possibility of an organized corrective influence in working with such teenagers, especially since the development of empathic abilities of teenagers (in the compared groups) does not differ significantly.

Summarizing the empirical data, it is possible to formulate the following conclusions. Teenagers from informal associations have the following personal qualities that affect the direction and character of their interpersonal interaction. This is primarily a tendency to independence, self-reliance, frequent fear of possible rejection by other people, feeling of isolation, predominance of strategies to avoid active communication. Informal teenagers are characterized by a low level of social and psychological adaptability, in particular, an insufficiently formed ability to accept other people and a pronounced experience of emotional discomfort during communication. Communicative contacts of such teenagers are accompanied by rigid emotional attitudes, characterized by inflexibility, inadequacy in the choice of means of influence, reluctance to get close to people on an emotional basis, which often provokes conflict situations and misunderstandings.

REFERENCES

1. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Особливості ціннісно-сміслової сфери осіб, яку належать до неформальних субкультур. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4 (10). С. 53–68.

2. Лавріненко В. А. Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 71–93.

3. Павелків В. Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки в підліткових субкультурах: дис.... докт. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», 05 – соціальні та поведінкові науки (053 – психологія). Рівне, 2019. 360 с.

4. Maxwell W. The link between subcultures and traumatic stress: barriers to support, stabilization and recovery. *Crisis, Stress, and Human Resilience: An International Journal*. 2022. Vol.4. #1. P. 3–15.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ

Бабич В. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
babicviktoria06@gmail.com*

В Україні арт-терапія набула актуальності з початком глобальних військових дій. Навіть для мирного часу період входження в студентське життя є одним з нелегких, а війна додає негативних впливів на психічний та емоційний стан молодих людей. Зміни в житті, роздуми про майбутні перспективи, нестача часу, соціальні турботи, ці кардинальні зміни на новому етапі життя призводили до стресу, невпевненості, тривожності. Звичайний спосіб життя зруйновано повністю і доводиться жити в нових реаліях.

Погоджуємось із британською психологинею Люсі Бересфорд, яка наголошує на невідворотності проявів тривоги, страху, пригнічення під час таких невизначених періодів як війна.

Ніна Атаманчук наголошує, що долучення до мистецтва допомагає студентам відволіктися від проблем, позбутися депресії, поганого настрою, не впадати у відчай у складній життєвій ситуації та знаходити з неї вихід, зняти напругу. Художня творчість дозволяє ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та спосіб спілкування із самим собою [1, с. 1320].

З'ясуємо фізіологічні та психологічні впливи арт-терапії на зниження стресу молодих людей

Арт-терапія відіграє значну роль у зниженні стресу та поліпшенні функціонування нервової системи. Нижче подамо опис впливу арт-терапії на нервову систему молоді.

Зниження рівня стресу. Арт-терапія сприяє зниженню рівня гормону стресу – кортизолу. Заняття творчою діяльністю, такою як малювання, ліплення або живопис, дозволяє людям зосередитися, забувши про проблеми та стресові ситуації. Це призводить до зниження активності стресової відповіді організму та покращення загального стану нервової системи.

Активізація відновлювальних процесів. Арт-терапія стимулює відновлювальні процеси в нервовій системі, зокрема, підвищення рівня серотоніну – гормону щастя. Під час творчого процесу мозок виробляє ендорфіни, які сприяють відчуттю задоволення та радості. Це допомагає знижувати рівень тривоги та підвищує позитивний настрій.

Покращення когнітивних функцій. Регулярна практика арт-терапії може покращити когнітивні функції, такі як пам'ять та увага. Мистецтво вимагає креативного мислення та вирішення проблем, що сприяє розвитку пластичності мозку та покращенню когнітивних здібностей.

Вплив на фізіологічні показники. Арт-терапія, як форма творчого вираження та психотерапії, може мати помітний вплив на фізіологічні показники організму, а саме:

- зниження кров'яного тиску. Участь у сесіях арттерапії може призводити до зниження кров'яного тиску. Під час творчого процесу людина занурюється у мистецький світ, що сприяє релаксації та зниженню напруги в м'язах. Це може призводити до зменшення опору судин та зниження кров'яного тиску;

- зменшення частоти серцевих скорочень. Дослідження показують, що арт-терапія може сприяти зниженню частоти серцевих скорочень. Під час мистецького процесу людина витрачає енергію та увагу на творчому виразі, що може призводити до зниження активності серця та сповільнення серцевих скорочень;

- збільшення рівня ендорфінів. Арт-терапія сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів задоволення. Під час творчого процесу мозок виробляє ці речовини, що може призводити до відчуття щастя та задоволення. Це може допомагати знижувати відчуття болю та стресу.

Арт-терапія ефективний інструмент у зменшенні симптомів депресії та тривоги. Розглянемо деякі ключові механізми, які лежать в основі цього ефекту, зокрема:

- вираження емоцій через творчість. Арт-терапія надає можливість молодим людям вільно виражати свої почуття та емоції через мистецтво. Через творчий процес, вони можуть знайти спосіб висловити та розуміти свої внутрішні переживання, що допомагає знижувати ступінь емоційного дискомфорту, що часто супроводжує депресію та тривогу;

- стимулювання позитивних емоцій. Мистецтво може стимулювати вироблення позитивних емоцій та відчуття задоволення. Участь у творчому процесі може призводити до відчуття радості, задоволення та досягнення, що допомагає зменшити вплив негативних емоцій, характерних для депресії та тривоги;

- зосередження на позитивних аспектах. Арт-терапія сприяє переключенню уваги на позитивні моменти життя. Під час

творчого процесу людина занурюється у світ краси та творчості, що допомагає перервати цикл негативних думок та відчуттів, що часто супроводжує депресію, тривогу [4].

Розвиток арт-терапії відбувався в різних напрямках і включає у себе розробку методів і технік, які спеціалісти використовують для досягнення психотерапевтичних цілей. На сьогодні існує велика кількість видів арт-терапії. Наведемо деякі різновиди арт-терапії, які, на наш погляд, доцільно використовувати у роботі зі студентами-першокурсниками для подолання стресу:

1. Малюнок терапія – малюнок є засобом вираження почуттів, думок та досвіду, переживань. У малюнковій терапії клієнт для створення малюнків може використовувати різноманітні мистецькі матеріали, такі як фарби, олівці, пастель тощо. Малюнок терапія може бути корисною для людей будь-якого віку і з різними проблемами, включаючи стрес, тривогу, депресію, травми, відносини з іншими людьми та інші психічні та емоційні труднощі [2].

2. Казко-терапія – створення казкового сюжету. Допомагає у розвитку комунікативних, творчих умінь, емпатії, самостійності, створення доброзичливої атмосфери в колективі, підвищення самооцінки особистості, допомагає долати страхи та невпевненість [2].

3. Бібліо-терапія – це використання літературних ресурсів, з метою сприяння психологічному благополуччю та розвитку особистості. Людина використовує читання книг як засіб саморозвитку, підтримки психічного здоров'я та розуміння власних емоцій, думок. Бібліо-терапія може бути використана як інструмент самостійної рефлексії та самопізнання, або як частина терапевтичного процесу, де фахівець аналізує та обговорює літературні твори з клієнтом з метою розвитку самосвідомості, підтримки у розумінні власних життєвих ситуацій. Цей різновид арт-терапії може бути корисним для розв'язання різних психологічних проблем, включаючи стрес, тривогу, депресію, травми та інші емоційні труднощі. Важливою перевагою бібліо-терапії є те, що вона доступна для всіх, хто має доступ до літературних ресурсів, і може бути адаптована до індивідуальних потреб кожної людини [3].

4. Музико-терапія – використовується музика та звуки для підтримки фізичного, емоційного, соціального благополуччя людини. У музико-терапії психотерапевт використовує різноманітні методи, такі як імпровізація, співпраця у виконанні

музики, або використання різних музичних інструментів, щоб створити середовище, яке сприяє розвитку та відновленню психічного здоров'я [3].

5. Драма-терапія – використання ігор, імпровізації та театральних технік для виявлення особистих та міжособистісних проблем. Це дозволяє клієнтам відчувати емоційний зв'язок зі своїми переживаннями через відтворення сцен та ситуацій, а також використовувати рольові ігри для вирішення конфліктів, розвитку способів емоційного вираження [4].

6. Пісочна терапія – використовується пісок та мініатюрні фігурки для вираження особистих та міжособистісних проблем. Цей вид арт-терапії дозволяє клієнтам презентувати символічні прояви своїх думок, емоцій, досвіду через маніпуляцію піском та розташування мініатюрних фігурок в пісочному просторі [5].

7. Арт-буки – рукотворні книги, щоденники, оформлені ескізні блокноти, малюнки зібрані в один зошит або блокнот. Арт-бук відрізняється від звичайного щоденника тим, що в ньому записи поєднуються з малюнками, різними пам'ятними предметами: фотокартками, листочками з дерев, різними обгортками тощо. Сприяє розвитку емоцій, почуттів, творчості, зниженню тривоги, підвищенню самооцінки [5].

Таким чином, арт-техніки – це ефективний метод роботи зі студентською молоддю, який допомагає гармонізувати їх психоемоційний стан. Мистецтво – дієвий засіб подолання емоційних негараздів, стресу, тривоги. Творчість позитивно впливає на усвідомлення себе, власних учинків, допомагає реалізувати творчі можливості, дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні й позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини.

Переконані, у подоланні молодою людиною тієї чи іншої стресової ситуації важливо зміцнювати та відновлювати соціально-психологічне благополуччя. Стресостійкість допоможе особистості у подоланні негативних наслідків стресу, тривоги, стане основою внутрішньої гармонії, сприятиме підвищенню успішності у навчанні та професійному становленні студента-першокурсника.

Стрес на початкових етапах навчання у ЗВО, навчання в умовах війни має неабиякий вплив на студентів, особливо на тих, хто проживає у зоні конфлікту, чи має близьких, які перебувають у такій зоні. Військові дії, загроза безпеці, втрата близьких, евакуація та інші воєнні події спричинюють важкі емоційні

переживання та психологічну травму, що веде до відчуття тривоги, появи депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це суттєво позначається на їхній здатності до навчання, концентрації уваги та загальному благополуччю.

Для підтримки студентської молоді на етапі до навчання в ЗВО під час війни арт-терапія є дієвим засобом, зокрема: надає можливість виражати свої емоції та переживання через творчий процес мистецтва, що допомагає їм зняти напругу та стрес; дозволяє виражати себе без слів, що може бути особливо корисно для тих, хто має труднощі у прояві своїх емоцій або виявленні внутрішніх конфліктів; виражати те, що вони відчувають, без обмежень; сприяє зосередженню та медитації, що дозволяє відпочити від навчання, особливо корисно для тих, хто має збільшений рівень стресу та тривоги; допомагає у встановленні позитивних соціальних зв'язків; створює умови для приємного спілкування та взаємодії через творчий процес, що допомагає знизити відчуття самотності, ізольованості.

У цілому, арт-терапія є потужним інструментом для студентської молоді у подоланні стресу, допомагаючи їй зняти напругу, виразити свої емоції, почуття та зосередитися на творчому процесі, що сприяє загальному емоційному благополуччю.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.

2. Арнод Арнц, Гітта Якоб. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів : Свічадо, 2014. 264 с.

3. Павлов І., Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. К., 2022. 150 с.

4. Расс Гарріс. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. К., 2021. 488 с.

5. Тараріна О. Пісочна терапія: практичний старт: навчально-методичний посібник. К., 2017. 120 с.

СТАБІЛЬНИЙ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ – ЗАПОРУКА НАРОДЖЕННЯ ВОЇНА

Бабіюк І. В.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
eberel@ukr.net*

Морально-психологічний стан особового складу військових – це ситуаційний стан духовної, моральної, ідеологічної налаштованості, військово-професійної готовності та психологічної здатності військовослужбовців виконувати завдання за призначенням.

Основними завданнями оцінювання морально-психологічного стану особового складу є:

1. Визначення рівня морально-психологічного стану особового складу.

2. Виявлення чинників, що позитивно або негативно впливають на МПС військовослужбовців, їх здатність виконувати завдання за призначенням.

3. Прогнозування поведінки особового складу під час підготовки та в ході виконання завдань за призначенням.

4. Прийняття управлінських рішень щодо організації заходів і створення командирами (начальниками) оптимальних соціально-психологічних умов для ефективної службової (навчальної, навчально-бойової), бойової діяльності особового складу військових частин (підрозділів), формування, підтримання і відновлення морально-психологічного стану особового складу [2].

Структура МПС особового складу військових частин (підрозділів) включає такі оціночні компоненти:

– моральна (духовна, національно-патріотична) налаштованість;

– емоційно-вольова налаштованість;

– мотиваційна готовність;

– функціональна готовність;

– фахова здатність;

– об'єктивні і суб'єктивні чинники, які впливають на МПС особового складу.

За результатами оцінки морально-психологічного стану військовослужбовців за різними методиками визначається психологічна характеристика особистості.

Далі можна зробити висновок чи то є «військовий», тобто представник професії, який володіє певним набором спроможностей (знань, умінь та навичок) і є носієм певної корпоративної культури.

Надалі для набуття членом військової спільноти статусу справжнього «Воїна», а це насамперед людини з характером особистості, що віддана перемозі в загальному широкому сенсі [1].

Після оцінки стану широкого спектру параметрів життєдіяльності військовослужбовців виявляється ряд результатів, які потребують корекції за допомогою різноманітних психотерапевтичних методик, зокрема після участі у виконанні спеціальних (бойових) завдань в процесі відновлення. Інноваційним в системі морально-психологічного забезпечення, а в подальшому в системі психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України є використання арттерапевтичних методик для стабілізації морально-психологічного стану.

Психокорекційна програма для роботи з різними категоріями осіб з лав ЗСУ, які в ході бойових дій здобули певне навантаження на психолого-орієнтовану систему особистості, включає певну кількість арт-терапевтичних вправ, що дозволяють в короткостроковій перспективі стабілізувати психологічний стан індивіда, що має легкий або середній ступінь відхилення морально-психологічного стану від норми та прискорити процес відновлення з метою подальшого швидкого повернення до виконання певних завдань з високою ефективністю.

Використання таких інноваційних компонентів в роботі з військовослужбовцями надає можливість застосування широкого спектру арт-терапевтичних методів з метою корекції та стабілізації психологічного стану різних категорій військових, а саме військовозобов'язаних, мобілізованих, військовослужбовців контрактної служби, офіцерського складу. Це дозволить покращити якість відновлення особового складу, як в умовах безпосереднього на лінії зіткнення так і в пунктах відновлення особового складу [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрій Зелінський. Анатомія воїна: Дух, Шлях, Сила. Київ. Видавництво «Колесо життя», 2024. 216 с.
2. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 29.04.2017 № 153.
3. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Бацилєва О. В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
batsileva.olga@hnpu.edu.ua*

Астахов В. М.

*Донецький національний медичний університет МОЗ України
v.m.astakhov@dnmu.edu.ua*

Проблема збереження та відновлення здоров'я всіх верств населення сьогодні, як ніколи, є на марші та має безперечну практичну значущість. Зокрема, це стосується студентської молоді, як особливої категорії, що, з одного боку, знаходиться у періоді особистісного та професійного становлення, а отже є потенціалом розвитку будь-якої суспільства, а з іншого – стан здоров'я та благополуччя молоді виступають важливими показниками розвитку держави, що надає означеній проблемі особливого соціального забарвлення.

В межах здоров'язбережувальної діяльності, яка сьогодні є надважливою складовою освітнього процесу, на особливу увагу заслуговує розбудова нових напрямів та впровадження ефективних заходів, серед яких поважне місце посідає моніторинг різних показників здоров'я та своєчасна діагностика не тільки можливих відхилень, а й виявлення груп ризику, що створює можливості для надання своєчасної відповідної допомоги тим, хто її потребує [1].

Загальновідомо, що одним з провідних ресурсів людини є ментальне здоров'я, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві та яке, за визначенням ВООЗ є станом щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Саме ментальне здоров'я дозволяє людині розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; допомагає розвиватися й навчатися, будувати стосунки з іншими; позитивно оцінювати та приймати себе; ефективно розв'язувати проблеми та адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Позитивне ментальне здоров'я дає людині почуття самоцінності та самоконтролю, сприяє формуванню «Я» у всіх його проявах [3].

Не викликає сумнівів, що майбутні фахівці мають бути здоровими, фізично та емоційно витривалими, активними та комунікабельними, мати високу працездатність та бути

конкурентоспроможними, реалізуючи свій як професійний так і особистісний потенціал. Отже, *метою* нашої роботи стало емпіричне дослідження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у реаліях сьогодення.

До емпіричного дослідження було залучено здобувачів різних факультетів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди та Донецького національного медичного університету МОЗ України, всього 197 осіб; вік досліджуваних – 17-28 років. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь. Враховуючи сучасні обставини та заходи безпеки, опитування здобувачів проводилося у дистанційному режимі за допомогою google-form. У якості інструментарію було використано методіку «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) [2].

За результатами проведеної діагностики виявлено, що майже третина всіх досліджуваних (28,9%) мають високий рівень показника за шкалою позитивного ментального здоров'я, що говорить про їх високу стресостійкість та володіння ефективними стратегіями відновлення; вони достатньо легко пристосовуються до нових ситуацій, змін у планах, негараздів; їм притаманна схильність прийняття себе такими, які вони є, без перебільшення своїх недоліків, віра у позитивний результат у різних ситуаціях та впевнення у власних здібностях і можливостях.

У 43,7% здобувачів виявлено середній рівень показника позитивного ментального здоров'я, що означає наявність у них достатнього рівня стійкості до стресогенних впливів, але з відчуттям емоційного напруження через певні навантаження. Відчуваючи певний рівень самоприйняття та маючи в цілому позитивний погляд на різні аспекти життя, вони іноді демонструють сумніви щодо себе та своєї успішності, їх відвідують песимістичні думки та почуття невпевненості. Також, маючи певний рівень соціальної підтримки, вони в той же час відчувають нестабільність у стосунках та недостатній рівень розвитку власних соціальних навичок. Тобто, здобувачам із середнім рівнем позитивного ментального здоров'я притаманні певні коливання емоційного стану, ставлення до себе, оточуючих та життя в цілому, але в той же час вони володіють здатністю до адаптації та впорядкування життєвих ситуацій.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я виявлено у 27,4% досліджуваних, що говорить про їх схильність до частого відчуття тривоги, суму та роздратування

без чіткої причини, наявність у них недостатнього рівня стійкості до стресогенних впливів. Вони схильні відчувати невпевненість у собі, своїх здібностях та результатах своїх дій, бачити більшою мірою виключно негативні аспекти життя і перебільшувати труднощі та проблеми, які мають місце. Зазвичай вони відчують відчуженість, важко встановлюють та підтримують соціальні зв'язки; майже постійно відчують втому та відсутність бажання займатися буденними справами, мають низький настрій та песимістичне ставлення до майбутнього.

Узагальнення результатів проведеного дослідження показало, що більшість здобувачів – 72,6% – мають високий або середній рівні позитивного ментального здоров'я, що говорить про наявність у них достатніх соціальних та психологічних ресурсів для подолання стресу та досягнення успіху у різних сферах життєдіяльності. Однак, слід зауважити, що більше чверті досліджуваних (27,4%) продемонструвала низький рівень позитивного ментального здоров'я, через що потребують на особливу увагу та підтримку.

Отримані результати можуть бути використані, зокрема для розробки та впровадження програм, спрямованих на підвищення рівня позитивного ментального здоров'я здобувачів, а застосування використаної у даному дослідженні методики у якості експрес-діагностики в межах моніторингу ментального здоров'я дає можливість своєчасного виявлення та можливості надання відповідної допомоги тим, хто її потребує або знаходиться у групі ризику, що є надзвичайно важливим завданням сьогодення. Такі програми мають включати опанування необхідних навичок відновлення організму та стабілізації психічного стану, що, безумовно, сприятиме зниженню ризику дії стресових чинників, особливо у викликаних війною, тренінги зі стресостійкості та комунікативної компетентності, психологічну підтримку, а також заходи щодо створення позитивного та підтримуючого середовища в межах здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти задля забезпечення можливості гармонійного особистісного та професійного зростання здобувачів, що є перспективою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бацилева О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Формування відповідального ставлення до здоров'я як напрям здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти.

VI Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (Київ, 23 жовтня 2023 року). С. 12–17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737715>

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

3. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 3, № 36. URL: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Березан В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua*

Війна, безперечно, є однією з найскладніших і найстрашніших ситуацій, які може зазнати суспільство. Психологічний тиск, стрес, травми, втрати – це лише частковий перелік того, з чим доводиться зіткнутися людям, які пережили воєнні конфлікти. Однак, навіть у найбільш важких обставинах, людська резильєнтність може виявитися дивовижною.

Мета статті – схарактеризувати особливості психосоціального відновлення резильєнтності дорослої людини, що постраждала від військової агресії, та показати ефективні методики (техніки, інструменти) і підходи до психологічного й соціального відновлення після стресових ситуацій війни.

Резильєнтність є виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій. В українській науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення поняття англійського походження «резилієнс» (resilience) як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями

позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [2].

Термін «резильєнтність» був запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін [5]. Сьогодні цей термін широко використовується у психологічній, соціальній та інших науках і розглядається у контексті впливу на людину негативних (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов та її здатності до збереження нормального функціонування.

Дж. Бонанно вважає, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини; здатність дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (наприклад, смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю) утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [3, с. 102].

Під час аналізу резильєнтності, Д. Хеллерштейн виділив дві ключові компоненти – фізичну стійкість, яка відображає витривалість до стресу і толерантність, та психологічну стійкість, яка включає розвиток і підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, знаходження сенсу у складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та освоєння різних психотехнік, які сприяють розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу [4].

М. Унгар підкреслює, що резильєнтність має дві властивості одночасно: 1) здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями пережити почуття благополуччя; 2) стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі [6].

Іншими словами, резильєнтність – це здатність особистості відновлювати свою психічну стійкість та пристосовуватися до стресових ситуацій чи травматичних подій; це не просто вміння виживати, а й здатність знову піднятися після важких випробувань, набуваючи нові навички та здібності.

В умовах війни люди стикаються з безліччю стресових факторів, які серйозно підбивають їхню психічну стійкість. Зокрема, це можуть бути:

1. *Травми та втрати.* Втрати близьких, поранення, травми різного роду – і це лише частина того, що можуть пережити люди під час війни.

2. *Страх і тривога.* Небезпека, невизначеність та постійний страх можуть сильно впливати на психічне здоров'я.

3. *Руйнація в звичному житті.* Війна може зруйнувати всі аспекти звичного життя, змушуючи людей заново структурувати свої щоденні рутинні справи та плани.

4. *Потреба в адаптації.* Зміна умов життя вимагає від людей швидкої адаптації до нових умов, що може бути важко здійснити, особливо в умовах війни.

Зараз визнано, що рання допомога особистості (і дорослому, і дитині) у тому, як впоратися зі стресом від війни та навчитися жити в таких умовах, може бути корисною і дозволить запобігти розвитку проблем надалі. Коли страждає ціла країна, першочерговим завданням є надання допомоги великій кількості дорослих і дітей якомога швидше. До такої допомоги долучилися викладачі кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації в рамках реалізації тренінгової корекційно-профілактичної програми від Благодійного фонду «Надія по всьому світові» (HOPE worldwide, Канада), метою якої є опанування технік зцілення (робота з травмою / профілактика ПТСР). Тренінгова програма складалася із семи занять і тривала з листопада 2023 р. по січень 2024 р. Під керівництвом котренерів Валентини Березан і Лілії Кононенко було організовано дві групи (одна наживо – 9 учасників, друга онлайн – 11 учасників).

Техніки / інструменти, які пропонувалися учасниками тренінгу для опанування і використання в кризових ситуаціях у майбутньому, були об'єднані у три групи на основі реакцій людини на травмівну ситуацію:

1) інтрузивні спогади (картинки, думки, запахи та звуки, які спадають на думку без власного на те бажання): «Безпечне місце», «Зміна картинки» («Метод екрана», «Техніка рук і дистанції», «Рамкування», «Позитивна контркартинка (перемикання з неприємної картинку на нейтральну або приємну)», «Уявний помічник», «Схованка для картинки», «Вимкнення картинки»), «Зміна звуку», «Техніка зміни запаху», «Кнопка гарного відчуття», «Трюк з постукуванням (плесканням)», «Планувальник снів», «Час на переживання», «Техніка відволікання» [1, с. 8, 13-35];

2) фізіологічна збудливість (мандраж, постійне перебування на межі зриву): «Термометр відчуттів», «Розслаблене дихання», «Коротка релаксація», «Очищення розуму», «Нехай буде», «Сильні думки», «Здоровий сон», «Щоденник активностей» [1, с. 8, 36-46];

3) уникання (намагання «відштовхнути» спогади, прагнучи не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося): «Сходинки страху», «Правильне уникання», «Малювання», «Нотатки або аудіозаписи», «Розмова» [1, с. 8, 47-62].

Наприкінці тренінгу учасники опанували 29 інструментів і технік зцілення (стабілізації), і кожен відібрав для себе ті, які найбільше допомогли і стали улюбленими. Крім цього, після проведення тренінгу спільно з учасниками були визначені стратегії, які можуть допомогти відновити свою резильєнтність в умовах війни:

1. *Сприйняття ситуації.* Прийняття реальності війни і її впливу на життя може допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

2. *Підтримка та спілкування.* Підтримка з боку родини, друзів та відповідних фахівців може бути важливою у відновленні психічного здоров'я.

3. *Розвиток внутрішніх ресурсів.* Важливість розвитку власних ментальних та емоційних ресурсів, таких як оптимізм, самоконтроль і соціальні навички.

4. *Підтримка соціальних зв'язків.* Підтримка соціальних зв'язків та участь у спільноті може зменшити відчуття відокремленості та покращити самопочуття.

Отже, війна – це складне випробування для резильєнтності особистості дорослої людини. Проте, за відповідної підтримки та використання стратегій психосоціального відновлення, люди можуть знову знайти в собі силу та впоратися з навколишніми викликами. Поряд з цим, важливо також враховувати потреби та інтереси кожної окремої особистості, оскільки шлях до відновлення має бути індивідуальним для кожного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діти та війна. Навчання технік зцілення: посібник для дітей віком 8+ / П. Сміт, А. Дирегров, В. Юле; пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. К. Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

2. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362>

3. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2008. Vol. S. No 1. P. 101–113. URL: <http://surl.li/ttzrt>

4. Hellerstein D. «How can I become more resilient?» How new research can help us cope with postmodern stresses. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

5. Masten A. S., Best K. M., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. 1990. № 2 (4). P. 425-444. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

6. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38. Issue 2. P. 218–235. URL: <http://surl.li/tuaxu>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бочелюк В. Й.

Комунальний заклад вищої освіти

«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»

Запорізької обласної ради

vitalik.psyhol@ukr.net

Військові дії мають тяжкі наслідки для ментального здоров'я громадян різного віку, але особливо вразливими стають діти. Дітям не обов'язково навіть перебувати на території військових конфліктів, щоб отримати посттравматичний стресовий розлад: достатньо відчувати настрої дорослих, чути про загибель сусіда, мати родичів на фронті, часто чути негативну інформацію тощо. Психологічне ж благополуччя дітей, які знаходяться або перебували в зоні збройного конфлікту, отримує подвійну ментальну шкоду: до суттєвого падіння його рівня додаються тривоги, депресії, посттравматичний стресовий розлад, внутрішньоособистісні конфлікти, психосоматичні порушення.

Метою моєї доповіді в контексті розвитку поняття «психологічне благополуччя» як складової позитивної психології, визначити вплив воєнного стану та екстремальних ситуацій у нашій державі після 24 лютого 2022 року на емоційний стан, психологічне здоров'я й рівень психологічного благополуччя дітей.

Варто зазначити, що сучасні вітчизняні та зарубіжні вчені, представники гуманістичної психології, не залишили поза своєю увагою питань, пов'язаних із психологічним здоров'ям та благополуччям людини, кожний намагався надати свій штрих у розуміння поняття «психологічне благополуччя» (ПБ). Говорячи про структуру ПБ людини, більшість науковців традиційно відзначають його шість компонентів: 1) самоприйняття та адекватна самооцінка; 2) позитивні стосунки з оточенням; 3) здатність слідувати власним переконанням; 4) компетентне ставлення до довкілля; 5) наявність цілей у житті; 6) саморозвиток і самореалізація [2-5].

Говорячи про ПБ дитини, психологи і педагоги, як правило, мають на увазі її комфортний емоційний стан. «Психологічно благополучна дитина, – це перш за все дитина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому приймає цінність і унікальність оточуючих її людей [1].

Під час екстремальних ситуацій, до яких належить і воєнний стан, у період гострої фази військових дій, загальний рівень психологічного благополуччя як самої дитини, так і її батьків, опікунів, педагогів, психологів нерідко стає нижчим. Розглянемо це на прикладі складових компонентів ПБ та можливої ступені їх задоволення під час воєнного стану. Охарактеризуємо кожний компонент ПБ його суть та ступінь задоволення компоненту ПБ під час воєнного стану:

– автономія. Основна його суть полягає у здатності слідувати своїм власним переконанням. Під час воєнного стану може задовольнятися, але не повністю. Існує соціальний тиск, обмеження воєнного стану. Суттєві труднощі регулювання поведінки після психотравм. Страждає емоційно-вольова сфера дітей;

– компетентність. Основна його суть полягає у здатності управління оточуючим середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям. Здебільше не задовольняється. В укритті, оточенні у таборах біженців іноді неможливо задовольнити навіть фізичні потреби в їжі, воді, ліках. Діти не в змозі самотійно долати труднощі воєнного стану; не знають алгоритмів дій у разі втрати близьких, зустрічі з ворогом, у випадку насильства;

– позитивне світосприйняття. Основна його суть полягає у позитивному відношенні з оточенням, з людьми. Часткове задоволення. Люди часто неспроможні будувати позитивні

відносини з іншими, втрачають толерантність. Діти без психологічних травм більш схильні до побудови позитивних відносин з оточенням, ніж дорослі;

– цілеспрямованість. Основна його суть полягає у наявності мети у житті. В основному, задовольняється. Під час воєнних дій основною метою є задача вижити. По мірі стабілізації ситуації з'являються плани на майбутнє;

– особистісне зростання. Основна його суть полягає у прагненні до особистісного прогресу, самовдосконалення. Задовольняється більше, ніж інші компоненти. Діти активно пізнають нове, навчаються читати, малювати, беруть участь у майстер-класах. Таке посттравматичне зростання відбувається після того, коли людина внаслідок пережитих тяжких подій опинилась у відносній безпеці.

Говорячи про дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, не можна не сказати, вони дуже залежні від емоційного стану значущих для них дорослих, які перебувають поруч. Тож дорослим конче потрібно вміти розуміти власні емоції та емоційні стани своїх дітей, своїх учнів, маленьких клієнтів чи пацієнтів.

Для багатьох дошкільнят, що переживають або пережили війну, обстріли, втрату близьких людей чи рідної домівки, вимушену еміграцію, є характерними психічні розлади. Здебільше вони проявляються у формі дитячої депресії, посттравматичному стресовому розладі, синдромі дефіциту уваги з гіперактивністю, у панічних розладах, тривожних станах, характерних для дитинства, у розладах сну та травлення їжі. Психосоціальні прояви воєнної травми серед дітей включають проксимальний і дистальний вплив на сімейні взаємодії, стосунки з однолітками, освітні результати та загальну задоволеність життям.

Хоча досвід воєнного стану та повоєнне середовище можуть негативно вплинути на психічне здоров'я, наявність певних захисних факторів, включаючи схвалення сім'єю, педагогами, суспільством, може діяти для буферизації негативних наслідків війни, зменшуючи ризик психічних розладів та сприяючи психосоціальному функціонуванню дитини.

Необхідно зазначити, що фізичний та емоційний компоненти благополуччя дитини під час воєнного стану та відкритих воєнних дій – це перше, про що мають подбати дорослі. Розроблені психологами рекомендації з фізичної безпеки під час обстрілу, під час повітряної тривоги мають містити в собі тренування з дитиною на кшталт «що ми робимо, коли йде активне бомбардування?», «як ми йдемо в укриття», «що ми

робимо, коли поруч вибухи», «як ми поведимось, якщо обстріли застали нас вдома», «що ми робитимемо після обстрілів». Не будуть зайвими й звичайні нагадування збирати «аварійну валізку» з основним приладдям, яке потрібно буде взяти із собою, коли прийдеться перебиратись до бомбосховища, притулку або підвалу. У валізку, окрім напоїв, їжі, одягу, телефону та документів, слід покласти негроміздкі іграшки та ігри, олівці, зошит. Таке превентивне перетворення реагування на обстріли та бомбардування на рутину може значно знизити стрес та надати дитині почуття контролю, сприяти подальшому розвитку когнітивного компоненту її психологічного благополуччя.

Окрім намагання забезпечити задоволення основних потреб себе та своїх дітей (напої, їжа, одяг, підгузки, туалет, тепло), турботливі батьки мають побудувати розпорядок дня, що має забезпечити відносну стабільність та впевненість у тому, що принаймні деякі аспекти життя перебувають під контролем. Батькам необхідно уникати розповсюдження на дітей травмуючої інформації у реальному житті, по телевізору, на телефоні тощо; намагатись не спрямовувати свою дитину на те, щоб вона відчувала та переживала певні почуття, заспокоюючи її словами: «Я бачу, що тобі страшно. Це нормально в такій ситуації».

Водночас, із дітьми варто говорити про війну. Адже якщо батьки уникають розмов на цю тему – це не означає, що діти не можуть дізнатися про те, що відбувається в Україні, від інших людей чи ЗМІ із нефільтрованим контентом. Уникання не дає можливості опрацювати травматичний досвід, як дорослим, так і дітям».

Отже, завдання психологів у період воєнного стану – не допустити психіку дитини до гострих психічних розладів, підтримати на належному рівні її психологічне благополуччя, в основу якого покладений емоційний фактор. Як би то не здавалось неможливим, але навіть в умовах війни такі компоненти психологічного благополуччя дитини, також дорослої людини, як автономія, управління середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання, самоприйняття цілком можливо підтримувати та розвивати.

На сьогодні, під час воєнного стану, українські науковці галузей психіатрії, психології й педагогіки, психологи-практики, вихователі та вчителі поруч із проблемами збереження власного життя і здоров'я, життя та здоров'я своїх близьких, стикаються із завданнями збереження психологічного благополуччя своїх

вихованців, учнів, пацієнтів, всього українського суспільства. В тяжких умовах війни вони набувають свій новий професійний досвід, намагаючись допомогти дітям у збереженні їхнього психологічного благополуччя та прикладаючи максимум зусиль для його розвитку. Практика показує успішні результати з подолання деструкції психологічного благополуччя дітей різного віку та їхніх батьків в умовах воєнного стану, надає можливість актуалізувати резерви особистості дітей на подолання факторів війни та створення внутрішніх можливостей для подальшого життя та розвитку підростаючого покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ, 2022. 244 с.
2. Bradburn Norman M. The Structure of Psychological Well-Being ALDINE PUBLISHING COMPANY Chicago. P. 332.
3. Seligman M. Positive psychology // J.A. Gillham (ed.). The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2000. P. 415–429.
4. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9(1). P. 13–39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0.
5. Ryff C. D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

ДОСВІД ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ У СВІТІ ПІД ЧАС ВІЙН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ

Герасименко Л. О., Ісаков Р. І.

Полтавський державний медичний університет

larysaherasymenko@gmail.com

У відповідності до закону України, статус внутрішньо переміщеної особи є соціально-політичним явищем і до даної категорії відносять осіб, які змушені залишити своє звичне місце проживання з метою уникнення наслідків окупації, збройного конфлікту, війни, порушення прав людини, стихійних лих. Досить важливим є розуміння причини внутрішнього переміщення осіб в країні, адже саме фактори переміщення населення мають

безпосередній вплив на психологічний стан людини, її адаптацію у суспільстві, інтеграцію у соціальне життя. Вимушене переселення внутрішнього характеру переважно виникає під час збройних конфліктів і війн (поточні приклади – Україна, Сирія, Нагорний Карабах, Ізраїль) та закладає глибоку психосоціальну кризу, що робить беззахисною особистість при зіткненні зі змінами соціально-економічного характеру, руйнує гармонію між мікро-, макро- та мегасередовищем, негативно впливає на індивідуальний процес адаптації людини. Перехід від одного середовища до іншого (вимушене переміщення осіб) є кризовою ситуацією, фактором ризику, що впливає на механізм формування дезадаптації особистості. Найпотужнішою кризою, що впливає на всі верстви сучасного українського суспільства, є війна. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 16,2% населення світу страждає через наслідки війни, а 12,5% має травмованих війною родичів. Світовий досвід доводить, що військові конфлікти, що чинять реальну загрозу життю людини, наносять найбільший негативний вплив на ментальне здоров'я та соціальне благополуччя суспільства. Досвід вимушеного переселення у світі під час війн та у пост воєнний період вивчали різноманітні країни. В Нідерландах дослідження показало, що досвід Другої світової війни все ще негативно впливає на психічне здоров'я людини, навіть через 50 років після її закінчення. Довгострокові наслідки війни у мирних жителів вивчалися в Лівані, Алжирі, Камбоджі, Ефіопії, що також довели та підтвердили зв'язок між досвідом війни, вимушеною міграцією та підвищеним рівнем виникнення психічних несприятливих розладів, навіть через декілька років. Вчені-клініцисти досліджували населення під час війни на Балканах з метою оцінки поточного рівня розповсюдженості психічної патології серед дорослого населення та виявлення факторів, пов'язаних з виникненням психічних порушень різного генезу. Дане опитування проводилося серед осіб, які пережили травматичну подію та безпосередньо пов'язана із воєнними діями в Боснії та Герцеговині, Хорватії, Республіці Македонії, Сербії та Чорногорії. Повторне оцінювання респондентів відбувалося через 5 та 15 років після отриманої психотравми. Висновки свідчать про кореляційний зв'язок між зазнаним досвідом війни та підвищеним рівнем виникнення стрес-асоційованих розладів навіть через десятки років. У дослідженнях присвячених внутрішньо переміщеним особам в світі під час збройних конфліктів (Нагорний Карабах, Абхазія, Осетія) встановлено високий рівень показників тривожних розладів, що тісно

пов'язані з віком людини, статтю, рівнем освіти, сімейним статусом, а також кількістю потенційно травматичних переживань під час війни та у післявоєнному періоді. З метою вивчення рівня поширеності депресії та тривоги серед переселенців (вимушених та трудових) данським вченими проведено систематичний огляд літератури в базах даних Medline та Embase, що включало 35 наукових досліджень, опублікованих з 1990 по 2007 роки. Дослідження охопило 1,3 млн. осіб, які віднесено до таких категорій: 1 – народжені в Швеції, де обоє батьків теж були шведами; 2 – вимушені переселенці та економічні мігранти (заробітчани), без загрози життю та здоров'ю. Метааналіз дослідження продемонстрував, що рівень поширеності депресії становив 20% серед заробітчаних проти 44% серед вимушених переселенців; для тривоги оцінки склали 21% серед заробітчаних проти 40% серед вимушених переселенців. Показники виникнення депресії та тривоги у вимушених мігрантів переважали в два рази у порівнянні з економічними мігрантами.

Для українців основним чинником внутрішнього переселення та виникнення стрес-асоційованих розладів останнім часом була війна на Сході України, а протягом останніх років додалася пандемія COVID-19. На превеликий жаль, зараз в житті українців серед основних травматичних подій: масові вбивства під час війни, тортури, терористичні акти, взяття у полон, сексуальне насильство, бомбардування. Також в житті людей присутні раптові та неочікувані соціальні зміни – численні людські втрати, вимушене переселення, відсутність звичних умов життя. Все це асоціюється з підвищеним ризиком виникнення психосоціальної дезадаптації, психічних розладів, пов'язаних з дією стресу, та є передумовою формування стрес-асоційованих розладів в Україні. Соціально-психологічна ситуація, що склалася в Україні в умовах війни, спричинила психоемоційне перенапруження, дезадаптацію, хронічний соціальний та особистісний дистрес. Дистрес виникає через надмірний за своєю інтенсивністю для організму стрес із порушенням адаптивних механізмів і гомеостазу організму людини. Результатом дистресу є завжди тяжке та тривале погіршення психоемоційного стану людини, яке є причиною розвитку психічних захворювань. До провідних причин дистресу належать: тривалі негативні емоції (страх, злість, смуток, гнів, зневіра, розпач); невідповідні умови життя; ушкодження організму, як фізичні травми, так і психічні травми; неможливість тривалий час задовольнити важливі фізіологічні чи душевні потреби. На сьогоднішній день, вимушене

переселення під час війни призводить до незворотних психосоціальних наслідків, руйнує не лише соціальні зв'язки, а і формує психосоціальну дезадаптацію, сприяє формуванню стрес-асоційованих розладів, серед яких провідні місця посідають тривожні розлади, депресії, розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад. Військові конфлікти, які чинять реальну загрозу життю людини, наносять найбільший негативний вплив на ментальне здоров'я та соціальне благополуччя нашого суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О. Ментальне здоров'я населення Полтавської області : колективна монографія ; за ред. А. М. Скрипнікова. Полтава : ПП «Астрая», 2023. 190 с.

2. Ждан В., Дворник В., Аветіков Д., Беляєва О. Лекція: «академічний динозавр» чи «птаха Фенікс»? *Modern trends in foreign languages research and teaching: proceedings of the 2nd International scientific and practical online conference (Poltava, 18-19 May 2023)*. Poltava : Astraya, 2023. P. 3–12.

3. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.

4. Haque U., Naeem A., Wang S. [et al.] The human toll and humanitarian crisis of the Russia-Ukraine war: the first 162 days. *BMJ Global Health*. 2022. Vol. 7, ISSUE 9. – e009550.

5. Herasymenko L. O., Isakov R. I., Halchenko A. V., Kydon P. V. Clinical features of adjustment disorder in internally displaced women. *Wiadomosci Lekarskie*. 2020. T. LXXIII, № 6. P. 1154–1157.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДІАГНОСТУВАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕБУВАЮЧИХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Гладкий А. А.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Shanghai@meta.ua*

Війна в Україні стала одним із найсильніших психосоціальних стресових факторів, з якими коли-небудь стикалося наше суспільство. Її вплив на психічне та фізичне здоров'я всіх громадян України є безпрецедентним. Ця стаття має

на меті дослідити психологічні наслідки війни для різних груп населення, а також окреслити шляхи подолання цих наслідків.

Серед чисельних психологічних наслідків війни варто виокремити найрозповсюдженіші:

1. *Тривожно-депресивні розлади*: тривога та депресія є поширеними реакціями на стрес війни. Люди можуть відчувати постійне занепокоєння, страх, смуток, втрату інтересу до діяльності, яка раніше приносила радість, зміни в апетиті та сні.

2. *Загострення існуючих психічних розладів*: у людей, які вже мали психічні розлади, війна може призвести до їх загострення. Це може потребувати додаткового лікування та підтримки.

3. *Психосоматичні розлади*: стрес війни може також проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як головний біль, біль у шлунку, порушення сну, втома, м'язова напруга.

4. *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*: може розвинутися у людей, які стали свідками або були учасниками травмуючих подій, пов'язаних з війною. Це може призвести до флешбеків, кошмарів, емоційної відчуженості, гіперзбудження та інших симптомів.

ПТСР – як специфічний психіатричний розлад, спричинений безпосереднім або непрямим впливом надзвичайно стресової події [1].

Серед найбільш уразливих груп населення, які переживають психологічні наслідки війни, в першу чергу маємо пам'ятати про військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, перебувають у групі найвищого ризику розвитку ПТСР та інших психічних розладів, відтак вони потребують пошуку нових заходів подолання.

Травматичний досвід, зумовлений бойовими діями, є предметом активних досліджень у вітчизняній психології. Останнім часом все більшого значення набуває когнітивно-поведінковий напрям, який досліджує механізми виникнення травми, роль бойового досвіду та інших факторів у цьому процесі.

Дослідженню цієї проблематики присвятили свої праці такі вітчизняні науковці, як Д.Зубовський, О.Кокун, В.Крайнюк, В.Осьодло, О.Хміляр та інші [2-5]. Їхні роботи дають змогу повному поглянути на природу травми та фактори, які впливають на її розвиток.

Науковці виявили, що на виникнення та перебіг травматичних реакцій впливає комплекс факторів, які можна умовно поділити на дві групи: внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх факторів в першу чергу відносять:

1. Особистісний досвід: наявність попереднього травматичного досвіду зумовлює схильність до травматизації в бойових умовах.

2. Особливості фізичного здоров'я: хронічні захворювання, фізичні травми можуть негативно впливати на стійкість до стресу та збільшувати ризик розвитку травми.

3. Особистісні особливості: певні особистісні характеристики, такі як емоційна стійкість, локус контролю, тип нервової системи, також можуть впливати на сприйняття травмуючих подій.

4. Рівень психологічної стійкості до травми: люди з низьким рівнем психологічної стійкості більш вразливі до травматизації.

До зовнішніх факторів відноситься: наявність алкогольної або наркотичної залежності: зловживання психоактивними речовинами може посилювати негативні наслідки травматичного досвіду.

В ході нашого дослідження ми прагнули виявити вплив інтенсивності бойового досвіду на виникнення симптомів ПТСР у військовослужбовців та виявити найефективніші шляхи його реабілітації та подолання

Для досягнення мети дослідження використано комплекс діагностичних методик: «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду», «Шкала оцінки впливу травматичної події».

Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду, дозволяє оцінити рівень інтенсивності бойового досвіду респондентів, враховуючи такі фактори, як тривалість участі у бойових діях, кількість бойових зіткнень, особисті втрати та інші травмуючі події.

Шкала оцінки впливу травматичної події використовується для оцінки того, як травматичні події, пережиті під час бойових дій, вплинули на психоемоційний стан респондентів.

Дослідження здійснюється серед особового складу однієї військової частини. Респондентами виступили 34 військовослужбовці, які виконують свій військовий обов'язок у зоні бойових дій. Вік респондентів досліджуваних становив від 27 до 57 років. Кожен з респондентів має бойовий досвід.

Вибір методів дослідження обумовлювався наступними факторами:

- *актуальність теми дослідження:* вивчення впливу бойового досвіду на психоемоційний стан комбатантів є важливою проблемою, яка потребує глибокого вивчення;

- *надійність та валідність методів*: використані методики мають високу надійність та валідність, що дозволяє отримати достовірні результати дослідження;

- *доступність респондентів*: проведення дослідження на базі військової частини дало можливість отримати доступ до цільової аудиторії – комбатантів, які мають бойовий досвід.

Очікується, що результати дослідження допоможуть краще зрозуміти психологічні особливості комбатантів, які пережили бойовий досвід, та розробити ефективні методи психологічної допомоги цій категорії людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Психічні розлади воєнного часу. Київ : «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.

2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

3. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. 2017. No 1 (3). С. 63–79.

4. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеню вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. 2016. Вип. 20. С. 84–93

5. Хміляр О. Ф., Зубовський Д. С. Посттравматичний стресовий розлад: особливості діагностики та проявів у учасників антитерористичної операції. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 3.

РОБОТА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Гончарова Н. О., Яновська Т. А.

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

goncharova.poltava@gmail.com; yanovska71@gmail.com

Наша країна, як і більшість країн світу, переживає негативні соціальні процеси, які супроводжуються значними кризовими змінами у суспільстві. Одним із таких явищ є насильство.

Насильством наповнені різні сфери людського буття: економічне, політичне, духовне та сімейно-побутове.

Насильство є однією з найбільш розповсюджених форм порушення прав людини. Зазвичай, найбільше страждають від насильства жінки, діти та люди похилого віку. Найпоширенішим і найбільш складним для протидії є домашнє насильство. Насильство в сім'ї притаманне для багатьох держав, незважаючи на їх позитивні здобутки у законодавчій, політичній, соціальній та практичній сферах. Сьогодні проблема домашнього насильства вважається однією з найрозповсюдженіших в усьому світі [1, с. 2-3].

Аналіз літератури показує, що низка зарубіжних та вітчизняних вчених плідно працюють над проблематикою психології насильства. Так, чинники ризиків сімейного насильства розглядав Деніел О'Лірі; Л. Уолкер дослідила вплив жорсткого ставлення на психологічне здоров'я жінки. Існують різні пояснювальні моделі подружнього насильства: М. Кауфман розвинув свої дослідження в рамках теорії соціального научіння, теорія насильства розвинута в роботах М. Кіммеля, Дж. Готмана і Н. Якобсона, віктимологічний підхід частково представлений у роботах Г. Шнейдер.

У вітчизняній науці проблематика сімейного насильства представлена окремими дослідженнями: І. Грабовська вивчала наслідки подружнього насильства; О. Шинкаренко досліджувала синдром побитої жінки з точки зору теорії сімейних систем; Н. Опухова досліджувала типи жінок жертв подружнього насильства, вивчаючи їх життєві міфи. Вивчали цю проблему і деякі інші автори: Н. Платонова, Ю. Платонов, В. Полубінський, Н. Шведова та інші [4, с. 25-30].

Мета полягає у вивченні феномену насильства, з'ясуванні причин виникнення та динаміки протікання насильницьких інцидентів, а також підбору адекватних засобів профілактики, попередження та протидії насильницьким проявам.

Діяння визнається насильством лише тоді, коли воно порушує вимоги чинного законодавства і призводить чи може призводити до порушення конституційних прав і свобод члена сім'ї. Домашнє насильство може мати форму, як активних дій (нанесення побоїв, знищення майна тощо), так і бездіяльності, тобто пасивної поведінки особи, коли вона не вчиняє дій, які могла та повинна була вчинити, щоб запобігти настанню шкідливих наслідків (наприклад, ненадання допомоги члену сім'ї, який перебуває у небезпечному для життя становищі) [2, с. 18].

Діяння визнається насильством лише тоді, коли воно порушує вимоги чинного законодавства і призводить чи може призводити до порушення конституційних прав і свобод члена сім'ї. Домашнє насильство може мати форму, як активних дій (нанесення побоїв, знищення майна тощо), так і бездіяльності, тобто пасивної поведінки особи, коли вона не вчиняє дій, які могла та повинна була вчинити, щоб запобігти настанню шкідливих наслідків (наприклад, ненадання допомоги члену сім'ї, який перебуває у небезпечному для життя становищі) [2, с. 18].

Законодавство України у сфері протидії домашньому насильству закріплює чотири форми такого насильства: фізичне, сексуальне, психологічне, економічне [3, с. 25].

Фізичне насильство – це форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

Сексуальне насильство – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї.

Психологічне насильство – це насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, у тому числі щодо третіх осіб, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе або завдається шкода психічному здоров'ю особи.

Економічне насильство – умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру.

Насильство в сім'ї відбувається у всіх секторах суспільства, незалежно від релігії, раси, сексуальних вподобань, професійного та освітнього рівня. Особи, які чинять насильство, намагаються одержати владу та контроль над їхніми близькими партнерами. Влада набирає вигляду стратегічної образливої тактики (фізична,

сексуальна, вербальна, емоційна), що забезпечує посилення контролю.

Більшість дослідників виділяють такі причини, що призводять до домашнього насильства: соціальні (напруження, конфлікти, насильство в суспільстві; пропагування в засобах масової інформації насильства як моделі поведінки); економічні (матеріальні нестатки; відсутність гідних умов життя та одночасно – відсутність умов для працевлаштування і заробітку грошей; економічна залежність; безробіття); психологічні (стереотипи поведінки); педагогічні (відсутність культури поведінки – правової, моральної, громадянської, естетичної, економічної, трудової); соціально-педагогічні (відсутність усвідомленого батьківства, сімейних цінностей у суспільстві, позитивної моделі сімейного життя на засадах гендерної рівності, сімейного виховання на основі прав дитини); правові (ставлення до насильства як до внутрішньосімейної проблеми, а не як до негативного суспільного явища, до членів сім'ї – як до власності; недостатня правова свідомість); політичні (схильність до гендерних стереотипів; недостатній пріоритет проблем сім'ї та гендерної рівності; увага до материнства й дитинства, а не до сім'ї загалом; брак уваги до батьківства, чоловіків); соціально-медичні (відсутність репродуктивної культури у населення, відповідального батьківства, системи сімейних лікарів; алкоголізм, наркоманія, агресія тощо); фізіологічні та медичні (порушення гормонального фону, обміну речовин, швидкості реакцій; прийом збуджувальних лікарських препаратів; хвороби нервової системи тощо) [3; 4, с. 48-50].

Протидія домашньому насильству – це система заходів, які спрямовані на припинення насильницьких проявів, надання допомоги та захисту постраждалій особі, відшкодування їй завданої шкоди, а також на належне розслідування випадків домашнього насильства, притягнення до відповідальності кривдників та зміну їхньої поведінки [4, с. 21-30].

Для активізації та ефективної профілактичної роботи з протидії домашньому насильству потрібно: розроблення і поширення превентивних заходів щодо попередження сімейного насильства з метою охоплення всіх членів родини; професійна підготовка фахівців, які працюють з дітьми та дорослими за програмами, що стосуються питань домашнього насильства; посилення захисту і підтримки осіб, які стали жертвами насильства; вивчення масштабів домашнього насильства; зміцнення знань про ефективні засоби запобігання домашньому насильству [4, с. 42].

Отже, можна сказати, що одним із важливих заходів профілактики насильства є формування вмінь і навичок розвитку і підтримки здорових міжособистісних відносин. Для цього необхідно розробляти та активно впроваджувати в практику програми, які формують навички керування своєю поведінкою, шанобливого ставлення до інших членів родини, конструктивного вирішення конфліктів, самостійного прийняття рішень. Важливо, щоб у рамках таких програм також обговорювалися питання, пов'язані з сексуальним і репродуктивним здоров'ям та поведінкою. Зазначені програми мають допомагати засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини, гендерну рівність, формуватися як особистість, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герасіна Л. М. Насильство як соціальна деструкція. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Соціальне дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи.* 2015. № 11(48). С. 35–40.

2. Запорожцев А. В., Брижик В. О. Методичні рекомендації щодо організації роботи дільничних інспекторів міліції з протидії насильству в сім'ї. Київ, 2010. 172 с.

3. Касьяненко Т. І., Швачко Ж. П. Насильству немає виправдання : добірка матеріалів на допомогу протидії насиллю. Суми, 2017. 33 с.

4. Краснова О. В., Калашник О. А. Попередження домашнього насильства. Навчальний посібник для консультантів «Гарячих ліній». Київ, 2016. 90 с.

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА І ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

Громова А. А., Гринь В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
gromovaa@gsuite.pnpu.edu.ua; vikagr304@gmail.com*

Агресивна поведінка серед молодих людей є серйозною соціальною та психологічною проблемою, що має значний вплив на їхнє життя та розвиток. Вона може мати різні форми, включаючи фізичну агресію, вербальну агресію, а також непрямі форми агресії, такі як соціальна ізоляція або кібербулінг.

Водночас, психосоціальна адаптація, що включає вміння формувати і підтримувати міжособистісні стосунки, емоційне благополуччя та здатність до успішної інтеграції у суспільство, є критично важливою для гармонійного розвитку особистості.

Проблема агресивної поведінки молодих людей є актуальною через її вплив на різні аспекти їхнього життя. Агресивна поведінка може спричинити серйозні наслідки, такі як погіршення академічних успіхів, проблеми у міжособистісних стосунках, розвиток психічних розладів та підвищення ризику антисоціальної поведінки у майбутньому. Водночас, успішна психосоціальна адаптація сприяє загальному благополуччю, професійному росту та соціальній інтеграції молодих людей.

Мета – дослідити взаємозв'язок між агресивною поведінкою та психосоціальною адаптацією молодих людей. Важливо зрозуміти, як агресивні тенденції можуть впливати на здатність молоді адаптуватися до соціального середовища, а також визначити фактори, що сприяють або перешкоджають розвитку агресивної поведінки та психосоціальної адаптації.

Дослідження взаємозв'язку між агресивною поведінкою та психосоціальною адаптацією молодих людей має наукову новизну, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі цих явищ. З практичної точки зору, результати цього дослідження можуть бути використані для розробки ефективних програм профілактики та інтервенцій, спрямованих на зменшення агресивної поведінки та покращення психосоціальної адаптації молоді.

Останні дослідження підтверджують, що агресивна поведінка серед молоді залишається поширеним явищем. Згідно з дослідженням Bushman B. J. та Anderson C. A., агресія може бути пов'язана з різними факторами, такими як вплив сімейного середовища, вплив медіа, а також індивідуальні особливості, включаючи темперамент і рівень самоконтролю. Дослідження показують, що молоді люди, які стикаються з насильством або агресією вдома або в школі, більш схильні до проявів агресії у власній поведінці.

Психосоціальна адаптація охоплює широкий спектр аспектів, включаючи емоційне благополуччя, соціальні навички та здатність до інтеграції в соціальні групи. Дослідження, проведене Jones і Miller, вказує на те, що успішна адаптація молодих людей значною мірою залежить від їхніх навичок саморегуляції та емоційного інтелекту. Інше дослідження, проведене Cheung C. і Wong R., підкреслює важливість підтримки з боку сім'ї та ровесників у процесі адаптації.

Дослідженнями встановлено, що агресивна поведінка негативно впливає на психосоціальну адаптацію. Так, дослідження Virginia E. Johnson та колег показало, що молоді люди з високим рівнем агресії частіше стикаються з труднощами у міжособистісних стосунках і мають нижчий рівень емоційного благополуччя. Аналогічно, дослідження Brown і Green виявило, що агресивна поведінка може бути бар'єром для успішної соціальної інтеграції та академічних досягнень.

Слово «агресія» походить від латинського «agresi», що означає «нападати». Воно давно існує в європейських мовах, але його значення змінювалося з часом. До початку 19 століття агресією вважалася будь-яка активна поведінка, як доброзичлива, так і ворожа. Пізніше значення цього слова стало більш конкретним і вузьким.

Багато психологів вважають агресію вродженою і невід'ємною характеристикою поведінки в живому світі, пов'язаною з боротьбою за виживання.

Прийнято розмежовувати поняття «агресія» (дія) та «агресивність» (властивість особистості, яка проявляється в готовності до агресивної поведінки). Тобто, агресивність – це усвідомлювана чи не усвідомлювана схильність до агресивної поведінки. Багато науковців сходяться на думці, що агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність до активності, спрямованої на задоволення своїх потреб. Агресивність це певна активність, яка допомагає в ініціативі до подолання труднощів, боротьба за виживання та самовдосконалення. Негативна позиція агресивності проявляється саме тоді, коли через недоліки соціальної адаптації особа конфліктує з оточуючими, неадекватно засвоює і порушує моральні норми на шкоду іншим.

Згідно з Ф. Бассінім, розмежування понять «агресія» і «агресивність» має важливі наслідки. По-перше, не кожна агресивна дія свідчить про агресивність особистості. По-друге, агресивність людини не завжди проявляється через явні агресивні дії. Сама по собі агресивність не робить людину соціально небезпечною, оскільки зв'язок між агресивністю і агресією не є однозначним. Крім того, акт агресії може не мати соціально небезпечних або несхвалюваних суспільством форм. Часто агресивність асоціюється зі «зловмисною активністю», проте деструктивна поведінка не є «зловмисною» сама по собі; такою її робить мотив діяльності, тобто ті цінності, досягнення яких спричиняє активність. Зовнішні практичні дії можуть бути

подібними, але їхні мотиваційні компоненти можуть бути прямо протилежними [1].

Необхідно врахувати, що агресивна поведінка може мати як відкритий, так і схований характер. Відкрита агресія проявляється в різних формах, починаючи від висловлення загроз співрозмовнику і закінчуючи безпосередніми агресивними діями. У той час як схована агресія може приймати форму неприязності, насмішок або іронії. Людина, що виявляє сховану агресію, зазвичай тисне на «жертву» через підступні або непрямі методи.

У науковій літературі існує значна кількість класифікацій агресії. Основні типи агресивної поведінки поділяються на два види:

1. Конструктивна агресія: це вияви агресивних імпульсів, що виражені у соціально прийнятній формі. Цей тип агресії проявляється за умови наявності відповідних навичок поведінки, емоційної реакції та здатності до саморегуляції.

2. Деструктивна агресія: це безпосередні прояви агресивності, які порушують морально-етичні норми і можуть містити елементи девіантної або кримінальної поведінки. Цей тип агресії характеризується недостатнім урахуванням реальності та зниженим емоційним контролем.

В. Менделевич вказує, що можна розрізняти конструктивну та неконструктивну форми агресії (за термінологією Е. Фромма – доброякісну і злякакісну). Основна відмінність між цими формами полягає в намірах, що передували прояву агресивності. У випадку конструктивної агресії відсутній злий або злочинний намір завдати комусь шкоди, тоді як у випадку неконструктивної агресії цей намір є основою для вибору саме такого способу взаємодії з людьми.

Одним з основних факторів, що сприяють збільшенню рівня агресивності особистості, є недоліки у сімейному вихованні, спостереження за моделями агресивної поведінки у реальному житті, на екрані кіно і телевізора чи в комп'ютерних іграх. Значна роль у формуванні готовності до агресії і її виявленні належить також ситуативним чинникам, таким як кліматичні умови, температура навколишнього середовища, високий рівень шуму, велика кількість людей, неприємний запах, тіснота у приміщенні, дискомфорт, втручання у особистий простір, вороже соціальне оточення, біль, стресові ситуації та бажання помститися за власні переживання.

Більшість випадків відхилень у поведінці виникають не через вроджені психічні або фізіологічні вади, а через

неправильне виховання у сім'ї та школі. Часто корені агресивності та підвищеної тривожності кидаються у раннє дитинство і можуть закріплюватись або згладжуватись у подальшому житті. Девіантна поведінка може приймати різноманітні форми: агресія; самоагресія; зловживання речовинами, що впливають на психіку (алкоголь, наркотики, куріння і т.д.); порушення харчування (переїдання, голодування); аномалії сексуальної поведінки (девіації, перверсії); патологічна захопленість психічними або психологічними явищами (наприклад, манії: kleptomaniya, dromomania); комунікативні аномалії (аутизм, гіперкомунікативність, конформізм, нарцисизм); аморальна або неестетична поведінка. Кожна з цих форм може бути виражена будь-яким типом девіантної поведінки [2].

Усі форми агресивності мають спільну мету, а саме спроба контролю ситуації, впливати на неї з метою вдосконалення себе, або свого оточення, включаючи близьких людей. Реакція у вигляді агресивної поведінки приводиться в дію вродженими і набутими механізмами, певною внутрішньою мотивацією. Вчені виділили декілька груп чинників агресивної поведінки, а саме, біолого-генетичні, індивідуально-психологічні особливості особистості, специфіка виховання, вплив субкультури, роль засобів масової інформації тощо. Досить велика група цих чинників – це ситуативні детермінанти конкретних соціальних ситуацій, що виникають в процесі міжособистісного спілкування. Ці чинники провокують агресивну поведінку навіть у неагресивних за характером людей. Виокремили коло ситуацій, які прямо або побічно можуть викликати агресивну поведінку більшості людей. Ними виступають: фізична або словесна (вербальна) агресія інших осіб, ситуація неможливості реалізувати свої актуальні потреби, умови жорсткої конкуренції між взаємодіючими сторонами, присутність осіб, що провокують конфлікт. В основі цих ситуацій лежить міжособистісний конфлікт – провокація, яка часто закінчується вербальними або фізичними випадками. Ряд соціально-психологічних експериментів підтверджує великий вплив різного роду провокацій на ступінь агресивності. Більшість людей у міжособистісних відносинах використовує принцип «око за око, зуб за зуб» відповідаючи агресією на агресію [2].

Щоб дослідити вплив агресивної поведінки на психосоціальну адаптацію молоді розглянемо ж сам процес адаптації, та що входить в сам процес адаптації, і від чого вона залежить.

Одним із основних складових адаптації є безпосередньо саморегуляція. Саморегуляція – це психосоціальне явище, провідною роллю якого є суб'єктивна активність особистості. Оскільки саме через свою активність, особистість детермінує власну поведінку та учинки, структурує взаємовідносини із оточенням.

В. Панкратов розглядає поняття саморегуляції, як свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку для підтримки (збереження) або зміни характеру їх перебігу. Суб'єктом саморегуляції є сама людина, а в якості об'єкта можуть виступати властиві їй психічні явища, діяльність або поведінка.

Нами було використано «Тест агресивності» (опитувальник Л. Почебут). Було досліджено вибірку людей, яка складає 10 осіб жіночої статі. Віковий діапазон вибірки складає 17-20 років. Даний опитувальник складається з 40 питань.

Даний опитувальник виділяє 5 шкал, а саме:

1. Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

2. Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

3. Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

4. Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю стосовно неї.

5. Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою. У неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту. Вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Показниками по шкалі «Вербальна агресія» маємо такі результати:

– високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі мають 40% досліджуваних. Це є найбільшим показником по даній шкалі;

– середній ступінь мають 30% досліджуваних;

– низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності мають 30% досліджуваних.

Шкала «Фізична агресія» має інші результати та відсоткові співвідношення, а саме:

– високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі мають 10% досліджуваних, що є найменшим показником по даній шкалі;

– середній ступінь мають 30% досліджуваних;

– низький рівень агресивності й високий ступінь адаптивності мають 60% досліджуваних – що є найбільшим показником по даній шкалі.

«Предметна агресія» показує наступні результати:

– високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі мають 50% досліджуваних;

– середній ступінь мають 10% досліджуваних;

– низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності мають 40% досліджуваних.

«Емоційна агресія» має наступні показники:

– високий рівень агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі мають 30% досліджуваних;

– середній ступінь мають також 30% досліджуваних;

– низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності мають 40% досліджуваних.

Шкала «Самоагресія» має наступні показники:

– високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі мають 70% досліджуваних;

– середній ступінь мають 10% досліджуваних;

– низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності мають 20% досліджуваних.

Загальний висновок по емпіричній частині дослідження показує, що високий ступінь агресивності людини мають 20% досліджуваних. Середній ступінь мають 70% досліджуваних. Та лише 10% досліджуваних мають низький ступінь агресивності.

Можна також виокремити показники шкали «Самоагресії» які вказують що більшість досліджуваних мають високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Дана шкала вказує безпосередньо на ослаблені механізми психологічного захисту досліджуваних. Що має безпосередній зв'язок із психосоціальною адаптацією молодих людей.

Високий рівень самоагресії часто супроводжується низькою самооцінкою та депресивними симптомами. Молоді люди, які займаються самоагресивною поведінкою, можуть відчувати внутрішню напругу і тривогу, що ускладнює їх здатність до позитивної соціальної взаємодії. Це підтверджують дослідження, які показують, що самоагресія є механізмом, за допомогою якого молодь намагається впоратися з негативними емоціями.

Молоді люди з високим рівнем самоагресії часто мають проблеми з саморегуляцією та управлінням емоціями. Це ускладнює їхню здатність до адаптивної поведінки в соціальних ситуаціях. Розвиток навичок емоційної саморегуляції є ключовим фактором у покращенні психосоціальної адаптації молоді.

З метою покращення психосоціальної адаптації молодих людей з високим рівнем самоагресії необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та створення підтримуючого соціального середовища. Програми, орієнтовані на підвищення емоційного інтелекту та розвиток позитивних соціальних навичок, можуть суттєво зменшити рівень самоагресії та покращити психосоціальну адаптацію.

Агресивність – це усвідомлювана чи не усвідомлювана схильність до агресивної поведінки. Багато науковців сходяться на думці, що агресивність – це вроджена властивість кожної живої істоти, здатність до активності, спрямованої на задоволення своїх потреб. Агресивність це певна активність, яка допомагає в ініціативі до подолання труднощів, боротьба за виживання та самовдосконалення. Негативна позиція агресивності проявляється саме тоді, коли через недоліки соціальної адаптації особа конфліктує з оточуючими, неадекватно засвоює і порушує моральні норми на шкоду іншим.

Необхідно врахувати, що агресивна поведінка може мати як відкритий, так і схований характер. Відкрита агресія проявляється в різних формах, починаючи від висловлення загроз співрозмовнику і закінчуючи безпосередніми агресивними діями. У той час як схована агресія може приймати форму неприязності, насмішок або іронії. Людина, що виявляє сховану агресію, зазвичай тисне на «жертву» через підступні або непрямі методи.

Провівши дане дослідження можна вказати, що саме 70% досліджуваних мають середній ступінь агресивності людини. Із досліджених шкал, яскраві показники можна прослідкувати у шкалі «Самоагресія», а саме 70% досліджуваних мають високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Дані показники вказують на слабкі адаптативні можливості молодих людей.

З метою покращення психосоціальної адаптації молодих людей з високим рівнем самоагресії необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та створення підтримуючого соціального середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ганова Л. А. Феномен агресивності та особливості особистості. Питання загальної та диференціальної психології : зб. наук. пр. 1998. Вип. 2. С. 108–115.

2. Дроздов О. Ю. *Ситуативні фактори агресивної поведінки молоді. Актуальні проблеми психології*. Т.1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К., 2001. Ч.1. С. 38–49.

3. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

4. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Т. 32(71). 2021. № 3. 157.

5. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 4–8.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОДИНАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Губарь О. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
olhahubar82@gmail.com*

Народження дитини з особливими освітніми потребами (ООП) стає значним викликом для сім'ї, який може суттєво вплинути на її життя. Цей виклик часто постає раптово, змушуючи батьків та інших членів сім'ї переглянути свої плани та очікування.

Хоча народження дитини з ООП не є трагедією, воно дійсно потребує значних зусиль, адаптації та підтримки. Сім'ї, які стикаються з цим викликом, потребують не лише інформації та ресурсів, але й розуміння, емпатії та можливостей для розвитку.

Найбільшою проблемою родин, які виховують дітей з ООП, є те, що в суспільстві та програмах інтеграції та адаптації дітей гарантованих державою, не передбачено психологічної та соціальної підтримки сімей. В більшості випадків батьки даної категорії дітей лишаються поза колом психологічної підтримки, не отримують необхідної допомоги в подоланні власних проблем, прийнятті своєї дитини та її особливостей. Відтак, однією з центральних проблем є потреба в наданні психологічної допомоги батькам дітей, які виховують дитину з ООП.

У зв'язку з цим, педагогічний персонал та учасники групи супроводу на етапі корекційної допомоги або діагностики та розробки програми розвитку має не лише працювати з дитиною, а й зіштовхується з батьківською кризою на тому або іншому її етапі. Таким чином, особливо гостро постає питання надання психологічних послуг даним родинам.

Народження дитини з ООП суттєво впливає на психоемоційний стан батьків, дослідження якого здійснював ряд дослідників, серед яких Н. Бастун, Р. Кравченко, А. Кравцова, К. Островська, М. Радченко, М. Сварник, Л. Шипіцина, Д. Шульженко.

Більшість дослідників погоджуються з думкою, що психологічне сприйняття батьків тісно пов'язане з процесом усвідомлення ними факту народження дитини з порушеннями психофізичного розвитку. У батьків спостерігаються послідовні фази: розгубленість, страх, шок, депресія, і, зрештою, прийняття діагнозу дитини. Ці етапи формують певне психологічне поле, яке впливає на сприйняття та прийняття дитини в сім'ї.

Спираючись на дослідження Д. Шульженко, яка виокремлює три етапи психологічної допомоги для батьків (інформаційний, діагностичний та психокорекційно-консультативний), для покращення психологічного стану батьків та підвищення рівня педагогічних знань в рамках роботи психолога Полтавського навчально-реабілітаційного центру Полтавської обласної ради організовано батьківський психологічний клуб. В батьківському клубі психолог проводить, як індивідуальні психологічні консультації так і під групові заняття. Метою занять психолога з групами батьків, які виховують дитину з ООП було є: зняття психологічного стресу, позбавлення від страхів, невпевненості в собі, зняття почуття неприйняття дитини, її порушення, прийняття себе.

В ході інформаційного етапу роботи психолог, знайомиться з кожною родиною, збирає їх основні запити щодо розвитку або допомоги дитині, надає інформацію про особливості організації

корекційно-відновлювального процесу в умовах навчально-реабілітаційного центру та особливі виховання дитини з ООП.

На діагностичному етапі, психолог проводить індивідуальні зустрічі з батьками або особами, що їх заміщають з метою проведення їх діагностики та визначення емоційних станів.

На етапі психокорекційних консультацій психолог поєднує родини і представників в підгрупи і проводить зустрічі в батьківському клубі один раз на два тижні. На зустрічах за допомогою технік сімейного консультування та групової терапії покращується емоційний стан батьків, відбувається поступова адаптація до народження дитини з ООП та її прийняття, покращується взаємини в родині.

Оскільки надважливим завданням батьківського клубу, окрім інформаційної складової, є створення сприятливих, дружніх відносин, можливостей для міжособистісної взаємодії та саморозвитку.

Найсприятливішими формами роботи застосованими з батьками на зустрічах батьківського клубу стають психотренінги, які мають вирішувати різні завдання. Кожен з застосованих видів психотренінгу на зустрічах клубу батьків (інформаційний, корекційно-розвиваючий, інтерперсональний) є ефективним [1].

Інформаційний формат тренінгу сприяє ознайомленню батьків з особливостями психофізичного розвитку дітей з ООП, перевагами інклюзивного навчання та доступними ресурсами для підтримки. Знання та розуміння цих питань можуть допомогти батькам краще зрозуміти свою дитину та прийняти її особливості, зрозуміти особливості побудови корекційно-розвиткового процесу і реально оцінювати зони найближчого розвитку власної дитини.

У використанні корекційно-розвиваючого формату тренінгу психолог фокусується на розвитку навичок, необхідних для збереження та зміцнення психічного здоров'я батьків. *У* процесі тренінгу в батьків формуються навички саморегуляції, (техніки релаксації, стресостійкості) та використання особистісних ресурсів для подолання труднощів.

Особливо ефективним та результативним є *інтерперсональний тренінг*, метою якого є допомога батькам у подоланні внутрішньоособистісних проблем, пов'язаних з вихованням дитини з ООП. В результаті проведення інтерперсональних тренінгів психологом навчально-реабілітаційного центру простежуються значні зміни в прийнятті батьками дитини з ООП, формування бачити цінність дитини її

унікальність не зважаючи на проблеми; підвищення віри у власні сили і власну здатність подолати труднощі, підвищення власної самооцінки; розвиваються навички комунікації з дитиною, оточуючими членами суспільства (фахівцями, іншими батьками); сприяє визначенню цілей та здатності до їх реалізації.

Діяльність клубу батьків, як свідчать результати, продемонструвала значну позитивну динаміку в емоційному стані більшості учасників. Спостерігається зниження рівня емоційних розладів, почуття провини та депресії. Ці результати підтверджують важливість психологічної підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Для посилення впливу та поглиблення психологічної роботи з учасниками клубу вважаємо за необхідне додати до програми практикум з корекції емоційних станів. Цей практикум може включати в себе комплекс музично-медитативних вправ [2], спрямованих на:

– *позбавлення почуття провини*: звільнитися від гнітючого почуття та прийняти ситуацію такою, яка вона є;

– *подолання роздратування*: вправи допоможуть батькам навчитися контролювати власні емоції, реагувати на складні ситуації більш спокійно;

– *формування навичок самоконтролю*: вправи сприятимуть вмінню керувати своїми емоціями, думками та поведінкою;

– *розслаблення*: регулярні практики релаксації сприяють подоланню стресу, тривоги та емоційної напруг;

– *відчуття радості життя та любові*: вправи допоможуть батькам з'єднатися з позитивними емоціями та відчути повноту життя.

Додавання практики корекції емоційних станів до програми клубу батьків дітей з ООП може стати цінним інструментом для поглиблення психологічної підтримки сімей, потребує подальшого дослідження та апробації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич: Дрогодицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Гуменюк В. О.

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області
viktoriagumenyuk75@gmail.com*

Гуменюк І. І.

*Опорний заклад «Диканський ліцей імені М. В. Гоголя»
Диканської селищної ради Полтавського району Полтавської області
Iragumenuk37@gmail.com*

Поняття і концепція емоційного вигорання розпочала формування з сімдесятих років двадцятого століття. У короткий час емоційне вигорання отримало визнання серед практиків і теоретиків, як соціально-психологічна проблема порушення ментального здоров'я. У ряді країн Європи (Нідерланди, Швеція) емоційне вигорання є офіційним діагнозом, включеним у протоколи надання медичної допомоги. При цьому в даних країнах хвора людина отримує не тільки психотерапевтичну допомогу, а й матеріальну компенсацію.

Відповідно до даного підходу, синдром емоційного вигорання – реакція організму, що виникла після тривалого впливу професійних стресогенних факторів середньої інтенсивності. Емоційне вигорання є процесом поступової втрати когнітивної, фізичної та емоційної енергії. Емоційне вигорання проявляється в симптомах: розумового виснаження; фізичного стомлення; емоційного виснаження; зниження задоволеності виконанням роботи; особистою відстороненістю. Іноді в спеціальній літературі синонімом емоційного вигорання використовують термін «синдром психічного вигорання».

Серед різномаяття професій діяльність педагога розглядається як одна з найбільш напружених в психологічному відношенні видів соціальної діяльності. Специфіка праці насичена різними стресогенними факторами, що сприяють появі синдрому професійного вигорання, що впливає на ментальне здоров'я. Можна виділити три основні групи факторів, які впливають на ментальне здоров'я та є причиною синдрому «психічного вигорання». Перша група – особистісні фактори (характерологічні особливості, особистісні риси, самооцінка, стиль опору труднощам, стать, вік, освіта, сімейний стан та ін.). Друга група – організаційні чинники (умови роботи, робочі перевантаження, зміст праці, стиль керівництва і т.д.). Третя група пов'язана зі

специфічними особливостями виконуваної роботи, зокрема в педагогічній діяльності: низький престиж професії, масовість, високий рівень відповідальності, фемінізація професійного середовища, напруженість психологічного клімату в колективі, неухильне дотримання професійного еталона і дотримання високих етичних принципів та ін.

З теоретичного аналізу, психотравмуючі фактори, що впливають на виникнення і розвиток у педагогів психічного вигорання та погіршення ментального здоров'я, можна розділити на дві групи:

– об'єктивні – породжувані умовами самої роботи. До них відносяться: взаємини педагога з учасниками освітнього процесу і організація діяльності педагога;

– суб'єктивні – особливості особистості вчителя, куди входять: особливості ціннісно-мотиваційної сфери педагога, емоційні характеристики особистості – біогенні, які провокують надмірну чутливість до певних захворювань і, в значній мірі є природним труднощам діяльності, і соціогенні – вміння і навички використання суб'єктом прийомів і способів саморегуляції емоційних станів, в першу чергу, несприятливих.

Ми наведемо методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання» та покращення ментального здоров'я. Педагоги повинні намагатися самостійно дбати про своє ментальне здоров'я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. При ментальній стабільності педагог зуміє донести до учня знання та сформувані відповідні компетентності. Для зняття емоційної напруги й укріплення витримки бажано дотримуватися таких рекомендацій:

1. Заздалегідь програвайте варіанти, тому що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки учнів (зазначаючи можливі варіанти в «партитурі уроку», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведеться клас. Учні можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Усе це варто продумати заздалегідь.

2. Вчіться планувати, тому що неорганізованість може призвести до стресу.

3. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

4. Відпочивайте, тому що іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

5. Будьте позитивною особистістю та не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

6. Намагайтеся терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації (Фрустрація – це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм і гнівом. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

7. Не приймайте участі у нездоровій конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення виграти в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

8. Займайтеся фізичною культурою та спортом. Скоригуйте харчування Багато рухатися і фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою і поліпшують сон. Будь-які фізичні вправи або спорт, якщо навантаження не дуже великі, корисні для організму.

9. Проговорюйте про свої неприємності. Знайдіть друга, священика чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

10. Учіться безмедикаментозного методу розслаблення. Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

11. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати», то – хоча б тимчасово – зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть роботу додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.

Керуйтеся правилами, які стосуються безпосередньо Вас:

1. Визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши.

2. Якщо перед Вами поставлене якесь завдання, запитайте себе: «А чи мушу я це зробити саме зараз і чи буде це важливо через п'ять років?»

3. Зосередьтесь лише на одній справі протягом певного проміжку часу; намагайтеся не виконувати кілька справ одночасно.

4. Намагайтеся зробити Ваш графік гнучким.

5. Пам'ятайте, що Ваш час – цінний і що ним потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює.

6. Заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через тривалість або інтенсивність. Робіть перерви до того, як відчуєте напруження та втому.

12. За допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка».

13. Складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися».

14. Будьте учасником групи соціальної підтримки. Тому що соціальна підтримка – це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. До групи соціальної підтримки можуть увійти ваші друзі, члени сім'ї, з якими ви духовно близькі і з якими ви поділяєте свої радощі, проблеми, страхи та любов. Включіть до групи соціальної підтримки і ваших колег, затоваришуйте з ними, організуйте спільне позитивне проведення часу.

Універсального рецепту, як уберегтися від «емоційного вигорання», на жаль, немає. Протікання процесу та способи виходу з ситуації, що склалася, залежать від структури і психологічних особливостей кожної людини. Тому треба знати себе, знати свою природу, розуміти, що викликає певні стани, і як ними можна управляти. Людський організм володіє від природи колосальним потенціалом і механізмами саморегуляції та відновлення сил. Можливо, правильніше буде сказати, що наше завдання – не заважати тому природному розуму, яким із надлишком наділяє наше життя. І для цього нам потрібно вчитися слухати себе і піклуватися про себе, правильно координувати свої емоції та почуття, отримувати задоволення і будувати відносини. Адже якщо проявляти увагу до самих себе, то життя у всіх його проявах (робота, сім'я, друзі, відпочинок) приносить радість і сили, щоб жити, не згасати. Важливо продовжувати освіту, самоосвіту, розвивати професійні навички. Потрібні добрі та дружні стосунки з колегами. У процесі отримання нових знань, будучи в оточенні інших професіоналів, особистість отримує можливість обговорювати з іншими професійні проблеми. І, звичайно, менша ймовірність виникнення емоційного вигорання, якщо є психологічна підтримка, можливість чи перспектива професійного зростання.

Пам'ятаймо життєву істину: важливо не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Навіть якщо ми не можемо змінити певні обставини, варто змінити своє ставлення до них.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицук О. В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 51–57.

2. Мешко Г. М. Збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична, методологічна й практична проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. 2012. №7. С. 91–96.

3. Москалець В. П., Колтунович Т. М. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №1 (154). С. 58–66.

ОСОБЛИВОСТІ ТА УМОВИ СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Дзюба Т. М.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Психологічні механізми системи безпечного середовища формують своєрідні закономірності філософії організації як стратегічного інструменту формулювання місії, цілей функціонування та створення іміджу організації; стимулюють осмислення уявлень, потреб, цінностей, стратегій організаційного розвитку; дозволяють трактувати феномени й події в перспективі невизначеності їх розвитку, стрімкості змін і трансформацій. Системність психологічної безпеки в організації тісно пов'язана з уявленнями про тісний взаємозв'язок між психологічною безпекою персоналу організації та психологічною безпекою організації в цілому. Необхідність досліджень психологічної безпеки в організаціях пов'язана з тим, що життєдіяльність систем будь-якого рівня організації дедалі стає складною і до певної міри непередбачуваною, подекуди навіть загрозливою для її функціонування. Водночас, рівень обізнаності керівників і

персоналу організації щодо цієї проблеми залишається недостатнім для усвідомленого розуміння і використання дієвих інструментів усунення таких загроз.

Феномен *«психологічно безпечне середовище організації»* розуміється нами як оптимум захищеності організації від зовнішніх і внутрішніх загроз у довгостроковому аспекті з опорою на визначені пріоритети організаційного розвитку. Це особливий стан діяльності *«healthy organizations»*, який дозволяє організації зберігати здатність стабільного функціонування, динаміку й спрямованість організаційного розвитку в напрямку реалізації загальної філософії організації. Ключовими ознаками психологічної безпеки в організаціях виступають: стабільність функціонування організації та динаміка й спрямованість організаційного розвитку.

Під *стабільним функціонуванням організації в напрямку забезпечення психологічної безпеки* розуміємо: здійснення безперервної і якісної діяльності організації на мікро- і макрорівнях; синтез організаційної культури й благополуччя персоналу організації; розуміння, контроль і зниження ймовірності впливу будь-яких загроз (деструкцій різної природи) на діяльність організації та її персоналу.

Динаміка й спрямованість організаційного розвитку в напрямку створення психологічно безпечного організаційного середовища передбачає безперервне підвищення культури психологічної безпеки в організації, що пов'язано зі зміною персональних цінностей і цінностей організації (*пріоритет «здорова організація»*), виокремлення пріоритетів (*менеджмент здоров'я і безпеки в організації*), мобільністю змін організаційного розвитку (*переосмислення розуміння психологічної безпеки організації, розширення палітри методів активності для забезпечення розвитку здорової організації*)

Змістовний аналіз проблеми психологічної безпеки в організації показує проєкцію взаємозв'язків, де чітко простежується єдність підтримки психологічного благополуччя персоналу організації та створення умов для стійкого стабільного функціонування й розвитку самої організації. Тому можна стверджувати, що стан психологічної безпеки в організації актуалізує модель впровадження основних ідей та підходів *«healthy organizations»* і створює додаткові ресурси у вітчизняних організаціях для вирішення проблеми профілактики загроз професійному здоров'ю персоналу організації. Психологічна безпека в організації передбачає чіткість діяльності управлінської вертикалі із використанням інноваційних стилів управління [4]; створення умов для відчуття безпеки організаційного середовища

на основі гармонійного поєднання спільних інтересів організації й персоналу [3]; мінімізацію загроз та деструктивних психологічних впливів в процесі організаційного розвитку [2].

Поряд із тим, відкритим залишається питання про умови досягнення організацією оптимального стану психологічно безпечного середовища. Сучасні організації дедалі частіше стикаються з проблемою впливу особливих феноменів, які виступають в якості симулякрів їх психологічної безпеки, здійснюючи безпосередній вплив на систему організаційних цінностей. Виклики війни посилюють і формують нові особливі феномени психологічно безпечного функціонування організацій.

Смислове значення поняття «симулякр» або «симулакрум» (від лат. *simulare* – прикидатися) по-різному представлено в контексті репрезентативної та нерепрезентативної моделей. *Репрезентативна модель*, втілена Платоном, розглядає симулякр як знак, що перекидає свій прототип, як виключно штучна негативна сутність. Згідно Платону симулякри засуджуються як підробки, вигадки, примари та позбавляються онтологічного статусу [5]. З точки зору *нерепрезентативного підходу* симуляція є іманентною реальністю, оскільки можливість симулякра вже спочатку існує у структурі буття. На думку Ж. Бодрійяра, симулякр – це псевдо-річ, що замінює «агонізуючу реальність» пост-реальністю у вигляді симуляції [1]. Іншими словами, симулякр – зображення без оригіналу, репрезентація чогось, чого насправді не існує. Таким чином, постмодерна філософія трактує симулякр як псевдо-річ, порожню форму, стереотип, образ відсутньої дійсності, правдоподібну подобу, позбавлену оригіналу в життєвій реальності.

Визначення сутності симулякрів психологічної безпеки в організації як психічних феноменів несумісна з метою забезпечення психологічного добробуту співробітників та відтворення практики сталого функціонування та розвитку організації. До категорії симулякрів психологічної безпеки відносять сформовані у персоналу образи діяльності організації, які мають для них високу привабливість, яскравість, насиченість, ілюзорну актуальність, але насправді негативно впливають на стан організаційної безпеки [5]. Симулякри психологічної безпеки не сприяють, а, навпаки, протидіють досягненню безпеки. Науковці описують три типи симулякрів психологічної безпеки в організації: *інновуючий тип* пов'язаний із низьким рівнем психологічної готовності персоналу до впровадження інновації; *стимулюючий тип* характеризується низькими адаптаційними здібностями персоналу організації; *іміджевий тип* супроводжується зниженим

рівнем нервово-психічної стійкості персоналу організації. Таким чином, учені підкреслюють, що переродження позитивних уявлень, потреб, цінностей персоналу, що стосуються інновуючої, стимулюючої та іміджевої практики діяльності організацій пов'язано саме з певними особистісно-професійними властивостями [3; 4]. Результати цього дослідження, дозволяють представити психологічну безпеку організації в якості стратегічного вектору розвитку здорової організації; вчасно упереджувати й за потреби активно використовувати симулякри різних типів для профілактики загроз професійному здоров'ю персоналу організації. У цілому слід говорити про те, що здорові організації покликані забезпечувати гармонійну взаємодію як із зовнішнім, так і з внутрішнім середовищем.

Отже, важливою складовою ініціатив *здорової організації* стає її орієнтація на впровадження й стимулювання нових форм мислення і поведінки персоналу організації. Стратегічна й організаційна неузгодженість таких ініціатив може створювати реальні загрози для поганого самопочуття персоналу організації та прояву різних організаційних дисфункцій. Проаналізовані вище особливості функціонування й розвитку організацій є теоретико-методологічним підґрунтям для визначення особливостей функціонування освітньої організації як здорової організації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодріяр Ж. Фатальні стратегії. Переклад з фр. Леоніда Кононовича. Львів: Кальварія, 2010.
2. Дзюба Т. М. Цінність здоров'я в цілісній структурі «health organizations». Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 лютого 2022 року) / за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. С. 64–70.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
4. Клочко А. О. Організаційно-психологічні характеристики розвитку інноваційних стилів управління в менеджерів освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології*, 2021. №1. С. 45–51.
5. Олещенко М. Репрезентативна й нерепрезентативна моделі поняття симулякру. *Епістемологічні дослідження в філософії, соціальних і політичних науках*. Том 1, №23. 2013. С. 34–38. URL: <https://visnukpfs.dp.ua/index.php/PFS/article/view/448>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я І МЕНТАЛЬНИЙ ІМІДЖ ЯК РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Довга Т. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
t_dovga@ukr.net*

В умовах воєнного стану в Україні, що спричинив «кризову насиченість» українського суспільства, особливої значущості набувають питання подолання людиною особистісних криз. На тлі суспільних негараздів, нестабільності умов життя та повсякденних труднощів набуває актуальності пошук ресурсних можливостей для позитивного вирішення особистістю цих непростих завдань.

Запропонована наукова розвідка має на меті розкрити ресурси життєстійкості особистості, представлені ментальним здоров'ям та ментальним іміджем особистості.

Ментальний (від лат. *mentalis* – духовний, розумовий) та похідні від нього – «менталітет», «ментальність» характеризують духовно-інтелектуальний складник життя – настроїв, світосприйняття, образ мислення особистості або соціальної групи.

Ментальність – спосіб мислення, загальна духовна налаштованість, установка індивіда або соціальної групи (наприклад, етнії, професійного або соціального прошарку) до навколишнього світу. Ментальність притаманна кожній людині, незалежно від етнічної належності, соціального стану, статі, мови тощо. Звичайно ж, ментальність залежить від цих факторів, особливо від національності та зумовлених нею мови та культури, проте вони не заперечують її існування, а навпаки – формують ментальність [4, с. 38].

Ментальне (психічне) здоров'я (за визначенням ВООЗ) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

Сучасні дослідники розуміють ментальне здоров'я як «комплекс характеристик і функцій, відповідних віковій нормі повноцінного психологічного функціонування людини, що включають фізіологічне, особистісне і соціальне благополуччя, стосуються як внутрішніх переживань, так і зовнішньої поведінки, забезпечують ефективне виконання людиною завдань, що стоять перед нею в різних сферах життєдіяльності» [5, с. 25].

За нашим припущенням, характер ментального здоров'я обумовлений комплексним впливом психічного і психологічного здоров'я.

Психічне здоров'я вважається аналогом ментального здоров'я і використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Психічне здоров'я, на відміну від психологічного, не гарантує душевного здоров'я.

Психологічне здоров'я є еквівалентом духовного (душевного) здоров'я та показником духовного розвитку особистості. Психологічне здоров'я визначається як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі. Психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому. Термін «психологічне здоров'я» в має пряме відношення як до психічно здорової людини, так і до розвитку її особистісної індивідуальності.

Ментальне здоров'я забезпечує здатність людина думати, відчувати емоції, взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям. На цій основі людині необхідно виявляти турботу про захист свого ментального здоров'я в кризових ситуаціях та його відновлення в умовах звичної життєдіяльності.

Ментальний імідж – духовно-інтелектуальний образ педагога, який утворюють і регулюють такі складники: духовні цінності, соціально-професійна поведінка, духовна культура, емоційний інтелект. Носієм ефективного ментального іміджу виступає духовно досконала особистість педагога, джерелом його формування слугує духовно-інтелектуальна діяльність, а сутнісним іміджевим проявом є внутрішня (емоційна) привабливість фахівця [2, с. 172].

Життєстійкість вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання

труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [1, с. 92-93].

Професійна життєстійкість особистості – системна особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [3, с. 75].

Ми приєднуємось до думки, що ментально здорова людина – «це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Для опису стану психологічного здоров'я застосовують поняття «гармонія» або «баланс», що характеризують прояви зовнішнього і внутрішнього, тілесного і психічного, емоційного і інтелектуального в людині» [4, с. 39].

Завдяки ментальному іміджу, людина презентує себе як розумну та емоційно стабільну особистість, а також виражає своє ставлення до світу, до інших і до себе, як суб'єкта життєдіяльності.

Отже, ментальне здоров'я і ментальний імідж є ресурсами життєстійкості особистості. Вони дозволяють їй протистояти стресам та успішно адаптуватися до умов життя в кризовому суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Довга Т. Я. Ментальний імідж / *Особистісно-професійний імідж майбутнього вчителя початкової школи: теоретико-технологічний аспект* : монографія. Дніпро: Середняк Т. К., 2020. С. 157–172.
3. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* 2020. Випуск 20. С. 67–81.
4. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка.* 2018. Вип. 299. Том 311. С. 38–40.
5. Рогова О. Г. Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення* : матеріали всеукраїнських філософських читань з нагоди Всесвітнього Дня філософії (UNESCO) 24 листоп. 2020 р., м. Дніпро. С. 24–26.

КОРЕКЦІЯ СТРЕСОБУМОВЛЕНИХ СТАНІВ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

Жара Г. І.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
zhannafarm@gmail.com*

Війна, спричинена збройною агресією росії проти України, призвела до істотного зростання тягаря психічних хвороб і порушень ментального здоров'я різних верств населення внаслідок високого алоstaticкого навантаження [2; 7; 8]. Стресообумовлені стани, такі, як важкі думки, нав'язливі переживання, безсоння, тривога, депресія, панічні атаки та інші суттєво погіршують якість життя, і навіть призводять до інвалідизації певної частини людей [2]. За різними даними, понад половина населення України потребує психологічної допомоги різного ступеня інтенсивності. Втім усталена в суспільстві певна стигматизація щодо кваліфікованої психологічної і психіатричної допомоги, а іноді – елементарна відсутність доступу до подібної

допомоги і брак фахівців, які б могли її надавати, і також звичне для нашої країни фокусування на спеціалізованій медичній допомозі не дозволяють якісно і оптимально вирішувати завдання корекції подібних станів.

За настановами ВООЗ, тільки близько 25% послуг з підтримки ментального здоров'я мають надаватися на рівні первинної, вторинної і високоспеціалізованої медичної допомоги, а решта – від 50 до 80% – або у форматі самопомоги, або як неформальні послуги на рівні громад [5]. Для цього ВООЗ розроблено і рекомендовано для використання протоколи фасилітаційних сесій, організованих за принципом когнітивно-поведінкової терапії – так звані «психологічні втручання низької інтенсивності – спрощені структуровані форми психологічного консультування, які є доказово ефективні для покращення окремих аспектів психічного здоров'я та психосоціального благополуччя особи незалежно від рівня тяжкості її проблем» [5, с. 2].

Мета роботи – продемонструвати можливості та ефективність впровадження психологічних втручань низької інтенсивності у навчанні різних верств населення навичкам подолання стресообумовлених станів за програмою «Важливі навички в періоди стресу» [1].

За період з червня 2023 р. по квітень 2024 року було проведено рандомізоване контрольоване дослідження, в ході якого організовано по три фасилітаційні сесії для п'яти груп учасників з м. Чернігова та Чернігівської області (загалом 72 особи – студенти, пенсіонери, викладачі та співробітники ЗВО, приватні підприємці, соціальні працівники, представники міської та обласної адміністрації тощо, із них 97% – жінки, 3% – чоловіки). Кожна група відвідала 3 сесії тривалістю 90 хвилин з частотою 1 сесія на тиждень. Між сесіями учасники самостійно працювали з пройденими розділами посібника [1]. Перед початком участі у програмі та через тиждень після останньої сесії учасники проходили опитування стосовно власного самопочуття, повсякденного функціонування, вживання спиртних напоїв, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), схильності до самогубства. Для діагностики використовувалася комбінований модифікований опитувальник JHU-Naukma. Усі учасники надали письмову інформовану згоду на участь в опитуванні і у програмі в цілому.

На момент початку участі у програмі у 59,7% учасників спостерігалися ознаки депресії; усі 100% респондентів мали знижений емоційний стан, проявляли тривогу і мали труднощі у

повсякденному функціонуванні; 62,5% мали ознаки ПТСР; 80,5% – вживали алкоголь принаймні 1 раз за два тижні, що передували опитуванню.

Зміст програми охоплював 5 основних розділів – «Заземлення», «Відчеплення від гачка», «Дія згідно з власними цінностями», «Прояв доброти», «Створення простору» [1]. Для кожного з учасників усі розділи виявилися по-своєму корисними, втім, залежно від запиту, потреб і досвіду визначення власних копінг-стратегій учасники вказували на корисність окремих із них.

Після участі у програмі у показники депресії в учасників знизилися на 11,7% (p). Загалом у 37,5% учасників спостерігалось покращення емоційного стану; у 22,1% зменшилися показники тривоги. Кількість респондентів з показниками ПТСР зменшилася на 13,2%. 97,2% респондентів відмітили покращення повсякденного функціонування (допомога родині та іншим людям, участь у громадському житті, заняття хобі, виконання робочих обов'язків і повсякденної домашньої рутини тощо). Також на 26,3% – зменшилося вживання алкогольних напоїв за останні два тижні. Достовірність отриманих результатів підтверджена за допомогою t-критерія Стьюдента для залежних вибірок $t \geq t_{кр.}$, $p < 0,05$.

Порівнюючи отримані дані з результатами оцінки досвіду проведення програми «Важливі навички у періоди стресу», отриманими іншими авторами [5], а також з результатами наших попередніх досліджень стосовно використання індивідуального консультування за методиками, основаними на принципах когнітивно-поведінкової та тілесної терапії [3; 4], можна розглядати цю програму як одну із доказових форм покращення і збереження ментального здоров'я населення. Важливо розуміти, що дана програма буде ще більш ефективною як форма профілактики стресообумовлених станів.

Ефективність впровадження психологічних втручань низької інтенсивності у навчанні різних верств населення навичкам подолання стресообумовлених станів на прикладі програми «Важливі навички в періоди стресу» підтверджується зниженням показників тривоги, депресії і посттравматичного стресового розладу з одночасним підвищенням емоційного стану і відновленням повсякденного функціонування, що істотно покращує якість життя учасників програми. Таким чином, можна стверджувати, що вироблення навичок безпечної поведінки є більш ефективним і конкурентоспроможним в плані виживання, ніж формування адаптації до небезпечної ситуації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2020. 128 с.

2. Жара Г. І. Динаміка поширеності розладів психіки і поведінки серед населення України у 2017-2021 роках. *Громадське здоров'я в Україні: здобутки та виклики сьогодення: колективна монографія* / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава, 2023. С. 34–43. URL: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/21243>

3. Жара Г. І. Рекреаційні технології ментального відновлення різних верств населення у воєнний час. *Освітні та наукові інновації у сфері біології і збереження здоров'я людини: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Рівне, 14 грудня 2023 р.) / Упоряд.: І. О. Сяська, О. Г. Рудь, Л. В. Ойцюсь, І. М. Трохимчук. Рівне: О. Зень, 2023. С. 226–229.

4. Жара Г. І. Формування психологічної резильєнтності студентів у подоланні стресу війни: можливості методики проєкційної десенсибілізації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176) ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2023. 228 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 121–125. DOI: 10.58407/visnik.232018.

5. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання в самодопомозі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 2. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i2.427.

6. Порядок застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги. URL: https://moz.gov.ua/uploads/2/13725-pro_20190725_1_dod.pdf

7. Experience and well-being of young Ukrainians during the war: results of sociological research / Iuliia Pavlova, Petro Petrytsa, Hanna Zhara, Ivanna Bodnar, Tetiana Synytsya. Lutsk : Vezha-Druk, 2023. 160 p.

8. Pavlova I., Krauss, S. McGrath, B. Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., & Zhara H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. P.1–20. URL: <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>

9. Strosahl K., Robinson P., Gustavsson T. Brief Interventions for Radical Change: Principles and Practice of Focused Acceptance Commitment Therapy. Oakland : New Harbinger Publications, 2012. 297 p.

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Журова Т. Л.

Фінансове управління Диканської селищної ради

ZhurovaT@i.ua

Конфлікт – це є завжди протилежність цілей, позицій, думок, інтересів, що спричиняє відповідні наслідки. Сварки, суперечки ще не є конфліктами. Конфлікт реально існує, якщо є негативний наслідок розбіжностей у думках, емоційних реакціях. Він виявляється у ворожій, агресивній поведінці однієї особи чи інших, між якими виникло непорозуміння. Наслідок – це є припинення позитивних взаємин, міжособистісної взаємодії, або появи агресії, депресії у людини. Головною ознакою конфлікту є те, що особи вдаються до різноманітних негативних, жорстоких дій з метою відстояти свою позицію. Обурливі почуття доходять до моменту кипіння і людина здатна на неочікувану реакцію. Це – відмова від виконання своїх обов'язків, бойкот, страйки, погрози, написання скарг. Проте бувають випадки, коли тільки одна із сторін визначає ситуацію як конфліктну, має претензії до партнера, який може навіть не здогадуватись, що він залучений до конфлікту та викликає негативні емоції у партнера.

Конфлікти під час війни – подвійне табу в нашому суспільстві, яке навіть за мирних часів не любить визнавати їх наявність, а під час війни – і поготів. Але якщо з ними не працювати, то вони накопичуватимуть свій заряд і проявляться вже в той момент коли ними керувати буде складніше.

Небезпека та страх за майбутнє *своїх* дітей змушують тисячі українських сімей тікати від *війни*. Під час війни багато родин змушені покидати свої домівки та рухатися у невідомість для пошуку безпечного місця для себе та своїх дітей. Прибувши на місце тимчасового перебування, батьки та діти стикаються з адаптацією до нових умов. Цей процес адаптації до змін, що настали, може проходити такі етапи:

1. Організація побуту для себе та дітей. На цьому етапі важливою є організація побуту та забезпечення базових потреб, орієнтація в просторі (що і де знаходиться, чи є гаряча вода, де буде спати кожен член сім'ї, де ми їстимемо, чи є посуд тощо), тому увага дорослих спочатку може бути спрямована саме на це, без активного усвідомлення того, що зміна (переміщення) вже відбулась.

2. Відслідковування і зіткнення з відмінностями («не так, як вдома»). На цьому етапі може виникати роздратування,

розгубленість, швидка втома, апатія. У процесі порівняння відмінностей буття, приходиться усвідомлення того, де ти є – не вдома.

3. Ситуація невизначеності. Людина відчуває певну безпорадність та розгубленість, пов'язану із ситуацією невизначеності. З'являються питання на кшталт «що робити далі», «як надовго ми тут», «як бути зі школою та дитячим садком, що робити з роботою», «як продовжити лікування» тощо.

4. Планування (короткострокове і довгострокове). На цьому етапі з'являються плани щодо короткострокових і довгострокових дій. Це пов'язано із тим, що відбулось орієнтування у просторі (де магазин, що потрібно для відвідування лікаря, де навчатимуться діти, як я працюватиму тощо), перевірка на досвіді, що ви перебуваєте у безпеці (повної або часткової відсутності загроз) – первинна адаптація.

5. Асиміляція (інтеграція) досвіду. На цьому етапі актуальним стає проживання психотравмувального досвіду, який був пов'язаний із бойовими діями, розлученням із близькими та втратою звичного способу життя. З'являється опора на ресурси (як був пройдений цей шлях, з чим було складно, на що я опирався / опиралась, коли отримував / отримувала цей досвід, як я можу допомогти собі та іншим).

6. Прийняття. На цьому етапі відбувається два процеси: перший – пов'язаний з проживанням подій, які пов'язані з війною, а другий – пов'язаний із прийняттям тих змін, які відбулись, та адаптації в нових умовах і пошук ресурсів.

У моменти стресової мобілізації ресурсу, коли загроза безпеці, життю та здоров'ю є найбільшою, виникає потреба в екстреній евакуації, люди переважно схильні до об'єднання між собою, аніж до конфліктів. Незадоволені потреби накопичуються, при цьому їх задоволення або неможливе, або відкладається на потім. Коли ж люди опиняються у відносній безпеці, потреби актуалізуються, ресурсу стає трохи більше – загрози виникнення конфліктів зростають.

Ще дуже важливий акцент – конфлікти спричинені не внутрішньо переміщеними особами, а великою хвилею міграції, яка спровокувала те, що українці з одних областей (переважно східних і південних вимушено переїхали до громад, де проживають українці із центральних або західних областей).

Україна – досить велика за площею країна, у нас багато регіональних особливостей і традицій, проговорених та не проговорених правил, не кажучи про економічні та соціальні

питання різних громад, що існували і до великої війни. До цього додається контекст війни, психологічної травми, стресу і низка конфліктів ідентичностей, які і в мирні часи вирішувати досить непросто. Звичайно уся ця низка факторів дала додатковий «заряд» конфліктній напрузі у приймаючих громадах. Це могли бути і міжособистісні конфлікти, і конфлікти між групами людей.

На жаль, війна не закінчиться швидко, а її наслідки будуть мати вплив ще дуже тривалий період часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Конфліктологія: Конспект лекцій для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Полтава, 2021. 106 с.

СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ КРИЗИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ

Заїка В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
zaika_vitaliy@ukr.net*

В умовах сьогодення кожна людина стикається з різноманітного роду кризовими ситуаціями життя, які мають багатовимірність проявів [3]. Розуміння того, що відбувається з людиною в умовах кризи та пошук правильного напрямку руху, є актуальним науковим питанням, яке потребує свого вирішення та допоможе кризовим консультантам надати якісну психологічну допомогу особам, які її потребують [1; 5].

Метою нашого дослідження є побудова структурно-динамічної моделі розвитку кризи, яка описує процес виникнення, розвитку та вирішення кризової ситуації.

Для того, щоб розуміти, що відбувається з людиною в умовах переживання кризового стану потрібно розробити робочу модель, яка б включала всі аспекти психічного життя людини. Основним поняттям у ній виступає «психологічне інформаційне поле кризи», у формуванні якого велику роль відіграють самовідчуття і самоусвідомлення та їх зміна. Психологічне інформаційне поле кризи – це комплексна система інформації, що оточує кризову ситуацію і впливає на спосіб, яким люди реагують на неї та сприймають світ навколо. Це поняття описує потік

інформації, яка може включати в себе різноманітні джерела, від мас-медіа до особистих спілкувань, а також вплив цієї інформації на емоційний стан та психологічний комфорт осіб, які переживають кризу.

Управління психологічним інформаційним полем кризи може бути важливим аспектом кризового менеджменту. Розуміння впливу інформації на емоційний стан та поведінку людей може допомогти у зменшенні стресу та виробленні ефективних стратегій управління кризовою ситуацією [4].

Центром психологічного поля є «модель кризи», яка включає сенсорно-емоційну та логічну субмоделі. При цьому визначається, що моделі можуть бути як реальними, так і фіктивними. Структурно-динамічна модель розвитку кризи – це теоретична концепція, яка описує процес виникнення, розвитку та вирішення кризової ситуації. Ця модель враховує як структурні, так і динамічні аспекти розвитку кризи, включаючи фактори, що спричиняють її виникнення, етапи розвитку та можливі шляхи подолання та особистісних змін (рис. 1) [2, с. 72-74].

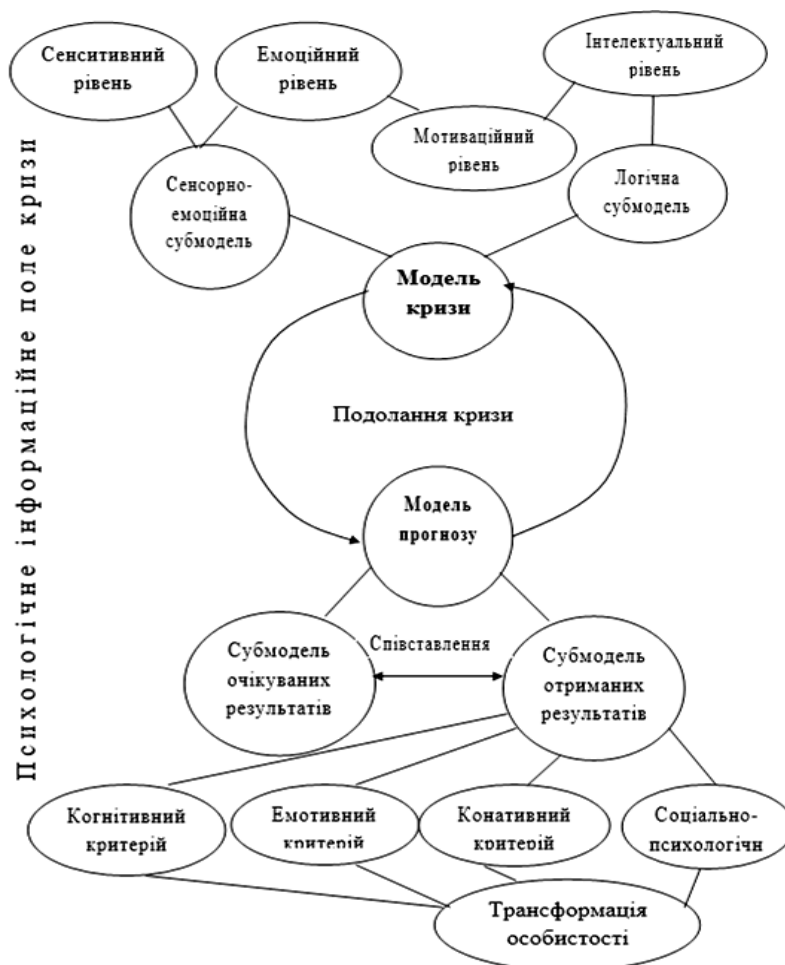


Рис. 1. Структурно-динамічна модель розвитку

Для розуміння суб'єктивних параметрів кризового стану, проаналізуємо уявлення суб'єкта кризи про власний стан. Ми пропонуємо розрізняти *суб'єктивну модель кризи (СМК)* та *об'єктивну модель кризи (ОМК)*, де СМК – це все, те, що відчуває індивід у кризовому стані, його переживання, самопочуття, самоспостереження, його власні уявлення про свій стан, про його причини виникнення. На формування СМК впливає емоційно-вольова сфера особистості, полегшуючи або, навпаки, навантажуючи внутрішню картину кризи. Таким чином, СМК має такі рівні:

1. Сенситивний, що базується на відчуттях людини.
2. Емоційний, пов'язаний із переживанням та різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан в цілому і його наслідки.
3. Інтелектуальний, або когнітивний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини виникнення і можливі наслідки тощо.
4. Мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, із зміною поведінки та образу життя в умовах кризи і актуалізацією діяльності з подолання кризового стану.

СМК залежить від впливу ряду факторів:

1. Характеристик життєвої кризи (вид кризи) [3].
2. Обставин, у яких протікає криза (наявність чи відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення, ресурсів тощо).
3. Особистісних характеристик (віку та статі людини, життєвого досвіду, темпераменту, здібностей, структури ставлень, ієрархії цінностей, характеру, тощо).

Об'єктивна ж модель кризи (ОМК) – це результат об'єктивного реального аналізу наявного стану людини, яка включає в себе: дані психологічної бесіди (аналіз скарг клієнта, анамнез проблеми), дані психодіагностичного обстеження, постановку «психологічного діагнозу» та гіпотезу стосовно подальшого розгортання кризового стану. Омк є результатом сполучення емпіричного дослідження людини у стані кризи і теоретичного осмислення наявної інформації. Омк може описати лише спеціаліст (психолог), якщо це потрібно з додатковим медичним обстеженням. Об'єктивна картина буде позбавлена емоційного навантаження і матиме чітку структуру наявного стану клієнта, причини виникнення кризи, можливості особистості з подолання проблеми, шляхи виходу з кризи тощо.

Важливим також в структурно-динамічній моделі розвитку кризи є виокремлення «моделей прогнозу кризи», а також «очікуваних та отриманих результатів подолання кризи». А сам перебіг кризового стану буде залежати від співставлення психологічних моделей «очікуваних і отриманих результатів подолання кризи».

Таким чином, побудова структурно-динамічної моделі розвитку кризи та її використання в роботі з клієнтом, який знаходиться у кризовому стані, дає можливість психологу з'ясувати суб'єктивні особливості виникнення та переживання складної життєвої ситуації, врахувати прогноз розвитку кризи та очікуваний результат виходу з кризового стану. Порівнюючи отримані в ході консультативної бесіди дані з об'єктивними емпіричними результатами психодіагностичного обстеження, спеціаліст окреслює контури кризового стану клієнта та отримує для себе багатий фактичний матеріал, з яким можна працювати в подальших психологічних зустрічах (хибні уявлення клієнта, психологічні бар'єри, фіктивні цілі та установки, пошук ресурсів тощо).

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів. *Соціальна психологія*. 2009. № 1(33). С. 69–76.
3. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. К.-Полтава, 2016. № 2. Ч. 2. С. 29–45.
4. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
5. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

НОСТАЛЬГІЯ, ЯК ФОРМА ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ РЕАКТИВНОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ісаков Р. І., Герасименко Л. О.

*Полтавський державний медичний університет
larysaherasymenko@gmail.com*

За оцінками ООН, щонайменше 11,7 мільйонів людей вимушені покинути свої домівки через військові дії на території України, з яких 5,5 мільйони знайшли прихисток за межами України, а 6,2 мільйона людей переїхали до регіонів всередині країни [1]. Майже всі ці люди потребують психосоціальної підтримки, допомоги фахівців ментального здоров'я (психологи, лікарі-психологи, психіатри, психотерапевти).

Масштабна вимушена внутрішня міграція населення значно впливає на потенціал соціально-економічного та гуманітарного розвитку України у середньо- і довгостроковій перспективі, пов'язаний зі структурними зрушеннями в економіці, зміною схем розселення та розвитком інфраструктури, формуванням якісно нового людського потенціалу, соціальною, культурною та національною інтеграцією українського суспільства [2].

Міграція є складним суспільним процесом, що впливає на різні сторони соціально-економічного життя людства. Розрізняють міграцію в межах кордонів однієї країни – внутрішню, та міграцію у напрямку до інших держав, континентів – зовнішню. Зовнішня міграція – за межі держави у напрямку до інших держав, континентів. Внутрішня міграція – в межах кордонів однієї держави, тобто між окремими адміністративними одиницями, містами, сільською і міською місцевістю. Відповідно до мотивів міграцію також визначають добровільною, вимушеною, ідеологічною та політичною. У загальному, визначення міграція, у перекладі з латинської *migratio* означає переселення, а за словниковим визначенням – це механічні переміщення осіб через кордони певних територій зі зміною місця проживання на різний за тривалістю час, або з регулярним поверненням до нього [3].

Всі види міграції призводять до переживання стресу, відчуття втрати, які мають свої наслідки у вигляді формування психогенної патології. Серед яких домінують депресивні стани психогенного походження, так звані невротичні та реактивні депресії. До даного формату депресивних розладів відносять ностальгію, котра свого часу вивчалась як окрема нозологія, і має

велику історію досліджень. Ностальгія (грецьк. *nostos* повернення + *algos* біль, туга) – форма депресивного стану реактивного походження, обумовлена хворобливою тугою за звичними місцями проживання. Етіопатогенетично цей стан споріднений із відчуттями, котрі переживає немовля при сепарації з матір'ю. У періоди слабкості, сумнівів і внутрішньої кризи доросла людина втомлюється від тягара відповідальності, її охоплює ностальгія – туга за затишним світом дитинства, де не було місця ні самотності, ні відповідальності. З'являється прагнення знову знайти втрачену гармонію, відчуття внутрішньої цілісності. Як біблійний блудний син, охоплена ностальгією людина хоче повернутися додому, але повертаючись, не знаходить на колишньому місці того будинку і тих людей, або ж знаходить їх неспізнано іншими. Ностальгічні стани виникають у відповідь як на побутові (просторові та соціальні), так і часові трансформації. Просторові ностальгічні переживання обумовлюються фіксованістю на певному ландшафті, кліматі, а соціальні ґрунтуються на традиційному, але у певний момент втраченому колі людського і професійного спілкування. Часова ж ностальгія пов'язана із наявністю у житті кожної людини яскравих і максимально насичених емоціями періодів, як то закоханість, сімейне щастя, початок навчання чи трудового шляху [4, 5].

До обтяжливих факторів розвитку ностальгії належать втрата зв'язків із сім'єю, близькими, друзями, мовний бар'єр, інше віросповідання країни чи регіону, відчуженість або недоброзичливість з боку нового оточення, незворотність втрати і невизначеність майбутнього. Суттєву роль для перебігу патологічного процесу відіграють конституційні особливості, спадковість, ситуаційні фактори, зокрема, зміна звичного життєвого укладу, раптова відповідальність, ізоляція від звичних зв'язків.

Внутрішньо переміщені особи становлять групу ризику та більш вразливими серед яких є жінки.

Ностальгія може протікати як стан, що не виходить за межі норми, проявляючись лише легкою тугою за втраченим і звичним. Як психопатологічний процес вона супроводжується тривожно-депресивною симптоматикою.

Близьким до ностальгії різновидом реактивних депресій є описана клініцистами *депресія «позбавлення коріння» (KZ-синдром)*, що описана у військових бранців, ув'язнених, жертв викрадення. Вона характеризується тривожно-тужливим афектом, фобічними переживаннями, астеною та апатією.

У МКХ-10 такі стани переважно кодуються в рамках розладів адаптації, проте іноді ностальгія приймає форму навіть тяжкого психотичного стану. На сьогодні, депресивні стани ностальгічного характеру залежно від вираженості окремих клінічних аспектів кодуються у МКХ-10 як F32 – депресивний епізод, F43.2 – розлади адаптації, або ж F 34.1 – дистимія.

ЛІТЕРАТУРА

1. Скрипніков А. М. Ментальне здоров'я населення Полтавської області : колективна монографія / за ред. А. М. Скрипнікова, Л. О. Герасименко. Полтава : ПП «Астроя», 2023. 190 с.

2. Ждан В. М. Основи медичної психології : навч.-метод. посіб. / В. М. Ждан, А. М. Скрипніков, Л. В. Животовська, Г. Т. Сонник, М. О. Денєко. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2014. 255 с.

3. Юр'єва Л. М. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс]: підручник для лікарів / [колектив авторів]; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022.

4. Герасименко Л. О. Ностальгія у сучасному світі. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. № 8. С. 16–17.

5. Гринь К. В. Депресії пізнього віку: поширеність та клініко-психопатологічні особливості. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 3(25). С. 40–45.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ПЛАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Калюжна Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
ukaluzna154@gmail*

Проблема планування професійної кар'єри сучасного фахівця є однією з найважливіших у контексті професіоналізації особистості. Різні її аспекти розглядалися у дослідженнях вітчизняних психологів, педагогів, соціологів Баклицького І., Кокун О., Гончарової Н., Петровської І., Алексєєвої С., Єршової Л., Закатнова Д., Лозовецької В., Орлова В. та ін. Автори зазначають, що кар'єра – це певна модель життєвого успіху особистості, у якій поєднуються основні суспільні цінності та

уявлення самої людини про пріоритетний життєвий шлях. Вона є результатом розробки життєвих планів особистості та передбачає постійне підвищення професійного рівня, включаючи і зміну трудової діяльності. Ці дослідники вирізняють також основні психологічні компоненти цього феномену [3; 5; 7; 8; 9].

Першим з них є мотиваційно-цільовий компонент, який охоплює систему потреб особистості, її мотивів та цінностей, сенсоутворюючих життєвих цілей та проєктів щодо їх досягнення. Друга складова кар'єри стосується визначення послідовних етапів її проєктування та послідовних періодів реалізації. Третя складова відображає результативний аспект, передбачення досягнень або зміни ролей у професійній діяльності, а тому розвивається пізніше від попередніх. У цілому ж планування професійної кар'єри розглядають як динамічну характеристику процесу, який приводить людину до успіху у своїй професійній сфері [5].

Не дивлячись на велику кількість робіт з цього питання, проблема змісту та структури готовності до проєктування професійної кар'єри у студентському віці потребує подальшого поглибленого вивчення та конкретизації.

Питання налаштування особистості на продуктивну професійну працю сьогодні розглядають у своїх роботах Карамушка Л., Антонова Н., Байбекова Н., Богдан Л. та інші автори. Вони вирізняють особистісний та функціональний підходи до його аналізу. В контексті особистісного підходу психологічна готовність до професійної праці визначається як усвідомлення людиною власних потреб, цінностей і на основі цього – як розвиток необхідних професійно важливих якостей. У рамках функціонального підходу до аналізу цього психологічного утворення готовність до професійної праці розглядається як певні особливості психічних функцій, без яких неможливе успішне виконання працівником своїх обов'язків [1; 2; 4; 6].

Для розвитку психологічної готовності до професійної праці в умовах вищої школи є особливо важливим є вивчення її функціонального аспекту. Саме у його рамках можна виявити основу методичної розробки засобів формування складових готовності студентської молоді як до професійної праці у цілому, так і до процесу проєктування майбутньої кар'єри.

Отже, з точки зору функціонального підходу аналізу готовності до професійної діяльності, варто досліджувати у комплексі здатність студентів визначати мету кар'єрного розвитку, засоби її реалізації (у тому числі і особистісні якості як

функціональні засоби праці) та результати зусиль, які вказували б на успішне просування у професійному розвитку.

Метою нашого дослідження було виявлення налаштованості студентів на реалізацію цих етапів професійної праці у ході проєктування кар'єри. Нами було застосовано *методику* Карманова А. «Мета – Засіб – Результат», а також анкетування студентів-психологів I-II курсів навчання. Вибірка досліджуваних складала 98 осіб.

У цілому студенти усвідомлюють важливість окреслення мети кар'єрного шляху. Проте майже дві третини опитаних мали утруднення при її чіткому формулюванні. Це можна пояснити тим, що студенти початкових курсів ще недостатньо вирізняють основні аспекти професійної діяльності та очікування суспільства щодо професій соціономічного типу, необхідних для розвитку їх уявлення про майбутню кар'єру. Вирішення конкретних проміжних професійних цілей відбувалося ефективніше, але студенти відзначали, що постановка конкретної мети у ході аналізу психологічних феноменів на заняттях часто вимагає вольових зусиль, а її зміст не завжди вдається достатньо аргументувати. Особливі ускладнення виникають у ситуаціях, коли необхідно визначити систему послідовних цілей у роботі. Студентам також виявилось досить складно здійснити аналіз можливих причин недостатнього розвитку окремих складових кар'єрних орієнтацій та окреслити шляхи подальшого їх розвитку у контексті психологічного супроводу працівника. Тому значна частина студентів (близько 40% від числа опитуваних) виявили схильність прийняти допомогу викладача, посилаючись на його професійний авторитет при формулюванні мети кар'єрного розвитку.

Опитувана молодь також відчуває періодичні значні труднощі у виборі засобів для реалізації професійної кар'єри. Анкетування студентів виявило, що кожний третій з них пов'язував це з невиразністю поставленої мети на шляху кар'єрного зростання, її недостатньою особистісною значущістю або невеликою імовірністю її самостійного досягнення. Так, 42% студентів при опитуванні вказували також обмежений практичний досвід як основну причину ускладнень у виборі засобів та прийомів виконання професійних завдань. При цьому переважна більшість досліджуваних вбачали шляхи подолання ускладнень у розвитку цього аспекту кар'єрних орієнтацій за рахунок освоєння засобів фахової роботи у ході практичних, лабораторних занять з психологічних дисциплін та під час виробничої практики.

Щодо навичок оцінки професійної діяльності, то у навчальному процесі результат освоєння змістових моментів майбутньої професії студенти пов'язують переважно з оцінкою з боку викладача, а тому самостійно визначити віддалені аспекти кар'єрного зростання їм досить нелегко. Отже, зростає необхідність застосування комплексу методичних засобів, спрямованих на розвиток здатності планування успішного професійного шляху студентів.

У сучасних дослідженнях розглядаються методичні шляхи розвитку психологічної готовності до праці. Так, Богдан Л. вирізняє дві групи чинників формування готовності до професійної діяльності. До першої з них («умовно внутрішніх» або індивідуально-особистісних) відносяться широкий спектр мотивів особистості, наявність потреби у постійному самовдосконаленні, а також чіткість уявлень про зміст професійних завдань та рефлексію професійного становлення у ході ідентифікації з професією. До іншої групи чинників («умовно зовнішніх» або соціально-педагогічних) відносяться суттєві аспекти організації навчального процесу у вищій школі: залучення студентів до активної діяльності; забезпечення позитивного емоційного клімату під час освоєння професійних знань, створення умов для творчого підходу до навчання та підготовки майбутніх психологів у цілому [4].

Методичними засобами, які дозволяють розвивати водночас ці групи чинників готовності до планування кар'єри, є активні методи навчання. Так, застосування дискусії, мозкового штурму, обговорення наукових та практичних питань у ході евристичної бесіди та тренінгових занять є дієвими засобами і стимулювання пізнавальної активності молоді, і розвитку їх професійних умінь і навичок, а у цілому створює умови для творчого самостійного підходу молоді і до окреслення професійних перспектив, і до вибору засобів та прийомів, необхідних для їх реалізації у кар'єрному зростанні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Н. О. Психологічні детермінанти готовності до професійної діяльності психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»* / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2011. Т.2, Вип. 6. С. 20–24.

2. Байбекова Н. Р. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2013. №4. С. 38–41.

3. Баклицький І. О. Психологія праці : підручник. К. : Знання, 2008. 655 с.

4. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 14. Київ. 2016. С. 5–13.

5. Гончарова Н. О. Психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентів. *Психологія і особистість*. 2020. №2. С.223–233.

6. Карамушка Л. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–219.

7. Кокурн О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

8. Петровська І. Р. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 224–227.

9. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти : навч. посіб. / [С. В. Алексєєва, Л. М. Єршова, Д. О. Закатнов, В. Т. Лозовецька, В. Ф. Орлов] ; за ред. Д. О. Закатнова. Житомир: «Полісся». 2018. 186 с.

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ТЕМПОРАЛЬНОСТІ В ПОЕЗІЇ ВОЄННОГО ЧАСУ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР

Карпенко З. С.

*Національний університет «Львівська політехніка»
karpenkozs@ukr.net*

Третій рік кровопролитної повномасштабної війни з імперіалістичною Росією, що призвела до незліченних жертв, каліцтв, втрат і вимушених переміщень населення засвідчує зростаючу потребу в розмаїтих засобах кризової психологічної допомоги. На наших очах відбувається дієве зміцнення зв'язку

між психологічною теорією і практикою, а також зростання ролі творчого самовираження, мистецтва як засобів стихійної, інтуїтивної аутопсихотерапії. Новий – життєдайний і життєствердний – імпульс до використання отримує бібліотерапія – терапія художнім словом і, зокрема, поезією. Активізувався інтерес до сучасної української художньої літератури насамперед серед молоді. Відрадно, що тотальна діджиталізація не те, що не вбила цей інтерес, а й надала інструменти для розповсюдження і долучення до новітніх здобутків красного письменства у складних умовах сьогодення.

Метою цієї розвідки є порівняльний аналіз частотності використання метафорично-образних засобів темпоральної репрезентації особистісного досвіду в поетичних творах П. Вишебаби [1, с. 15] й анонімного автора, котрий представлений у соціальній мережі Facebook ніком Anatoliy Anatoliy [2].

Для досягнення зазначеної мети застосовано контент-аналіз популярних поезій обох авторів. Авторка керувалася припущенням, що перебування в гущі екстремальних подій, необхідність оперативного ухвалення ризикованих рішень задля виживання й утвердження особистісно й суспільно значущих цінностей потребує пріоритетного звернення до кінестетичних слів-предикатів, які передають досвід темпорального вектора «з минулого в сучасне» з акцентом на сьогоденні. Натомість орієнтація, спрямована від сьогодення до майбутнього, потребуватиме для творчого самовираження насамперед візуальних словесних репрезентацій.

Нижче наведено аналізований матеріал і кількість (абсолютну й відносну) використаних образно-метафоричних засобів із різних сфер чуттєвого досвіду обох поетів.

Павло Вишебаба

Тільки не **пиши** мені про війну,
розкажи, чи є біля тебе сад,
чи ти чуєш коників і цикад,
і чи **повзають** равлики по в'юну.
Як у тих далеких від нас краях,
називають люди своїх котів?
Те, чого найбільше би я **хотів**,
щоб не було **смутку** в твоїх рядках.
Чи цвітуть там вишня та абрикос?
І якщо **подарують** тобі букет,
не розкажуй, як **бігла** ти від ракет,

*розкажи, як **добре** нам тут жилось.
Запроси в Україну до нас гостей,
всіх, кого **зустрінеш** на чужині,
ми *покажемо* кожному по війні,
як ми вдячні за **спокій** своїх дітей.*

Anatoliy Anatoliy

Віддавайте всі довгі мечі і зігнуті ножі,
викидайте забруднені кров'ю щербаті сокири.
Металеве начиння **кладіть** на пусті стелажі,
залишайте старі непотрібні бушлати й мундири.
Замальовуйте літери на дерев'яних щитах,
зафарбовуйте древні обітничі, лозунги, гасла.
Відрізайте вітрила, зіпсовані на кораблях,
розбивайте ікони, різдвяні потріскані ясла.
Не розказуйте притчі про ваші колишні бої,
не співайте балади про давні далекі походи.
Виливайте отруту з убитої вчора змії.
Відривайте нашивки, медалі, хрести, нагороди.
Позбавляйтесь усього **важкого**, всіх лат і забрал.
Виринайте із себе у небо, нічого **не бійтесь**.
У вас є лише крила. Їх поки ніхто **не забрав**.
Бійтесь!

Застосування контент-аналізу до виділених слів-предикатів – маркерів належності до певної репрезентативної системи відображення дійсності, за термінологією засновників нейролінгвістичного програмування Дж. Гріндера й Р. Бендлера [3], а у традиційному психологічному слововжитку – тих слів чи словосполучень, що репрезентують різні види сенсорно-перцептивного досвіду людини, дає змогу виокремити такі його різновиди: кінестетичний (древня, контактна інтеро- й пропріочутливість – відчуття і сприймання руху, положення тіла в просторі, м'язова напруга, біль, температурні, смакові та нюхові модальності тощо) – виділено жирним шрифтом; візуальний (нова, дистантна екстероцепція (сприймання кольору, форми, віддаленості предметів тощо) – виділено шрифтом з підкресленням; аудіальний (нові, дистантні слухові відчуття і сприймання) – виділено курсивом.

Підрахунок вжитих слів-предикатів показує, що у вірші авторства *Anatoliy Anatoliy* 24 слова або 51% їх становлять ті, що

належать до кінестетики; 21 слово або 45% – до візуальної репрезентативної системи (тут слід зауважити, що близькі за призначенням номінативи, які виступають однорідними членами речення, приймалися за одиницю), 2 слова або 4% представляли аудіальну систему репрезентації чуттєвого досвіду.

Розподіл відповідних маркерів знаменитого вірша *Павла Вишебаби*, що дав назву однойменній збірці поезій, такий: 14 слів або 48% репрезентують візуальний досвід, 9 слів або 31% – кінестетичний, 6 слів або 15% – аудіальний.

Звертає на себе увагу значне переважання дистантних відчуттів і сприймань у П. Вишебаби (аудіальних і візуальних – 69%) проти 25% їх же в Anatoliy Anatoliy. Це дає підстави стверджувати, що попередньо висунута гіпотеза щодо переважання древньої, контактної кінестетичної чутливості в поетичних образах, які відображають актуальний досвід участі у збройному протистоянні з ворогом, резонує з досвідом читачів, які так чи інакше мають справу з труднощами і втратами воєнного стану. Невипадково на сторінці автора ця поезія станом на сьогодні отримала 129 поширень.

Водночас аналізована тут поезія П. Вишебаби апелює до бажаного, омріяного, благополучного майбутнього, тому «не пиши мені про війну». На сторінці у Facebook дана поезія набрала 46 поширень. Втім, це не вичерпує художньої вартості й терапевтичної затребуваності творів цього автора, багатократно тиражованих на різних паперових та електронних носіях і перекладених кількома іноземними мовами.

Залишаючи літературознавцям фахову оцінку художньої вартості розглянутих тут творів, зосередьмося на їх психотерапевтичній значущості для численних шанувальників поезії авторів. У цьому сенсі важливо відзначити імперативну інтенцію-заклик до тут-і-тепер-спротиву ворогу, репрезентовану домінуванням кінестетичних слів-предикатів у вірші поета-воїна Anatoliy Anatoliy та візуалізацію бажаного майбутнього в поезії П. Вишебаби як, з одного боку, медитативної зупинки в шереху бурхливих військових дій та, з другого боку, суб'єктивної перспективи спокійного щасливого життя. Обидва психотерапевтичні ракурси однаково вмотивовані і доцільні та володіють великою сугестивною силою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишебаба П. Тільки не пиши мені про війну. Вид. друге, доп. Київ : Видавництво Однієї Книги, 2023. 120 с.
2. Anatoliy Anatoliy. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>
3. Grinder J., Bandler R. The structure of magic. *Science and behavior books Inc.* Palo Alto, Calif., vol. I, 1975; vol. II, 1976.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

Кириленко Т. С., Василенко К. А.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
taisa1sk@gmail.com; karyna.syniavska@gmail.com*

Актуальність проблеми резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців ІТ-сфери зумовлена психологічними особливостями їх професійної діяльності та сучасним військовим станом українського суспільства.

Метою є виявлення особливостей резильєнтності і професійної життєстійкості та зв'язку між даними явищами ІТ-фахівців.

Резильєнтність є ключовою властивістю і водночас процесом, який допомагає людям ефективно відновлюватися після стресових подій, а також тією якістю, яку вимагають від працівників у ІТ- та бізнес-сферах, адже вона визначає, хто зможе впоратися з труднощами і досягти успіху навіть у найскладніших умовах, а хто зазнає невдач.

Варто зазначити, що найпоширеніше і найбільш вживане є визначення резилієнтності (resilience) (від лат. Re – назад, salire – стрибати; означає «відскочити»), яке сформульоване Американською психологічною асоціацією (APA). Асоціація описує це як процес позитивної та успішної адаптації до складних обставин та стресу. Цей процес включає розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також пристосування до внутрішніх і зовнішніх викликів (APA Dictionary of Psychology, 2023).

У літературі вказується, що життєстійкість (stress hardiness) стала розглядатися як захисний фактор резильєнтності. Життєстійкість більше акцентується як механізм, що допомагає уникнути негативних наслідків стресу,

тоді як резильєнтність є позитивним відновленням після наслідків негативних подій (Kobasa, Maddi).

В першу чергу існують фактори ризику і фактори захисту або ж розвитку резильєнтності, адже і ті та інші впливають на зміну її рівня.

Захисні фактори – це позитивні впливи, що сприяють збереженню та підвищенню рівня резильєнтності. А. Стейнтон та ін. стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробиологічними, нейрокогнітивними та генетичними. Вони притаманні кожній людині більшою чи меншою мірою і визначаються її якостями та оточенням. Серед них можна виділити, наприклад, здоровий спосіб життя, оптимізм, фізична активність, позитивне ставлення до себе, ефективні стратегії управління стресом, підтримка родини та виявлення особливих здібностей тощо (А. Masten).

В дослідженні брали участь 46 ІТ-фахівців віком від 19 до 55 років.

Використано наступні методики:

– шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 або ж оригінальна назва-CD-RISC-10;

– опитувальник професійної життєстійкості (Коун, 2021-б).

Результати свідчать, що в середньому по вибірці (n=46) загальна резильєнтність вище середнього рівня (27,15), де переважає по кількості підгрупа з високим рівнем, що вказує на високу адаптативність. Професійна життєстійкість, середній рівень якої складає 61,1 бал, вказує на помірний або ж середній рівень стійкості в кар'єрі.

При розподілі груп за рівнем резильєнтності на нижчий середнього, середній, вищий середнього та високий рівні відмічено відповідність нижче середнього рівня резильєнтності середньому рівню професійної життєстійкості.

При середньому рівні резильєнтності показник професійної життєстійкості-нижчий середнього.

При рівні резильєнтності вище середнього показник життєстійкості знаходиться на середньому рівні.

При високому рівні резильєнтності відмічений середній рівень резильєнтності. Є індивіди, які вирізняються особливо високим рівнем професійної життєстійкості.

Отже, загалом ці дані свідчать про те, що в цілому по вибірці ІТ-фахівці володіють достатньо високим рівнем резильєнтності та здатністю до протистояння випробуванням у професійному житті, хоча окремі із них можуть потребувати підтримки в цих аспектах.

Виявлено особливості розподілу рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості за віком. Переважна більшість у вибірці складають підгрупи юність і молодість.

У підгрупі юність переважає високий рівень резильєнтності при низькому рівні професійної життєстійкості. У підгрупі молодість показники рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості відповідають середньому рівню їх вираженості.

Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що між резильєнтністю і професійною життєстійкістю існує дуже слабка позитивна кореляція (коефіцієнт кореляції 0.0827).

Це можна розглядати лише як тенденцію збільшення адаптивних можливостей до професійних ситуацій при підвищенні рівня резильєнтності і навпаки.

Отримані результати дослідження вказують на можливі шляхи побудови програми психологічного супроводу фахівців ІТ для управління стресом в професійній діяльності задля підвищення її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>

2. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

3. Кокурн О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V, Вип. 20. С. 68–81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>

4. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість : концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Вип. 18. С. 96–120. URL: <http://dnrb.gov.ua/ua/?ourpublications=36133>

5. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність : мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022. 240 с.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПРОЖИВАННІ НОРМАТИВНИХ ТА НЕНОРМАТИВНИХ КРИЗ

Ковальова М. Г.

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області
kovalovamarina@ukr.net*

Специфіка сьогодення диктує нові правила та умови людського життя. Ми не маємо впливу на події, які відбуваються поряд з нами, але ми можемо вплинути на себе, перебуваючи в ритмі цих подій, змінити своє мислення. Мислення, як процес може стати чинником у прагненні та до реалізації особистого зростання.

Л. Виготський увів поняття «вікова криза» у психологічну термінологію для опису загальних змін в особистості людини, які часто відбуваються у процесі її розвитку [3].

Людина проживає своє життя в процесі реагування на виклики до свого ества від факторів нормативних та ненормативних криз. І якщо нормативна криза є природнім явищем для певного вікового етапу, то саме ненормативна криза викликана нетиповими, спонтанними подіями. В будь-якому випадку людина проявляє ставлення до себе та зовнішньої дійсності, тому нормативні кризи виникають на тлі психогенних факторів і є в певній мірі хронологічними, а ненормативні – внаслідок несприятливої соціалізації та виникають в будь-який час [4].

Термін «посттравматичне зростання» використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події. Життєві кризи, які багаторазово переживаються кожною людиною протягом життя, не лише руйнують цінності, смисли, стосунки. Як певний екстремум буття, криза водночас є каталізатором, рушійною силою конструктивної особистісної перебудови. Складні виклики з боку середовища, які переживаються як екстремальні, травматичні, кризові, водночас стають провідною причиною важливих особистісних трансформацій. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання,

розуміння власної ролі у всьому, що відбувається. Криза підштовхує людину до звільнення від залежностей, до більшої внутрішньої автономізації, до кардинального перегляду власного оточення [6].

Що ж стосується саногенного мислення, то найбільш обґрунтовано проблему саногенного мислення дослідив Ю. Орлов. Його припущення полягало в тому, що будь-яка емоція, що виникає у людини, сполучена з його мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язані з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій. Протилежним до саногенного є мислення патогенне – типове для суспільства, часто зведене до автоматизму, шаблонне. Варто зазначити, що мислити патогенно абсолютно нормально, однак таке мислення містить деякі яскраві риси, що напружують психіку, сприяють формуванню реакцій та стереотипів поведінки, котрі призводять до конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усунення образ чи почуття вини, комплексів тощо [2]. Саногенно мисляча людина усвідомлює будову психічних станів, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом.

Мислення у психологічному науковому просторі визначається як процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності. Мислення часто розгортається як процес вирішення завдання, в якому виділяються умови і вимоги. Саме мислення людини визначає стратегії її поведінки в різних ситуаціях і детермінує її відповідне емоційне супроводження. Мисленнєва регуляція емоцій та почуттів, активний вплив на ефективну сферу людини описується такими видами мислення як саногенне та патогенне мислення.

Саме Ю. Орлов вважає, що емоції є продуктом розуму, а отже, від розумової поведінки залежить вплив негативних емоцій на психіку, вважаючи, що емоція є згубною і стресогенною, якщо вона опановує людину і керує її поведінкою. Ймовірність виникнення психічних розладів, посилення стресу, напруженості може посилюватися і підвищуватися під час патогенного мислення, адже його змістом є думки, роздуми, всі уявлення, пов'язані з образою, заздрістю, соромом, страхом, ревностями,

невдачею та іншими негативними емоційними переживаннями особистості. Потрібно враховувати, що патогенне мислення проявляється при абсолютній свободі уяви, відсутності гальмівних механізмів над перебігом думок та образів, відсутності рефлексивного аналізу власного мислення і неусвідомленості таких операцій розуму, які породжують емоцію. Патогенне мислення може бути в межах норми, але може проявити певні характеристики, що породжують розлади психіки і є свідченням патологічних відхилень [9].

Специфікою змісту саногенного мислення є особливі думки, уявлення, знання, якими оперує суб'єкт у процесі мислення. Саногенне мислення робить акцент на аспекті умов протікання розумового акту [2].

Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. У процесі цього виду мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи тощо). Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості. Механізмом протікання процесу саногенного мислення є процес обміркування природи виникнення емоції та її усвідомлення, самовдосконалення власного Я; дисоціювання від переживання негативних емоцій.

Саногенне мислення передбачає самоусвідомлення, розпізнавання і розуміння автоматизмів, або розумових звичок (поведінка, здійснювана мимоволі і несвідомо). Цей вид мислення передбачає розширення свідомості: усвідомлення автоматизмів розуму і, відповідно, надбання здатності контролювати дію емоцій, потреб і соціальних стереотипів. Розширення свідомості полягає в тому, що людина починає усвідомлювати ті елементи поведінки, які при автоматизмі вона не усвідомлювала [9].

Саногенно мисляча особистість може усвідомити ситуацію, що склалась «тут і тепер», може усвідомити процес виникнення тих чи інших емоцій, зрозуміти, чому власне її реакція на певні чинники є саме такою, а не іншою. Опанувавши саногенне мислення, людина припиняє шкідливу й марну автоматичну роботу розуму й нейтралізує емоцію. Вона може контролювати емоцію [10].

Г. Гандзілевська відносить формування саногенного мислення до найвищого рівня відновлення акмеологічного (особистісного) ресурсу людини, що сприятливе для протистояння руйнівним діям людини [8, с. 6, 126-127], її подальшому посттравматичному зростанню.

С. Яланська зазначає про формування саногенного мислення як інструменту для роботи із посттравматичного зростання особистості, що використовується у всебічних як індивідуальних так і групових практиках фахівців допомагаючих професій [7]. Спираючись на оздоровчий вплив саногенного мислення отримано патент на корисну модель «Спосіб психологічного та психофізіологічного розвантаження» № 36198 від 12.08.2019 р. Суть цього патенту в тому, що сприяє саногенному мисленню спілкування з природним середовищем – екотерапія, а сам зміст саногенного мислення передбачає керування своїми емоціями, контроль своїх потреб, забезпечення умов для самовдосконалення [5].

Для підвищення стійкості психіки до несприятливих впливів, розширення кордонів своїх психічних і інтелектуальних можливостей, оволодіння способами та методами керування собою та зняття несприятливих наслідків стресу, необхідні повсякденні регулярні дії, спрямовані на рішення цих завдань. Однак домогтися мети за допомогою одного якого-небудь засобу важко, тому необхідно використання системи взаємодоповнюючих засобів, що включає аутотренінг, самоаналіз, арт-терапію тощо. Важливою умовою, що сприяє забезпеченню психологічного здоров'я особистості, є формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Що в наслідку призведе до виховання творчої людини з новим світоглядом і профілактичною спрямованістю мислення, здатної вирішувати проблеми сьогодення [1].

Виходячи із гостроти сучасності та поширення непередбачуваних для людини умов життя, що однозначно впливає на її психологічний стан, можна з впевненістю стверджувати, що на фоні психогенних криз виникають ненормовані кризи (події, які розгортаються по території нашої держави є фундаментом для таких криз). Для підтримки психологічного здоров'я людини виникає потреба реалізовувати посттравматичне зростання. Саногенне мислення неодмінно сприяє покращенню психологічного стану людини в таких умовах, головне, щоб сама людина прагнула до цього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Острог, 2018. 503 с.

2. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків, 2015. Вип. 57. С. 64–68.

3. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць*, 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 64–68.

4. Поліщук В. М. Нормативні і ненормативні кризи у віковому розвитку. *Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця: зб. наук. ст. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (11-12 черв. 2014 р.)* ; Харк. нац. екон. ун-т. Харків: ХНЕУ; ХОГОКЗ, 2014. 378 с.

5. Рибалка О. Я., Яланська С. П. Забезпечення психічного здоров'я особистості в умовах кризи. *Витоки педагогічної майстерності* ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2023. Вип. 32. С. 199–203.

6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України ; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. С. 9–20.

7. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Саногенне мислення людини: ресурс екотерапії. *Тижневик ЕХО*. 2021. 4 лютого. (№ 5). С. 12.

8. Яланська С. П., Нестеренко С. П. Психологічні особливості забезпечення ментального здоров'я особистості. *Grail of Science*, 2024. 27 січня. (№35). С. 458–460.

9. Ярош Н. С. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, №6. С. 122–133.

10. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 23 с.

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО МИСЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ЕКОЛОГІЧНО СПРЯМОВАНИХ ДИСЦИПЛІН

Коренева І. М.

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

i.koreneva74@gmail.com

Підготовка кваліфікованих педагогів є важливою умовою сучасності, оскільки компетентний учитель забезпечує особистісний розвиток учнів і формування їхніх ціннісних орієнтацій. Це особливо актуально для майбутніх учителів біології. Професіоналізм у цій сфері базується на високому рівні розвитку мислення, що є ключовим психічним процесом у діяльності педагога.

Учитель біології працює з комплексними системами, такими як учнівський колектив, біологічні науки, природничо-наукова картина світу, навчальний процес та навколишнє середовище. Лінійного мислення для розуміння цих систем недостатньо, адже воно охоплює лише очевидні причинно-наслідкові зв'язки і не враховує віддалених наслідків та синергетичного впливу різних чинників. Звичне аналітико-синтетичне мислення, що розділяє ціле на частини і вивчає їх окремо, теж не є ефективним для складних систем, де головне – взаємодія елементів [3].

Тому завданням педагогічної освіти є формування у майбутніх вчителів біології системного мислення, яке дозволяє розуміти складні взаємозв'язки і залежності, усвідомлювати приховані взаємодії та відстрочені наслідки. Це сприятиме формуванню цілісної природничо-наукової картини світу і забезпечить підготовку до професійної діяльності.

Якісна підготовка майбутніх вчителів біології неможлива без розвитку системного мислення. Це мислення дозволяє усвідомлювати об'єктивну реальність на основі розуміння складних взаємозв'язків, виокремлення системних алгоритмів та цілісного сприйняття дійсності. В концепції освіти для сталого розвитку системне мислення розглядається як важлива компетентність для досягнення сталості суспільства.

Аналіз досліджень [1; 2; 4; 6-11] дає підстави зазначити, що системне мислення зазвичай розглядається в контексті системного підходу, але рідко як психологічна категорія. Це особливий вид мислення, що має свої етапи та особливості як пізнавальний процес. В загальній, віковій та педагогічній психології йому приділяється недостатньо уваги, і часто у

словниках та підручниках відсутнє його тлумачення. Найбільше уваги системне мислення отримує у практичній та науково-популярній психології та наукових працях з педагогіки.

Зазначимо, що системне мислення є самостійним видом інтелектуальної діяльності та особливим нелінійним стилем теоретичного мислення, який дозволяє вирішувати завдання на основі цілісного бачення проблеми з використанням системного підходу.

Основними ознаками системного мислення вважаємо:

1. Цілісне бачення: усвідомлення множинних взаємозв'язків для ефективного аналізу великих обсягів інформації та виявлення прихованих закономірностей, включаючи емерджентні властивості системи.

2. Розуміння функціонування систем: здатність розпізнавати каскадні ефекти, причинно-наслідкові зв'язки, петлі зворотного зв'язку та інертність.

3. Стратегічне передбачення: вміння прогнозувати події, бачити зворотні зв'язки, оцінювати ризики та можливості, пов'язані з прийняттям рішень.

4. Абстрагування та екстраполяція: здатність спрощувати та моделювати реальні та уявні системи, а також екстраполювати створені моделі.

5. Різномірність сприйняття: вміння бачити реальність на різних рівнях системи та в різних контекстах, розуміючи, що всі системи є частинами більших систем.

6. Гнучкість поглядів: готовність до постійного переосмислення своїх переконань.

Розвиток системного мислення майбутніх учителів біології передбачає формування умінь досліджувати з позицій системного підходу, що є основою сучасної наукової методології. Формування інтелектуальних здібностей відбувається через вивчення всіх навчальних дисциплін освітньої програми, але найбільш ефективними для розвитку системного мислення є екологічно спрямовані курси. Екологія як наука про взаємозв'язки та надорганізовані системи надає необмежені можливості для аналізу взаємозв'язків у природі та суспільстві.

У своєму дослідженні ми розглянули дисципліни, такі як «Загальна екологія», «Екологія рослин, тварин і людини», «Екологія та здоров'я людини», «Основи екологічної культури», що сприяють розвитку системного мислення майбутніх вчителів біології. В дослідженні було використано методи і завдання, засновані на програмному матеріалі цих курсів, зокрема:

пояснення і розкриття властивостей систем; візуалізація навчального матеріалу; імітаційне моделювання функціонування систем.

Завдання були розроблені для максимального сприяння розвитку системного мислення. Ми також використовували підхід Л. І. Шрагіної [5] щодо «нежорсткого» алгоритму розумових дій та вправ на пошук спільних ознак, аналогів, протилежностей, причин, пояснення суперечностей, визначення понять та узагальнення. Під час проведення навчальних занять також була широко застосована технологія mindmapping (візуалізація навчального матеріалу за допомогою концепт-карт).

ЛІТЕРАТУРА

1. Голибард Є. Основи технології системного мислення. Підручник до однойменного курсу. Київ : Фенікс, 2017. 318 с.

2. Зубкова Л. М. Системне мислення як інтеграційний компонент формування цілісної особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(35), ISSUE: 71, 2015. P. 35–37.

3. Коренева І. М. Розвиток системного мислення студентів як складова підготовки майбутніх вчителів біології до реалізації функцій освіти для сталого розвитку. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. Випуск 9, Том 1, С. 98–103.

4. О'Конор, Джозеф, Макдермотт І. Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень / пер. з англ. Н. Сисюк. Київ : Наш формат, 2018. 240 с.

5. Шрагіна Л. І. Технологія розвитку креативності. Київ: Шк. світ, 2010. 160 с.

6. Claesson A. N., Svanström M. Systems thinking for sustainable development – what does it mean and how is it formed? *Engineering Education for Sustainable Development*, 2013. UK, Cambridge, P. 1–9. URL: file:///E:/Downloads/Nystrom%20Claesson%20A%20(1).pdf

7. Liu L., Hmelo-Silver C. E. Promoting Complex Systems Learning through the use of Conceptual Representations in Hypermedia. *Journal of Research in Science Teaching*, 2009. Vol 46, P. 1023–1040.

8. Rieckmann M. Future-oriented higher education: Which key competencies should be fostered through university teaching and learning? *Futures*. 2012. №44(2), 127–135.

9. Riess W., Mischo C. Promoting Systems Thinking through Biology Lessons. *International Journal of Science Education*. 2010. Volume 32, Issue 6. P. 705–725.

10. Rosenkränzer F., Hörsch C., Schuler S., Riess W. Student teachers' pedagogical content knowledge for teaching systems thinking: effects of different interventions. *International Journal of Science Education*. 2017. Volume 39, Issue 14. P. 1932–1951.

11. Schuler S., Fanta D., Rosenkraenzer F., Riess W. Systems thinking within the scope of education for sustainable development (ESD) – a heuristic competence model as a basis for (science) teacher education. *Journal of Geography in Higher Education*. 2018. Volume 42, Issue 2. P. 192–204.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНИХ НАСТАНОВ ПІДЛІТКІВ НА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ

Кравченко О. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
steps58@ukr.net*

Актуальність проблеми формування толерантності у підлітковому віці зумовлюється особливою сензитивністю цього періоду розвитку особистості до осмислення нормативно-ціннісного потенціалу духовних взаємин людей і розгорнутої орієнтації в загальнолюдських цінностях. На часі, в умовах російської воєнної агресії, задача залучення особистості до цінності толерантності є потужним і ефективним засобом «протистояння інтолерантності, протидії впливу, котрий породжує почуття страху і відчуження по відношенню до інших» [1]. Особливого значення вона набуває у підлітковому віці, коли дитина починає опановувати цінності та закони дорослого світу і активно формується як суб'єкт соціальних стосунків.

У найбільш загальному вигляді толерантність особистості постає як фундаментальна основа досягнення соціальної злагоди в суспільстві; моральна, політична та правова необхідність; активне ставлення, що базується на визнанні універсальних прав і свобод людини (Асмолов О., Барднер Г., Карамушка Л., Орловська О., Пірен М., Скок А., Тарасюк Л., Тодорцева Ю. та ін.). Виступаючи «ціннісно-сенсовою системою визнання «інакшості», вона інтегрує в собі надбання соціалізації та індивідуалізації і психологічно виявляється на соціально-психологічному (прийняття), індивідуально-психологічному (поблажливість) та психофізіологічному (витривалість) рівнях [4].

З метою дослідження особливостей толерантних настанов підлітків на соціальну взаємодію, ми використали комплексну методикою, до складу якої ввійшли: експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г. Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим, Л. Шайгеровою), «Тест комунікативної толерантності» (В. Бойко), «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс і Р. Даймонд). У опитуванні взяли участь 40 учнів старшого підліткового віку загальноосвітньої школи.

Узагальнені результати дозволяють говорити, що переважна більшість підлітків (77,5%) мають позитивні толерантні настанови, які виражають їх внутрішню налаштованість на сприйняття цінності іншої людини. Серед них, для 15% школярів притаманний високий рівень розвитку толерантності, що може характеризувати ціннісний характер їх моральних орієнтацій на визнання та повагу до прав і свобод інших, відкриту позицію до сприйняття і розуміння, відмінних від власної точки зору – інтересів, поглядів, звичок і уподобань. У 22,5% опитаних підлітків виявлені низькі показники толерантності, що засвідчує недостатню розвиненість їх соціальної сензитивності і емпатії, можливу упередженість у міркуваннях, сприйнятті та реальному ставленні до людей, а також «недовірливу» позицію до соціального оточення загалом.

Аналіз показників комунікативної толерантності виявив дещо інший розподіл результатів: відсоток підлітків з високим рівнем комунікативної толерантності зростає до 55, а низький її рівень діагностовано лише у 5% опитаних учнів. Це засвідчує, що переважна більшість підлітків мають позитивні комунікативні настанови на взаємодію з іншими людьми, готовність неупереджено сприймати їх відмінності від власного «Я» і адекватно налаштовуватися на комунікацію з ними. На нашу думку, це виступає не стільки проявом сформованості операційно-дійового компоненту їх комунікативної компетентності, скільки потребо-мотиваційного, що узгоджується з логікою розгортання значимих для підлітків потреб і цінностей та можливостей їх задоволення в умовах провідної діяльності (Д. Ельконін, І. Кон, Г. Костюк, В. Моргун, Д. Фельдштейн та ін.).

Найбільшу вираженість у системі соціально-психологічної адаптованості підлітків має само прийняття ними власного «Я» (65,8). Тобто підлітки, у цілому, оцінюють власну особистість у позитивній модальності, довіряють своїм можливостям, схвалюють свої внутрішні спонування і виявляють задоволеність

собою. Такі характеристики само сприйняття «інтегрують у собі когнітивні і емоційні аспекти само ставлення особистості» (Пантелєєв С. Р., 2014), виступаючи опосередкованим показником само схвалення, що відповідає актуалізованій для підліткового віку потребі самоствердження.

Нами не виявлено підлітків із вираженим прагненням до домінування; середні оцінки за цим показником мають найменше значення і складають 46,4. Тобто, школярі не схильні розглядати само оціночні характеристики власних здібностей як засіб досягнення важливих соціальних результатів і покладаються у вирішенні особистісно значущих завдань на оточення, хоча при цьому можуть виражати активне прагнення до емансипації і незалежності. Показники спрямованості підлітків на інших людей та інтернального локусу їх суб'єктивного контролю демонструють середній рівень їх сформованості і виражаються схожими оцінками (58,5 та 58,9 відповідно). У цьому діапазоні середніх значень знаходиться і показник загальної емоційної комфортності (57,5). Отже соціально-психологічна адаптованість досліджуваних нами підлітків має середній рівень сформованості і постає через гармонійний розвиток окремих її компонентів із переважаючою орієнтацією на власне Я. Остання, при сприятливих умовах подальшої соціалізації, може розглядатися як суб'єктний психологічний ресурс для формування активної адаптивної позиції особистості, на противагу пасивному пристосуванню. Проте, потребує уваги той факт, що посередньо сформована соціально-психологічна адаптованість підлітків часто може вирізнятися імпульсивністю поведінки, низьким рівнем її стабільності та прогнозованості і може трансформуватися як у більш прогресивні форми, так і регресивні.

Нами виявлена істотна відмінність середніх оцінок загальної толерантності підлітків у залежності від їх соціальної адаптованості (їх різниця складає 11,0). Підліткам із високим рівнем соціально-психологічної адаптованості притаманні більш високі оцінки самоцінності власного «Я» і визнання цінності інших людей, що зумовлює, відповідно, більш чітку диференціацію їх позицій у межах системи «Я – Інші».

Проте, співвідношення аналогічних показників комунікативної толерантності має зворотній характер: вищі її показники виявлені серед підлітків із відносно низькою соціальною адаптованістю. Можна припустити, що у підлітків із високими показниками соціально-психологічної адаптованості, позитивна настанова на прийняття цінності Іншого не

конкретизується у реальних ситуаціях і навичках толерантної комунікативної взаємодії. Це, в свою чергу, засвідчує необхідність проведення цілеспрямованої роботи по активному формуванню у підлітків таких навичок.

На нашу думку, одним із дієвих засобів розвитку толерантної свідомості є соціально-психологічний тренінг. Його використання дозволяє активізувати учасників на оволодіння певними психологічними знаннями, сприяє розвитку їх комунікативних і рефлексивних навичок, аналітичних умінь осмислювати поведінку (свою і Іншого), більш адекватно позиціонувати себе і з розумінням ставитися до інших. Набуття такого досвіду сприятиме розвитку когнітивної складності у сприйнятті підлітками суперечливого світу і інших людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Декларація принципів толерантності [Електронний ресурс]. ЮНЕСКО, 1995. Режим доступу: URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU95324>

2. Долинська Л. В., Ніколаєнко О. С. Комунікативна толерантність сучасних підлітків: навч.-метод. посіб. К.: НПУ, 2007. 214 с.

3. Емішянц О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 5. Том 2. 2016. С. 150–154.

4. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) : монографія. Полтава : ФОРМ Мирон І.А., 2014. 244 с.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ

Кулик В. О.

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

Соціальні, військові, економічні, політичні, побутові, міграційні негаразди, які трапляються у особистості, можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я, а тому вимагають від неї мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їхнього подолання. Успішність у розв'язанні складних ситуацій, пошук оптимальних способів їх усунення

залежить від когнітивної переробки складної ситуації, тобто уміння аналізувати та осмислювати людиною такі ситуації. Мислення, яке ми використовуємо для когнітивної переробки складної ситуації може або сприяти або перешкоджати позитивному розв'язанню проблеми, впливати на міжособистісні стосунки, на фізіологічний та психологічний стан організму. Якість життя, стосунки з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя, професійний успіх та життєві досягнення визначаються типом мислення. Найбільш уживаним у цьому контексті є поняття саногенне/оздоровче мислення.

Саногенне мислення є предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців: Д. Джампольскі, М. Джеймс, Е. Ле Шан, З. Фройд, Т. Васильєва, В. Опаріна, Б. Добровіч, А. Захаров, Н. Козлов, М. Тишкова. Не зважаючи на пильну увагу науковців до цієї проблеми, питання ролі саногенного мислення у функціонуванні стрес-долаючої поведінки особистості залишається остаточно не вивченим і потребує подальших розвідок.

Саногенне мислення здійснюється за допомогою складних розумових операцій, процесуальний бік саногенного мислення не відрізняється від процесу мислення взагалі і містить: постановку питання, висунення гіпотез, перевірку гіпотези та вирішення (Н. Атаманчук [1]).

За результатами теоретичного розгляду проблеми копінг-поведінки встановлено, що стрес – це комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі. Особливої важливості серед чинників стресу має суб'єктивна значущість ситуації, в якій діє людина, і ті способи (чи стратегії поведінки), за допомогою яких він намагається здолати забруднення.

Найбільш адаптивними є копінг-стратегії, безпосередньо спрямовані на розв'язання проблемної ситуації: «активний копінг»; «планування»; «пошук активної суспільної підтримки»; «позитивне тлумачення»; «прийняття». Інший блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації в стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним подоланням: «пошук емоційної суспільної підтримки»; «гальмування конкуруючої діяльності»; «стримування». Третю групу копінг-стратегій становлять ті, які не є адаптивними, проте в деяких випадках допомагають пристосуватися до стресової ситуації: «фокусування на емоціях та їх вираженні»; «заперечення»; «ментальне відчуження»; «поведінкове відчуження» [1].

Професійна діяльність педагога передбачає у нього наявність таких якостей як: повага до учня, розуміння вихованця, допомога і підтримка дитини, уміння домовлятися з дитиною, укладати з ним угоду – запобігати конфліктам та з найменшими емоційними витратами розв'язувати їх, уникати загострень взаємин, активно слухати дитину, сприяти рівноправним партнерським стосункам; перцептивність, уміння бути самим собою.

До основних передумов професійного вигорання та перебування в стресових умовах педагогів відносяться: підвищена відповідальність за життя й здоров'я дітей, що вимагає самовідданості; істотний дисбаланс між зусиллями та матеріальною й моральною винагородою; неефективне нормативне регулювання. Окрім цього, вчителі – переважно жінки, отож вплив цих професійних передумов і чинників посилюють родинні обов'язки, дефіцит часу для сім'ї, що вимагає компромісного балансування між роботою та сім'єю і збільшує психоемоційну напругу, фізичне та психічне виснаження.

Незважаючи на те, що ці фундаментальні стратегії не вичерпують усіх копінг-можливостей особистості, вони відповідають основним людським реакціям на загрозу, характеризуючи тим самим загальні тенденції копінг-поведінки [1]. Визначено, що тип реагування в стресових ситуаціях є «продовженням провідної індивідуально-особистісної тенденції», що базується на типі вищої нервової діяльності, є вродженою, генетично обумовленою характеристикою [4].

Саногенне мислення як і характеристики когнітивної сфери загалом виступають вагомими чинниками вибору копінг-стратегій особистістю. Подолання стресової ситуації унеможливлюється без когнітивної «переробки», що стає доступною завдяки рефлексії. Роль впливу рефлексії на вибір копінг-страгії особистості полягає в тому, що рефлексивні особистості обирають більш адаптивні та ефективні стратегії.

Саногенне мислення – це стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, що містить в основі механізм саногенної рефлексії. Саме наявність саногенної рефлексії в особистості і визначає характер її мислення – саногенний чи патогенний. Основна роль саногенного мислення – це створення умов для досягнення цілей самовдосконалення: гармонія рис, злагода з самим собою й оточенням, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль над своїми потребами [4, 5].

Особистість, яка оволоділа саногенним мисленням завдяки розвитку навичок саногенної рефлексії і яка має, як результат, саногенну поведінку, володіє «саногенним копінгом». У даній роботі «саногенний копінг» – це узагальнювальне поняття для тих копінг-стратегій особистості, що спрямовані на підтримку психологічного здоров'я, вирішення стресової ситуації, установлення соціальних контактів та на позитивну переоцінку ситуації, а також на впевненість у власних діях та на контроль емоційного стану. Саногенний копінг включає в себе, перш за все, усі властивості й характеристики власне саногенної поведінки, а саме – високу активність, позитивні емоційні переживання, мотивацію на успіх та вирішення задач, особистісний розвиток, конструктивні уявлення особистості про власне здоров'я, високу якість життя, наявність психологічної підтримки від соціуму.

Отже, саногенне мислення є вагомим чинником ефективної стрес-долаючої поведінки особистості і має особливо важливе значення у професійній підготовці майбутніх педагогів. Разом із тим, результати проведеного теоретичного аналізу демонструють низький показник осягнення цієї проблеми та окреслюють подальші шляхи її наукової імплементації. Зокрема, перспективним вдається емпіричне вивчення особливостей саногенного мислення як чинника копінг-поведінки майбутніх педагогів, що і виступатиме предметом подальшого дослідження автора.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (4 травня 2020 р., Переяслав). 2020. Вип. 27. С. 159–160.

2. Бужинська С. М. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Психологія : реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 46–49.

3. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

4. Дуб В. Г. Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук* : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». 2019. №45. С.76–88.

5. Засекіна Л. В. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії Covid-19. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2021. Вип. 38. С. 49–62.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Куцина Т. О.

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

Питання мотивації в спорті, зокрема, широко розглядається в науково-методичній літературі як один з основних чинників досягнення успіху спортсмена. На сучасному етапі розвитку педагогіки і психології проблема мотивації в спорті залишається однією з найбільш актуальних і вимагає поглибленого вивчення.

Це пов'язано з тим, що в сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо молоді, стає відчутною реальністю, необхідно орієнтуватися на формування духовних потреб, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя, що має бути одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей і молоді в школі. Застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності.

Вирішенням питань мотивації спортивної діяльності молоді займалися такі науковці, як В. Гогунів, Л. Жданюк [1], С. Лукова [2], Р. Пілоян, І. Федулов. Структура мотивації занять спортом та мотиваційні чинники, що визначають успішність підготовки спортсменів, висвітлені у роботах таких вчених як Г. Бабушкін, Н. Батурін, Л. Дмитрієнкова, С. Ільїнський, І. Келішев, А. Попов, Ж. Холодов. Проте, аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема мотивації спортсменів підліткового недостатньо вивчена [3], недостатньо розкриті проблеми залежності мотивації досягнень від потреб спортсменів, мотиви досягнення успіхів у мотивації спортсмена та мотивація досягнення і мотив уникнення невдачі, характеристик їх рівня домагань.

Мета статті – проаналізувати особливості мотивації спортивної діяльності підлітків.

В емпіричному дослідженні мотивації спортсменів-підлітків використані такі методики: «Мотиви занять спортом» (А. Шаболтас), «Вивчення мотивів занять спортом» (В. Тропніков) та «Діагностика соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційно-потребовій сфері» (О. Потьомкіна). У дослідженні взяли участь 60 підлітків (35 дівчат та 25 хлопців), які займаються різними видами спорту – легкою атлетикою та баскетболом.

За результатами дослідження встановлено, що найбільш вираженими мотивами спортивної діяльності досліджуваних є соціальне та фізичне самоствердження, і досягнення успіху у спорті. Так, для 54% досліджуваних переважаючим мотивом спортивної діяльності є соціальне самоствердження. Вони займаються спортом щоб проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Така мотивація тренувань відповідає специфіці підліткового віку з вираженою орієнтацією на соціальне самоствердження та досягнення престижу в соціальних контактах.

При цьому, 61% підлітків займається спортом на основі мотиву фізичного самоствердження. Таких досліджуваних відрізняє прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру, а тренування вони розглядають як процес розвитку своїх фізичних можливостей.

Окрім цього, 62% досліджуваних характеризуються вираженою мотивацією досягнення успіху у спортивній діяльності. Вони орієнтовані на поліпшення особистих спортивних результатів, прагнуть тренуватися щоб досягати поставлених перед собою цілей, приймати участь у змаганнях та самореалізуватися при цьому, що, знову ж таки, відповідає орієнтаціям підліткового віку на доведення своєї дорослості, компетентності та результативності у житті.

Найменш вираженими мотивами спортивної діяльності є соціально-моральний, спортивно-пізнавальний, раціонально-вольовий та мотив підготовки до професійної діяльності.

Тобто, для 62% досліджуваних властивий виражений на низькому рівні соціально-моральний мотив. Вони, займаючись спортом, не прагнуть до успіху своєї команди та хорошого контакти у партнерами, їх спортивна активність має переважно індивідуальне значення. Виражене прагнення відстоювати інтереси своєї команди зафіксоване лише у 22% досліджуваних.

Для 53% підлітків властивий виражений на низькому рівні спортивно-пізнавальний мотив, що відображає їх незацікавленість у пізнанні тактичної та технічної сторони спорту, їх мало цікавить сам процес спортивної підготовки. Також, 71% підлітків мають низький рівень прояву раціонально-вольового чи рекреаційного мотиву спортивної діяльності. Вони не розцінюють тренування як спосіб подолати дефіцит рухової активності.

При цьому, 63% досліджуваних мають виражений на низькому рівні мотив підготовки до професійної діяльності. Тобто, хоч підлітки і займаються серйозно спортом, проте не пов'язують свою майбутню професійну діяльність виключно зі спортом.

Також, переважно на низькому рівні виражені мотиви отриманні емоційного задоволення від спортивних занять (низький рівень властивий 62% досліджуваних), соціально-емоційний (53% відповідно) та цивільно-патріотичний (низький рівень властивий 53% підлітків із досліджуваної вибірки). Тобто, спортсмени не характеризуються орієнтацією на отримання позитивних емоційних переживань від тренування, не прагнуть до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість. Досліджувані мало орієнтовані на спортивну активність для виступу на змаганнях для підтримки престижу колективу, міста, країни.

Результати найбільш вираженими мотивами занять спортом серед досліджуваних є потреба у спілкуванні (55%), фізична досконалість (62%), набуття корисних для життя умінь і знань (65%) та підвищення престижу і бажання слави (73%). Найменш вираженими мотиваційними тенденціями спортивних занять підлітків є отримання матеріальних благ (5%), покращення самопочуття та здоров'я (12%), отримання естетичного задоволення від тренувань (22%). Посередньо виражені мотиваційні тенденції розвитку характерологічних чи психологічних якостей у спортивній діяльності (високий рівень властивий 31% підлітків) та колективістична орієнтованість (32% відповідно).

Тобто, досліджувані займаються спортом переважно через прагнення досягти фізичної досконалості, розвивати свої уміння, навички та фізичні властивості, взаємодіяти з оточуючими, орієнтацію на досягнення визнання однолітками та досягнення престижу. Найменшою мірою активність молоді у спорті детермінована матеріальною мотивацією, прагненням

покращити своє здоров'я.

Більшість досліджуваних (53%) спрямовані на результат діяльності. Вони прагнуть не просто тренуватися, а досягати певних результатів у цій справі, що реалізується в спортивних досягненнях, рівні розвитку спортивних умінь. Така молодь, переважно схильна ставити перед собою чіткі цілі та організуватися для їх досягнення.

Серед досліджуваних 42% спрямовані на процес у діяльності. Такі підлітки переважно орієнтовані на процесуальну сторону тренування, їм подобається тренуватися, відвідувати спортивну школу, отримувати нові знання та виконувати звичну для них тренувальну діяльність. Орієнтованість на процес свідчить, з одного боку, про несформованість часової перспективи спортсменок, з іншого – про наявність сформованих навичок до тренування, адже у разі їх відсутності процес тренування досліджуваних супроводжувався негативними емоціями і напругою і був підкорений бажанню швидше виконати роботу і досягти хоча б якогось результату.

За підсумками проведеного дослідження визначено, що найбільш вираженими мотивами спортивної діяльності досліджуваних є соціальне та фізичне самоствердження, і досягнення успіху у спорті. Так, для більшості досліджуваних переважаючим мотивом спортивної діяльності є соціальне самоствердження. Підлітки орієнтовані на поліпшення особистих спортивних результатів, прагнуть тренуватися щоб досягати поставлених перед собою цілей, приймати участь у змаганнях та самореалізуватися при цьому. Також, підлітки не характеризуються орієнтацією на отримання позитивних емоційних переживань від тренування, не прагнуть до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жданюк Л. О., Лукова С. В. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Запоріжжя. 2019. Вип. 5. С. 181–185.
2. Лукова С. В. Зв'язок мотивів спортивної діяльності із саморегуляцією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. №67. С. 110–128.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ВЕРХОВОЇ ЇЗДИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Куш О. С., Сапожнікова А. С.

*Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
akushchuniver@gmail.com*

Психоемоційний стан людини здійснює істотний вплив на її діяльність, поведінку, соціальні відносини. Він проявляється в суб'єктивних переживаннях щодо об'єктивних подій, ситуацій і відіграє значну роль у фізичному і психологічному здоров'ї особистості, її благополуччі, активності. Психологічними маркерами психоемоційного стану людини є його настрої, загальне самопочуття, енергійність або пасивність, ступінь витривалості і втоми, захопленості, емоційний тонус і т. д. [1, 2].

Одним із способів підтримки позитивного психоемоційного стану виступає взаємодія з конем в будь-якій формі: верхова їзда, погладження або годування коня, спеціально організований процес абілітації / реабілітації, в ході якого можливо комплексний вплив біомеханічних, психологічних і соціальних факторів. Надання психологічної допомоги за участю коней визнано в багатьох країнах, але потребує більш ретельного наукового обґрунтування. Вивченню різних аспектів психо-емоційного стану людини при взаємодії з конем присвячено не так багато досліджень.

Під верховою їздою розуміється процес пересування, у якому людина перебуває в спині тварини. Використання верхової їзди з лікувальною метою називається іпотерапією. Унікальність методу полягає в ритмічно упорядкованому моторному та сенсорному навантаженні на пацієнта при його тісному контакті з конем, за рахунок чого здійснюється біомеханічний та психогенний вплив. Крім того, у процесі іпотерапії створюється спеціальне середовище «вершник – кінь» та досягається комплексний терапевтичний ефект. Е. С. de Mello та колеги (2020) зазначають, що іпотерапія є частиною інтегративних програм лікування пацієнтів та сприяє досягненню найкращих показників функціонального стану та можливостей організму [8].

Іпотерапія використовується в медичній, психологічній та соціально-психологічній реабілітації, а також їх поєднаннях. У рамках медичної реабілітації даний метод показав свою ефективність при роботі з дітьми з дитячим церебральним паралічем (Гончаренко, Шнайдер, 2022; Кохан, Грабовська, 2019;

Bower, 2009), порушеннями мовного розвитку (Жуліна, Лукіна, 2019), аутизмом (Білоусова, Руднева, Романов, Кутепова, 2021; Grandin, Fine, Bowers, 2010; Harrington, Vora, 2018), синдромом дефіциту (Бекая, Квачадзе, Пруїдзе, Цвєрава, Хвітія, 2017) [3-7].

Дослідження мало на меті оцінити психологічний вплив занять з верхової їзди на емоційний стан підлітків. Шляхом аналізу наукових досліджень та практичного досвіду в цій галузі ми розглядали різні аспекти цього впливу, включаючи самопочуття, активність настроїв.

У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричний метод (опитувальний), методи математико-статистичного аналізу емпіричних даних (описовий аналіз, порівняльний аналіз (Т-критерій Вілкоксону), метод інтерпретації. Для виявлення психоемоційного стану учасників до та після верхової їзди використовувалися: Тест колірних уподобань у вигляді щоденника (за Максом Люшером), Чотирьохмодальносний тест Рабіновича, «Малюнок неіснуючої тварини».

Пілотажне дослідження проводилося на малій вибірці і ґрунтувалося на припущенні, що взаємодія з конем (верхова їзда) сприяє зміні психоемоційного стану людини: покращується самопочуття, настроїв, підвищується активність, збільшується психічна активація, інтерес, емоційний тонус, комфортність, знижується напруга. Дослідження проводилось восени 2024 року у кінно-спортивному клубі «Klimenko stable», що знаходиться у м. Дніпро, Дніпропетровська область. Експериментальна група складалася з десяти дівчаток-підлітків, які займаються верховою їздою віком від 10 до 14 років. Для того, щоб перевірити, чи відбулися ці зміни внаслідок впливу занять верховою їздою, чи стали результатом інших чинників, пов'язаних із часом, ми взяли контрольну групу дівчаток, які не займаються верховою їздою, того самого віку в школі №1 міста Дніпро. Опитування проводилося у вербальній формі в індивідуальному порядку до та після прогулянки верхи. Процедура ґрунтувалася на дотриманні етичних принципів конфіденційності, добровільності та випадкового відбору піддослідних. Представлене дослідження може бути віднесене до категорії пілотажного (пробного, пошукового), оскільки результати вибірки до 10 осіб розглядаються як попередні.

Процес дослідження був пов'язаний з низкою труднощів: мала кількість відвідувачів та несприятливі погодні умови. Крім того, кінні прогулянки в даний період (жовтень – листопад)

проводилися набагато рідше з метою безпеки як клієнтів, так і коней. Для отримання проміжного результату було проведено аналіз середніх значень до та після взаємодії учасників дослідження з конем (верхової їзди) за психодіагностичними показниками. Відзначається підвищення значень показників самопочуття, активності та настрою в учасників після прогулянки на коні: вони відчувають бадьорість, фізіологічний та психологічний комфорт, виявляють зацікавленість, активність та ініціативність, відсутня напруженість, настрій піднятий, радісний. За результатами тестування 50% підлітків після дванадцяти занять верховою їздою із задовільного психоемоційного стану перейшли в сприятливий.

Якщо до занять верховою їздою тільки 30% підлітків перебувало в сприятливому емоційному стані, то після занять верховою їздою в сприятливому стані перебувало 80% дітей, які проходили тестування. Це значні поліпшення. У контрольній групі не помічено суттєвих змін психоемоційного стану. Можна вважати, що позитивні зміни відбулися саме за допомогою експериментального чинника. Рівень психоемоційного стану випробовуваних експериментальної та контрольної груп під час експерименту наведено у вигляді діаграми (рис. 1).

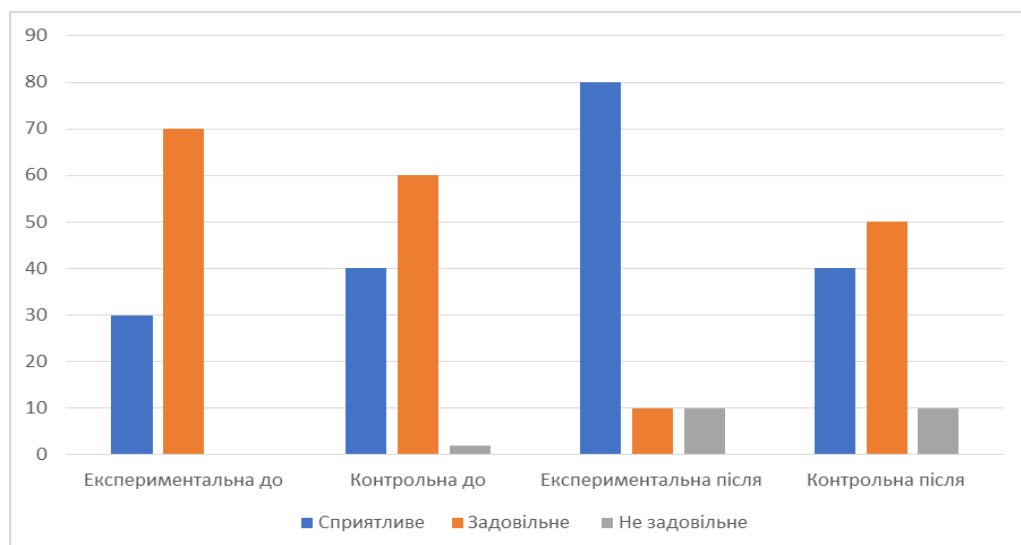


Рис. 1. Рівень психоемоційного стану підлітків до та після експерименту

За результатами підсумкового тестування 50% підлітків експериментальної групи після серії занять верховою їздою змінили показники задовільного психоемоційного стану на сприятливий, отже, верхова їзда позитивно впливає на психоемоційний стан дівчаток 10-16 років. Відмінності достовірні

за $p < 0,05$. Заняття верховою їздою можна рекомендувати з метою поліпшення психоемоційного стану.

Заняття з верхової їзди може мати значний психологічний вплив на емоційний стан підлітків, сприяючи зниженню стресу, розвитку відповідальності, підвищенню самооцінки та підтримці соціальної взаємодії. Розуміння цих психологічних механізмів може бути корисним для психологів, вчителів та батьків у підтримці психічного здоров'я підлітків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 193 с.

2. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

3. Badin, L., Alibrán, É., Pothier, K., & Bailly, N. (2022). Effects of equine-assisted interventions on older adults' health: A systematic review. *International journal of nursing sciences*. 2022. №9(4). P. 542–552. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.09.008>

4. Bower E. Finnie's handling the young child with cerebral palsy at home (4th ed.). Elsevier. 2009. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-8810-9.00024-1>

5. Choińska, A. M., Bajer, W., Żurek, A., & Gieysztor, E. (2022). The effect of contact with a horse during a three-day hippotherapy session on physiotherapy students' emotions. *Psychology research and behavior management*. 2022. №15. P. 1385–1396. URL: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S332046>

6. Grandin T., Fine A. H., Bowers C. M. The use of therapy animals with individuals with autism spectrum disorders. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (3rd ed., pp. 247–264). Academic Press., 2010. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10013-3>

7. Harrington J. W., Bora S. Autism spectrum disorder. In D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (4th ed., pp. 64–73). Elsevier. 2018. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00008-6>

8. Mello E. C. de, Regalo S. C. H., Diniz L. H., Lage J. B., Ribeiro M. F., Bevilacqua Junior D. E., ... Espindula A. P. Electromyographic analysis of stomatognathic muscles in elderly after hippotherapy. *PLoS ONE*, 2020. №15(8), e0238036. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238036>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВІЗУАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КОМП'ЮТЕРНИХ ВПРАВ

Кущ О. С., Хоменко С. М.

*Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
akushchuniver@gmail.com*

В сучасних умовах інтелектуальний і творчий потенціал особистості виступають найважливішими умовами прогресивного розвитку суспільства. У зв'язку з цим підвищується значущість таких якостей особистості як відкритість новому досвіду, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, творче ставлення до дійсності [1-2].

В психологічній науці виділяють три основні види креативності: соціальна креативність (В. Куніцина, А. Попель, К. Романова та ін.), особистісна креативність (Р. Белоусова, Н. Вишнякова, А. Маслоу, О. Саннікова, Є. Тунік та ін.), інтелектуальна креативність (Е. Кульчицька, С. Медник, С. Симоненко, Т. Ушакова та ін.). До інтелектуальної креативності відносяться образна та вербальна креативність. Особливої актуальності набуває вивчення візуальної креативності в підлітковому віці. Як зазначено в наукових дослідженнях, саме в цьому віці виникають внутрішні і зовнішні умови для розвитку візуального мислення як найвищого ступеня становлення наочних видів мисленнєвої діяльності в онтогенезі (О. Іванюта, С. Симоненко). Це дозволяє вважати зазначений вік сензитивним для розвитку візуальної креативності як процесуального компоненту візуального мислення.

Основною тенденцією розвитку сучасного суспільства виступає комп'ютеризація та інформатизація людського життя. Використання комп'ютерних технологій в інтелектуальній діяльності людини стимулює розвиток її творчих здібностей (М. Кременчуцька, Ю. Максименко, Є. Машбиць, Н. Пов'якель та ін.). Дані літератури свідчать, що впровадження комп'ютерних технологій в учбову діяльність забезпечує всебічний розвиток особистості через активізацію пізнавальної сфери. Адже, процес роботи учнів з різними комп'ютерними пакетами прикладних програм, опанування новітніх мультимедійних систем, поринання у штучно створену віртуальну реальність позитивно впливає на розвиток творчого потенціалу особистості дитини, стабілізує її самооцінку, впливає на розвиток інформаційної культури. Комп'ютерні програми виступають полігоном для розробки і

апробації новітніх технологій моделювання, візуалізації і штучного інтелекту. Незважаючи на це, в психологічній науці недостатньо використовується розвивальний потенціал комп'ютерних тренінгів. Більша їх частка спрямована на формування творчих здібностей у дітей молодшого шкільного віку, залишаючи поза увагою потреби у розвитку креативності підлітків [3-4].

Дослідження мало на меті оцінити психологічний вплив комп'ютерних вправ на розвиток візуальної креативності підлітків.

У процесі дослідження використовувалися такі методи: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах; емпіричні – спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності, тестування.

Психодіагностичні методики використовувались для вивчення особливостей розвитку структурних компонентів візуальної креативності у підлітків: методика трансформації візуального образу – ТВО (С. Симоненко), методика П. Торренса (модифікований варіант М. Холодної), «Піктограма» (О. Лурія), «Зірки і хвили» (У. Аве-Лаллемант). Для дослідження особливостей розвитку вербальної креативності – методика RAT (С. Медника).

Математико-статистичні методи опрацювання отриманих результатів, а саме кореляційний аналіз (за критерієм Спірмена), порівняльний аналіз, визначення достовірності відмінностей (за критерієм Стьюдента).

Досліджено особливості розвитку візуальної креативності в підлітковому віці, динаміку та взаємозв'язки її структурних компонентів. Встановлено, що в означеному віці відбувається нерівномірне зростання показників всіх структурних компонентів візуальної креативності. Позитивна динаміка зростання показників продуктивності висунення візуальних гіпотез, візуальної оригінальності, стратегіально-семантичної гнучкості спостерігається у віці 12 років; поступове зниження рівня розвитку всіх показників у віці 13 років; наступне зростання у віці 14 років. Показник «продуктивність висунення візуальних гіпотез» зростає протягом підліткового віку, пік його припадає на вік 12 років. Показник «візуальна оригінальність» характеризується значним якісним і кількісним зростанням у віці 12 та 14 років, та зниженням рівня розвитку означеного показника у віці 13 років. «Стратегіально-семантична гнучкість» також характеризується значним підвищенням показників

протягом підліткового віку та переходом від домінування кольору у віці 11-12 років до домінування форми у віці 13-14 років при вирішенні творчих задач.

Виявлено додатні взаємозв'язки між структурними компонентами візуальної креативності у підлітків: між продуктивністю висунення візуальних гіпотез та візуальною оригінальністю; продуктивністю висунення візуальних гіпотез та стратегіально-семантичною гнучкістю; візуальною оригінальністю та стратегіально-семантичною гнучкістю, що зростають протягом підліткового віку. Розкрито взаємозв'язки між візуальною креативністю та іншими процесуальними компонентами візуального мислення, такими як: продуктивність висунення візуальних гіпотез та конструктивна активність; продуктивність висунення візуальних гіпотез та вербальна оригінальність; продуктивність висунення візуальних гіпотез та категоріальна гнучкість; візуальна оригінальність та конструктивна активність; візуальна оригінальність та вербальна оригінальність. Встановлено, що підлітковий вік (11-14 років) характеризується нерівномірним розвитком структурних зв'язків між візуальною та вербальною креативністю. Взаємозалежність їх структурних компонентів існує на більш ранніх етапах підліткового віку (11-12 років). У віці 13-14 років спостерігається значне зниження взаємозв'язків між структурними компонентами означених видів креативності: візуальною оригінальністю та вербальною оригінальністю; продуктивністю висунення візуальних гіпотез та вербальною продуктивністю. Це свідчить про розмежування, самостійність функціонування візуальної та вербальної креативності у старшому підлітковому віці і розширює уявлення про взаємодію візуальної та вербальної форм мислення на різних етапах підліткового віку.

В результаті проведеного діагностичного дослідження з метою визначення змін в рівні розвитку візуальної креативності у підлітків контрольної та експериментальної груп за методиками: ТВО (С. Симоненко), методика П. Торренса (модифікація М. Холодної), «Зірки і хвили» У. Аве-Лаллемант отримано дані та узагальнені результати експериментальної та контрольної групи, що представлено у *таблиці 1*.

Таблиця 1 – Загальний рівень показників структурних компонентів візуальної креативності підлітків експериментальної і контрольної групи до і після проведення комп'ютерного тренінгу

Групи підлітків (N=15)		Показники					
		Продуктивність висування візуальних гіпотез		Візуальна оригінальність		Стратегіально-семантична гнучкість	
		до	після	до	після	до	після
Контрольна група	X _{ср}	1,18	1,20	0,76	0,81	1,77	1,78
	t	4,45		5,32		0	
Експериментальна група	X _{ср}	1,29	1,47	0,71	0,91	1,53	1,8
	t	8,85		3,9		7,28	

Проведено порівняльну діагностику особливостей розвитку візуальної креативності у підлітків експериментальної групи до і після використання комп'ютерних вправ та виявлено, що відбулися зміни в оцінках показників структурних компонентів візуальної креативності, а саме зростання продуктивності висунення візуальних гіпотез, візуальної оригінальності та стратегіально-семантичної гнучкості. Виявлено статистично значущі відмінності між показниками структурних компонентів візуальної креативності у підлітків експериментальної групи до і після тренінгу, що підтверджує положення про розвиток візуальної креативності в підлітковому віці саме за допомогою комп'ютерного тренінгу.

Одержані результати дослідження підтверджують положення про ефективність використання комп'ютерних технологій щодо розвитку візуальної креативності в підлітковому віці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грек О. М. Особливості використання інформаційних технологій в розвитку креативності підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2019. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 26. С. 86–94.

2. Грек О. М. Діагностика та розвиток візуальної креативності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*:

проблеми психології обдарованості: зб. наук. праць / За ред. С. Д. Максименко та Р. О. Семенової. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2008. С. 81–86.

3. Павленко В.В. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика* : зб. наук. праць / за заг. редакцією проф. Вітвицької С. С. Житомир : ФОП Левковець, 2017. У 2-х ч. Ч. І. С. 89–94.

4. Симоненко С. М. Психологія візуального мислення: стратегіально-семантичний підхід. Одеса : ПНЦ АПН України, 2005.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ВАЖКИХ ФІЗИЧНИХ ТРАВМ

Літвінова О. В., Примоленна Ю. Г.

*Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського
litvinova1992@gmail.com*

У контексті триваючого військового конфлікту, значення інтегрованого підходу до реабілітації, який враховує як фізичні, так і психологічні площини відновлення, набуває критичної ваги. Забезпечення адекватної емоційної підтримки може значно покращити реабілітаційний процес, сприяючи швидшому відновленню, підвищенню мотивації пацієнта до виконання реабілітаційних процедур та позитивному сприйняттю свого фізичного стану. Це особливо важливо для військовослужбовців, які в результаті своєї служби можуть зазнати як важких фізичних ушкоджень, так і глибоких психологічних травм, що потребує інтегрованого підходу до лікування. У сучасному медичному та психологічному дискурсі все більше уваги приділяється не лише фізичному, але й емоційному відновленню пацієнтів після серйозних травм. Вивчення емоційної складової в контексті реабілітації є особливо актуальним, адже емоційний стан значно впливає на мотивацію відновлення та загальне благополуччя пацієнтів. Це створює основу для подальших наукових досліджень та розробки ефективних реабілітаційних стратегій на основі всебічного підходу до лікування.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі емоційного стану військового в процесі реабілітації після важких фізичних травм.

Центральна гіпотеза дослідження базується на припущенні, що позитивний емоційний стан сприяє більш ефективній реабілітації, оптимізує використання ресурсів для відновлення та зменшує час, необхідний для повного одужання. З іншого боку, негативні емоційні стани, такі як депресія та анкіозність, можуть істотно ускладнити процес реабілітації, збільшити ризик хронічної інвалідності та погіршити загальну якість життя пацієнтів.

Для виявлення залежності динаміки одужання від емоційного стану військовослужбовців, які зазнали ампутацій, опіків, кульових та осколкових поранень, проведено серію первинних бесід з використанням методів активного слухання та відкритих запитань, в яких взяли участь 30 військових, які проходять лікування в медичних закладах. Цей спосіб дозволив детально оцінити вплив психоемоційних чинників на готовність та мотивацію до реабілітації та фізичного відновлення. Спостереження за реакціями військових, бесіди з ними зосереджувались на оцінці настрою, рівню функціонування, а також ступеня соціальної підтримки, яку отримували військові від рідних, близьких та оточуючих. Результати продемонстрували, що більшість (80%) військовослужбовців, які брали участь у дослідженні, повідомили про відчуття усамітнення та ізоляції від оточуючих, 60% військовослужбовців висловлювали думки про наявність пригніченого настрою, апатію, втрату інтересу до раніше приємних занять, почуття безнадії та песимізму. Це пов'язано з низкою факторів, таких як фізичний біль, обмеження фізичної активності, зміни в зовнішності, труднощі з адаптацією до нового способу життя внаслідок отриманих травм, думки про неможливість продовжити свою трудову діяльність.

Питання психологічного відновлення військовослужбовців в Україні розкривається в роботах Н. Агаєва, полковника запасу ЗСУ. Значення його досліджень та розробок не можна недооцінювати, оскільки вони зосереджені на вдосконаленні методів психологічної підтримки військових. Розроблені та валідизовані під його керівництвом і співпрацею з колегами методики дають змогу ефективно діагностувати психічні стани, виявляти наявність депресій та інших емоційних розладів. Робота науковців узагальнена у збірнику методик для діагностики негативних психічних станів, що став важливим інструментом для фахівців у сфері психологічної реабілітації [1].

Цей збірник включає Zung Self-Rating Depression Scale (SDS). Використання SDS в якості інструменту для діагностики депресивних станів дозволяє точно вимірювати емоційний стан пацієнтів, що є важливим для адаптації реабілітаційних втручань.

Даний психодіагностичний інструмент був використаний при роботі з військовими для розуміння наявного емоційного стану з використанням Zung Self-Rating Depression Scale (SDS) для діагностики депресивних станів. Цей інструмент, розроблений Вільямом Зунгом у 1965 році, представляє собою шкалу, яка включає 20 пунктів, що відображають симптоми і ознаки депресії. Вона дозволяє класифікувати депресію за чотирма рівнями важкості залежно від суми набраних балів за відповіді. Відповіді оцінюються по чотирибальній шкалі, де кожен варіант відповіді від «Ніколи або рідко» до «Майже завжди або постійно» отримує відповідну кількість балів. Сумарний підрахунок балів дозволяє оцінити важкість депресивного стану, починаючи від відсутності депресії до важкої депресії. Цей тест має високу чутливість і специфічність, що робить його корисним інструментом у діагностиці та оцінці депресивних розладів. Участь у дослідженні взяли 30 пацієнтів, які пережили серйозні фізичні травми та проходили реабілітацію у спеціалізованому медичному закладі, з віковим спектром учасників від 20 до 50 років. Дослід проведено офлайн методом анкетування з особистої згоди учасників, використовуючи паперові анкети.

Даний методологічний підхід забезпечив науково обґрунтовані результати, що дозволили виявити роль емоційної складової у процесі реабілітації пацієнтів після важких фізичних травм. Емпіричний аналіз вибірки учасників продемонстрував різноманітність рівнів депресивних розладів. Згідно з результатами розподіл станів депресії серед досліджуваних виглядає так: 9 учасників не мають депресії, 11 – відчувають легку депресію, 7 – помірну депресію, та 3 респонденти страждають на важку форму депресії. Отже, приблизно четверта частина учасників (23%) показала відсутність депресивних симптомів, що свідчить про нормативний психоемоційний фон. Близько третини досліджуваних (28%) мають легкий ступінь депресії, при якому негативний вплив на повсякденну активність є мінімальним. Третина пацієнтів (30%) відчувають помірний рівень депресії, який може призвести до помітних

труднощів у щоденному функціонуванні. Особливу увагу слід приділити 10 % респондентів із виявленим важким ступенем депресії, для яких характерне значне обмеження життєдіяльності, відсутність перспектив майбутнього, що наголошує на необхідності залучення професійної психотерапевтичної та медичної допомоги.

Зібрані дані підтвердили гіпотезу про те, що позитивний емоційний стан сприяє кращому впорядковуванню з болем та активнішій участі у реабілітаційних процедурах, що в свою чергу прискорює процеси фізичного одужання. Інтеграція даних з первинних бесід з медичними показниками дозволила виявити специфічні психологічні потреби цієї категорії пацієнтів. В ході структурованих інтерв'ю виявлено, що хронічний стрес, ознаки депресії, відсутність бачення майбутнього, суттєво ускладнюють процес фізичної реабілітації, затримуючи процес відновлення та знижуючи якість життя пацієнтів.

Проблематика впливу емоційної складової на фізичне одужання військовослужбовців у контексті сучасної воєнної ситуації в Україні залишається недостатньо дослідженою. Враховуючи велике навантаження на психіку та емоційний стан військових, які постраждали в ході бойових дій, питання їх комплексної реабілітації набуває особливої актуальності.

На основі аналізу отриманих в ході дослідження даних, можна висунути низку вагомих рекомендацій, які сприятимуть покращенню реабілітаційних програм для військовослужбовців з важкими фізичними травмами. Регулярні психологічні консультації є ключовими у виявленні та вирішенні психологічних проблем, які можуть виникнути внаслідок травми та довгого процесу одужання. Такий підхід допоможе моніторити емоційний стан військовослужбовців, адекватно реагувати на їхні потреби і, за необхідності, коригувати план лікування.

Активне залучення сім'ї та соціального оточення є невід'ємною частиною процесу одужання, оскільки сімейна підтримка і розуміння значно підвищують шанси на успішне відновлення. Створення сприятливого середовища вдома та серед близьких сприяє позитивному настрою та мотивації військових.

Використання спеціалізованих психотерапевтичних методик, як-от когнітивно-поведінкова терапія та групова терапія, допоможуть ефективно боротися з відчуттям

усамітнення та пригніченості, які часто супроводжують процес реабілітації. Ці методики сприяють відновленню емоційної рівноваги, допомагаючи пацієнтам адаптуватися до змін у їхньому житті. Організація груп підтримки для військовослужбовців з подібними досвідами є ефективним способом зменшення відчуття ізоляції. Ці групи надають можливість обмінюватися досвідом, емоціями та викликами, з якими стикаються учасники, покращуючи їхнє емоційне сприйняття процесу одужання. Забезпечення емпатійного простору в психотерапевтичному середовищі є важливим для створення атмосфери прийняття та співпереживання, яка є критичною для психічного відновлення пацієнтів. Таке середовище сприяє відчуттю безпеки та довіри, дозволяючи військовим відкрито висловлювати свої переживання та емоції. Проведення подальших наукових досліджень в області психоемоційних напрямів реабілітації дозволить розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та лікування. Такий підхід допоможе удосконалювати реабілітаційні програми та підвищувати їхню ефективність, забезпечуючи кращі умови для одужання військових, постраждалих в ході бойових дій.

Дослідження підтвердило вирішальний вплив емоційного стану на процес реабілітації військовослужбовців, які зазнали серйозних фізичних травм. Інтегрований підхід, який включає як фізичні, медичні, так і психологічні методи лікування може суттєво покращити результат реабілітації. Ефективне застосування психологічної підтримки та терапії допомагає подолати усамітнення, пригніченість та інші психоемоційні проблеми, сприяючи швидшому відновленню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навч. посіб. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.

3. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценок Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ ЗА ТЯЖКОХВОРИМИ ЛЮДЬМИ ЯК ОДИН З КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ У ПАЛІАТИВНІЙ ДОПОМОЗІ В УКРАЇНІ

Літвінова О. В., Соляник О. М.

Кременчуцький національний університет

імені Михайла Остроградського

oxanasolyanik@gmail.com

Щороку в Україні збільшується кількість людей, які потребують постійного догляду внаслідок таких захворювань, що визнаються невиліковними і призводять до серйозних фізичних обмежень та втрати дієздатності. Набуває актуальності проблема необхідності надання якісної паліативної допомоги та психологічної підтримки тяжкохворим в останній період їх життя. Для забезпечення належної якості життя пацієнта, важливо враховувати роль окремих фахівців, таких як лікарі, психологи, реабілітологи та духовні наставники. Особливо важливою складовою цієї допомоги є робота доглядальників, які визначають якість останніх етапів життя і на яких лягає найбільше навантаження. Вони мають піклуватися про хворого, допомагати йому та морально підтримувати. Це вимагає від них фізичної витривалості, емоційної стійкості та психологічної грамотності. Однак, нажаль, доглядальники зіштовхуються з рядом труднощів, які обумовлені фізичним навантаженням, соціальними викликами, матеріальними труднощами та, що найважливіше, психоемоційними викликами. Тому дослідження проблеми психологічної допомоги доглядальникам за тяжкохворими та розвиток методів психологічної підтримки людей, які здійснюють догляд, є вельми актуальними для забезпечення найкращої можливої допомоги тяжкохворим пацієнтам та їх доглядальникам.

Мета дослідження полягає у визначенні основних векторів у психологічній підтримці людей, які є доглядальниками за тяжкохворими людьми.

У вітчизняному науковому дискурсі є не так багато досліджень, які аналізують взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям доглядальників та забезпеченні ними дієвого та лагідного догляду за тяжкохворими людьми. Повернення уваги до проблеми психологічної підтримки людей, які доглядають за тяжкохворими, свідчить про зростання свідомості серед громадян та фахівців в галузі охорони здоров'я. Так Ю. Вороненко, Ю. Губський, А. Царенко[1] досліджували

питання забезпечення необхідної паліативної та хоспісної допомоги людям, які її потребують (вивчали основні завдання паліативно-хоспісної допомоги згідно із сучасними міжнародними підходами і стандартами, забезпечення професійного догляду, психологічної, соціальної та духовної підтримки пацієнтів та членів їхніх сімей). Науковці зазначають, що на сьогодні системи охорони здоров'я та соціального захисту населення України поки ще не забезпечують необхідною паліативною та хоспісною допомогою людей, які її потребують. Враховуючи досвід, набутий багатьма країнами протягом майже 60 років, Ю. Вороненко, Ю. Губський, А. Царенко [1] підкреслюють, що саме паліативна допомога, застосовуючи інтегрований мультидисциплінарний та міжсекторальний підходи, може належним чином відповідати на потреби пацієнтів, які потребують паліативного обслуговування, та їхніх рідних, що сприяє забезпеченню належної якості життя.

Великий внесок в дослідження проблеми надання паліативної допомоги людям, які зіткнулися з тяжкими, невиліковними захворюваннями в останній період життя та їх рідним внесли Н. Байдюк, І. Корженко, П. Лівак [2]. Досліджуючи цю тему, автори прийшли до висновку, що в Україні поки що не вистачає системного підходу на державному рівні для поліпшення якості життя невиліковно хворих людей та їхніх сімей, незважаючи на їхнє право на повний медичний та соціальний обсяг послуг. Вони відзначають, що для забезпечення належної якості життя пацієнта необхідне спільне зусилля команди фахівців, таких як лікарі, психологи, психотерапевти, реабілітологи та духовні наставники. Науковці виділяють проблему психологічної допомоги рідним хворих, які доглядають, як одну з головних проблем в паліативній допомозі в Україні.

На думку Р. Сопко [3], паліативна медицина має отримати свій подальший розвиток в структурі вітчизняних систем охорони здоров'я та соціального захисту населення, що дозволить оптимізувати якість життя невиліковних пацієнтів та їхніх родичів. Поява в сім'ї людини з невиліковним захворюванням, особливо в останні місяці та тижні перед смертю, може суттєво погіршити якість життя всієї родини й викликати серйозні психоемоційні, соціальні та економічні проблеми. Таким чином, окрім спеціалізованої медичної допомоги, такі пацієнти та їхні близькі потребують відповідної психологічної та духовної підтримки. Це і є сутність паліативної допомоги.

А. Царенко [4] аналізує основні міжнародні документи, стратегії, підходи та стандарти організації надання паліативної та

хоспісної допомоги. Визначаються можливості їх впровадження в Україні з метою створення сучасної, доступної та результативної системи надання паліативно-хоспісної допомоги. Було зазначено, що Всесвітня організація охорони здоров'я визначила основоположні принципи паліативної допомоги. Одним з принципів є – система підтримки родичів хворого під час його хвороби і в період тяжкої втрати. Об'єктом паліативної допомоги є уся сім'я хворого. А.Царенко [4] виділяє окремо проблему забезпечення психологічної допомоги родичам пацієнтів.

В сучасному суспільстві, де нагальною є необхідність надання якісного догляду за тяжкохворими, питання психологічного благополуччя доглядальників набуває особливої важливості. Догляд за тими, хто перебуває у стані тяжкої хвороби, вимагає не тільки фізичних зусиль, але й емоційної витривалості, емпатії та високого рівня відданості. Це є складним та виснажливим завданням, яке може мати значний вплив на психологічний стан доглядальників. Вони часто стикаються з такими викликами, як: фізична та емоційна виснаженість, втрата контролю над власним життям, страх перед смертю близької людини, почуття провини та сорому. Ці виклики можуть призвести до таких проблем, як депресія, тривога, вигорання, фізичні захворювання, зловживання психоактивними речовинами. Важливо також враховувати вплив психологічного благополуччя на якість надання догляду, оскільки емоції і стан психічного здоров'я доглядальника безпосередньо корелюють із відносинами з пацієнтом. Доглядальники, які відчують себе добре, більш схильні бути терплячими, уважними і зацікавленими у своїх близьких. Однак, емоційна виснаженість може стати перешкодою, призводячи до зниження якості догляду та ускладнення комунікації. Психологічне благополуччя представляє собою комплексне переживання щастя, яке супроводжується позитивним емоційним станом та осмисленістю існування, яке виникає в результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, гармонії та відповідності всім рівням екзистенціальних потреб.

Психологічна превенція щодо збереження психологічного стану доглядальників є надзвичайно важливою у розгляді догляду за тяжкохворою людиною, оскільки вона націлена на збереження та підтримання психологічного здоров'я та загального благополуччя, що впливає на здатність забезпечувати якісний та ефективний догляд за тяжкохворими. Пропонується кілька стратегій превенції, що допомагають зберегти психічне здоров'я доглядальників:

1. Ефективні стратегії самопідтримки – здоровий спосіб життя, сприйняття емоцій та емпатія, установлення кордонів та самозбереження, саморегуляція та релаксація, відпочинок та відновлення енергії.

2. Якщо доглядальники відчують, що не можуть впоратись зі своїми емоціями самотійно, їм слід звернутися за фаховою допомогою:

- взаємодія із соціальними працівниками для отримання інформації про доступні ресурси та програми підтримки доглядальників;

- у випадках важкого емоційного стану або психічних труднощів, потрібно звертатися до психіатра для оцінки та призначення необхідного лікування;

- для отримання комплексного та індивідуалізованого підходу до психічного здоров'я доглядальника треба залучати команду медичних фахівців – психіатри, психологи та соціальні представники;

- психотерапія в індивідуальному форматі є потужним інструментом для покращення емоційного благополуччя доглядальників, що стикаються з труднощами у наданні догляду за тяжкохворою людиною;

- психологічне консультування – представляє собою взаємодію консультанта та доглядальника з метою вирішення конкретної проблеми та досягнення бажаних змін у його житті;

- створення груп підтримки для людей, які доглядають за важкохворими. Це може бути важливим ресурсом для спільної підтримки та обміну досвідом. Група підтримки може бути корисною для доглядальників з кількох причин: вона може допомогти знайти інших людей, щоб допомогти відчувати доглядальнику, що він не самотній з цією проблемою; група підтримки може допомогти навчитися розпізнавати та керувати своїми емоціями; вона може допомогти знайти ресурси, які сприяють у догляді за тяжкохворим та допомагають піклуватися про себе.

Таким чином, психологічна превенція не тільки допомагає вирішити конкретні психологічні виклики, але й сприяє створенню позитивного середовища, де доглядальники можуть відчувати підтримку та розуміння їхніх проблем. Запровадження технік управління стресом, організація груп підтримки та надання освіти з психології догляду, створюють умови для збереження емоційної стійкості та підтримки загального благополуччя доглядальників. Психологічна превенція є

найбільш ефективною, коли її проводять якомога раніше, після того, як доглядальник почав виконувати свої обов'язки. Проблема психологічної підтримки доглядальників за тяжкохворими людьми є надзвичайно важливою і вимагає уваги від держави. Забезпечення психологічної підтримки людей, які надають догляд, на рівні держави є стратегічно важливим для створення здорового та ефективного суспільства, яке розуміє та цінує важливість ролі доглядальників за тяжкохворими людьми. Зростаюча кількість людей з невиліковними хворобами вимагає від уряду інновацій в галузі паліативно-хоспісної допомоги. Нові підходи до надання паліативно-хоспісної допомоги повинні поєднувати в собі симптоматичне лікування з всебічною підтримкою пацієнтів та їхній сімей, яка включає медичну, психологічну, соціальну та духовну допомогу. Україна має потенціал для розвитку системи психологічної підтримки для доглядальників та родин тяжкохворих, і вирішення цієї проблеми може визначити нові стандарти паліативної допомоги в країні, поліпшуючи якість життя не лише хворих, але і тих, хто надає їм допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вороненко Ю. В., Губський Ю. І., Царенко А. В. Створення системи паліативної та хоспісної допомоги в умовах реформування охорони здоров'я в Україні: медичні та соціальні аспекти. *Охорона здоров'я і суспільство*. 2014. № 1(2). С. 63–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nauipr_2014_1_11 (дата звернення: 11.04.2024)

2. Лівак П. Є., Байдюк Н. В., Корженко І. О. Паліативна допомога тяжкохворим або невиліковно хворим в останній період життя. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Том 33(72). №1. 2022. С. 49-54.

3. Сопко Р. І. Проблеми догляду за людьми похилого віку. Паліативна і хоспісна допомога в Україні. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія «Педагогіка». Соціальна робота* / ред. І. Козубовська. Ужгород, 2013. Вип. 29. С. 203–206.

4. Царенко А. В. інтерв'ю доцента кафедри паліативної і хоспісної медицини Інституту сімейної медицини НМАПО ім. П. Л. Шупика. URL: <https://www.vz.kiev.ua/likariv-paliativnoyi-medytsyny-v-ukrayini-ofitsijno-ne-isluye/> (звернення 13.04.2023).

КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКОЇ І ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЇ

Луценко О. І.

*Глухівський національний університет імені О. Довженка
olena85lutsenko@gmail.com*

У зв'язку з підвищенням вимог до рівня та якості освіти постає необхідність пошуку нових шляхів удосконалення освітнього процесу в школі, щоб кожна молода людина могла розкрити себе, обрати свій життєвий шлях і самореалізуватися. Для того щоб освітні перетворення модернізували школу, зробили її інститутом, що впливає на зростання пізнавального та творчого потенціалу учнів, учителі мають бути творчими й активними, мати високий рівень наукової та практичної підготовки, уміти стимулювати інтерес і мотивацію учнів до саморозвитку.

Педагогічна та професійна компетентність учителя передбачає наявність умінь вільно орієнтуватися в потоці наукової інформації, розумітися на нових педагогічних технологіях, аналізувати альтернативні та варіативні навчальні плани, використовувати прогресивний педагогічний досвід [2].

Соціокультурна глобалізація – це процес, у якому освіта «триває все життя і є необхідною умовою досягнення соціального та економічного процвітання» [3]. З огляду на це Україні необхідно обрати активну модель подальшого розвитку системи освіти та вивчати й упроваджувати інноваційні підходи до підготовки вчителів, зокрема природничих наук.

Одним із механізмів удосконалення процесу формування професійної підготовки вчителів є підвищення професійної компетентності шляхом аналізу вітчизняного та світового педагогічного досвіду.

Сучасний учитель природничих дисциплін не лише транслює знання, а й навчає учнів бути творчими та обізнаними. Він дає їм можливість самостійно мислити і керувати своїм оточенням.

Багатогранність процесу професійної підготовки зумовила всебічне вивчення цієї теми в педагогічній літературі та виокремлення таких основних напрямів: функціональний аналіз навчальної діяльності (С. Гончаренко, І. Зимня, І. Зязюн, Н. Кузьміна, А. Кузьмінський, А. Маркова, І. Підласий, О. Савченко, С. Сисоєва); методична підготовка як завершальний

етап підготовки вчителя (К. Авраменко, Н. Буринська, М. Гриньова, О. Коваленко, О. Ярошенко); проблема використання інноваційних форм і методів навчання майбутніх учителів біології та природничих наук розкрита в працях Дж. Макдональда, Дж. Тессіера, Д. Сіммонс; особливості професійного навчання вчителів біології та природничих наук вивчали Дж. Люфт, Г. Реріг, В. Сампсон.

Дослідження специфіки розвитку системи професійної підготовки вчителів природничих дисциплін потребує врахування своєрідності періодів розвитку шкільної освіти, педагогічної науки, методик викладання природничих дисциплін та власне природничих наук, адже зміст їх викладання перебуває у взаємозв'язку із методологічними установками, світоглядними ідеями, принципами, нормами природничо-наукового пізнання [4].

Загально визнано, що *дисципліна* – це структурна, організаційна й дидактична одиниця. Вона має власний предмет і методи дослідження, набір фактів, оперує науковою мовою, гіпотезами, законами, теоріями тощо. Природничі дисципліни об'єднуються в єдину освітню й світоглядну лінію на основі вивчення спільного об'єкта – природи. Вони мають подібні методи дослідження, спираються на фундаментальні закони.

Л. Гуцал визначає шкільну природничу освіту як процес і результат набуття учнями загальноосвітньої школи систематизованих знань з основ наук про природу і Всесвіт, формування на їх основі світогляду і розуміння явищ природи, місця і ролі людини в природному середовищі, відповідних теоретичних та практичних умінь і навичок, виховання в них свідомого й бережливого ставлення до природи, прагнення до подальшої самоосвіти шляхом вивчення фізико-математичних та природничо-географічних навчальних предметів [1].

Зважаючи на численні розвідки в цьому напрямі, ми будемо орієнтуватися на такі основні періоди розвитку викладання природничих дисциплін у середній школі та відповідні їм етапи становлення системи професійної підготовки вчителя:

1. Кінець XVI – початок XVIII ст. – час виникнення експериментального природознавства та інституту педагогічної професії. У цей час елементи природознавства, як правило, не виділялися в окремі навчальні предмети, а методичні ідеї, що висувалися провідними вченими-природознавцями, лише зароджувалися.

2. Кінець XVIII – середина XIX ст. – виокремлення природничих дисциплін, зародження методик їх викладання, проникнення в школи російської імперії експериментального природознавства під час організації народних училищ у 1786 р., поява перших методичних видань. У цей час зміст навчання формувався стихійно-емпірично, співвідносився зі здоровим глуздом викладачів, а навчальний предмет фактично ототожнювався із цілою науковою галуззю, що прямолінійно переносилася в практику навчання; професійна підготовка вчителів ще не мала методологічного підґрунтя.

3. Друга половина XIX – початок XX ст. – період науково-технічної революції, як наслідок – підвищення ролі природознавства в суспільному житті, розмежування в педагогічній свідомості науково-пізнавальної, дослідницької й практичної педагогічної діяльності, накопичення емпіричного досвіду викладання, складання методологічного апарату наук. У результаті відбулося оформлення системи професійної підготовки вчителя природничих дисциплін із урахуванням досягнень природничих наук і методик їх викладання як наукових дисциплін.

4. 20-ті рр. – початок 30-х рр. XX ст. – пошук шляхів відродження української школи й педагогіки, що ґрунтувалася на кращих зразках дореволюційної й вітчизняної педагогічної думки; становлення й розвиток в Україні методик викладання природничих дисциплін як наук; перегляд підходів до професійної підготовки вчителя.

5. 30-ті рр. XX ст. – період ліквідації національної української й створення радянської системи освіти; уніфікація змісту професійної підготовки вчителя і методик навчання природничих дисциплін.

6. Пovoєнний період. 40-ві рр. – кінець 50-х рр. XX ст. – завершення формування радянської системи професійної освіти, піднесення природничих дисциплін, надання їм провідної ролі в навчальному процесі, розвиток методик навчання.

7. Період реформ шкільної природничої освіти – це 60-80-ті роки XX ст. Відбулося встановлення її провідної ролі в системі загальної середньої освіти; було започатковано профільне навчання, розширено мережу спеціальностей і спеціалізацій у підготовці вчителя природничих дисциплін.

8. Період стагнації й нарощування суперечностей – 90-ті рр. XX ст., коли за відсутності підтримки розвитку з боку керівних органів освіти відбувалося поступове зниження ролі та

престижу природничих дисциплін, невпинне зменшення їх питомої ваги в навчальних планах шкіл та ЗВО. Як наслідок – зниження престижу педагогічної професії в цілому та активності педагогічної громадськості в оновленні змісту професійної підготовки вчителя зокрема.

9. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки майбутнього вчителя природничих дисциплін з кінця ХХ ст. і дотепер характеризується оновленням її змісту відповідно до сучасних тенденцій гуманізації, гуманітаризації, глобалізації, екологізації, профільної диференціації, євроінтеграції тощо.

Отже, у навчанні природничих дисциплін у ХІХ – на початку ХХ ст. відбувалася боротьба за приведення змісту предметів до рівня розвитку наук, за пошук доцільних засобів виховання світогляду учнів, починає формуватися методика їх викладання як наукова дисципліна, відбувається розвиток поглядів на зміст шкільного підручника, введення в навчальний процес практичних, фундаментальних дослідницьких методів засвоєння природничих наук. Тільки враховуючи історичний досвід зарубіжжя та вітчизняних учених фундаменталізація підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у закладах вищої освіти вийде на новий світовий рівень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуцал Л. А. Розвиток шкільної природничої освіти на Правобережній Україні (друга половина ХІХ – початок ХХ століття): автореф. дис. ... к-та пед. наук : спец. 13.00.01 «Історія педагогіки». Житомир, 2011. 20 с.

2. Лукашова Н. І. Становлення і розвиток методики навчання хімії в загальноосвітніх школах України : монографія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. 315 с.

3. Мороз І., Скиба М. Періодизація розвитку методики біології в Україні *Біологія в школі*. 2000. № 6. С. 40–42.

4. Петрова Н. М. Формування інтелектуальної культури майбутніх учителів природничих дисциплін у процесі професійної підготовки : автореф. дис. к-та пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2010. 24 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Мегем О. М., Кириченко М. М.

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
olesyamehem@gmail.com; marinkatorianik@gmail.com*

В умовах сьогодення спостерігається якісне зрушення світогляду українського соціуму, яке характеризується усвідомленням цінності життя і здоров'я людини. Наслідком такої позитивної динаміки є законодавчі і нормативні документи, в яких на правовому рівні відбиті пріоритетні завдання і стратегії держави в галузі збереження здоров'я населення, серед яких Національна стратегія розвитку освіти в Україні, Концепція «Нова українська школа» тощо. Одним з інтегральних показників, що визначають культурний потенціал країни є стан здоров'я дітей і підлітків, тому сучасна стратегія освіти повинна бути спрямовані на зниження рівня захворюваності і здоров'язбереження усіх суб'єктів освітнього процесу.

Питання збереження здоров'я в закладах освіти вивчають вітчизняні вчені: Л. Вольнова [1], І. Марціновська [2], О. Шевчук [5] тощо.

Проте незважаючи на зацікавлення науковців окресленою проблемою, потребує вивчення питання збереження психічного здоров'я учнів підліткового віку в умовах війни.

За даними Міністерства охорони здоров'я України у 2023 стан здоров'я учнівської молоді в умовах війни стрімко деградує. До основних проблем у стані здоров'я неповнолітніх додалися психологічні проблеми: стрес, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад; фізичні проблеми: травми, захворювання, пов'язані з нестачею їжі, води та медичної допомоги.

Занепокоєння викликають статистичні дані: 30% учнів скаржаться на тривожність, 15% мають серйозні тривожні розлади; 20% учнів скаржаться на депресію, 10% мають серйозні депресивні розлади; 10% неповнолітніх мають посттравматичний стресовий розлад.

Серед причин погіршення здоров'я неповнолітніх доцільно виокремити наступні: діти та підлітки вже понад два роки живуть в умовах війни, що є надзвичайно стресовим фактором; неповнолітні, які проживають у районах активних бойових дій,

постійно відчувають небезпеку для себе та своїх близьких; багато дітей та підлітків втратили близьких унаслідок війни; нестача медичної допомоги: у районах активних бойових дій доступ до медичної допомоги обмежений; нестача їжі та води: неповнолітні, які проживають у районах активних бойових дій, часто не мають доступу до достатньої кількості їжі та води.

Науковці вказують на наступні зміни у поведінці дітей та підлітків, що стали очевидцями травмуючих подій:

1. Незахищеність та безпорадність, неможливість змінити існуючі обставини, управляти своїм життям. Сприймання світу як джерела непрогнозованих та загрозливих подій.

2. Прослідковується постійна підвищена тривожність та недовіра до майбутнього, очікування чогось «поганого», наслідком стає настороженість та страх змін.

3. Наслідком відчуття безпорадності і недовіри є зниження особистісної значимості, почуття приниження гідності. Зниження самооцінки дітей проявляється у вигляді страху саморозкриття і блокування експресивної активності. Спостерігаються проблеми із висловлюваннями думок, вираженням себе. Виникає провина, що вони залишилися живі, тоді як хтось із рідних загинув.

4. У травмованих дітей, виникає перешкода щодо забезпечення базисних потреб у безпеці, захищеності та самоповазі. Тому виникає гнів та підвищення рівня агресії. У зв'язку з тим, що вони не можуть знайти джерело, що викликає агресію, діти шукають «мішень» для реалізації своєї агресії. Джерелом стають інші люди, тварини тощо.

5. Спостерігається усамітнення травмованої дитини, її ізолюваність від соціальної та фізичної дійсності. Прослідковуються зниження потреби в спілкуванні, контактності.

6. Домінують проблеми із увагою, пам'яттю, навчанням. Спостерігається постійна актуалізація психологічно незавершеного явища (невиплаканий травматичних досвід). Процес спрямований на опір та подолання хворобливих емоцій. Це, відображається на пізнавальній активності та впливає на рівень засвоєння знань.

7. Спостерігаються порушення у психосоматичній сфері. Зустрічаються наступні порушення: енурез, логоневроз, нейродерміти, бронхіальна астма та ін.

8. Захисну функцію виконують різноманітні страхи. На різних вікових етапах дитині властиві «нормативні страхи».

Надмірну панічну інтенсивність та тривалість мають невротичні страхи, що виникли в результаті травми.

9. Обтяжливі сновидіння та розлади сну. Сновидіння характеризується негативними емоційними проявами (вигуки, бурмотіння, плач, ходіння під час сну тощо) та відтворюють те, що трапилося повністю або із певними змінами [2].

Важливою умовою для покращення стану психічного здоров'я учнівської молоді в умовах війни є співпраця держави, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, сімей та молоді.

Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020 рік) визначає, що **здоров'я учнів є пріоритетом державної політики у сфері освіти** [3].

Але незважаючи на значний розвиток законодавчої бази, яка сприяє збереженню здоров'я учнів, негативно на стан здоров'я учнів впливає і освітній процес у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Так, Т.Осадченко наголошує, що одним із вагомих чинників, що призводить до погіршення здоров'я учнів є інтенсифікація освітнього процесу, яка реалізується різними шляхами. Дослідниця вказує, що спостерігається збільшення кількості навчальних годин (предметів, позаурочних занять), результатом цього є виявлення в учнів нервово-психічних проявів, втомлюваності, яка супроводжується імунними та гормональними порушеннями. Серед причин інтенсифікації освітнього процесу, Т.Осадченко зазначає невідповідність методик та технологій навчання віковим особливостям дітей, наслідком якої стає функціональне та емоційне напруження, перевтома, що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям [4].

Занепокоєння викликають виокремлені дослідницею причини погіршення здоров'я учнів в процесі освітньої діяльності: відсутність пріоритетної спрямованості на здоров'я в учнів і учителів внаслідок низького рівня культури здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; функціональна неграмотність педагогів у питаннях збереження та зміцнення здоров'я; недотримання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; домінування авторитарно-репродуктивного стилю навчання, який призводить до диктату педагога, робить учня пасивним споживачем інформації тощо.

Заслуговує на увагу дослідження О. Шевчук [5]. Науковець наголошує, що здоров'я людини – це цінність, яку людина

отримує від народження і водночас зміцнює, зберігає, відновлює її упродовж усього життя. Тому в учнів 5-9 класів (вікового етапу становлення особистості) необхідно формувати уміння й навички самовиховання, самоосвіти, самовдосконалення, самооцінки дій, особистісної самореалізації. Тобто у процесі навчання й виховання учнів ЗЗСО повинні формувати в них наукові знання, погляди, переконання, створювати у свідомості учня наукову картину світу, яка пов'язана з проблемою збереження, зміцнення, відновлення власного здоров'я.

Отже, для покращення стану психічного здоров'я учнівської молоді в умовах війни необхідно вжити таких заходів:

– забезпечення доступу до психологічної допомоги для дітей та підлітків, які відчувають психологічні проблеми внаслідок війни;

– забезпечення доступу до медичної допомоги для дітей та підлітків, які отримали фізичні травми або захворювання внаслідок війни;

– підвищення обізнаності дітей та підлітків про важливість здорового харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. 2-ге вид., доп. Ч. 1. Київ, 2016. 188 с.

2. Марціновська І. П. Корекція посттравматичного стресового розладу у дітей із зони військового конфлікту, які мають психофізичні порушення : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.03. Кам'янець-Подільський, 2020. 311 с.

3. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>

4. Осадченко Т. М. Використання здоров'язберезувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава : Вид-во ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. Вип. 15. С. 229–233.

5. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків, 2011. 20 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельник Т. П.

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

Відкрите військове протистояння, яке відбувається в Україні протягом останніх років, трагічна загибель великої кількості людей породили гострі стресові ситуації та докорінно змінили спосіб життя значної частини українських громадян. Особливої гостроти набула проблема соціально-психологічного захисту та супроводу, психологічної допомоги людям, які входять до категорії внутрішньої переміщених осіб. Особливо травматичними військові дії є для дітей з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки. Для дитини складно зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, чому їм разом із сім'єю необхідно змінювати місце проживання, що призводить до переживання безпорадності, тривоги, страхів, навіть до виникнення стресових розладів.

Проблема травматичного досвіду дітей-переселенців в нових соціальних умовах стала нагальною до вирішення для багатьох психологів сучасності (В. Андрєєнкова, П. Волошин, Л. Ковальчук, Г. Кукуруза, К. Левченко, Н. Лунченко, Н. Марута, В. Панок, Т. Проскуріна, К. Седих, Л. Шестопалова та інші). Разом із тим, проблема врахування психологічних особливостей дітей-переселенців та розвитку їх адаптаційних механізмів, подолання травмуючих переживань не вичерпно висвітлена в актуальних психологічних дослідженнях і вимагає постійного вдосконалення з огляду на постійне зростання кількості переселенців у різних регіонах нашої держави, що і зумовлює актуальність означеної проблеми.

Мета статті – описати особливості процесу адаптації дітей-переселенців молодшого шкільного віку.

Ситуація вимушеного переселення, яка супроводжується невизначеністю на новому місці, призводить до сильного стресу. Існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальну ситуацію, захисні механізми та стратегії опанування. Для переміщених осіб часто властива висока мобільність, особливо у перші місяці після виїзду з окупації [2]. За цих обставин постійні переїзди з одного боку не агрегують проблеми дитини для колективу освітян та вихователів, а з іншого – дають можливість притупити перший стрес, пов'язаний із виїздом з місць військового конфлікту.

Вимушені переселенці – люди, які в силу соціальних, політичних, економічних та інших причин покинули колишнє місце проживання і тому мають особливі психічні стани (депресії, страхи, тривожність), особистісні особливості і посттравматичні розлади особистості (безсоння, непрошені спогади, невмотивована пильність, хронічне почуття відчуження від інших людей, підвищена вегетативна збудливість, можуть виникати гострі спалахи страху, паніки чи агресії).

Сім'я переселенців зіштовхується з подвійною травмою. По-перше, необхідністю нівелювати вплив стресу пов'язаного з проживанням у місці бойових дій та покинутого насидженого місця. По-друге, стресу, пов'язаного з необхідністю адаптації в нових умовах. Ці психологічні травми у гіпертрофованому вигляді відображаються і на їх дітях [4].

Специфічні проблеми дітей-переселенців складно ідентифікувати з багатьох причин. По-перше, для переміщених осіб часто властива висока мобільність, особливо у перші місяці після виїзду з окупації. За цих обставин, постійні переїзди з одного боку не агрегують проблеми дитини для колективу освітян та вихователів, а з іншого – дають можливість притупити перший стрес, пов'язаний із виїздом з місць військового конфлікту. По-друге, дитина, через відсутність низки соціально-нав'язаних комплексів, досить швидко адаптується у новому колективі [3].

Індивідуальний стиль адаптації школярів є цілісним багатокомпонентним утворенням, що детермінується певним симптомокомплексом різнорівневих індивідуальних властивостей, спрямоване на досягнення оптимальних умов адаптації кожної дитини до навчального закладу. Стили адаптації дитини можуть бути гармонійні та дисгармонійні, їх формування залежить від особистісних властивостей, серед яких особлива роль належить шкільній мотивації, переважаючим емоційним переживанням. До стилів адаптації дітей відносяться творчий, комфортний та уникаючий.

Порушення адаптації такої категорії дітей виступають наслідком негативного впливу перенесеної ними психічної травми під час перебування у зоні АТО та подальшого переселення, зміною укладу життя, загрозою життя, тощо [5].

Чинники, що впливають на успішність у процесі адаптації до школи: рівень готовності дитини до школи (фізичної, соціальної, психологічної); стан здоров'я; психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна

збудженість); особливості розвитку (несформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки); неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне та тривожно-підозріле виховання); стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).

До чинників адаптації в новому соціальному середовищі дітей-переселенців відносяться: соціальний та економічний статус батьків, національна, соціокультурна та релігійна приналежність; причини внутрішньої міграції; вік дитини-переселенця та ставлення населення до переселенців.

Основні критерії визначення успішності адаптації дитини-переселенця до навчального закладу: 1) когнітивний компонент, що полягає в ознайомленні дітей та їх батьків з особливостями організації навчально-виховного процесу, специфікою та особливостями діяльності навчального закладу (режим, графік занять, критерії оцінювання тощо) та усвідомлення таких особливостей; 2) поведінковий компонент, що відображає, наскільки дитина (юнак) дотримується вимог, які висуває до нього навчальний заклад; 3) емоційний компонент, що полягає в загальному емоційному стані дитини під час перебування у цьому закладі; 4) соціально-психологічний компонент, що полягає в характеристиці місця особистості в системі офіційних та неофіційних відносин, її «позиція»; 5) навчальний компонент, що полягає в успішності дитини у навчальній діяльності.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки: встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності.

Отже, проблема адаптації дітей-переселенців молодшого шкільного віку є надзвичайно актуальною в умовах сьогодення. Це зумовлено складним і комплексним характером пристосування дитини-переселенця до нового соціокультурного та освітнього середовища. Діти-переселенці вимушені адаптуватися до широкого спектру факторів – нових вчителів, нових однокласників, процесу навчання, не згадуючи вже про необхідність пристосування до нових соціальних та просторових умов проживання після ситуації переселення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 111–117.

2. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Гуманітарні студії: історія та педагогіка.* 2021. № 1 (01). С. 125–128.

3. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій.* Матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.

4. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2021. Вип. 49. С. 61–71.

5. Жданович Ю. М. Роль громади у здійсненні соціально-педагогічного супроводу дітей із сімей вимушених переселенців. *Особистість у просторі виховних інновацій.* Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2018 рік НАІР, м. Івано-Франківськ, Україна, 2018. С.117–122.

АНАЛІЗ ПРОЯВІВ ТВОРЧОСТІ СУБ'ЄКТА В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ

**Моляко В. О., Третяк Т. М., Шепельова М. В.,
Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Латиш Н. М.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)
creativity.psylab@gmail.com*

Ускладненість умов, в яких протікає практично будь-яка діяльність і саме повсякденне життя сучасної людини, стали вже, як це не парадоксально, своєрідною нормою. Зростання ритму самої діяльності та її проявів у навколишньому середовищі, зростання потоків інформації, дефіцит часу, необхідного для прийняття рішень, а іноді й на нормальне виконання звичайної роботи, конфлікти з оточуючими, практично хронічне надходження відомостей про аварії, катастрофи, військові конфлікти, нещасні випадки, загрозлива екологія та багато іншого – все це створює реальний фон повсякденного життя кожної людини.

Зупинимось на деяких поняттях, що характеризують різноманітні, ускладнюючі роботу умови. Як це зрозуміло, в реальних умовах ми можемо говорити, скоріш за все, про три

основні види ускладненої діяльності, а саме: про саму складну діяльність; про складні умови, в яких здійснюється діяльність; про складну діяльність, що здійснюється в складних умовах.

Видається доцільним залучити до контексту загального аналізу такі різновиди складної діяльності: складна діяльність (ускладнена); дуже складна діяльність; надскладна діяльність (в конкретному плані така, яку майже неможливо з тих або інших причин виконати).

За мірою тих або інших впливаючих із оточення факторів ми можемо розподілити умови діяльності для конкретного суб'єкта наступним чином: комфортно-стимулюючі; комфортні (зручні для виконання «звичайної» діяльності); звичні (в яких суб'єкт вже достатньо адаптувався); помірно-несприятливі; несприятливі; складні; кризові; екстремальні; катастрофічні.

Для нас, враховуючи специфіку наших загальних досліджень, важливу сферу складають ситуації, пов'язані з навчанням та вихованням дітей, спілкуванням в сім'ї, в системах «вчитель-учень», «вчитель-учні» та всі інші, що відносяться до проблематики навчально-виховних процесів, трудової підготовки тощо.

В. Моляко виокремлено такі основні шість типів реагувань суб'єктом на ускладнені умови:

I тип – *індиферентний*. Сюди ми віднесли тих, хто практично не виявляв скільки-небудь серйозної реакції, не змінював свою поведінку, продовжуючи дотримуватись узвичаєних правил професійного та повсякденного життя.

II тип – *депресивний*. Це ті, хто знижує свою активність, уповільнює діяльність під впливом негативної інформації; вони більш схильні до зосередженості на такій інформації, до перебільшення її значення. Такі суб'єкти скуті у прийнятті рішень, довго роздумують над порівняно простими речами, малоактивні, не цілком адекватно реагують на різноманітні повідомлення, надаючи іноді перебільшеного значення зовсім незначущим.

III тип – *активно-депресивний*. Тут йдеться про суб'єктів, що спочатку виявляють підвищену активність, починають діяти, хоча переважно в основному більш хаотично, ніж за якимось планом, але потім вони впадають у іншу крайність – уповільнюють свою діяльність, переходячи фактично у депресивний стан, у кволі прояви поведінки в цілому.

IV тип – *підвищеної активності*, представники цього типу одразу після одержання інформації починають бурхливо діяти,

але переважно не дуже продумавши свої дії, а тому так само більш хаотично, малоадекватно. Цей тип ми вважаємо можливим також назвати як активно-панічний, оскільки діяльність його представників переважно малоусвідомлена, вона не дає скільки-небудь позитивних результатів і фактично може розглядатися як своєрідне ухилення від раціональної, спланованої, цілеспрямованої за своїми проміжними і кінцевими результатами.

V тип – *приховано-панічний*. Представники цього варіанту реагування на негативну значущу інформацію характеризуються фактично припиненням діяльності, ухиленням від будь-яких форм активності, принаймні її зовнішніх проявів.

VI тип – *мобілізаційний*. Сюди ми віднесли тих, хто під впливом вагомої негативної інформації підвищив свою активність, але не просто підвищив, – адже представники третього і тим більше четвертого типу робили те ж саме, – але водночас покращив результати своєї діяльності, активно шукаючи розв'язки задач, проблем, виходів зі складної ситуації, уникаючи по можливості зосередженості на одних лише негативних моментах. Представники цього типу, наскільки в цьому можна було пересвідчитись, проявляють активність саме тоді, коли є підстави для серйозних наслідків від її невиконання, коли вони переконані, що потрібно діяти.

В процесі роботи з дітьми було виявлено суттєві відмінності у проявах стратегіальних тенденцій розуміння творчих задач в ускладнених умовах. В учнів може різнитися рівень реалізації стратегіальної тенденції розуміння, зокрема підвищитись (позитивний вплив); учень може не розуміти задачу або розуміти на рівні методу аналогізування чи комбінування (негативний вплив); рівень розуміння задач не змінюється (нейтральний вплив); може змінюватися вид стратегіальної тенденції: наприклад, в ускладнених умовах було аналогізування, а у сприятливих учень комбінував; вид стратегіальної тенденції може залишатися однаковим (нейтральний вплив); в ускладнених умовах кількість знайдених розв'язків може бути більшою (позитивний вплив); кількість розв'язків менша (негативний вплив); кількість розв'язків може залишатися однаковою (нейтральний вплив).

Згідно з цим можна виділити три групи учнів. *Першу групу* складають учні, які в умовах дефіциту часу й інформації реалізують стратегіальні тенденції на більш високому рівні, ніж

при додаванні часу. Як правило, такі учні миттєво придумують варіанти розв'язків і нічого в них не змінюють. Однак, вони різняться поведінкою. Одні з них не виконують далі вимоги задачі, не роблять видимих спроб шукати інший розв'язок задачі. Інші довго не міркують над створенням наступних розв'язків, придумують їх також швидко, але ці розв'язки за якістю гірші ніж попередні. Треті не намагаються придумувати щось нове, а вдосконалюють свій перший розв'язок. Четверті без успіху намагаються придумати новий розв'язок. Під час бесід з ними може з'ясуватися, що деякі з цих учнів дуже критично поставилися до своїх первинних гіпотез. Вони відмовляються від гіпотез, які, на їхню думку, були гірші за якістю, ніж ті, що були реалізовані на першому етапі. І хоча вони висували первинні гіпотетичні варіанти, але розв'язку ці учні не досягли.

Другу групу складають учні, які при поповненні дефіциту часу реалізують стратегіальні тенденції розуміння на більш високому рівні. Ускладнені умови, а саме дефіцит часу та інформації блокують прояв стратегіальної діяльності. Це учні, які одразу починають придумувати нові варіанти, знаходячи все дотепніші й оригінальніші розв'язки, після того, як дізналися, що час ще додається; або ті, які довго не роблять видимих спроб виконувати вимоги задачі, а через 5 – 6 хвилин створюють оригінальні розв'язки.

Третя група учнів це – ті, в яких стратегіальні тенденції проявлялися на одному рівні в процесі розв'язування задач як в звичайних, так і в ускладнених умовах. Змінювалася лише кількість придуманих варіантів розв'язку задачі.

Нами також було здійснено дослідження впливу ускладнених умов на конструктивну творчість молодших школярів. В результаті дослідження вдалось з'ясувати, що обмеження в часі впливає на процес формування задуму та рівень конструктивного мислення. Крім того, учні принципово по-різному реагують на обмеження в часі, що дозволяє нам говорити про існування таких типів реагувань учнів.

Перший тип – депресивний, такі учні знижують свою активність, проявляється невпевненість у собі, скутість у прийнятті рішень, відсутність бажання і спроб створити цікаву, оригінальну конструкцію, конструкція будується або шляхом випадкових підстановок, або поєднанням декількох структурних елементів, спостерігаються прояви тенденції до випадкових підстановок та мисленневих тенденцій аналогізування, що зумовлює прояви низького рівня конструктивного мислення.

Другий тип – активно-панічний, коли досліджувані намагаються проігнорувати несприятливий вплив, реалізація задуму відбувається здебільшого шляхом комбінування елементів конструктора, які є аналогами структур, з орієнтацією на власні вподобання та об'єкти, які є аналогами з минулого досвіду, спостерігаються прояви мисленневих тенденцій аналогізування.

Третій тип – індіферентний, коли здійснюється спроба зробити щось цікаве, спостерігається деталізація конструкції, конструктивне мислення реалізується на рівні більш цілеспрямованої розробки задумів, спостерігаються прояви мисленневих тенденцій аналогізування та комбінування, що зумовлює прояви середнього рівня конструктивного мислення.

Четвертий тип – мобілізаційний, в процесі конструювання здійснюється спроба нейтралізувати зовнішні несприятливі впливи, які сприймаються якоюсь мірою як стимули до вдосконалення створюваної конструкції, творче мислення реалізується на рівні знаходження досить складних конструкцій, спостерігаються прояви мисленневих тенденцій аналогізування та комбінування і, відповідно, прояви високого рівня конструктивного мислення, хоча кількість таких досліджуваних зовсім незначна.

Описаний поділ в залежності від переважання реагувань на значущу для суб'єкта негативну інформацію, що, звичайно, не претендує на універсальність, має разом з тим принципово важливе значення для більш поглибленого дослідження проблем інформаційно-психологічної безпеки та захисту особистості від негативних інформаційних впливів, зокрема захисту творчої особистості та творчих процесів від деструктивних дій, що надходять з різних сфер різного масштабу та тих, які фактично продукує сам суб'єкт, реагуючи на різні зовнішні та власні дії неконструктивним чином.

ЛІТЕРАТУРА

1. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третьак та ін. ; за ред. В. О. Моляко. К., 2007. 308 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Радченко А. А.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

albina.a.radchenko@gmail.com

У ХХІ столітті проблема використання військової сили у вигляді локальних або широкомасштабних військових конфліктів, при вирішенні тих чи інших спірних питань не дає підстав сподіватися на те, що кошмари і жахи війни залишаться лише в історії людства. Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалась війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15-20% від загального числа [1]. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем із психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно. Тож важливо не перебільшувати проблему, але водночас і не мінімізувати її.

Важливо пам'ятати, що у осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а й спричинити інші розлади, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін. У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психологічні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Концепція адаптації є системою заходів, спрямованих на швидке і максимально повне відновлення фізичного, психологічного та соціального статусу клієнта з метою активної інтеграції особистості в суспільство з досягненням для неї максимально можливої соціальної та економічної незалежності. В умовах, постійного зростання числа учасників бойових дій, проведення комплексу заходів з відновлювального лікування і подальшої соціальної інтеграції військовослужбовців у суспільство має бути одним із пріоритетних напрямків соціальної політики держави [2].

Учасники збройних конфліктів є специфічним контингентом, який вимагає багатопрофільної реабілітації, а інваліди з їх числа можуть бути виділені в групу особливої соціальної значимості, оскільки серед ветеранів, які були вперше визнані інвалідами, понад половини – особи працездатного віку. З огляду на те, що в організації психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників бойових дій на сьогодні немає єдиних методологічних підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність розробки оптимального варіанту проведення психологічних, реабілітаційних та профілактичних заходів.

Психологічна реабілітація має бути спрямована на особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні здібності, потреби, психологічні механізми компенсації та захисту, способи поведінки в родині, в професійному колективі та в інших соціальних групах. Особливістю системи психологічної реабілітації учасників бойових дій, поряд із виявленням та лікуванням психологічних розладів, є спрямованість на відновлення боєздатності під час ведення бойових дій та працездатності при поверненні до мирного життя.

З метою діагностики готовності військовослужбовців до адаптації в умовах цивільного життя необхідно проводити бесіди, під час яких має плавно інтегруватися низка тестувань по спеціальних клінічних шкалах і психодіагностичних методиках. У ході роботи можна використовувати такий методичний інструментарій:

1. Шкала оцінки впливу травматичної події (ШОВТП).
2. Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (ШОБД).
3. Анкета «Стрес-фактори».
4. Шкала для клінічної діагностики ПТСР (Clinical administered PTSD Scale – CAPS).
5. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СБМДО).
6. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).

За результатами бесід, а також наявності повної інформації про особливості поведінки особового складу в районі виконання завдань за призначенням, пережитих ними екстремальних подій, можлива розробка і застосування різних методик спрямованих на відновлення, реабілітацію та адаптацію в

умовах цивільного життя. Наведено деякі психологічні особливості готовності військовослужбовців до адаптації в умовах цивільного життя, зокрема:

- ідентичність та самоусвідомлення: Важливо, щоб військовослужбовці зрозуміли, хто вони поза армією і як вони можуть знайти своє місце у суспільстві;

- психологічний стрес. Перехід до цивільного життя може супроводжуватися стресом і тривогою, особливо якщо військовослужбовці пережили травматичні ситуації;

- соціальна підтримка. Важливо, щоб військовослужбовці під час адаптації мали підтримку від своєї сім'ї, друзів і колег це може допомогти їм легше впоратися зі змінами у житті;

- професійні навички і перекваліфікація. Військовослужбовці можуть стикатися з необхідністю перекваліфікації та здобуття нових професійних навичок для успішного інтегрування в цивільне життя;

- пошук роботи та кар'єрне планування. Військовослужбовці повинні мати можливість отримати підтримку при пошуку роботи та розвитку кар'єри в цивільному житті. Це може включати консультування з питань працевлаштування, розробку резюме і підготовку до співбесід;

- управління емоціями. Важливо вчити військовослужбовців ефективно управляти своїми емоціями, особливо стресом та тривогою, що можуть виникнути під час переходу до цивільного життя;

- самопідтримка і самодисципліна. Розвиток цих навичок важливий для досягнення успіху в цивільному житті;

- забезпечення психологічної підтримки та ресурсів для військовослужбовців під час їх адаптації до цивільного життя є важливим завданням, щоб успішно інтегрувати їх в суспільство та підтримати їхнє психологічне благополуччя.

Отже, дослідження психологічних особливостей військовослужбовців в адаптації до цивільного життя досить актуальна і вимагає підготовки до цього процесу, як на етапі проходження служби так і в їх перших кроках в процесі повернення до звичного життя. Для цього потрібна допомога психологів, командирів, товаришів по службі, членів родини та інших близьких людей. Переконані, дана проблема потребує більшої уваги як серед спеціалістів так і серед громадськості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. К. : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Ребро Є. В., Гузь І. Д.

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області
evgenijjarebro@gmail.com; umilenie804@gmail.com*

Жити і працювати під час війни – наша реальність. Як впоратися з тривалим стресом, продовжувати ефективно навчати дітей та знаходитися у відносній безпеці. Як уберегти себе від впливу стресу і допомогти набутити впевненості, оптимізму і натхнення педагогам і дітям. Такі запитання, в умовах сьогодення є надзвичайно важливими для освітян.

Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Отже, ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожної людини важливе для всього суспільства. Єдиної точки зору з питання чи варто розмежовувати поняття «психічне» «психологічне» та «ментальне» здоров'я, чи тотожні ці поняття в науковій літературі не існує.

Проблема збереження та зміцнення ментального здоров'я педагога є особливо актуальною в умовах сьогодення, коли кількість стресогенних чинників у повсякденному житті та професійній діяльності педагога постійно зростає. Сформувані емоційну адекватність та поведінкову гнучкість, забезпечити механізми свідомої саморегуляції педагога, створити

розвивальне середовище для відновлення його здоров'я – це ті першочергові завдання, на які варто звернути особливу увагу. Якщо педагогічний працівник урівноважений та спокійний, має бадьорий настрій та вміє контролювати свої емоції та реакції за будь-яких умов, то це позитивно впливає також на вихованців.

До професії педагога ставить досить високі вимоги щодо психологічного здоров'я фахівця. Професійна діяльність педагога передбачає наявність витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної врівноваженості, вміння володіти своїми почуттями тощо. Але поряд з тим, традиційно супутниками професійної педагогічної діяльності є дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та психологічному здоров'ї фахівця.

Під час стресових впливів змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає через інформаційне перевантаження, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення, маючи високий рівень відповідальності за їх наслідки. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, загрози. Автором теорії стресу є канадський психолог Ганс Сельє, який виокремив три фази стресу: тривожність; опір; виснаження.

Перша фаза – тривожна реакція, коли організм починає слабко опиратися змінам чи пристосовується до них. Під час другої фази – опору – відбувається адаптація до нових умов, організм опирається впливу стресора. Третя фаза – виснаження – настає після тривалого впливу стресора. Усі резерви адаптації вичерпуються, й організм зазнає непоправної шкоди. Звісно, остання фаза розвивається не завжди. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів тощо.

У практиці будь-якого педагогічного працівника присутні такі професійні стресові чинники: відповідальність; необхідність контролювати ситуацію; необхідність постійно підтверджувати свою компетентність; постійна адаптація до змін в освітньому процесі; неадекватна соціальна та матеріальна оцінка праці, що призводить до зниження якості життя педагога, зменшення соціального престижу професії та

дефіциту кадрів; стресогенні чинники, пов'язані з умовами праці та станом матеріально-технічної бази, зокрема неналежні санітарні норми робочого місця, жорсткий режим роботи, ненормований робочий день, фізична втома тощо; багатофункціональна професійна діяльність, пов'язана з необхідністю одночасного виконання різноманітних функцій і дій за неоптимальних для роботи зовнішніх умов; необхідність роботи з великим потоком професійно значимої інформації, постійна тривожність за рівень її засвоєння, виснаження компенсаторних механізмів, що забезпечують активність уваги, професійної пам'яті, логічного мислення; розширене міжособистісне спілкування та дотримання професійних вимог у разі конфліктних та стресових ситуацій, що виникають під час взаємодії з колегами, учнями, батьками.

Шляхи виходу зі стресової ситуації такі (за Миколою Корольчуком) негайно вийти з позиції «страуса», усвідомити реальну ситуацію, визнати наявність стресу; визначити всі позитивні та негативні особливості ситуації; скласти план поведінки під час стресової ситуації; діяти – реалізувати свої плани та наміри відповідно до обставин. У разі бездіяльності людина стає заручником стресу; обговорити, проговорити конкретну ситуацію з близькою людиною, врахувати її поради; змінити ставлення до обставин, якщо їх неможливо змінити.

Позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям (запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій). Вона вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається за будь-яких обставин оптимістом.

Для укріплення впевненості та позитивного світосприймання корисно оволодіти принципами і технікою позитивного мислення: виявити негативні думки та переконання, що спричиняють страждання та душевний дискомфорт; провести самоаналіз внутрішнього діалогу, усунути всі деструктивні мовні звороти, звернення до себе (думки, образи), в яких є самозвинувачення, самоприниження, відсутність віри та надії на успіх, які мають характер неприйняття ресурсів підтримки та подолання стресових ситуацій. Наприклад, «Я нічого не можу змінити в своєму житті», «Я нещасливий і завжди таким буду», «Я не заслуговую на...» тощо; замінити деструктивні думки на позитивні, що сприяють мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів, закріплюють упевненість у власних силах.

Серед різноманітних форм психологічної просвіти та профілактики стресових явищ найбільш дієвими є такі, що передбачають активне включення всіх учасників. До них належить й інтерактивне (психологічне) заняття.

Інтерактивне заняття проводить практичний психолог закладу, який в силу своїх професійних знань володіє технікою. Практичний психолог допоможе педагогічним працівникам виявляти та розпізнавати власні стресові стани; запропонує виконати релаксаційні вправи (варто застосовувати елементи арт-терапії, музичної терапії тощо), які сприяють розвантаженню та поліпшенню емоційного стану педагогічних працівників; надасть практичні поради щодо того, як вийти зі стресової ситуації, як розпізнати стрес тощо.

Позитивними результатами втручання практичного психолога у розв'язання ситуації стресу та покращення ментального здоров'я в педагогічному колективі є: гармонізація взаємин у колективі, згуртування його членів; активне залучення до роботи кожного окремого педагогічного працівника, шляхом: співпереживання; порівняння; спостереження; напрацювання спільних рішень, формул, рекомендацій.

Наразі популярності набувають інтегративні методи відновлення, укріплення та збереження ментального здоров'я людини. Одним із таких перспективних напрямів є музикотерапія.

Використання музики із лікувальною та профілактичною метою має давню історію. Колись музику активно застосовували в лікарській практиці. У роботах Піфагора є опис того, як музика може впливати на емоційний стан людини. Відомо безліч реакцій організму людини на музику. Так, серцево-судинна система істотно реагує на музику, яка приносить задоволення та створює гарний настрій: уповільнюється пульс, посилюється скорочення серця, знижується артеріальний тиск, розширюються кровеносні судини.

Музика впливає на настрій, емоції та самопочуття людини. Елементи музичної терапії можна використовувати під час роботи з педагогами: допомагати їм заспокоїтися або, навпаки, активізуватися; розвивати їхні комунікативні та творчі можливості, підвищувати самооцінку на ґрунті самоактуалізації, розвивати емпатійні здібності. Крім того педагогу для збереження ментального здоров'я варто зберігати фізичну активність: працювати або займатися тим, що допомагає йому розслабитися. Головне у ситуації стресу дати вихід негативним

емоціям. Це тривалий процес, що передбачає виховання культури поведінки, духовне та моральне удосконалення особистості, загалом усе те, що можна визначити формулою: «виховай себе сам».

Отже, усе, що оточує людину, – це відображення її власних думок. Спостереження за навколишнім світом допомагає їй зрозуміти себе і змінити щось у собі. Людина дивиться на реальність через фільтр, яким вона сама і є. Лише вона одна обирає, в якому світлі бачити все навколо – в негативному, стресовому чи позитивному.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. І., Зайчикова Т. В., Бондарчук О. І. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Освіта і управління*. 2007. № 11. С. 57–66.

2. Карамушка Л. М. Управління конфліктами в освітніх організаціях. К. : Шкільний світ, 2011. 128 с.

РЕКРЕАЦІЙНИЙ РЕСУРС ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Рибалка О. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
rybalkae 94@gmail.com.*

Життя сучасної людини, під впливом науково-технічної революції, суттєво змінилось. Урбанізація спричинила значні зміни в соціальній та демографічній структурі суспільства, культурі, способі життя, що не могло не позначитись на її здоров'ї. Наприклад, дія електромагнітного випромінювання від електричних побутових приладів викликає головний біль, роздратованість, підвищену стомлюваність, погіршення пам'яті та уваги, зниження працездатності. Електромагнітні промені штучного походження впливають на нейродинамічні процеси організму.

Збільшення випадків онкологічних захворювань, хвороб Паркінсона і Альцгеймера, синдрому раптової дитячої смерті, підвищення рівня самогубств лікарі ВООЗ пов'язують з впливом електромагнітних полів.

З розвитком науки і техніки згладжується межа між фізичною і розумовою діяльністю. До фізіологічних особливостей розумової праці відноситься: різке зменшення рухової активності, що порушують обмінні процеси і зумовлюють застійні явища у м'язах ніг, органах черевної порожнини і малого тазу, зменшується надходження кисню до головного мозку. Становлячи лише 1,2-1,5% маси тіла, мозок споживає понад 20% його енергетичних ресурсів. Приток крові до працюючого мозку збільшується в 8-10 разів порівняно зі станом спокою, зростає потреба його в кисні та глюкозі.

В результаті детренованості знижуються функції і резерви всіх органів, виникають функціональні порушення діяльності серцево-судинної системи з вираженими атеросклеротичними змінами коронарних судин.

До основних груп у яких переважає розумова праця відносяться учні, студенти, вчителі, викладачі, науковці, офісні працівники та ін. Особливо цим категоріям необхідно займатися різноманітними фізичними тренуваннями на свіжому повітрі. Це ходьба, біг, футбол, волейбол, лижі коньки та ін. При заняттях на свіжому повітрі в першу чергу покращується постачання головного мозку киснем, покращується обмін речовин та психічний стан людини [2].

На сьогодні, важливо особливу увагу звертати на використання природних факторів у збереженні здоров'я та духовну гармонію з собою і оточуючим світом.

Рекреація (фр. *recreation*, пол. *rekreacja* – відпочинок, від лат. *recreatio* – відновлення сил) – відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності; рекреація включає різноманітні види діяльності людини у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб. Рекреація – поняття, що охоплює усі види відпочинку, у тому числі санаторно-курортне лікування і туризм [1].

Одним із напрямків рекреації є природотерапія, яка включає використання природних чинників – сонця, повітря, води, землі. Найкращими такими об'єктами є добре збережені місцевості з сприятливим екологічним станом.

Україна є однією із найбагатших за природними ресурсами країна світу. До рекреаційних ресурсів України належать бальнеологічні (мінеральні води, грязі, озокерит), кліматичні, ландшафтні, пляжні, пізнавальні. Україна належить до найбагатших на бальнеологічні ресурси країн світу.

Мінеральні води України такі як «Миргородська», «Гоголівська», «Куяльник», «Поляна квасова», «Нафтуся» і радонові води є унікальними і володіють оздоровчою і лікувальною дією. Їх використовують для профілактики і лікування захворювань шлунково-кишкового тракту.

Вода є універсальним носієм енергії і інформації і володіє значною оздоровчою дією на організм. Корисні купання в теплу пору року в природних водоймах, обливання і прийняття ванн з додаванням ефірних олій. Для оздоровлення і лікування різноманітних захворювань використовують радонові, хвойні, сольові та інші ванни.

До війни 14% території було вкрито лісами, які мають значний рекреаційний потенціал аеротерапії – оздоровлення організму людини чистим повітрям. Аеротерапія збагачує організм киснем, покращує функцію нервової системи. Крім того повітря соснового лісу наповнене фітонцидами, які володіють бактерицидною дією і відіграє важливу роль у лікуванні та відновленні функцій органів дихання, покращення психічного стану. Прогулянки в лісі корисні при захворюванні на хронічний бронхіт, запалення легень, туберкульоз. Міським жителям необхідно використовувати рекреаційний потенціал лісопаркових зон міста, частіше бувати на природі.

Полтавщина є одним з регіонів України зі значним різноманіттям тваринного і рослинного світу. На території області створено природно-охоронні об'єкти різних категорій. Серед них Устимівський дендропарк, регіональний ландшафтний парк «Нижньоворсклянський», «Новодиканський», «Драбинівка» та ін. У кожному районі нашої області є чудові місця з рекреаційним потенціалом. Цьому сприяють кліматичні умови, мережа річок, численні водойми у поєднанні з мальовничими краєвидами сприяють відновленню і зміцненню здоров'я людини [1].

Полтавщина багата і на різноманітні лікарські рослини, які використовують у ароматерапії, а також для профілактики і лікування різних систем організму людини. Запахи використовували здавна, наприклад запах ладану. Підсвідомі реакції на запах найчастіше виявляються у психічній сфері і стані здоров'я. Тому людина намагається оточити себе приємними запахами і уникати неприємних. Пахучі речовини є каталізатором почуттів. Східні народи з давніх-давен використовували запахи для підвищення тону.

Крім запаху рослини володіють різноманітною фармакологічною дією: протизапальні властивості має ромашка,

нагідки, оман високий та інші; бактерицидну- нагідки; потогінну – лопух, календула; відхаркувальну – кульбаба лікарська, липа; жарознижуючу – підбіл лікарський та інші; полин використовують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту і при глистяних інвазіях; звіробій, материнка, липа, цвіт бузини, біла акація, меліса, м'ята володіють різноманітною профілактичною і оздоровчою дією.

Значний вплив на психічний стан людини має і кольоротерапія. Буваючи на природі людина милується різноманіттям кольорів. Це і польові квіти, зелена трава, синє небо. Різноманітний спектр кольорів має оздоровчий вплив. Наприклад білий колір знімає м'язові спазми; червоний корисний при застуді і інфекційних хворобах; синій використовують для зняття головного болю спазматичного походження, зниження апетиту; зелений і голубий володіють заспокійливим ефектом, крім того зелений колір підсилює інтуїцію, нормалізує серцеву діяльність і обмін речовин; оранжевий сприяє оптимістичному настрою [3].

Звуки природи також впливають на людину. Спів пташок, шум вітру, дзюркотіння струмка, шелест трав знімають стрес, покращуючи стан психічного здоров'я, що особливо має значення в наш час.

Важливе значення для покращення здоров'я людини має сонячна радіація. Під дією сонячних променів в нашому організмі починають вироблятися ендорфіни, а при нестачі сонячної радіації, знижується опірність організму, погіршується розумова і фізична працездатність, виникають депресивні стани, знижується вироблення вітаміну Д, який необхідний для нормального функціонування опорно-рухового апарату і обміну речовин.

Людина як біосоціальна істота тісно пов'язана з природою. Духовна гармонія Людини і Природи втілена у вченні Порфирія Іванова. Половину свого свідомого життя Порфирій Іванов присвятив справі оздоровлення, пошуку шляхів до розуміння природи здоров'я людини. Він залишив своїм нащадкам знання і мудрість, надію на оздоровлення, методи, якими він ділився з усіма. Основою учення Порфирія Іванова є пам'ятка під назвою «Детка», де обґрунтовано дванадцять рекомендацій способу життя людини. Він рекомендував для зміцнення здоров'я використовувати водні процедури в природному середовищі. Купатися в водоймах, обливатися холодною водою, не вживати їжу протягом двох днів, відновлювати свій духовний стан [2].

Отже, для відновлення і зміцнення здоров'я необхідно постійно використовувати рекреаційний потенціал природних

факторів. Їх позитивна дія на людину сприяє відчуттю задоволення і радості від життя, створює духовну гармонію Людини і Природи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маслак П. О. Рекреаційна географія: навч. посіб. К. : Знання, 2008. 343 с.
2. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. Суми : Видавництво «Університетська книга», 2000. 301 с.
3. Чепіга М. П., Чепіга С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-е вид., перероб. і доп. К. : Знання, 2006. 347 с.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ ДО РОБОТИ В УМОВАХ КРИЗИ

Сайко Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
natsayko@gmail.com*

В умовах війни суспільство відчуває надзвичайну потребу у фахівцях соціономічної сфери. Саме такі фахівці організують допомогу, підтримку населення у кризові періоди розвитку суспільства та перед якими ставляться нові завдання, що пов'язані з подоланням наслідків війни. Тому особливу увагу варто приділяти формуванню умінь у фахівців соціономічної сфери (тих, що допомагають) працювати в умовах кризи.

Питанням підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери присвячена низка наукових сучасних досліджень, зокрема Р. Вайноли, Т. Семігіної, Т. Спіріної, В. Костіної, В. Поліщук, С. Яланської, Н. Атаманчук, Т. Тюльпи та ін. Науковці підкреслюють необхідність підсилення медичної та безпекознавчої складових професійної підготовки до фахової діяльності. Також зазначають про важливість психологічної готовності фахівців соціономічної сфери до роботи в умовах кризи, що передбачає оволодіння дієвими методиками подолання негативних психологічних станів.

Перевагу соціально-правовому компоненту у професійній підготовці фахівців соціономічної сфери надає науковець О. Кокун. Головним у цьому, як зазначає дослідниця, є знання й уміння в галузі взаємодії із суспільними інститутами і людьми, а

також володіння прийомами професійного спілкування і поведінки [2]. Принципу толерантності надає перевагу у професійній підготовці сучасна науковиця С. Яланська, підкреслюючи необхідність систематичного використання розвантажувальних вправ для стабілізації психоемоційного стану особистості [4]. У дослідженнях Р. Вайноли зазначається про необхідність соціалізації студентської молоді в умовах навчання у закладах вищої освіти, що передбачає наявність сприятливого освітнього середовища, створення можливостей для активної суспільно орієнтованої діяльності, формування відчуття залучення до спільної Перемоги, потребності своїй країні [1].

На думку Т. Тюльпи, особливістю функціонування соціально-професійної групи соціономічних спеціальностей є те, що в період навчання та подальшої професійної діяльності вони є одночасно і об'єктами, і суб'єктами соціалізації. Так, фахівці соціономічних спеціальностей сприяють відтворенню і передачі соціальних цінностей і соціокультурного досвіду, а отже, повинні мати високий рівень соціалізації[3].

Узагальнюючи наукові погляди на зміст професійної готовності фахівців соціономічної сфери, варто виділити основні цикли дисциплін та компетентності, які забезпечують ефективну роботу в умовах кризи:

– цикл психологічних дисциплін, вивчення яких формує психологічну готовність. Вони мають забезпечувати не лише ефективність виконання професійних обов'язків, але й сприяти збереженню психологічного та фізичного здоров'я; правильному реагуванню на кризові ситуації, психологічну допомогу вразливим категоріям населення; можливості надавати першу психологічну допомогу; самопізнання, розвиток емоційного інтелекту, вміння справлятися зі стресом; включення в особистісні програми розвитку психологічні тренінги, коучинг, психотерапію;

– цикл медичних дисциплін включає знання про базові медичні процедури, навички першої допомоги, розуміння основних медичних проблем, з якими можуть стикатися клієнти, а також вміння взаємодіяти з медичними установами; знання основних симптомів захворювання, методики профілактики інфекційних захворювань, основи фармакології;

– цикл дисциплін, що формує реабілітаційну готовність фахівців соціономічної сфери, що визначається здатністю ефективно надавати допомогу клієнтам у процесі реабілітації. Це охоплює знання, навички, особистісні якості та мотивацію,

необхідні для роботи з різними категоріями клієнтів, які потребують реабілітаційних послуг;

- цикл дисциплін, що формує адаптаційну готовність фахівців соціальної сфери, що включає вміння організувати процеси адаптації клієнтів відповідно до соціальних умов, їх індивідуальних особливостей, а також вміння швидко адаптуватися до змінених соціальних умов.

Отже підготовка фахівців соціономічної сфери є важливим аспектом розвитку сучасного суспільства, оскільки вона охоплює підготовку кадрів для таких професій, як соціальні працівники, психологи, педагогічні працівники, фахівці з соціальної роботи, медичні працівники тощо. Ця підготовка спрямована підсилення професійної готовності у психологічному, медичному, соціально-психологічному аспекті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайнола Р.Х. Суспільно орієнтоване навчання як засіб соціалізації студентської молоді. 2022. С. 102–104.

2. Кокурн О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.

3. Тюльпа Т.М. Провідні фактори професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2020. С. 104–112.

4. Яланська С. Психологічні аспекти розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі. *Психологія особистості*. 2016. Т. 7. №. 1. С. 100–108.

САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Солодовник М. О.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

mashapanova2013@gmail.com

Самовиявлення учня в пізнавальній діяльності виявляється у якісному виконанні навчально-пізнавальних завдань як у навчальному, так і у позанавчальному контексті. Під час такої діяльності учень проявляє не лише взаємодію з вчителем, але й самостійні та творчі підходи. Щоб сприяти розвитку та становленню пізнавальної діяльності, вона має бути перетворена

в синергетичне поле самореалізації. Для цього учень повинен мати розвинену потребу в творчості та відповідний комплекс мислення, який включає самостійність, оригінальність, швидкість, проблемність тощо.

Натомість, самоактуалізація базується на розумінні людини як істоти, що втілює як фізичні, так і душевні-духовні аспекти, свідомо та позитивно перетворюючи навколишню реальність і, відповідно, саму себе. Самоактуалізація, заснована на гармонії духу, душі та тіла, орієнтована не лише на розумне використання потенціалу для досягнення особисто-значущих цілей, а й на активізацію цього потенціалу на благо суспільства та людства загалом [1, с. 137].

У сучасному суспільстві та освітній діяльності переважання процесів самореалізації може бути розглянуто як зміщення базових цінностей до нижчого полюсу на шкалі А. Маслоу. Ця проблема розуміється як основа соціокультурних зрушень у суспільстві, а зміни у світогляді виступають ключовим критерієм для спрямованості процесу трансформації суспільства. На основі зміщення цінностей в сферу матеріального стає актуальним питання духовної орієнтації суспільства та особистості.

Самоактуалізація, втіленням наявних здібностей в життя з метою самовираження, нерідко має практичний аспект та підпорядковується зовнішнім впливам. У свою чергу, у навчальній діяльності мета повинна бути спрямована на особистість в конкретних контекстах, що відбувається в рамках загального процесу самоактуалізації.

Саморозвиток особистості в освітньому просторі є ключовим аспектом формування сучасної освіти. Цей процес визнається не лише важливим для самої особистості, а й як стратегічний компонент розвитку суспільства. Ідея саморозвитку в освіті полягає в стимулюванні учнів до активної участі в власному навчанні та розвитку, спрямовуючи їх на самостійне вирішення завдань і досягнення свого потенціалу [2, с. 21].

Спочатку варто розглянути саме поняття «саморозвитку». Це не лише процес набуття знань, а й шлях особистісного зростання, включаючи розвиток навичок, цінностей, та підвищення самосвідомості. У контексті освіти, саморозвиток стає цілеспрямованим процесом, який враховує індивідуальні потреби, можливості та інтереси учня.

В освітньому просторі саморозвиток сприяє активній участі учнів у власному навчанні. Замість традиційної моделі передачі знань від вчителя до учня, освітній процес орієнтується на

залучення студентів до активного дослідження, дискусій та творчої діяльності. Це може включати проекти, дослідження, групову роботу та інші форми активного навчання, які сприяють розвитку критичного мислення, аналітичних навичок та творчого потенціалу.

Ключовим аспектом саморозвитку в освітньому просторі є підтримка індивідуального розвитку. Кожен учень унікальний, і підходи до навчання повинні бути індивідуалізованими, враховуючи його потреби, здібності та інтереси. Це може включати розвиток персональних навичок, саморегуляції, планування та самооцінки [3, с. 265].

Значущим аспектом саморозвитку в освітньому просторі є розвиток метапредметних навичок. Освіта повинна не лише передавати конкретні знання, а й навчати учнів навичкам, необхідним для постійного навчання та адаптації у сучасному світі. Це може включати в себе навички критичного мислення, комунікації, розв'язання проблем, творчого мислення та інші.

У цілому, саморозвиток особистості в освітньому просторі є не лише ключовим елементом ефективного навчання, але й основою для розвитку відповідальних, самостійних та творчих громадян, здатних активно впливати на своє життя та оточуючий світ.

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що розвиток особистості має починатися з перших днів навчання в освітніх установах. Під час вивчення різних навчальних предметів змінюється світогляд, поглиблюється самопізнання та вдосконалюються відносини з оточуючими. Важливим елементом цього процесу є набуття власного досвіду в різних сферах життя, як в освіті, так і в побуті.

Формування умінь та навичок саморозвитку в особистості відбувається за допомогою розвитку механізмів саморозвитку, зокрема, через рефлексію. Одночасно вивчається роль саморозвитку у різних сферах діяльності, а елементи саморозвитку перетворюються на невід'ємні особистісні риси. Самореалізація має інтердисциплінарний характер і досліджується на перетині різних наук. Особистісна самореалізація розглядається як процес розвитку особистості через виявлення та розкриття власних здібностей, можливостей та якостей, і як результат – втілення їх у життя для досягнення позитивних та корисних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзюбко Л. В. Особливості становлення діяльнійсної самореалізації підлітків в освітньому просторі школи. Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Генеза буття особистості». К. : ДГІ «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 136–137.
2. Авдєєва С. В. Виховна система школи творчого зростання особистості. *Виховна робота в школі*. 2012. №8. С. 20–34.
3. Мар'яненко Л. В. Психологічна структура самореалізації учнів в навчально-пізнавальній діяльності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології НАПН України ім. Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Т. 10. Вип. 28. К., 2016. С. 264–273.

РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Степаненко Н. П.

*Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
НАПН України (м. Київ)
nataliastepanenko0602@gmail.com*

Вивчення питання саморегуляції психолога в умовах війни, стабільних та перехідних життєвих ситуаціях є актуальним напрямком в сучасних психологічних дослідженнях. За останні роки стрімко зростає інтерес до феномену усвідомленості, адже попередні результати досліджень українських та зарубіжних учених підтверджують ефективність психологічної допомоги на основі усвідомленості з різними групами населення, які зазнали травми, позитивний вплив на емоційну та поведінкову саморегуляцію, психологічне здоров'ям та благополуччям. Про це свідчать наукові праці Д. Кабат-Зінна, Р. Раяна, К. Брауна та інших). В Україні цей напрям також активно вивчається (Т. Гера, В. Зликов, З. Максимович, М. Миколайчук, О. Христюк, О. Давидова, Л. Терлецька, І. Медінцов та ін.). Актуальність розвитку усвідомленості для психологів зумовлена необхідністю пошуку індивідуально-психологічних засобів для оптимізації психологічного стану в ситуації тривалої війни, підвищення ефективності у роботі, розвитку особистісної ресурсності.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявити та обґрунтувати особливості змісту та специфіки феномену усвідомленості та його зв'язок із саморегуляцією.

Теоретичний аналіз наукових джерел проведено за такими методами: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння) та конкретно-наукові (метод наукової дедукції, моделювання порівняльний, проблемно-хронологічний методи).

Теоретики багатьох психологічних напрямків обговорюють важливість усвідомленості, відкритої обізнаності та уважності в оптимізації саморегуляції та самопочуття. У динамічних і гуманістичних традиціях вважається, що усвідомленість дозволяє ідентифікувати потреби, конфлікти та екзистенційні проблеми. У теоріях саморегуляції обговорюють місце усвідомленості та уваги в підтримці та покращенні психологічного та поведінкового функціонування. Теорія самодетермінації передбачає, що відкрите усвідомлення може бути особливо цінним для полегшення вибору послідовної поведінки зі своїми потребами, цінностями, інтересами і навпаки, автоматична або контрольована обробка часто виключає розгляд варіантів, які більше відповідають потребам та цінностям [7]. У цьому сенсі, усвідомленість може сприяти благополуччю через саморегульовану діяльність і виконання основних психологічних потреб у автономії (самоодобрювана або вільно обрана діяльність), компетентності та спорідненості [4].

Сучасні вчені описують усвідомленість в багатьох варіантах визначення, один з яких – це стійка особистісна риса [2; 3]. Як зазначає І. Медінцов, усвідомленість як пізнавальний стан, який характеризується трьома аспектами, що відрізняє її від подібних психічних станів. Це пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів та має на увазі навмисне призупинення оцінювання прямого досвіду. Як когнітивний стан усвідомленість передбачає пряму і безпосередню пильність у поточному моменті до зовнішніх подій і внутрішніх думок та відчуттів. Не тільки усвідомленість вимагає регулювання уваги до безпосереднього досвіду, а й орієнтацію на відкритість, прийняття та інтерес. Цей стан розуму передбачає велику уважність і чутливість до внутрішніх реакцій на подразники. Подібним чином передбачаються специфічні для усвідомленості метакогнітивні переживання. Феноменологічні описи усвідомлення дають кілька переживань, характерних для цього явища. Найчастіше згадуються метакогнітивне розуміння, тепло й співчуття до себе, новизна та свіжість постійних переживань, а також інтерес та цікавість у всіх аспектах свідомого змісту [2].

Також усвідомленість визначають як якість свідомості, в якій людина відкрита і без застосування психологічних захистів усвідомлює, що насправді відбувається [5]. У теорії самодетермінації усвідомленість розуміють як «відкрите або сприйнятливие усвідомлення та увага до того, що відбувається зараз» [3].

Я. Каплуненко та В. Кучина виокремлюють такі основні взаємопов'язані аспекти конструкту усвідомленості: спостереження, нереагування й здатність усвідомлено діяти (складають основу конструкту), вербальний опис та неосудність (які збільшують ефективність цих проявів) [1].

Феномен та практики усвідомленості наразі активно освоюються в різних школах психотерапії, від когнітивно-поведінкової до екзистенційно-феноменологічної та в різних напрямках досліджень, зокрема, в руслі теорії самодетермінації, в якій був отриманий цілий ряд емпіричних підтверджень позитивних ефектів усвідомленості [3]. У численних дослідженнях ученими виявлено значущі кореляційні зв'язки усвідомленості з психологічним та суб'єктивним благополуччям, характеристиками саморегуляції та автономної мотивації. Зокрема, рівень усвідомленості позитивно пов'язаний із відкритістю досвіду, самоповагою, оптимізмом, задоволеністю життям, вітальністю, задоволенням базових потреб та негативно – з нейротизмом, тривогою, депресією, імпульсивністю, негативним афектом та наявністю соматичних симптомів. Виявлені закономірні зв'язки між усвідомленістю та саморегуляцією свідчать про те, що усвідомленість може бути вирішальним компонентом інтеграційних процесів, які ведуть до задоволення базових потреб, вітальності та благополуччя [3; 6].

Завдяки дослідженню феномену усвідомленості зроблено величезний внесок у практичну психологію, а саме явище на нашу думку, має значно ширше значення, окрім зменшення симптомів і може бути спрямоване на розвиток особистості психолога. Розвиток усвідомленості як якості і професійної компетенції може покращити концентрацію уваги на процесі взаємодії та психічними процесами клієнта впродовж сесії, розвивати метакогнітивний рівень, усвідомлювати свої внутрішні процеси, допомогти підвищити якість терапії та знизити рівень вигорання та реактивності.

Таким чином, усвідомленість сприяє об'єктивному оцінюванню ситуації та отриманню доступу до ширшого кола джерел інформації, має позитивний вплив на психологічне та емоційне здоров'я, її розвиток для практичних психологів має

низку переваг, такі як підвищення ефективності у роботі, розвиток особистісної ресурсності та відчуття благополуччя. Перспективи подальших досліджень пов'язані із встановленням зв'язків між рівнем розвитку усвідомленості та особистісною ресурсністю психологів та розробкою програми розвитку особистісної ресурсності на основі усвідомленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каплуненко Я., Кучина В., Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. Вип. 1(28). С. 95–105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>.

2. Медінцов І. Структура та моделі усвідомленості. *Молодий вчений*. 2021. №8(84). С. 210–214, 2021. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-426>.

3. Braun K., Ryan R. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 2007. Vol. 18 (4). P. 211–237.

4. Hodgins H., Knee C. The integrating self and conscious experience». *Handbook of self-determination research*. 2002. P. 87–100,

5. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Hachette: UK, 2013.

6. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31(6), P. 1041–1056. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.

7. Deci E., Ryan R., Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3), p. 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ДІЯЛЬНОСТІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ НАУКИ І ПРАКТИКИ

Сугак Я. І.

Заклад дошкільної освіти № 10 «Сонечко»

*Лубенської міської ради Лубенського району Полтавської області
sugak yana21071991@gmail.com*

Дошкільне дитинство – дуже важливий період у житті дітей. Саме в цьому віці кожна дитина є маленьким дослідником, який з радістю і здивуванням відкриває для себе незнайомий і

дивовижний навколишній світ. Чим різноманітніша дитяча діяльність, тим успішніше йде різнобічний розвиток дитини, реалізуються її потенційні можливості та перші прояви творчості.

Ось чому одним із найближчих і доступних видів роботи з дітьми в дитячому садку є образотворча, художньо – продуктивна діяльність, що створює умови для залучення дитини до власної творчості, в процесі якої створюється щось гарне, незвичайне. Оскільки стрімко змінюються багато поглядів щодо педагогічних та художніх умов формування здібностей, змінюються дитячі покоління і відповідно має змінитися технологія роботи педагогів дошкільних закладів. Для цього необхідно поряд із традиційними методами та способами зображення включати і нетрадиційні інноваційні техніки малювання.

«Витоки здібностей та обдарування дітей – на кінчиках пальців. Від пальців, образно кажучи, йдуть найтонші нитки – струмки, які живлять джерело творчої думки...».

В. А. Сухомлинський



У закладах дошкільної освіти використовують різноманітні інноваційні підходи, одним з яких є інноваційна програма І. А. Ликової «Кольорові долоньки».

Педагогічна інноваційна програма «Кольорові долоньки»

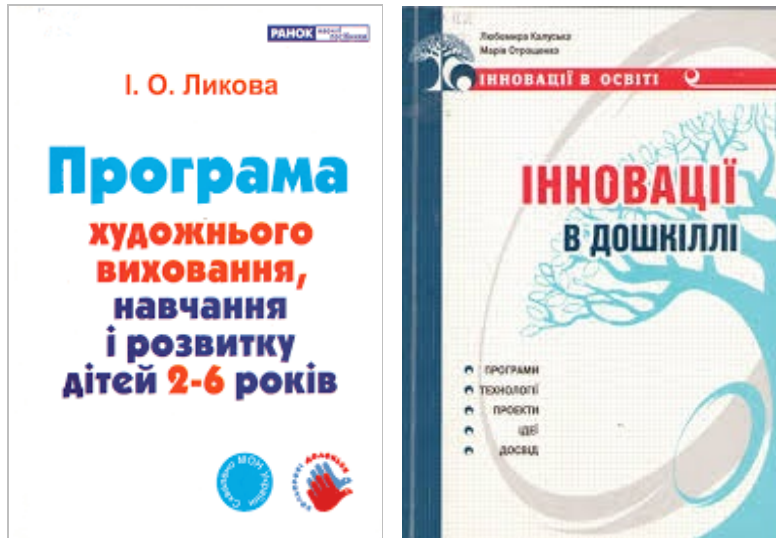
Авторська програма художнього виховання, навчання й розвитку дітей 2-6 років «Кольорові долоньки» є варіантом реалізації базисного змісту й специфічних завдань художньо-естетичної освіти дітей в образотворчій діяльності.

Дана програма забезпечена:

– сучасними наочно-методичними і практичними посібниками;

– містить систему занять з ліплення, аплікації й малювання для всіх вікових груп дошкільних навчальних закладів;

– програма «Кольорові долоньки» формує у дітей раннього й дошкільного віку естетичне ставлення й художньо-творчі здібності в образотворчій діяльності.



Метою програми є формування у дітей раннього й дошкільного віку естетичного ставлення й художньо-творчих здібностей в образотворчій діяльності.

Основними завданнями даної програми виступають:

1. Розвиток естетичного сприйняття художніх образів і предметів навколишнього світу як естетичних об'єктів.
2. Створення умов для вільного експериментування з художніми матеріалами й інструментами.
3. Ознайомлення з універсальною «мовою» мистецтва – засобами художньо-образної виразності.
4. Ампліфікація (збагачення) індивідуального художньо-естетичного досвіду (естетичної апперцепції).
5. «Осміслене читання» – розпредметнення й опредметнення – художньо-естетичних об'єктів за допомогою уяви й емпатії.
6. Інтерпретація художнього образу й змісту, замкненого в художню форму.
7. Розвиток художньо-творчих здібностей у продуктивних видах дитячої діяльності; виховання художнього смаку й почуття гармонії.
8. Створення умов для багатоаспектної й захоплюючої активності дітей у художньо-естетичному опануванні навколишнього світу.
9. Формування естетичної картини світу й основних елементів «я-концепції творця».

Дітям дуже подобаються заняття, що проводяться по програмі «**Кольорові долоні**». Відмінною особливістю цієї програми від інших є інтеграція видів діяльності. Вважаю, що саме вона ефективно забезпечує потребу кожної дитини, а саме:

– вільно виявляти свої здібності та висловлювати інтереси, оскільки, з одного боку, дають більш багатопланове та динамічне художній зміст та, з іншого боку, менш прив'язана до стандарту (*стереотипу*) у пошуку задумів, виборі матеріалів, технік, форматів, що забезпечує високий творчий потенціал; приносять у діяльність дітей різноманітність та новизну.



Така діяльність є для дитини:

- природним способом освоєння навколишнього світу;
- розуміння свого місця у ньому, відкриття себе;
- способом розвитку мислення, сприйняття, моторики;
- розвиває дитину емоційно та творчо.

У програмі «Кольорові долоньки» сформульовані педагогічні умови, а саме:

- формування естетичного ставлення й художніх здібностей в активній творчій діяльності дітей;
- створення розвивального середовища для занять з малювання, ліплення, аплікації, художньої праці й самостійної дитячої творчості;
- ознайомлення дітей з основами образотворчого й народного декоративно-прикладного мистецтва у середовищі музею й дошкільного освітнього закладу.

З використанням інновації «Кольорові долоньки» на інтегрованих заняттях, з художньо-продуктивної діяльності даних підхід позитивно впливає на творчий розвиток дитини, розвиває уяву та дрібну моторику рук. Також малювання долоньками дозволяє дитині виражати емоції та почуття.



Під час занять-спостережень у дітей формується здатність сприймати живопис, встановлювати асоціації між кольором, настроєм.

Вправа «Я – дерево» допоможе дошкільникам із задоволенням перетілитися в образ і продемонструвати не лише його особливості, а й настрій. Після спостережень нашої чудової природи разом з дітьми чи підгрупою дітей можна створити чудові пейзажі природи, домальовуючи складні деталі пензлем або пальчиком, не забуваючи про дихальну гімнастку.



Малювати нетрадиційним способом – долонькою, пальчиком на повітряних кульках, створюючи малюнок на її поверхні, розвиває творчу уяву, мислення, дрібну моторику, виховує неабиякий інтерес до малювання. Хочу відзначити, що діти з ООП проявляють великий інтерес до малювання з використанням педагогічної інновації «Кольорові долоньки». Проявляють самостійність, навчаються уточнювати рухи пальців та їх координацію, розвивають дрібні м'язи рук, сенсорне сприймання, виконують словесні інструкції.



Слід також зазначити, що діти з особливими освітніми потребами (відповідно своїх можливостей) не всі можуть використовувати пензлик, або олівець, тому найдоступнішим способом малювання якраз і є малювання долоньками.

Малювати долоньками дуже легко – наносимо фарбу на долоньку і малюємо.

Дітям з особливими можливостями дуже подобається малювання пальчиками і долоньками, тому необхідно приділяти більше уваги даному способу малювання.

Дидактичними принципами інновації «Кольорові долоньки» є:

1. Принцип культуровідповідності: побудова та/або коректування універсального естетичного змісту програми з урахуванням регіональних культурних традицій.

2. Принцип сезонності: побудова та/або коректування пізнавального змісту програми з урахуванням природних і кліматичних особливостей певної місцевості в певний момент часу.

3. Принцип систематичності й послідовності: постановка та/або коректування завдань естетичного виховання й розвитку дітей у логіці «від простого до складного», «від близького до далекого», «від добре відомого до маловідомого й незнайомого».

4. Принцип циклічності: побудова та/або коректування змісту програми з поступовим ускладненням і розширенням від віку до віку.

5. Принцип оптимізації й гуманізації навчально-виховного процесу.

6. Принцип розвиваючого характеру художньої освіти.

7. Принцип природовідповідності: постановка та/або коректування завдань художньо-творчого розвитку із урахуванням «природи» дітей – вікових особливостей та індивідуальних здібностей.

8. Принцип інтересу: побудова та/або коректування програми з опорою на інтереси окремих дітей і дитячого співтовариства (групи дітей) у цілому.

Використання у роботі додаткових матеріалів: шкаралупа горіхів, стружка, листя, різна крупа, пластилін тощо.



«Дитяча творчість – це щось спонтанне, неповторне, безпосереднє, і разом з тим природне і дивовижне».

Діти все сприймають по-іншому й виражають у власних творах мистецтва. Саме дитяча творчість допомагає побачити і розпізнати, а згодом і розвинути таланти малюка.

Інноваційна програма художнього виховання, навчання й розвитку дітей 2-6 років «Кольорові долоньки» є:

– варіантом реалізації базисного змісту й специфічних завдань художньо-естетичної освіти дітей в образотворчій діяльності;

– містить систему занять з ліплення, аплікації й малювання для всіх вікових груп дошкільних навчальних закладів.

Саме тому, програма «Кольорові долоньки» формує у дітей раннього й дошкільного віку естетичне ставлення й художньо-творчі здібності в образотворчій діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дитяча творчість: світ очима дітей (електронний ресурс).
2. Кольорові долоньки, барвисті ніжки: ваш малюк залишить слід! (електронний ресурс).
3. Ликова І. О. Програма художнього виховання, навчання і розвитку дітей 2-6 років «Кольорові долоньки». Формування естетичного ставлення і художніх здібностей в образотворчій діяльності/ І. О. Ликова.-Харків: Ранок, 2008.-128 с.
4. Орієнтовна програма інновації «Кольорові долоньки»(для дітей 5-го року життя), (електронний ресурс).

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗУМІННЯ САМИХ СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ ЛЮДЕЙ

Сухомлин В. М.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
veronikasuhomlyn2002@gmail.com*

«Арт-терапія – це ключ до несвідомого»
Карл Юнг

Проблема самопізнання актуальна, оскільки бурхливий розвиток нових технологій впливає на мислення людей, на їх ставлення до моральних цінностей: добра, справедливості, совісті, любові тощо. У суспільстві змінюються переконання і цінності.

Самопізнання – складний процес, зорієнтований на пошук свого призначення в житті. Щоб краще зрозуміти самого себе, потрібно працювати над собою, тобто займатися самоаналізом своїх сильних/слабких сторін. А це нелегко [4, с. 46-54].

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що для стимулювання творчого процесу самопізнання, розвитку асоціативного мислення, усвідомлення важливості для реалізації себе як особистості, самопізнання та гармонії з навколишнім світом досить ефективною є арт-терапія.

Арт-терапія – це метод психологічної допомоги, який використовує творчість для покращення емоційного та психічного стану людини. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що через мистецтво можна виразити та опрацювати те, що складно сформулювати словами.

Мета арт-терапії полягає в тому, щоб використовувати творчий процес, щоб допомогти людям самовиразитися та, роблячи це, знайти нові способи отримати особисте розуміння, розвинути нові навички подолання складних життєвих ситуацій. Створення чи оцінка мистецтва використовується, щоб допомогти людям досліджувати емоції, розвивати самосвідомість, справлятися зі стресом, підвищувати самооцінку та розвивати соціальні навички. Художня творчість дає можливість краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, порозумітися з самим собою [3, с. 12].

Техніки, що використовуються в арт-терапії, можуть включати: колаж, каракулі, малювання пальцями, живопис, фотографія, ліплення робота з глиною тощо. Наші спостереження дають підстави стверджувати, що казкотехніка, доповнена

малюнковою технікою, є пошуком інформації студентом про себе самого та оточення [1, с. 43; 2].

Коли клієнти займаються творчою діяльністю, вони можуть аналізувати те, що зробили, і ті почуття, які при цьому у них виникають. Психолог, досліджуючи їхнє мистецтво, може зрозуміти що впливає на їхні думки, емоції та поведінку.

Ніна Атаманчук наголошує, що арт-практики – дієвий метод психологічної роботи зі студентською молоддю, який стимулює самопізнання, зокрема сприяє:

- свідомій творчій взаємодії зі світом;
- підвищенню рівня прояву унікальності;
- усвідомленню можливостей та цінностей власного життя;
- пізнанню власних емоцій та переживань;
- внутрішньому відчуттю сили і гармонії;
- розширенню можливостей самовдосконалення;
- пошуку сенсу життя;
- створенню за допомогою асоціативного мислення концепції світу та людини;
- стимулюванню творчого самопізнання;
- самопізнанню в гармонії з довкіллям [1, с. 48].

Переконані, арт-терапія – це потужний інструмент самопізнання та особистого зростання, який може допомогти:

Визначити та виразити свої емоції – малювання, ліплення, танці, музика та інші форми арт-терапії дають можливість виразити широкий спектр емоцій, які буває складно сформулювати словами. Це дозволяє краще зрозуміти свої почуття, їх вплив на життя. Творчість створює безпечний простір, де можна вільно творити без осуду. Це дозволяє досліджувати свої емоції без страху й упереджень, що веде до глибшого самоусвідомлення. Використання символів, образів та метафор у мистецтві допомагає розкрити несвідомі емоції та переживання, які не усвідомлює особистість або не можете чітко висловити.

Побачити оточуючий світ з іншого боку. Арт-терапія залучає праву півкулю мозку, відповідальну за креативність, інтуїцію та образне мислення. Це дозволяє поглянути на своє життя та стосунки з незвичайного ракурсу, побачити нові зв'язки, знайти нестандартні рішення проблем. Через мистецтво можна досліджувати різні точки зору на ситуацію, приміряючи на себе ролі інших людей. Це допомагає краще зрозуміти власні думки, почуття та мотивацію, покращити емпатію та налагодити стосунки, побачити світ у новому світлі, з більшою глибиною та розумінням.

Розвивати емпатію. Відображення свого досвіду через мистецтво дає можливість іншим краще зрозуміти почуття, переживання та емоції особистості. Це може сприяти розвитку співчуття до себе та оточуючих, покращити комунікацію та налагодити стосунки. Арт-терапія допомагає поглянути на світ з точки зору інших людей, що веде до кращого розуміння їхніх потреб, почуттів та мотивації. Через мистецтво ви можете досліджувати універсальні людські емоції та переживання, що веде до глибшого зв'язку з іншими людьми та почуття єднання з людством.

Покращити соціальні навички. Арт-терапія може бути чудовим способом висловити себе, коли вам важко знайти слова. Це може бути особливо корисно для людей, які пережили травму, мають труднощі з емоційною експресією або відчують мовні бар'єри. Використання мистецтва як доповнення до слів може зробити ваше спілкування більш емоційно насиченим, глибоким та багатограним. Це може допомогти вам краще донести свої думки, почуття та ідеї до інших людей. Спільна арт-терапія може стати чудовим способом налагодити стосунки, покращити командну роботу та глибше зрозуміти один одного.

Отже, використання арт-терапевтичних технік психологом у роботі з клієнтами допоможе:

- зрозуміти та дослідити емоції;
- розвивати самосвідомість;
- покращити навички вирішення проблем;
- зменшити стрес та тривогу;
- покращити самооцінку та самосприйняття;
- розвивати креативність;
- розвивати соціальні навички;
- визначити особисті ресурси тощо.

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 [2, с. 1319].

Арт-терапія може бути корисною для людей будь-якого віку, походження та з різними життєвими обставинами. Її можна використовувати індивідуально або під час групових занять під керівництвом кваліфікованого арт-терапевта.

ЛІТЕРАТУРА

1. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P.34–50. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

2. 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.

3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С.12–16.

4. Атаманчук Н. М. «Пізнай самого себе»: філософія мислителя Григорія Сковороди крізь призму його творчості. Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди : колективна монографія / за заг. ред. к.ю.н. Д. С. Лунія Полтава, 2022. 360 с.

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Тесленко М. М., Перетятко Л. Г.

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

teslenkomm@gsuite.pnpu.edu.ua; lara.bilin19@gmail.com

Проблема тривожності посідає «центральне місце» серед факторів деструктивного впливу на психіку і діяльність людини. Це найважливіша ознака нашої доби, якій надається значення нового «досвіду сучасності». Їй присвячено багато досліджень не лише у галузі психології, психіатрії, філософії та соціології, а й у етіології, біохімії, нейрофізіології, психофізіології та інших науках. Тривога займає особливе місце в негативному життєпросторі підлітків. Вона часто призводить до зниження результатів навчальної діяльності, зменшення його продуктивності. Лежить в основі ряду психологічних труднощів дитинства, переходячи іноді в форми розладів психіки та поведінки підлітків.

Підлітковий період, що впливає з вищезазначеного, є одним із найскладніших періодів у індивідуальному розвитку

людини. У цей період закладаються стійкі моделі поведінки, способи емоційного реагування, характер особистості. Відповідно, в системі завдання цього вікового періоду виокремлюються такі якості як рефлексивність, «Я-концепцію», самооцінку та почуття дорослості. Така багатозадачність віку при неможливості задовільнити будь-яку із потреб, при наявності високих душевних протиріч та супутніх обтяжуючих зовнішніх факторів (пандемія, що суттєво ускладнило реалізацію провідної вікової потреби підлітків – безпосереднє спілкування з однолітками, слідом за цим сталися надзвичайні воєнні події в Україні) може стати причиною підвищення рівня напруги, сприяючи формуванню тривожності підлітків й стати причиною розвитку неврозу і ускладнити процес формування особистості. Тому подолання цього негативного явища в розвитку особистості підлітка та протидії його впливу на формування особистості в майбутньому є важливим завданням сучасної практичної психології.

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. У своїй книзі «Сенс тривоги» Ролло Мей, американський психолог і психотерапевт, звертає увагу на динаміку психологічних досліджень тривоги. І зазначає, що до 1950-го року було лише 6 статей, присвячених тривожності, як темі дослідження, а в 1977-му році – кількість становила вже 6000 публікацій і статей про тривогу та пов'язаних з нею проявів психіки і поведінки людини. Зростаючий інтерес до проблеми тривожності змусили Р. Мея назвати її центральною проблемою сучасної цивілізації, з чим важко не погодитися, і охарактеризувати наступаюче століття як «століття соціальної тривоги» [2].

Оцінюючи роль тривоги у процесі психічної адаптації людини, науковці відзначають, що тривога змінює характер поведінки, призводить до підвищення поведінкової активності, спонукає до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль, а отже, виконує адаптивну функцію. Однак, якщо інтенсивність і тривалість тривоги неадекватні ситуації, це перешкоджає формуванню адаптивної поведінки і призводить до порушень поведінкової інтеграції.

За загальними психологічними засадами тривожність визначається як багатоаспектне системне явище, яке проявляється на всіх рівнях психічної діяльності особистості. Кількісний показник як рівень інтенсивності може бути низьким, помірним, високим; якісний показник вказує, відповідно до якого аспекту особистості фруструється соціальне середовище. Це може бути шкільна (гностична), самооцінка (афективна),

міжособистісна (поведінкова) тривожність. За детермінантами виділяють ситуативну та особистісну тривожність. Умовою виникнення тривожності як особистісної риси науковці вважають накопичення досвіду невдалих, неадекватних способів подолання тривоги [3].

Арттерапія – це метод психотерапії, який допомагає людині пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи з допомогою творчості, оскільки є одним з найбільш екологічних та безпечних видів психокорекції.

Вчені доводять, що арттерапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, оскільки має «інтуїтивно-орієнтований» зміст, забезпечує середовище довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу. Продукти художньої діяльності є об'єктивним свідченням психоемоційного стану, що дає можливість використовувати їх для ретроспективної та динамічної оцінки ходу певного процесу, для проведення відповідних досліджень і порівнянь. Арттерапевтична діяльність у багатьох випадках викликає позитивні емоції, допомагає подолати негативні ситуації (апатія та безініціативність), а також дає можливість сформувати нові форми поведінки та активну життєву позицію. Вона покликана мобілізувати творчий потенціал, оскільки включає механізми внутрішнього самоконтролю та «зцілення». Арттерапевтична діяльність відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкрити широкий спектр можливостей та ствердження власного індивідуального способу буття.

Серед сучасних засобів і напрямів в арттерапії все яскравіше заявляє про себе відносно новий перспективний напрям – оригамі, це мистецтво складання паперових фігурок. Дослідження свідчать про те, що заняття оригамі зменшують рівень тривожності, допомагають пережити біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі. У процесі складання паперових фігурок людина може відчувати внутрішню гармонію та спокій. Оригамі допомагає зосередитися, зняти стрес, створює почуття досягнення та задоволення від створення щось прекрасного. Крім того, оригамі витрачає додаткову енергію, яку має підліток при підвищеній тривожності [1].

У нашій країні оригамі в арттерапії тільки починає свій шлях. Першими вагомий внесок у справу популяризації цього мистецтва зробили М. Яременко та О. Сухаревська з Полтави.

У важкій стресовій ситуації людина часто, сама не помічаючи, створює спонтанні малюнки, розмальовує різні

зображення, закреслює фігури, малює паличкою чи пальцем по піску. Таке малювання здійснюється з метою відреагувати переживання, винести їх на зовні, вивільнити напружуючі емоції та почуття. Саме спонтанні малюнки лежать в основі техніки «Інтуїтивного малювання»

Мета вправи: зняття емоційної напруги, гармонізації психоемоційного стану.

Матеріали для виконання вправи: кольорові олівці (звичайні), воскові або пастельні олівці, фломастери; 2 аркуші А4 (або А3).

Хід виконання вправи.

1 Етап. Пропонують прислухатися до свого внутрішнього стану і уявити образ, що відповідає йому, а потім правою рукою зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку, просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

2 Етап. Пропонують закрити очі та прислухатися до свого настрою, уявити образ, що відповідає йому, а потім зобразити його з закритими очима лівою рукою на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після цього відкриваються очі й просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Що цей образ для вас символізує?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Нейрографіка – це метод арттерапії, покликаний поліпшити емоційний стан, зрозуміти причини проблем і усунути їх. За допомогою малювання людина рефлексує, має можливість поглянути на проблемну ситуацію під іншим кутом і знайти нестандартні шляхи її вирішення.

Добрий результат досягається під час роботи в кілька сесій. У процесі роботи методом нейрографіки, важливо утримувати акценти на своїх станах (думки-емоції-відчуття тіла), завдяки чому відбувається активація уваги в їхній бік і розвиток здібностей визначення й опису почуттів, що, своєю чергою, сприяє зниженню рівня алекситимії, зменшенню рівня особистісної та реактивної тривожності, збільшенню рівня життєстійкості особистості.

Виконання малюнків методом нейрографіки допомагає знизити нервово-психічне напруження, зменшивши напругу в тілі, що сприяє розрядці надлишку почуттів у більш зрілі форми експресії. Відбувається переведення підсвідомих страхів, емоцій у царину свідомості. Працюючи з ними творчо, рівень тривоги знижується, настрій підвищується і стан вирівнюється, що істотно важливо для тривожних особистостей.

Отже, можемо зробити висновок, що арттерапевтичні методи не зважаючи на зовнішню простоту, здатні підняти приховані переживання, знижувати рівень тривожності та провокувати усвідомлення, які сприяють особистісному розвитку людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артеменко О. Використання оригамі як засіб пошуку ресурсу в арттерапії. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., (23–27.10.2023 р.) / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 6–10.

2. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195–204.

3. Учитель І., Сурякова М., Кучинова Н. Адаптаційні ресурси та особистісна тривожність підлітків. *Габітус*. 2023. № 51. С. 114–120.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Удод М. О.

*Військовий коледж сержантського складу
Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації
імені Героїв Крут
Maximka.Udod@gmail.com*

Сучасна психологічна наука та практика потребує вивчення психологічної стійкості – здатності людини протистояти впливу стресових факторів і розвитку патологічних станів. Зокрема, професійна діяльність військовослужбовця висуває високі вимоги до здатності ефективно діяти у небезпечних ситуаціях, що визначає актуальність теоретичного та практичного аналізу зазначеної проблематики. Мета теоретичної розвідки – аналіз

факторів, що забезпечують психологічну стійкість особистості при виконанні нею професійних та життєвих задач.

Стійкість виражається як здатність долати труднощі, здатність зберігати впевненість у собі, впевненість у собі, своїх силах, здатність ефективно здійснювати психологічну саморегуляцію та логічно втілюється як наступна послідовність факторів: Переконавання → Здатність долати несприятливі умови → Життєві стратегії → Особисті досягнення → Соціальні досягнення [3]. Психологічна стійкість особистості має гармонійно поєднуватись з гнучкістю, варіативністю життєвих стратегій, динамікою мотивації, дослідженням нових способів дій і розвитком нових форм реагування.

У зарубіжній психології дослідники акцентують увагу на кількох основних факторах психологічної стійкості, пов'язаних з функцією особистості в соціальному середовищі [2]:

1. Соціальні навички (включаючи чуйність, комунікабельність, емпатію, турботу, співчуття, альтруїзм і здатність прощати).

2. Навички вирішення проблем (здатність до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, проникливість).

3. Автономія (включаючи позитивну ідентичність, внутрішній локус контролю, ініціативу, самоефективність, майстерність, адаптивну дистанцію від інших, адаптивність, самосвідомість і почуття гумору).

4. Розуміння цілей і майбутнього (орієнтація на ціль, успіх, навчання, наполегливість, оптимізм, почуття послідовності, духовність, сенс життя, креативність).

У великому психологічному словнику А. Ребера стабільність визначається як «характеристика особистості, яка поводить себе надійно і послідовно» [2]. Вивчаючи різні впливи стресових життєвих подій на хвороби менеджерів, С. Кобаса запропонувала концепцію «витривалості» [2]. Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість «твердість» була пов'язана з регуляцією стресу, а саме толерантністю, контролем та прийняттям викликів життя, що визначається як «життєстійкість» [3]. А. Антоновський пише, що стрес може бути салютогенним фактором, що сприятиме розвитку, створюючи необхідність у формуванні нових адаптивних реакцій [8]. Дж. Вайллант розглядає поняття резиліентності [11], тобто здатності людини повертатись до нормального функціонування та особистісної цілісності після переживання важких життєвих подій, Дж. Бонанно в свою чергу визначає резиліентність як здатність підтримки психічної

рівноваги та оптимальної організації діяльності в стресових умовах [9]. На відміну від стресостійкості, яка описує сталий спосіб переживання складних ситуацій, резилієнтність описує динамічну зміну та посилення копінг-стратегій, включаючи генерацію нових у відповідь на важкі стресові умови із можливістю виходу у межові психопатологічні стани з подальшою нормалізацією та ресурсною адаптацією. Тобто, резилієнтність передбачає можливість не тільки опору несприятливим обставинам, але і подальшої активної побудови життя за визначеним планом із врахуванням обставин, яка змінюється. На думку Е. Грішина [1], Ю. Паскевської [5], С. Пантер-Брік [10] резилієнтність включає здатність до самоконтролю, мотивацію та релевантний копінг, когнітивну гнучкість і пластичність, цілеспрямованість та здатність до осмислення, позитивний емоційний фон та здатність до самопідтримки, позитивний соціальний досвід, розвинуту мережу соціальної підтримки та навички звернення за такою підтримкою, здатність до ефективного навчання та взаємодії, усвідомлення сенсу життя та духовних цінностей в будь-яких обставинах.

Г. Лазос [4] пропонує модель резилієнтності, яка включає в себе: характеристики травматичної події, захисні фактори та фактори вразливості, динаміку та результат взаємодії між цими факторами – адаптивне пристосування чи подальша декомпенсація. В. Рубінський наголошує на важливості вибору релевантної копінг-стратегії для оптимальної адаптації та розвитку, тобто, резилієнтності особистості [6]. Найбільш ефективними копінг-стратегіями є проактивність, асертивні дії та опора на соціальні зв'язки, а копінг-ресурсами – здатність до релевантної когнітивної оцінки ситуації, мотивація, особистісні якості, вміння, цінності, соціальні зв'язки тощо. Накопичення життєвих навичок, наприклад, надання долікарської медичної допомоги, виживання в екстремальних умовах чи водіння автомобілю є проявом антиципаторного копінгу, що полягає у тренуванні людиною вмінь, які можуть знадобитися у складний момент.

Т. Титаренко зазначає, що пережиті людиною травми можуть стати каталізатором для позитивних змін у період відновлення після пережитої травми. Дослідниця зазначає, що «складний, болісний життєвий досвід, коли його вдається прийняти, засвоїти, інтерпретувати, асимілювати, сприяє зміцненню і поглибленню стосунків зі значущим оточенням та виявленню сильних сторін власної особистості, які допомогли вистояти, вижити, не зламатися» [7].

В ситуації низької об'єктивної значимості та низької суб'єктивної стресогенності адаптаційна задача по суті відсутня і особистість може економити ресурси і не діяти. Якщо об'єктивно ситуація незначима, але при цьому є високо суб'єктивно стресогенною, слід спрямувати увагу на емоційну регуляцію та когнітивні стратегії рефлексії та осмислення, переоцінки, дистанціювання від ситуації, переключення на інші види діяльності, в тому числі і фізичну активність. Якщо ситуація є об'єктивно високо значимою, але індивідом оцінюється як суб'єктивно низькостресогенна, слід думати над формуванням додаткової мотивації та зовнішньої організації діяльності. Високо об'єктивно значима ситуація, яка супроводжується високою суб'єктивною стресогенністю висуває додаткові вимоги до виконання адаптаційної задачі: крім професійних і життєвих навичок тут знадобляться навички керування власним емоційним станом, планування виконання задач та управління цілями, моделювання складних ситуацій та власних відповідей на них.

Психологічна стійкість військовослужбовця може бути забезпечена через гармонійний розвиток інтелектуальних, емоційних, вольових особистих та професійних якостей, що забезпечує професійну та особистісну надійність при здійсненні професійних обов'язків та реалізації життєвих задумів особистості і підтримується внутрішніми ресурсами та зовнішніми ресурсами.

Проблемно-орієнтований стиль копінгу спрямований на раціональний аналіз проблеми, створення та виконання стратегії вирішення проблемної ситуації, що проявляється як самостійний аналіз проблеми, звернення по допомогу, пошук додаткової інформації, планування та конструктивні дії. Суб'єктивно-орієнтований стиль включає емоційне реагування на ситуацію, але не включає конструктивними діями, він проявляється як спроби не думати про проблему та втягнення оточуючих у свої переживання. Для конструктивного вирішення проблеми особистість повинна бути зацікавлена в аналізі проблемної ситуації та суті того, що відбувається і не занадто перейматися власним емоційним станом чи думкою оточуючих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 65. С. 25–41. URL:

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> (дата звернення: 03.11.2022).

2. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / заг. ред.: М. С. Корольчука. К. : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

4. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2/3 (17). С. 77–89.

5. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Т. 8, № 1 (57). С. 110–119.

6. Рубінський В. Психологічні аспекти та проблеми дослідження копінгповедінки. *Студентський науковий вісник*. 2020. №34. С. 208–211.

7. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Psychology of personality*. 2020. Т. 10, № 1. С. 186–192. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.186-192> (дата звернення: 03.11.2022).

8. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Health and wellbeing*. London, 1993. P. 202–211. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-349-22493-7_22 (date of access: 03.11.2022).

9. Bonanno G. A. PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *Psychiatry relat sci*. 2013. Vol. 50, no. 2. P. 91–99.

10. Panter-Brick C. Culture and resilience: next steps for theory and practice. *Youth resilience and culture*. Dordrecht, 2014. P. 233–244. URL: https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_17 (date of access: 03.11.2022).

11. Vaillant G. The wisdom of the ego: sources of resilience in adult life. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1998. 408 p.

СОЦІАЛЬНА ПЕРЦЕПЦІЯ ВЕТЕРАНІВ

Чернов А. А.

Центр допомоги врятованим (м. Полтава)

chernovpsychologist@gmail.com

Широко масштабна війна є значним викликом як для практичної психології так для теоретичної науки, не зважаючи на те що війна як соціальна катастрофа стається із значною чистотою та регулярністю, не всі феномени та суспільні явища які вона з собою приносить є систематизовані та описані. Так якщо проаналізувати деталі всі війн вони є в одно час схожі між особою в тій же мірі як і відрізняються одна від одної. Війна як об'єкт наукового дослідження настільки глибока та насправді маловивчена тема, що наукова проблематика явищ які вона із собою приносить буде турбувати не одне покоління вчених. Україна ведучи військові дії за своє право бути незалежною країною кожен день стикається з новими викликами як у зовнішній політиці так і внутрішньому самоврядуванні. Звужуючи об'єкт до предмета ми зосередимося на соціальній перцепції ветерана, перспектива вивчення заявленої тематики дозволяє уникнути розколу суспільства на військових та цивільних. Надати психологічну підтримку військовослужбовцям, що зараз захищають батьківщину та прямо вплинути на процес реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство. Тим паче наукові праці які б враховували трьох компонентну структуру ставлення (когнітивну, афективну та поведінкову) на разі відсутні.

Мета нижче викладеного опису: окреслити шляхи майбутнього дослідження в галузі соціальної психології, вже існуючого феномену від якого залежить загальне благополуччя нашого суспільства.

Галузі психології є взаємопов'язані між собою. Так, негативна соціальна перцепція ветерана війни прямо вплине на протікання його реадaptaції до цивільного суспільства, поглибить дезадаптивні психічні зміни, що відбулися в наслідок участі ним у військових діях, у випадку значного ураження психіки бойовим стресом при умові негативної соціальної перцепції вірогідність розвитку ПТСР, депресії, алкоголізації особистості підвищується [4].

З опису витікає прямий взаємозв'язок між соціальним сприйманням та індивідуальним психічним станом ветерана війни. Прикладом такого взаємозв'язку є Війна у В'єтнамі війна у Афганістані. Аналізуючи навіть не критичні випадки ураження бойовим стресом спостерігалися труднощі у реадaptaції

військовослужбовців до цивільного життя. Якщо узагальнити всі спостереження до процесу реадаптації то він має ознаки ненормативної кризи, яка пов'язана з перебудовою соціального життя, відновлення психологічних ролей та минулого статусу, який під час служби у ЗСУ було поставлено на паузу [1, 2]. Так фактором що сприяє швидкому та продуктивному проходженню кризового моменту в житті військовослужбовця є адекватна соціальна перцепція. Ми маємо на увазі сприймання реальних потреб та запитів реальної людини з позиції гуманістичного та індивідуального підходу, а не маніпулювання образами, що тиражують ЗМІ. Чисті рафіновані образи героя створюють не адекватні очікування, які значно впливають на каузальну атрибуцію, розчарування у власних очікуваннях стосовно ветерана провокує уникання його, власних проблем за найбільш песимістичним сценарієм це соціальна ізоляція, що негативним чином позначається як на самому суспільстві, оскільки суспільство дискримінує значну свою частину так і на психічному стані ветерана, який внаслідок ізоляції погіршується. На рівні чуток спостерігається тиражування очікування, а саме, що чоловіки та жінки повернувшись з лав ЗСУ візьмуться за розбудову держави. Такі очікування пов'язані з загальною тенденцією суспільства до ідеалізації ЗСУ та воїнів. Звичайно, деякі аспекти інформаційної політики держави, в цілому, позитивно впливають на ЗСУ та їх моральний стан. Так, на початку повномасштабного вторгнення спостерігалася велика кількість осіб, що прагнули добровільно долучитися до лав Збройних Сил України. Не останню роль в цьому зіграло соціальне схвалення від суспільства, захоплення військовослужбовцями, підтримка і повага. Але в подальшому образ застиг не еволюціонував і не змінився. При загальному схваленні військової служби, кількість добровольців значно поменшала. У ЗМІ майже відсутній образ військового який повернувся до цивільного життя та стикається з певними складнощами в ньому. Виходячи з доповіді МОН про стан соціальної перцепції ветеранів у загальному інформаційному полі зустрічається не розуміння образу жінки військового та проблем з якими вона стикається при поверненні до цивільного життя [3].

Так, інформаційне поле та існуючу в ньому інформацію ми можемо умовно прирівняти до когнітивного компоненту соціальної перцепції і оцінити його як умовно позитивний, хоча звертаю увагу на той недолік, що діючий військовослужбовець у ЗМІ фігурує значно частіше ніж ветеран. Крім того, останнім часом зустрічаються висвітлення конфліктних ситуацій в

основному пов'язаних з дією ТЦК. При загально-прийнятій негативній оцінці дій ухиянтів, нажаль, зустрічається і негативна оцінка дій ТЦК, що в свою чергу може і використовувється в рамках інформаційної війни проти України рф. Так, оцінивши когнітивний компонент спробуємо проаналізувати найбільш доступний для спостереження, а саме поведінковий компонент. І тут ми натикаємося на парадокс описаний Р.Лап'єра де судження не відповідають реальній поведінці. При зустрічі з діючим військовим або ветераном у цивільних осіб, що не є надавачами соціальних послуг спостерігається уникання. Хоча декларовані ними судження носять схвальний та підтримуючий характер. Вивчення поведінкового компоненту соціальної перцепції, хоч і має певні складнощі в більш менш достовірній формі його можливо досліджувати за допомогою природнього експерименту, адже на нашу думку, отримані данні достовірні та самі гіпотези мають чітке емпіричне підтвердження. Саму соціальну психологію значно просунули вперед експерименти С. Мілгрема аніж вивчення вже звичних суджень та їх інтерпретація. С. Мігрем звернув увагу на контекст поведінки індивідуума, експериментальні умови в яких відбувалася поведінка, відійшовши від парадигми судження визначають поведінку. Стотно соціальної перцепції ветеранів, то вона не рівномірна і неоднозначна в науковому полі. Нажаль, поки що не має жодних досліджень поведінкового компоненту. З власних спостережень – це або поведінка уникання, або надмірної ідеалізації, як такий стереотип дій стосовно ветерана не сформований.

Розкриття теми соціальної перцепції ветеранів повномасштабної війни з рф поки, що не може бути розкрита вичерпно, майбутнє дослідження повинно спиратися на вивчення когнітивного, афективного та поведінкового компоненту. Якщо з когнітивним компонентом та афективним ситуація є більш-менш зрозумілою. Дизайн дослідження, а саме його операційна складова може ґрунтуватися на релевантному підборі опитувальника, то вивчення поведінкового компоненту за побудови ситуації взаємодії з ветераном бажано досліджувати при контролі змінних. Важливість та доцільність роботи ми довели у своїх тезах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заїка В., Платов А. Вивчення проявів ПТСР у військових після демобілізації. *Збірник наукових праць Миколаївського*

інституту розвитку людини закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Серія: Педагогічні та психологічні науки / За заг. ред. А. М. Старевої. Випуск VIII. Миколаїв: МІРЛ ЗВО Університету «Україна», 2024. С. 91–97.

2. Заїка В., Платов А. Особливості проявів ПТСР у військових після демобілізації. *Правові, економічні та соціокультурні засади регулювання суспільних відносин: сучасні реалії та виклики часу* : збірник матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф., 5-6 грудня 2023 р. / Полт. ін-т економіки і права Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» ; відп. ред. Р. Басенко. Полтава : ПІЕП, 2024. С. 247 – 249.

3. Кінселла М., Арас В. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні: підсумковий аналітичний звіт. ООН міграція МОМ листопад 2023 р. С. 43.

4. Чернов А. А., Заїка В. М., Лебедев В. А. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров'я, під час дії воєнного стану. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. (1-2 червня 2023 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 246–255.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК

Шаповал Я. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
yashapoval07@gmail.com*

Сучасне суспільство переживає період інтенсивних змін, що впливають на всі аспекти людського існування. У контексті цих трансформацій, особливо важливим є вивчення і розуміння життєвих сценаріїв особистості, які є важливими факторами в побудові індивідуальної та колективної ідентичності. Одним зі значущих напрямків в дослідженні життєвих сценаріїв є їхній розгляд з гендерної перспективи, оскільки гендерна ідентичність впливає на формування та реалізацію життєвих планів та цілей. При цьому незважаючи на значні досягнення в гендерних дослідженнях, багато аспектів життєвих сценаріїв жінок залишаються недостатньо дослідженими.

Мета статті – визначити та охарактеризувати специфічні риси життєвих сценаріїв жінок.

Метод критичного аналізу використано для визначення особливостей впливу приналежності до жіночого ґендеру на реалізацію життєвого сценарію особистості; проведено порівняльний аналіз наукових підходів до вивчення життєвого сценарію особистості; метод теоретичного синтезу – для формування множини елементів та аспектів жіночого життєвого сценарію; методологічне узагальнення – формулювання загальних висновків.

Представленість окресленої проблематики може відрізнятися в різних психологічних напрямках в залежності від їхніх особливостей та фокусу.

У відповідності до концепції К.-Г. Юнга, «Аніма» визначається як жіночий аспект особистості чоловіка, тоді як «Анімус» є чоловічою стороною психіки жінки. Кожна особистість містить як жіночі, так і чоловічі компоненти. Ці аспекти, на думку автора, представляють собою архетипи ґендеру, що визначають уявлення про соціально прийнятну або неприйнятну поведінку для чоловіків та жінок. Таке уявлення формує уявлення про ідеальне «жіноче» та «чоловіче» в суспільстві [4]. Однак однією з ключових проблем статево-рольової соціалізації є обмежуючий вплив на особистість, що перешкоджає їй бути цілісною та виражати себе спонтанно відносно світу, інших людей та самої себе.

Беручи до уваги переконання Е. Берна в тому, що на ранніх етапах формування сценаріїв уже визначені переконання відносно себе та інших, відзначимо основні можливі позиції життєвого сценарію, які жінка може прийняти вже на ранніх етапах свого розвитку. Вибір певної позиції може визначати подальший розвиток особистості та способи міжособистісної взаємодії.

«Я ОК, ти ОК» – сценарій «переможця». Жінка, яка приймає цю позицію, відчуває впевненість у собі та відноситься позитивно як до себе, так і до інших. Вона швидше за все будуватиме взаємовідносини на основі взаємної поваги та довіри.

«Я – не ОК, ти – не ОК» – сценарій «переможеного», невдахи. Жінка, яка відчуває себе неприйнятною та некомпетентною, може мати тенденцію відчувати себе неповноцінною. Це призводить до формування негативного внутрішнього діалогу та низької самооцінки.

«Я ОК, ти – не ОК» – сценарій «озлобленого песиміста», «переможеного». Жінка, яка приймає цю позицію, може відчувати

себе вище за інших та прагне принижувати інших під час взаємодії. Це стимулює конфліктність та неприйняття з боку оточуючих.

«Я – не ОК, ти ОК» – сценарій «комплексу неповноцінності», сценарій «жертви». Жінка, яка приймає цю позицію, може відчувати себе жертвою обставин та нездатною до самостійного розвитку. Це приводить до формування пасивних або маніпулятивних стратегій поведінки [5].

Крім того, С. Стюарт та В. Джойнс виділяють фатальні сценарії першого, другого та третього ступеня в залежності від розв'язку. Сценарії різного ступеня можуть мати різні наслідки для психічного та емоційного благополуччя особистості, від помірних невдач до серйозних травм та втрат. Ці фрейми допомагають розуміти, які можливі сценарії можуть сформуватися у жінок в різний віковий період та як вони впливатимуть на їхнє життя та міжособистісні відносини.

Х. Вайкофф у своїх дослідженнях зверталася до проблематики «жіночих» та «чоловічих» сценаріїв у контексті теорії транзактного аналізу. Вона вказує на те, що жінки піддаються соціалізації для розвитку певних аспектів своєї особистості, одночасно пригнічуючи інші аспекти. Це програмування сприяє виникненню певного, неорганічного та ритуалізованого способу життя. Х. Вайкофф підкреслює, що особливо небезпечним наслідком такої гендерної соціалізації є формування у жінок прогалін, які обмежують їхній потенціал у формуванні цілісності [2].

Автор моделі «Функціональної плавності» С. Темпл наголошує, що жінки використовують різні моделі поведінки для взаємодії з оточуючим світом в залежності від доступу до ресурсів. Коли жінки мають достатні ресурси та підтримку, вони використовують позитивні та ефективні моделі поведінки для побудови відносин та взаємодії. Однак у стресових ситуаціях, коли ресурси обмежені або відсутні, жінки можуть переходити до менш ефективних стратегій [3].

С. Темпл зауважує, що у жінок, так само як і у чоловіків, є потреба в збалансованому використанні різних моделей поведінки для забезпечення виживання та передачі знань наступному поколінню. Однак зазначається, що через соціокультурні та індивідуальні фактори, способи використання цих моделей можуть варіюватися серед жінок з різним географічним та культурним походженням. Таким чином,

розуміння цих різноманітних впливів може допомогти розвивати більш ефективні стратегії підтримки жіночої самодостатності та виживання в різних умовах.

Життєві сценарії жінок доцільно відстежувати аналізуючи пріоритетність тематики автобіографічних спогадів. Наприклад, у дослідженні Л. Бурлачук, І. Лисенко та С. Діденко [1] зазначається, що жінки частіше згадують теми, пов'язані з власною сім'єю та освітою, що може відображати їхні основні пріоритети та сфери інтересів. У групі середнього віку тема власної сім'ї була найпоширенішою і з'являлася значно частіше, ніж серед молоді. Серед молоді майже однаково часто згадувалися теми особистого життя та освіти. Це може свідчити про те, що молоді люди активно займаються освітнім та особистим розвитком, що є для них важливим у цьому періоді життя.

Отже, формування життєвих сценаріїв жінок є складним процесом, що визначається впливом різноманітних факторів, включаючи культурні, соціальні та індивідуальні аспекти. Соціальні норми та очікування часто впливають на формування жіночих сценаріїв, обмежуючи можливості вибору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л. Ф., Лисенко І. П., Діденко С. В. Роль життєвого сценарію у розвитку автобіографічної пам'яті. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, №3. С. 33–37.

2. Вайкофф Х. Програмування статевих ролей у чоловіків та жінок. Сценарії життя людей. Харків: Ранок, 2019. 289 с.

3. Клименко Н. Сутність та види особистісно-професійних стилів поведінки жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2021, №2-3 (23). С. 56–63.

4. Фурман А. В. Дембіцька В. В. Вплив гендеру на реалізацію життєвого сценарію особистості. *The 3rd International scientific and practical conference – Priority directions of science and technology development// (November 22–24, 2020) SPC – Sci-conf.com.ua*. Kyiv, 2020. С. 788–791.

5. Joynes Y., Stewart V. Life scenarios. URL: <http://psylib.kiev.ua/> (дата звернення: 03.05.2024).

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЕКСПРЕСИВНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ

Швед М. П.

*Національний університет «Львівська політехніка»
mariana.p.shved@lpnu.ua*

У сучасному суспільстві особливо загострилися питання охорони психічного здоров'я дітей біженців та їхніх сімей, які стали вимушеними переміщеними особами [2]. За даними Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), станом на 14 травня 2024 року в Сполученому Королівстві Великої Британії було зареєстровано понад 239 тисяч біженців з України, в основному це жінки та діти [11]. Значне зростання кількості переміщених українських сімей не лише у Великій Британії, але й у світі, посилює навантаження на громадські організації та місцеві громади, які змушені шукати нові підходи до забезпечення психологічною допомогою ці вразливі верстви населення. Це перетворилося на серйозний виклик, особливо з огляду на те, що існують значні мовні та культурні відмінності між біженцями та надавачами психологічних послуг у приймаючих країнах. Відтак, здійснюється інтенсивний науково підтверджених психотерапевтичних підходів у роботі з дітьми-біженцями [7]. У рамках цих зусиль нами було систематизовано наукові дані, що стосуються використання експресивної арт-терапії з дітьми-біженцями, які пережили травму.

Травматичний досвід, викликаний війною та примусовим переміщенням, підвищує вразливість до психосоціального стресу та погіршення психічного здоров'я як дітей, так і їхніх опікунів. Тенденції, що базуються на дослідженнях Дж. Банано, ілюструють чотири потенційні траєкторії реакцій дітей та молодих осіб на травматичні події протягом певного періоду часу [3]:

– затяжні та довготривалі реакції осіб на травматичний досвід, які супроводжуються дистресом, поведінковими та емоційними труднощами протягом тривалого періоду часу від моменту появи останньої травматичної події. Незважаючи на те, скільки часу пройшло від травматичної події, діти-біженці мають значні проблеми з копінг-стратегіями у боротьбі з повторним переживанням травматичного досвіду. Тому вони стикаються з постійним впливом травми на їхнє психічне благополуччя та демонструють високі ризики розвитку посттравматичного стресового навантаження та психічних розладів [10, 3];

- відтермінована реакція на травму, коли молоді особи не проявляють видимого дистресу на початку травматичної події, але пізніше у них з'являються нейропсихіатричні симптоми, пов'язані з пережитим травматичним досвідом;

- траєкторія відновлення, коли діти ще відчувають дистрес і труднощі внаслідок травматичних подій. Однак поступово ці симптоми зменшуються, з'являються ознаки резильєнтності та опрацювання травматичного досвіду [3].

Без наявності значних порушень, коли діти чи молоді особи не переживають яскраво виражений дистрес або в них відсутні нейрокогнітивні зміни після травматичних подій, вони можуть достатньо добре функціонувати та відчувати психічне благополуччя [10, с. 6].

Відзначмо, що вищеперераховані варіанти підкреслюють складність психічних та фізичних реакцій на травму дітей та молоді, які з плином часу якимось пристосовуються до нових обставин. Саме тому можлива поява симптомів, пов'язаних із травматичними ситуаціями, безпосередньо залежить від таких факторів, як вік дитини на момент впливу травматичної події, характер впливу травми та її частоти й важкості у зв'язку з певними захисними факторами [4].

Результати досліджень Д. Камановіці та співавт. (2016), Л. Калаф і П. Планте вказують на ефективність експресивної арт-терапії у зменшенні симптомів травматичного досвіду, а також повідомляють про підвищення резильєнтності у біженців [6, 5]. Експресивна арт-терапія використовує мультимодальні комбінації мистецтв (наприклад, музику, танці, рухи, імпровізації, розповіді, ігри, малюнки, скульптури, арт-буки та інші). Цей підхід включає різноманітний сенсорний досвід, який допомагає дітям у самоаналізі, особистісному розвитку, соціалізації, емоційному відновленні та інтеграції травматичних переживань [8].

У своїх наукових працях американська психологиня та всесвітньо відома арт-терапевтка К. Малькіоді (Cathy Malchiodi) вказує на те, що використання експресивного мистецтва для розуміння та лікування травматичних реакцій має базуватися насамперед на врахуванні нейрокогнітивних механізмів травматичного досвіду [8]. За допомогою цього підходу дитина чи дорослий зможуть виявити й полегшити фізичні реакції на стрес, що виникають унаслідок травми [9]. Терапія експресивним мистецтвом спрямована на розвиток саморегуляції та «спільної регуляції» у випадку дитячо-батьківських стосунків. Символічне відтворення ранніх моделей прив'язаності в арт-терапії

передбачає створення форми «двостороннього» спілкування, яке включає як вербальні, так і невербальні реакції. У цьому процесі художній продукт слугує «стійкою базою» та «перехідним об'єктом», забезпечуючи відчуття стабільності та комфорту для особи, яка займається арт-терапевтичною діяльністю [8]. Завдяки експресивній арт-терапії клієнти швидше усвідомлюють свої стилі прив'язаності та міжособистісних стосунків. Терапія експресивним мистецтвом допомагає створити нові символічні образи та наративи, щоб клієнт міг у безпечний спосіб дослідити, реконструювати, переосмислити, переказати історію травми, при цьому активізувати внутрішні зцілювальні механізми для подальшої трансформації з акцентом на посттравматичне зростання [8]. Важливо, щоб ці символи й метафори були насамперед зрозумілими, прийнятими у культурному контексті дитини та відповідали їй психологічному віку.

Слід відзначити, що у Великій Британії активізується діяльність громадських мистецьких проєктів (community art-based projects), які відповідають за покращення психічного здоров'я українських біженців [7]. Завдяки цим громадським ініціативам українські сім'ї, які були змушені через війну покинути свої домівки, мають змогу долучатися до регулярних арт-терапевтичних заходів. Метою цих подій є відновлення почуття безпеки, вивчення стратегій усвідомлення та регуляції емоційних реакцій на стресові події [9]. Такі зустрічі сприяють покращенню взаємин із близькими чи спільнотою, допомагають тренувати комунікативні навички [1]. Ба більше, майстер-класи з писанкарства, казкотерапії, ліплення з глини, хоріві співи, театральні постановки, створення традиційних українських віночків та ляльок-мотанок сприяють пошануванню життєвої мудрості та українських традицій. Культурно-мистецькі фестивалі та акції (наприклад, «Happy Vyshyvanka Day») дають дітям та дорослим змогу відчувати себе частиною спільноти та розвивати національну ідентичність. Завдяки участі у соціальних клубах, українських суботніх школах та арт-терапевтичних воркшопах діти отримують підтримку однолітків чи дорослих, можуть плекати рідну мову та культуру. Платформа «Орога» та інші подібні ініціативи надають вимушено переміщеним сім'ям необхідні інформаційні ресурси для психологічної підтримки й адаптації до нових умов життя.

Зростання кількості переміщених українських сімей в усьому світі збільшило навантаження на громадські організації щодо пошуку і реалізації нових підходів до надання психологічної

допомоги дітям-біженцям. Впровадження експресивної арт-терапії у роботу з дітьми, які пережили травму, є важливим кроком до зменшення негативних наслідків травматичного досвіду та має надзвичайно великий терапевтичний потенціал. Інтеграція культурно чутливих підходів під час використання експресивної терапії є критично важливою для досягнення позитивних результатів у роботі з дітьми. Адже кожна дитина приносить з собою унікальний культурний багаж, який включає традиції, звичаї, мову, релігійні вірування та соціальні норми. Арт-терапевтам важливо, з одного боку, розуміти та поважати ці культурні особливості, а з іншого – створити безпечне середовище для терапії, в якому діти зможуть у творчий спосіб виражати важкі емоції та травматичні переживання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завгородня О. В., Краєва О. А. (2023). Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(73), 73-82. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-73-3-73-82>
2. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers, and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>
3. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.2>
4. Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2020). Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in Psychology*. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
5. Kalaf, L., & Plante, P. (2019). The Lived Experience of Young Syrian Refugees with an Expressive Arts Workshop About Resilience. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 32(1), 18-30. URL: <https://doi.org/10.1080/08322473.2019.1600895>
6. Kalmanowitz D. (2016). Inhabited studio: Art therapy and mindfulness, resilience, adversity and refugees. *International Journal of Art Therapy*, 21(2), 75-84. URL: <https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1170053>

7. Lukito S., Wenkert M., Hryhorovych I., Opanasenko S., Ougrin D., others. (2023). Evaluation of pilot community art-based workshops designed for Ukrainian refugee children. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2. URL: <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1260189>

8. Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). Guilford Publications. 496 p.

9. Zadeh, R., & Jogia, J. (2023). The Use of Art Therapy in Alleviating Mental Health Symptoms in Refugees: A Literature Review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(3), 309-326. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.022491>

10. UK Trauma Council. (2023). *Childhood trauma, migration & asylum: Toolkit for educational communities* (Version 1.0).

11. United Nations High Commissioner for Refugees. (2022b). *Ukraine refugee situation*. Retrieved May 20, 2024, from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ

Шеремет В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
star-ascella@ukr.net*

У сучасному академічному оточенні важливий є аналіз та осмислення міжособистісних конфліктів, які виникають серед студентських груп в університетському середовищі. У контексті військових конфліктів, студентська спільнота стає суб'єктом, яка піддається психологічному напруженню. Значний темп розвитку подій та почуття нестабільності призводять до заглиблення міжособистісних конфліктів серед студентів.

Тому, вирішальне значення набуває психологічна підтримка, яка є необхідною для забезпечення психологічного благополуччя та успішного функціонування студентської групи. Відновлення гармонії в міжособистісних відносинах за допомогою психологічної підтримки стає актуальним та важливим завданням для стабілізації навчального середовища й підтримки особистісного розвитку студентів. Науковці, наголошують на фізіологічних аспектах дорослого віку та визначали період студентства як ключовий аспект для соціогенезу особистості.

Системний аналіз літературних джерел дозволяє встановити загальні та спеціальні характеристики студентства. Спільна академічна діяльність студентів, спрямована на здобуття фахової освіти, є фактором, який об'єднує їх, і відзначається єдністю цілей, мотивацією, подібним віком та рівнем освіти. Період студентства триває від 5 до 6 років. Студенти цієї категорії відрізняються систематичним засвоєнням нових знань та активним самонавчанням. Вони становлять частину передової соціальної групи молоді у віці від 17 до 23 років. Термін «студент» розглядає особистість на етапі її розвитку, враховуючи психологічні, біологічні та соціальні аспекти [9].

У цьому періоді відбувається процес формування бачення майбутнього та кризи ідентичності, що супроводжується особливими викликами. Студентський вік виникає в період кризи, коли очікування реального світу може розійтися з уявленнями молоді, що призводить до виникнення конфліктів, особливо якщо це неприпустима ілюзія. Особливо увага приділяється процесу особистісного самовизначення в студентському віці, що формується з внутрішніх потреб молоді у встановленому своєму соціальному статусі та осмисленні можливостей власності. Даний механізм породжує внутрішні конфлікти, що призводять до більшої конфліктності [4].

У період юності показником самосвідомості є концепт самоповаги, що означає загальне ставлення особистості до себе. Це включає рівень застосування або відмови від власного «Я», виражається у задоволенні, відчутті гідності та позитивному сприйнятті самого себе, а також у взаємодії між реальним та ідеальним «Я». Для багатьох молодих чоловіків з високим рівнем самоповаги цей аспект може бути центральним у конфліктах. З одного боку вони стежать, щоб зберегти свою самоповагу, а з іншого – захищають її від можливих втручань, особливо від самовпевнених осіб [9].

У формуванні світогляду студентів визначальну роль відіграють ідеали, які нерідко володіють потужною мотиваційною силою та впливають на їхню поведінку. Зміст ідеалів у юнаків значно відрізняється від того, що спостерігається у підлітків. У той час як для підлітка ідеал може бути конкретною особистістю, яка викликала яскраві враження, для юнака характерно свідоме формування власних ідеалів. В юнацькому віці особа опирається на загальні принципи, які можуть застосовуватися у різних ситуаціях та формують чітко визначену моральну позицію. Перехід до узагальнених ідеалів є ключовим

етапом у процесі розвитку особистості. Однак цей період часто супроводжується явищем юнацького максималізму, коли ідеали, що існують у свідомості молодої людини, намагаються втілити в реальному житті. Молода особистість вимагає від оточуючих дотримання цих ідеалів, а невідповідність чи їх відсутність спричиняють непорозуміння, образу та конфліктів.

Однією зі значущих сфер активності особистості в період юності є міжособистісне спілкування [7]. У даному віці спостерігається зміна змісту та загальної спрямованості міжособистісного спілкування, яке набуває характеру вибіркового та інтимного. Воно виконує функцію основного соціального полігону для самоствердження та самовираження як у юнаків, так і в дівчат.

У контексті взаємодії молодших юнаків з однолітками можна визначити певні тенденції, що виявляються у спілкуванні. Серед них особливо важливі:

а) розширення сфери спілкування проявляється в збільшенні витрат часу на цю діяльність, яке у студентів становить три-чотири години щоденно в будні та сім-дев'ять годин у вихідні. Відзначається суттєве розширення соціального простору спілкування, що включає колишніх однокласників, нинішніх студентів різних навчальних закладів та різні регіони. Також варто відзначити активний пошук спілкування та постійну готовність до комунікативних контактів;

б) індивідуалізація (вибірковість) у спілкуванні виявляється через чітке відмежування від оточення та високий рівень вибіркової у формуванні дружби. Саме це свідчить про індивідуалізацію взаємин, що полягає в чіткому визначенні сутності відносин та високих вимогах до якості спілкування у партнерському відношенні [6].

У процесі розширення сфери спілкування виникає необхідність переживання нових вражень, набуття нового досвіду, а також відчуття себе в новій ролі. Зазначена потреба охоплює вибірковість, самовиявлення та розуміння соціальної взаємодії з боку інших осіб. Задоволення цих потреб пов'язане з глибокими особистісними переживаннями студентів.

Мотивацією для неформального спілкування у парі чи в групі слугує пошук оптимальних психологічних умов для комунікативної взаємодії, очікування співчуття і співпереживання, а також потреба в щирості та узгодженості поглядів. Проте, комунікативність молоді часто проявляється в егоцентричних формах, оскільки домінує потреба у самовияві та

розкритті власних переживань, що може призводити до недостатньої уваги до емоцій й переживань інших осіб. Це своєю чергою, може викликати взаємну напруженість у взаємовідносинах та невдоволеність ними. Всі ці фактори виступають причиною виникнення міжособистісних конфліктів у студентському середовищі [5].

Враховуючи класифікацію студентів за типологією, розробленою В. Лісовським [1] можна виділити декілька основних типів конфліктної поведінки та їх можливі прояви в студентському середовищі. Зокрема:

1. Тип «Перфекціоніст»: агресивна реакція на невдачі або помилки в навчанні; несприйняття інших думок при виконанні групових завдань; вимогливість до себе та інших, що може викликати конфлікти у команді.

2. Тип «Спокійний обдарований»: відмова брати участь у конфліктах, що може викликати непорозуміння з іншими студентами; низька впевненість у собі, що може призводити до конфліктів з викладачами або зі студентами.

3. Тип «Амбітний лідер»: намагання застосовувати свої ідеї без врахування думки інших; конфлікти при розподілі обов'язків у групових проєктах; здатність до домінування, що може викликати опозицію в групі.

4. Тип «Спільно центричний»: велика чутливість до взаємин з іншими студентами; конфлікти, пов'язані зі зміною учасників групи; неприйняття конструктивної критики від товаришів.

Ці типи та їх конфліктні прояви можуть визначати динаміку міжособистісних відносин у студентському середовищі та впливати на ефективність групової роботи та навчання загалом.

Під час переходу до старших курсів міжособистісні взаємодії студентів стають усвідомленими, формується мікрогрупи на основі міжособистісної сумісності, де конфлікти рідко виникають. Вирішення конфліктів залежить від студентів, але може призводити до розриву взаємин.

Міжособистісні конфлікти розгортаються в контексті взаємодії під час спілкування, викликані різними соціально-психологічними та особистісними факторами [2, с. 65-70].

У першій категорії можна виділити різні фактори, що спричиняють втрати та спотворення інформації під час взаємодії між особами. Це включає дисбаланс у ролях, різниці в підходах до оцінки діяльності та особистості, напружені міжособистісні відносини, тягар влади та психологічна несумісність.

До другої категорії належать причини, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями учасників конфлікту. Сюди входить оцінка поведінки іншої особи як соціально-психологічно некомпетентної, недостатня психологічна стійкість, обмежена емпатія, завищені або занижені очікування, холеричний темперамент, недоліки розвитку окремих рис характеру та психологічна несумісність між учасниками конфлікту. За думкою американських дослідників О.Крегера і Дж.Тьюсона, врахування цих міжособистісних відмінностей є критичним для успішної моделі вирішення конфліктів [8]. Міжособистісні диспути належать до найширше поширених форм конфліктів, [3] включаючи практично всі сфери взаємодій людей. За своєю суттю, будь-який конфлікт зводиться до міжособистісного характеру.

На основі вищезазначеного, можемо сказати, що найголовнішою умовою для успішного навчання та адаптації студентів в освітньому вимірі – це надати психологічну допомогу студентам, які потрапили у конфліктну ситуацію.

В освітньому вимірі студенти можуть звернутися до психологічної служби університету (психолога) або ж до куратора та іншого викладача, хто не причетний до конфлікту, та відшукати підтримку.

Психологічна допомога може бути ефективним інструментом подолання міжособистісних конфліктів. Висококваліфікований психолог може допомогти студентам:

психоедукація – це перший крок до вирішення. Студенти повинні зрозуміти, що лежить в основі конфлікту, які фактори його спричинили та які потреби сторін не задоволені;

розвинути навички спілкування, саме ефективна комунікація – це ключ до вирішення будь-якого конфлікту за допомогою активного слухання, емпатії, вмінню чітко та ясно висловлювати свої думки та почуття без агресії;

навчити методам вирішення конфліктів таким як переговори, компроміс, медіація. Психолог може допомогти студентам опанувати ці методи та навчити їх застосовувати їх у реальних ситуаціях;

підвищити самооцінку та впевненість у собі. Низька самооцінка та невпевненість у собі робить людей більш схильними до конфліктів;

створити сприятливу атмосферу в навчальному закладі. Психолог допоможе створити в навчальному закладі(академічній групі) атмосферу взаємоповаги, толерантності та співпраці, що допоможе запобігти виникненню конфліктів.

Психолог може використовувати різноманітні інструменти психологічної допомоги у формі індивідуального консультування, групових тренінгів з розвитку навичок, лекцій і семінарів з психології конфліктів, а також психопросвітницької роботи. Ці форми допомоги сприяють кращому розумінню себе та інших людей, розвитку навичок спілкування, підвищенню самооцінки та умінню вирішення конфліктів. Такий підхід допоможе студентам краще орієнтуватися в психологічних питаннях та знайти шляхи отримання необхідної підтримки.

Отже, психологічна допомога виявляється ефективним засобом для вирішення міжособистісних конфліктів серед студентської аудиторії в контексті освітнього процесу. Навчальний процес є сферою, де виникають та загострюються конфліктні ситуації, які негативно позначаються на академічних досягненнях та емоційному стані студентів. Психологічна допомога сприятиме розумінню студентами власних емоцій, причин конфліктів, а також розвитку навичок комунікації та вирішення конфліктних ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальному вивченні в сучасних умовах та застосування ефективних методів психологічної допомоги в подоланні міжособистісних конфліктів студентів, а також у розробці нових методів та програм психологічної допомоги, які б максимально відповідали потребам студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І. С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів : навч.-метод. посіб. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. 114 с.
2. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. *Практична психологія та соціальна робота*. №7. 2005. С. 65–70.
3. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. К. : Каравела, 2011. 304 с.
4. Лисенко-Гелемб'юк К. М. Специфіка міжособистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць: філософія соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 1. С. 298–308.
5. Лузан П. Г., Жалдак Л. М. Студентська група дієздатна тільки тоді, коли вона згуртована і безконфліктна. *Педагогіка толерантності*. №2. 1999. С.53–56.

6. Матяш-Заяц Л. П. Стиль спілкування як чинник міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці. *Психологія* : зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 15. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. С. 178–183.

7. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К.: Лыбидь, 1990. 192 с.

8. Психологія конфлікту : електрон. метод. рекомендації до курсу «Психологія конфлікту» для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 Психологія уклад. А. В. Курова. Одеса: нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. 59 с.

9. Соціальна психологія [Електронний ресурс] : рек. до виконання курсової роботи : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за освіт. програмою «Прикладна психологія» спец. 053 Психологія / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. В. Ложкін, М. О. Кононець, О. В. Сербова, С. О. Хілько. Електрон. текст. дані (1 файл). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 36 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Штрикуль І. В.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
innashtrykul31@gmail.com*

Студентський вік є важливим періодом у житті людини, протягом якого вона визначається зі своїм професійним вибором, формує почуття дорослості та ідентичності, планує своє майбутнє. Важливими є навчальні та професійні досягнення, які зміцнюють віру в себе і свою здатність до продуктивної діяльності, та одночасно закладають основу для успішної самореалізації у майбутньому.

Однак перешкодою для таких досягнень може стати прокрастинація, при якій людина відкладає до моменту «дедлайну» найважливіші та актуальні справи та завдання, а також прийняття рішень. Хоча прокрастинація тією чи іншою мірою властива всім віковим періодам, найбільше поширення вона має серед студентів. Ще однією перешкодою в ефективному життєвому само здійсненні може стати перфекціонізм, у якому особистість встановлює собі недосяжно високі стандарти та нереалістичні цілі, що може вплинути на виконання роботи аж від повної відмови від неї або виникнення депресивних станів у студента.

Актуальність даної проблеми полягає у тому, що явище прокрастинації стає все більш поширеним. Негативні наслідки прокрастинації виражаються не тільки у зниженні успішності та продуктивності особистості та перешкоді її розвитку як у навчальній діяльності, так і в професійному середовищі, а й у гострих емоційних переживаннях власного неуспіху, почуття провини, незадоволеності результатами своєї діяльності. Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий особистості. Підвищену значимість результату, що визначає ситуацію його оцінки як стресову, може обумовити такі явища, як перфекціонізм.

За підсумком теоретичного аналізу встановлено, що прокрастинація є багатовимірним феноменом і визначається як свідоме відкладання виконання спланованих власних дій, незважаючи на можливе виникнення проблем.

Прокрастинація включає в себе поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти, та тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Серед основних детермінант визначають: тривожність, невротизацію, перфекціонізм, страх невдачі та страх успіху, перфекціонізм, низький рівень самоефективності та самоконтролю [1]. На прояв прокрастинації впливають не лише індивідуальні особливості людини, а і зовнішні фактори, які можуть виступати тригером для прояву прокрастинації. Найпоширенішим видом є академічна прокрастинація [3]. Ми розглядаємо академічну прокрастинацію, як свідоме відтермінування навчальних справ, що призводить до негативних наслідків, знижує успішність супроводжується суб'єктивним відчуттям внутрішнього дискомфорту і негативними емоційними переживаннями, це як небажане новоутворення, що призводить до негативних наслідків [2].

Проте проблема прокрастинації досліджується у вітчизняній науці порівняно не великий часовий період. Зокрема, дослідницька увага до проблеми прокрастинації прикута в дослідженнях таких авторів як П. Стіл, С. Лей, В. Ковилін, Я. Варваричева, Н. Шухова. Разом із тим, практично немає однозначно виявлених причин, що зумовлюють схильність «відкладати на потім».

Тож, широка розповсюдженість явищ прокрастинації та перфекціонізму серед сучасної молоді та не достатня представленість даної проблематики в наукових психологічних дослідженнях і обумовили актуальність дослідницької проблеми.

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження, що характеризують показники прокрастинації студентів-психологів.

Емпіричне вивчення показників прокрастинації студентів-психологів проведене на вибірці, до якої увійшли 60 студентів (36 дівчат та 24 хлопці) Полтавського національного педагогічного університету, факультету психології і соціальної роботи освітньої програми «Кризова психологія». В емпіричному дослідженні використано методики «Шкала загальної прокрастинації» (С. Lay), багатомірна шкала перфекціонізму Ф'юїта-Флетта та методика вивчення перфекціонізму (П. Шулер).

За результатами дослідження виявлено, що майже половина досліджуваних характеризується вираженою схильністю до прокрастинації (46%), схильні відкладати на потім справи та організувати собі відпочинок для відновлення своїх сил. Вони або ж активно відпочивають при цьому, або ж пасивно проводять час, відчуваючи при цьому докори сумління стосовно того, що не виконали необхідну роботу вчасно.

Для 28% представників вибірки характерний середній показник прокрастинації, схильні іноді відкладати виконання важливих справ зважаючи на життєві обставини та необхідність робити інші справи. У ситуаціях вираженої необхідності такі студенти спроможні реалізувати саморегуляцію поведінки і вчасно виконати покладені на них обов'язки.

Низький показник прокрастинації характерний для 26% респондентів, які не схильні відкладати справи на потім, завжди проявляють самоорганізацію і вчасно все виконують. Такі студенти, за необхідності виконувати певні справи, не відкладають їх на потім, організуються для їх виконання і завжди вчасно все виконують. Їх вольова регуляція поведінки достатньо висока і вони називають себе достатньо обов'язковими людьми.

З'ясовано, що студенти-психологи характеризуються вираженими перфекціоністськими прагненням, що характерно для 48% представників вибірки. Вони висувають підвищені вимоги до організації діяльності та свого життя, зовнішності, організації справ та оточуючого простору. Вони прагнуть досягти бажаного і досконалості, відповідності всім необхідним стандартам.

На противагу, 20% характеризуються зниженим показником перфекціонізму, не переймаються питаннями відповідності діяльності, об'єктів чи інших людей певним стандартам, закономірностям. Вони можуть виконувати роботу як завгодно,

не зважаючи на її естетичне оформлення. Оточуючих людей такі студенти оцінюють безвідносно їх відповідності певним ідеалам та стандартам.

Найбільш вираженим різновидом даної ознаки є перфекціонізму, спрямований на інших, характерний для 56% представників вибірки. Ці досліджувані здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей. До інших людей вони висувають підвищені вимоги та стандарти. Низький показник перфекціонізму до інших зафіксовано у 20% представників вибірки. Вони не мають відповідних стандартів стосовно поведінки інших людей, оцінюють їх відповідно до ситуації чи можливості.

Перфекціонізм відносно себе менше виражений у досліджуваних (32%), тобто вони меншою мірою висувають підвищені вимоги та стандарти до своєї поведінки, переміщуючи локус уваги на оточуючих людей.

Також, майже половина досліджуваних (48%) характеризується зниженим показником соціально приписаного перфекціонізму. Це свідчить про відсутність прагнення відповідати стандартам та очікуванням інших та відсутністю переконання, що інші пред'являють надмірно високі вимоги.

Тобто, студенти досліджуваної вибірки переважно перфекціоністи, проте високі вимоги та стандарти висувають до інших людей більшою мірою, ніж до себе, що відображає кризовий характер юнацького віку.

Проблема прокрастинації виступає однією із найбільш нагальних в умовах сьогодення. За підсумками дослідження встановлено, що майже половина досліджуваних характеризується вираженою схильністю до прокрастинації, схильні відкладати на потім справи та організувати собі відпочинок для відновлення своїх сил. Студенти-психологи характеризуються вираженими перфекціоністськими прагненням. Вони висувають підвищені вимоги до організації діяльності та свого життя, зовнішності, організації справ та оточуючого простору. Найбільш вираженим різновидом даної ознаки є перфекціонізму, спрямований на інших. Ці досліджувані здатністю пред'являти надзвичайно високі вимоги та стандарти по відношенню до інших та бути надзвичайно критичним, навіть до найменших деталей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *«Практична психологія та соціальна робота»*. Київ : №5. 2014. С. 23-30.
2. Бурка Дж., Юен Л. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 156 с.
3. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. №5(45). С. 211–218.

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ російсько-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Юрчинська Г. К., Ридван О. О.

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна
yurchinskaganna@knu.ua; elenarydvan@gmail.com*

Війна має величезний вплив на психіку людини. Тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий синдром та інші можуть бути її наслідком. Здатність впоратися з різними викликами середовища, станом невизначеності життя, різними кризами та повернутися до відчуття благополуччя, можливо при наявності у людини саме достатньої кількості ресурсів та можливості ними скористатися. Психологічні ресурси, як внутрішні опори, дають можливість адаптуватися до самих непередбачуваних та скрутних обставин, пройти переломний момент та вийти на новий рівень існування, з новим досвідом і новими можливостями на шляху до самореалізації, тому важливо психологічне благополуччя розглядати з цього ракурсу.

Ми припускаємо, що люди які знають про свої ресурси та вміють ними керувати, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Метою є виявлення ресурсів психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

Термін «благополуччя» виник у зв'язку з дослідженням станів оптимального функціонування особистості, оскільки позитивне функціонування людини спонукає її до зростання. Взагалі – це багатокomпонентне явище, яке зазначає стан збалансованої діяльності особистості, який залежить і від її цінностей та цілей, і від навичок комунікації, уявлень про навколишній світ, якостей, емоційного та поведінкового шаблонів та ін.

Психологічне благополуччя здебільшого розглядається, через пошук ресурсів (власних опор) особистості, для можливості подолання неприємної, кризової ситуації, або для саморозвитку.

«Resurgere» – «знову підійматися» (виникати). Основні напрями дослідження ресурсів: внутрішні ресурси, стресостійкості, особистісні, психологічні та інформаційні ресурси. Для адаптування, при зіткненні зі стресом, використовуються наступні конструкти: емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційно-вольовий. Ресурси змінюються під впливом стресу.

Психологічні ресурси – інтенційна характеристика ідентичності, направлена на саморозвиток, самостворення та визначення себе в житті.

Ресурси впливають на задоволення бажань та характеризують стосунки людини із собою та світом. Вони забезпечують контроль, поведінку, адаптацію, самозміни, розв'язання ситуацій, когнітивне усвідомлення. Важливо не тільки визначити природу ресурсу, а і сутність; з'ясувати міру його виразності, та наскільки людина успішно може ним користуватися. Ресурс може знижуватися в якісь моменти, та виникати знов, якщо людина минулі ситуації прожила та отримала успішний досвід.

Дослідження було проведене під час воєнного стану в Україні. Взяли участь 78 осіб, з них 16 чоловічої статі та 61 жіночої статі. Віковий діапазон досліджуваних склав від 18 до 75 років.

Використано наступні методики:

- методика «Опитувальник сенсу життя» (MLQ);
- методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (Штепа О. С.);
- методика «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

«Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB): результати показали, що середній показник психологічного благополуччя серед учасників складає 39,8 зі стандартним відхиленням 8,8, що вказує на порівняно високий рівень здатності учасників досягати особистісного задоволення та відчуття власної ефективності. Медіана 40 підкріплює цей висновок, показуючи, що половина учасників має рівень психологічного благополуччя, близький до верхньої межі можливих значень шкали від 16 до 60.

В області фізичного здоров'я та благополуччя, середнє значення становило 22,2 зі стандартним відхиленням 5,2, а медіана 23. Ці результати можуть вказувати на те, що більшість

учасників вважає своє фізичне здоров'я і благополуччя задовільним, хоча максимальне можливе значення на цій шкалі досягає 33.

У категорії стосунків, середній показник склав 17,9 зі стандартним відхиленням 4,3 і медіаною 18, що свідчить про стабільне і позитивне сприйняття учасниками своїх міжособистісних взаємин. Мінімальне і максимальне значення на цій шкалі варіюються від 7 до 25, підтверджуючи різноманітність досвіду серед учасників у контексті їхніх особистих взаємин.

Загальний індекс суб'єктивного благополуччя показав середнє значення 79,9 зі стандартним відхиленням 16,2 і медіаною 81, підкреслюючи високий рівень загального задоволення життям серед учасників дослідження, із загальними показниками варіюючими від 33 до 115.

Кореляційний аналіз показників з методики «Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з показниками методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» показав значні позитивні кореляції між більшістю психологічних ресурсів та різними аспектами суб'єктивного благополуччя, де «*»-статистична значущість на високому рівні ($p < 0,005$).

Показник «Упевненість у собі» корелював з усіма аспектами благополуччя: психологічне благополуччя 0.446*; фізичне здоров'я 0,413*; стосунки 0.320*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,465*, що підкреслює його роль у формуванні загального благополуччя особистості.

Показник «Допомога іншим»: психологічне благополуччя 0.228*; стосунки 0.224*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,240*.

Показник «Творчість»: психологічне благополуччя 0.274*; суб'єктивне благополуччя 0,256*.

Показник «Віра у добро»: психологічне благополуччя 0.228*.

Показник «Прагнення до мудрості»: психологічне благополуччя 0.223*.

Показник «Робота над собою»: психологічне благополуччя 0.371*; суб'єктивне благополуччя 0.291*.

Показник «Самореалізація у професії»: психологічне благополуччя 0.242*.

«Знання власних психологічних ресурсів»: психологічне благополуччя 0.539*; фізичне здоров'я 0,424*; стосунки 0.443*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,552*.

«Уміння оновлювати власні психологічні ресурси»: психологічне благополуччя 0.667*; фізичне здоров'я 0,426*; стосунки 0.499*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,638*.

«Уміння вміщувати власні психологічні ресурси»: психологічне благополуччя 0.410*; фізичне здоров'я 0,264*; стосунки 0.366*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,409*.

«Загальний показник психологічної ресурсності особистості»: психологічне благополуччя 0.516*; фізичне здоров'я 0,347*; стосунки 0.350*; загальне суб'єктивне благополуччя 0,489*.

Показник «Знання власних психологічних ресурсів» показав високу кореляцію зі всіма аспектами благополуччя, включаючи фізичне здоров'я та стосунки, що підтверджує важливість самопізнання та самосвідомості для ефективного використання особистісних ресурсів.

Загалом, результати кореляційного аналізу підкреслюють взаємозв'язок між різними аспектами психологічної ресурсності та суб'єктивним благополуччям, демонструючи, як психологічні ресурси можуть позитивно впливати на різні сфери життя особистості.

За результатами дослідження розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.

2. Зварич І.М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.

3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40.

4. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, м. Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Костюка НАПН України, 2019. 54 с.

5. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.

6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

МАЙНДФУЛНЕС: ТЕРАПІЯ УСВІДОМЛЕНOSTI

Яновська Т. А., Гончарова Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
yanovska71@gmail.com; goncharova.poltava@gmail.com*

Розширення масштабів технологізації та глобалізації суспільної світової мережі пришвидшує світовий прогрес людства, підвищуються його можливості та потреби. Проте внаслідок цього зростає кількість осіб з різноманітними негативними психологічними станами і психічними розладами, що потребують психотерапевтичної допомоги. Загроза терористичних атак і вторгнення в Україну російської агресії, що продовжується третій рік поспіль, спричиняє кризовий стан суспільства, відтак формує певний запит до психологічної науки та практики. Тож особливої актуальності набуває питання вивчення нових сучасних, дієвих, доступних та недовготривалих методів психологічної практики й аналізу досліджень їх результатів.

Серед них особливо цікавою течією є майндфулнес-орієнтована терапія, напрямок, який виріс з традиційної буддистської медитації, в якому існує кілька розроблених програм для подолання психологічних труднощів та розладів (депресії, тривожних розладів, стресу, посттравматичного стресового розладу). Для багатьох майндфулнес є способом, засобом та інструментом боротьби зі стресом, здатністю щодня наводити лад у своїх думках і почуттях. Це стан свідомості, коли увага людини повністю присутня у поточному моменті, тут і зараз, безоцінно спостерігаючи за тим, що відбувається всередині неї та навколо. Цю практику визначають як перенесення теперішньої уваги без оцінки себе або оточуючої дійсності. В той час, коли людина усвідомлює тривалість моменту теперішнього часу, вона повністю занурюється в нього і при цьому фокусується на своїх думках, почуттях і діях, не переходячи на автоматичні реакції, а просто усвідомлюючи, що вони є і навчається управляти своїм стресом і агресією, формуючи у себе психологічну гнучкість і життєстійкість.

Мета – проаналізувати поняття «майндфулнес» у психології та теоретично обґрунтувати його як один із доказових психотерапевтичних методів у допомозі людям на сучасному етапі.

Майндфулнес трактується як повна зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, але без спроб їх інтерпретації [2]. Усвідомленість виступає як одна із форм переживання реальності, що дозволяє переживати власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці. Практика майндфулнес акумулює певну теоретично обґрунтовану та емпірично підтверджену програму, що складається із медитативних технік, які можуть використовуватися з метою психотерапевтичного, релаксаційного і розвивального ефектів.

Адаптуючи буддистські медитативні практики до офіційної медицини, Дж. Кабат-Зінн створив «майндфулнес-орієнтовані програми зменшення стресу», що мали за мету допомогти людям, які потерпають від хронічних соматичних недуг. Дослідження показали, що особи, які брали участь у цих програмах, мали суттєво нижчі показники депресії і тривоги. Ці програми набули популярності й пропонувалися для широкого кола людей з метою зниження показників стресу та покращення якості життя. Основним їх компонентом є застосування технік концентрації уваги та розширення поля свідомості. Практики майндфулнес навчають: бути повністю присутнім «тут і тепер»; помічати звичні стани свідомості; допомагають вчитися приймати життя таким, яким воно є; скеровують до настанов доброзичливості, відкритості, цікавості. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес намагається змінити зміст негативного мислення людини, заохочує пацієнтів змінити своє ставлення до думок, почуттів й відчуттів у тілі так, щоб вони могли зрозуміти, що цей досвід є тимчасовим, який можна прийняти або ні. Прийняття є важливим компонентом майндфулнесу, який передбачає визнання та відкритість до наявного переживання себе та свого стану, й також свідомого вибору щоразу переживати відчуття, почуття та думки такими, якими вони є [4].

Компонент прийняття у підході майндфулнес є найважливішим, ніж розвиток навичок уваги та усвідомлення, які також є суттєвими для цього напрямку. Учасники програми розвивають здатність дозволяти емоціям, думкам і відчуттям, які приносять дистрес, приходити та зникати без відчуття того, що вони їх придушують, втікають від них чи борються з ними. Поєднання майндфулнес-практик та базових концептів когнітивно-поведінкової терапії дає змогу учасникам програми спостерігати процеси виникнення та існування певних розладів через усвідомлення ключових проблем власного досвіду. Ці

програми продемонстрували високий рівень ефективності у зниженні повторного епізоду депресії в осіб після її проходження. Наукові дослідження дали поштовх до застосування майндфулнес-практик при інших розладах, зокрема тривожних, посттравматичному стресовому розладі та ін., вони гарантують ефективний захист від подальшого рецидиву депресії для людей, що зазнали травми в дитинстві й зменшення суїцидальної поведінки при межовому розладі особистості [4].

Наукові розвідки підтверджують позитивний вплив практики майндфулнес на різні сфери психіки людини: перебіг хронічних захворювань та розладів полегшується через збільшення толерантності до болю, підвищення рівня загальної протидії стресу та емоційної врівноваженості та зростання показників одужання й загальної якості життя; підвищення рівня імунної системи; покращення інтерперсональних стосунків (зростає рівень емпатії); зменшуються депресивні та тривожні симптоми [3].

Ефективність цього підходу Д. Сігел пояснює тим, що під час медитації спостерігається підвищення активності та утворення нових нейронних зв'язків у середній частині префронтальної кори головного мозку, яка відповідає саме за функції емоційної регуляції, планування, усвідомленого вибору, інсайту, емпатії. Вчений припускає, що середній ланці префронтальної кори головного мозку властива ціла низка важливих якостей, які проявляються саме за умови систематичної активації цієї сфери [5]:

1. Регуляція тілесних функцій відбувається за допомогою балансу гальмівних та збудливих впливів.

2. Емоційна врівноваженість і гнучкість реакцій відбувається через те, що середня частина префронтальної кори головного мозку здатна відслідковувати і гальмувати активність лімбічної системи, яка має здатність запускати імпульсивні емоційні реакції.

3. Модуляція страху можлива завдяки збільшенню кількості нервових волокон між префронтальною корою та підкіркою, тому легшим стає процес усвідомлення сприйняття загрози.

Підкреслюється, що практика усвідомленості сприяє зменшенню об'єму мигдалевидного тіла в головному мозку, яке є частиною лімбічної системи, виконує провідну роль у формуванні емоцій, бере участь у формуванні як негативних емоцій (страху), так і позитивних відчуттів (задоволення). Такі стани, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, фобії

пов'язані з функціонуванням мигдалевидного тіла. У людей, які практикують майндфулнес, спостерігається активізація цієї частини мозку, що опрацьовує больове і температурне сприйняття та виконує інтегруючу функцію стосовно сенсорних і вегетативних імпульсів, які поступають від внутрішніх органів [1].

М. Вільямс та Д. Пенман, узагальнюючи результати наукових досліджень інших учених, стверджують, що практика усвідомленості суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, тобто її здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям. Після проходження програми майндфулнес її учасники не тільки мають вищі суб'єктивні показники щастя та енергії, менше підлягають стресу, але також відчують, що можуть мати контроль над своїм життям, швидше знаходять у ньому сенс, а до проблем починають ставитись як до нових можливостей, а не загроз [4; 5].

Майндфулнес розглядається як зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, як новий психотерапевтичний підхід, що первинно був розроблений як втручання для профілактики рецидивів депресії. Він поєднує класичну когнітивно-поведінкову терапію із медитативними практиками. Майндфулнес навчає фокусуванню на поточному досвіді замість оброблення та аналізу думок про минуле та майбутнє, а також – ставленню до думок як до психічних явищ, а не як до дійсного відображення реальності, вчить присутності теперішнього моменту, що знижує когнітивне та практичне уникнення. Результати наукових досліджень констатують, що майндфулнес сприяє зменшенню депресивних і тривожних розладів, зростанню толерантності до болю, підвищенню рівня загальної протидії стресу, розвитку емоційної регуляції та зростанню показників загальної якості життя.

На нашу думку, перспективи подальшого вивчення питання нових сучасних методів психологічної практики, зокрема майндфулнес, потребують систематичних емпіричних досліджень в Україні на її сучасному етапі розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 2. Т. 1. Херсон : ВД «Гельветика», 2014. С. 174–179.

2. Романчук О.І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40-45.

3. Христук О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.

4. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books. 2009.

5. Segal Z. V., Williams M., Teasdale J. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publications. 2018.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Atamanchuk Nina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Crisis Psychology Department of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University.

Lavrinenko Vitalii Anatolievich – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Crisis Psychology of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University.

Yalanska Svitlana – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Crisis Psychology, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University.

Астахов Володимир Михайлович – доктор медичних наук, професор, професор кафедри акушерства і гінекології, завідувач наукової лабораторії психології репродуктивної сфери, пренатальної і перинатальної психології Донецького національного медичного університету МОЗ України.

Бабич Вікторія Григорівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Бабіюк Іван Вячеславович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Бацилева Ольга Валеріївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Березан Валентина Ігорівна – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Ваганова Наталія Аркадіївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

Василенко Карина Айварівна – магістр факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Герасименко Лариса Олександрівна – доктор медичних наук, професор кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету.

Гладкий Анатолій Анатолійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Гончарова Наталія Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Гринь Вікторія Михайлівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Громова Анастасія Андріївна – асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Губарь Ольга Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Гузь Ірина Дмитрівна – консультант комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавського району Полтавської області.

Гулько Юлія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

Гуменюк Вікторія Олексіївна – директор комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області.

Гуменюк Ірина Ігорівна – асистент вчителя опорного закладу «Диканський ліцей імені М. В. Гоголя» Диканської селищної ради Полтавського району Полтавської області.

Дзюба Тетяна Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Довга Тетяна Яківна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

Жара Ганна Іванівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Журова Тетяна Леонідівна – начальник фінансового управління Диканської селищної ради, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Заїка Віталій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Ісаков Рустам Ісроілович – доктор медичних наук, професор кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету.

Калюжна Юлія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Карпенко Зіновія Степанівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», Заслужений діяч науки і техніки України.

Кириленко Таїса Сергіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Кириченко Марина Миколаївна – здобувач вищої освіти факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Ковальова Марина Григорівна – старший психолог сектору кадрового забезпечення Полтавського районного управління поліції ГУНП в Полтавській області.

Коренева Інна Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін, декан факультету природничої і фізико-математичної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Кравченко Ольга Данилівна – старший викладач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Кулик Вікторія Олегівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Куцина Тетяна Олександрівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Куц Александр Сергійович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки і філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Латиш Наталія Михайлівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

Літвінова Ольга Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Луценко Олена Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики викладання

природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мегем Олеся Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мельник Тетяна Павлівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Моляко Валентин Олексійович – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ), дійсний член Національної академії педагогічних наук України.

Перетяцько Лариса Георгіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Примоленна Юлія Григорівна – здобувач вищої освіти освітньої програми «Психологія» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Радченко Альбіна Анатоліївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Ребро Євгенія Володимирівна – психолог комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавського району Полтавської області.

Рибалка Олена Яківна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Ридван Олена Олександрівна – здобувач вищої освіти факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Сайко Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи, реабілітації та

повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Сапожнікова Анастасія Сергіївна – здобувач вищої освіти факультету права, гуманітарних і соціальних наук Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Солодовник Марія Олександрівна – педагог-організатор гімназії імені Героя України Віри Роїк Лубенської міської ради Лубенського району Полтавської області.

Соляник Оксана Миколаївна – здобувач вищої освіти освітньої програми «Психологія» Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Степаненко Наталія Петрівна – аспірант, кандидат біологічних наук Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України (м. Київ).

Сугак Яна Іванівна – асистент вихователя закладу дошкільної освіти № 10 «Сонечко» Лубенської міської ради Лубенського району Полтавської області.

Сухомлин Вероніка Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Тесленко Марина Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Третяк Тетяна Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

Удод Максим Олександрович – кандидат психологічних наук, старший лейтенант, викладач кафедри загальноосвітніх та загальновійськових дисциплін Військового коледжу сержантського складу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

Хоменко Світлана Миколаївна – здобувач вищої освіти факультету права, гуманітарних і соціальних наук Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Чернов Артем Анатолійович – психолог, інструктор ЗСУ з першої психологічної допомоги та відновлення Центру допомоги врятованим (м. Полтава).

Шаповал Яна Леонідівна – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Швед Мар'яна Павлівна – аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», магістр спеціальності «Психологія».

Шепельова Марія Володимирівна – кандидат психологічних наук, в.о. завідувача лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ).

Шеремет Віталіна Вікторівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Штрикуль Інна Василівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Юрчинська Ганна Кирилівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Яновська Тамара Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ЗМІСТ

ENSURING THE RIGHTS AND OPPORTUNITIES OF PERSONS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN POLTAVA V. G. KOROLENKO NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY Atamanchuk Nina, Yalanska Svitlana	3
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERACTION ORIENTATIONS OF INFORMAL ADOLESCENTS Lavrinenko Vitalii	6
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ- ПЕРШОКУРСНИКАМИ Бабич В. Г.	10
СТАБІЛЬНИЙ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ – ЗАПОРУКА НАРОДЖЕННЯ ВОЇНА Бабіюк І. В.	15
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Бацилева О. В., Астахов В. М.	17
ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ Березан В. І.	20
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ Бочелюк В. Й.	24
ДОСВІД ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ У СВІТІ ПІД ЧАС ВІЙН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДІВ Герасименко Л. О., Ісаков Р. І.	28
АКТУАЛЬНІСТЬ ДІАГНОСТУВАННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВО- СЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕБУВАЮЧИХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ Гладкий А. А.	31

РОБОТА ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА Гончарова Н. О., Яновська Т. А.	34
АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА І ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ Громова А. А., Гринь В. М.	38
РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОДИНАМИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ Губарь О. Г.	46
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА Гуменюк В. О., Гуменюк І. І.	50
ОСОБЛИВОСТІ ТА УМОВИ СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ОРГАНІЗАЦІЇ Дзюба Т. М.	54
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я І МЕНТАЛЬНИЙ ІМІДЖ ЯК РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ Довга Т. Я.	58
КОРЕКЦІЯ СТРЕСОБУМОВЛЕНИХ СТАНІВ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРУЧАНЬ НИЗЬКОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ Жара Г. І.	61
ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ Журова Т. Л.	65
СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ КРИЗИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ Заїка В. М.	67
НОСТАЛЬГІЯ, ЯК ФОРМА ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ РЕАКТИВНОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ Ісаков Р. І., Герасименко Л. О.	71

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ПЛАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ Калюжна Ю. І.	73
РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ТЕМПОРАЛЬНОСТІ В ПОЕЗІЇ ВОЄННОГО ЧАСУ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР Карпенко З. С.	77
ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ Кириленко Т. С., Василенко К. А.	81
САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПРОЖИВАННІ НОРМАТИВНИХ ТА НЕНОРМАТИВНИХ КРИЗ Ковальова М. Г.	84
ФОРМУВАННЯ СИСТЕМОГО МИСЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ЕКОЛОГІЧНО СПРЯМОВАНИХ ДИСЦИПЛІН Коренева І. М.	89
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНИХ НАСТАНОВ ПІДЛІТКІВ НА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ Кравченко О. Д.	92
САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ВИМІРІ Кулик В. О.	95
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ Куцина Т. О.	99
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ВЕРХОВОЇ ЇЗДИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ Кущ О. С., Сапожнікова А. С.	103
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВІЗУАЛЬНОЇ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КОМП'ЮТЕРНИХ ВПРАВ Кущ О. С., Хоменко С. М.	107

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ ВАЖКИХ ФІЗИЧНИХ ТРАВМ Літвінова О. В., Примолена Ю. Г.	111
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ ЗА ТЯЖКОХВОРИМИ ЛЮДЬМИ ЯК ОДИН З КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ У ПАЛІАТИВНІЙ ДОПОМОЗІ В УКРАЇНІ Літвінова О. В., Соляник О. М.	116
КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНСЬКОЇ І ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЇ Луценко О. І.	121
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ Мегем О. М., Кириченко М. М.	125
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ- ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Мельник Т. П.	129
АНАЛІЗ ПРОЯВІВ ТВОРЧОСТІ СУБ'ЄКТА В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ Моляко В. О., Третяк Т. М., Шепельова М. В., Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Латиш Н. М.	132
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ Радченко А. А.	137
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХІКИ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА Ребро Є. В., Гузь І. Д.	140
РЕКРЕАЦІЙНИЙ РЕСУРС ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я Рибалка О. Я.	144
ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ ДО РОБОТИ В УМОВАХ КРИЗИ Сайко Н. О.	148

САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ Солодовник М. О.	150
РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ Степаненко Н. П.	153
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ДІЯЛЬНОСТІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ НАУКИ І ПРАКТИКИ Сугак Я. І.	156
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗУМІННЯ САМИХ СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ ЛЮДЕЙ Сухомлин В. М.	163
ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ Тесленко М. М., Перетяцько Л. Г.	166
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ Удод М. О.	170
СОЦІАЛЬНА ПЕРЦЕПЦІЯ ВЕТЕРАНІВ Чернов А. А.	175
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК Шаповал Я. Л.	178
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЕКСПРЕСИВНОЇ АРТ- ТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУ Швед М. П.	182
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ВИМІРІ Шеремет В. В.	186
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ Штрикуль І. В.	192

РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ російсько-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ Юрчинська Г. К., Ридван О. О.	196
МАЙНДФУЛНЕС: ТЕРАПІЯ УСВІДОМЛЕНOSTІ Яновська Т. А., Гончарова Н. О.	200
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	205

ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ

VI Міжнародної науково-практичної конференції

*до 110-річчя Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка*

30-31 травня 2024 року

Відповідальна за випуск – *С. П. Яланська*

Упорядник – *Н. М. Атаманчук*

Дизайн обкладинки – *О. К. Лебедев*

Комп'ютерна верстка – *В. М. Сухомлин*

Автори доповідей та повідомлень відповідають за достовірність і вірогідність викладеного матеріалу, за належність поданого матеріалу їм особисто, правильне цитування джерел та посилання на них. Думки авторів можуть не збігатися із позицією упорядника та редакційної колегії.

Підписано до друку 21.05.2024 р.

Формат: 60x84/24. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 12,6. Замовлення № 127-2024

Наклад 300 прим.

Друк ПП «Астроя»

36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4

Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694

Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР

14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089