



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка /Полтава/

Università degli Studi di Firenze / University of Florence /Італія/

Університет м. Бік, Університет Центральної Каталонії /Іспанія/

Полонійна академія у Ченстохові /Польща/

«Project Central» /США/

Університет Сан-Паулу /Бразилія/

Аріельський університет /Ізраїль/

Університет Зигмунда Фрейда /Відень, Австрія/

ZSB Австрійський центр (Центр консультування,
лікування та терапії) /Австрія/

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України /Київ/

Київський національний університет
імені Тараса Шевченка /Київ/

Національний університет «Львівська політехніка» /Львів/

Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського /Кременчук/

Національний університет Острозька академія /Острог/

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка /Глухів/

Запорізький національний університет /Запоріжжя/

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка /Кропивницький/

Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова /Одеса/

Комунальний заклад Сумський інститут
післядипломної педагогічної освіти /Суми/

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ МАТЕРІАЛІВ
II Міжнародного науково-практичного форуму
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

20-22 листопада 2024 р.



ПОЛТАВА – 2024

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)
«Project Central» (США)
Університет Сан-Паулу (Бразилія)
Аріельський університет (Ізраїль)
Університет Зигмунда Фрейда (Відень, Австрія)
ZSB Австрійський центр (Центр консультування, лікування та терапії) (Австрія)
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний університет «Львівська політехніка»
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Національний університет «Острозька академія»
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Запорізький національний університет
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
Одеський національний університет імені І. І. Мечнікова
Комунальний заклад «Сумський інститут післядипломної педагогічної освіти»

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ МАТЕРІАЛІВ

II Міжнародного науково-практичного форуму

Полтавського національного педагогічного університету

імені В. Г. Короленка

20-22 листопада 2024 року

Полтава – 2024

*Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 5 від 28 листопада 2024 року)*

Редакційна колегія:

М. В. Гриньова – доктор педагогічних наук, професор (голова редакційної колегії); **В. В. Фазан** – доктор педагогічних наук, професор; **С. Д. Максименко** – доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України; **В. Й. Бочелюк** – доктор психологічних наук, професор; **С. П. Яланська** – доктор психологічних наук, професор; **М. М. Кононова** – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор; **Н. О. Сайко** – доктор педагогічних наук, професор; **В. Ф. Моргун** – кандидат психологічних наук, професор; **А. В. Вознюк** – доктор психологічних наук, професор; **Н. М. Атаманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **В. І. Березан** – доктор педагогічних наук, доцент; **Т. М. Дзюба** – кандидат психологічних наук, доцент; **Н. О. Гончарова** – кандидат психологічних наук, доцент; **І. В. Когут** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Dr. Salvatore Giacomuzzi** – Doctor of Psychology, Professor, ZBS Centre (Vienna, Austria) Doctor of Psychology, Honorable Professor of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University; **Kovalenko Olena Hryhorivna**, Institute of Social Affairs and Public Health Pedagogical University of Krakow (Krakow, Poland). Doctor of Psychology, Professor; **Barbara Parker-Bell** – PsyD, ATR-BC Professor, Art Therapy Program Director Department of Art Education, College of Fine Arts Florida State University, USA.

Рецензенти:

Kovalenko Olena Hryhorivna – Professor, Doctor Habilitated in Psychology, University of the National Education Commission, Krakow (Poland), Kyiv National University of Technologies and Design (Ukraine)

Бацилева Ольга Василівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.

Психологія і соціальна робота у XXI столітті : зб. наук. матеріалів
П 86 П Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава).
Полтава, 2024. 531 с.

ISBN 978-966-2538-83-0

У збірнику наукових матеріалів представлено праці науковців, в яких висвітлюються найбільш актуальні науково-прикладні проблеми психологічної науки та соціальної роботи. Основний акцент зроблено на розкритті психологічних аспектів таких напрямів психологічного знання та соціальної практики як: психологічні технології розвитку та відновлення особистісних ресурсів в умовах воєнного стану, гармонізація психоемоційного стану особистості у складних життєвих умовах, соціальна робота: науково-практичні аспекти у подоланні наслідків війни.

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

УДК 159.9+364]«20»(062)

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

ISBN 978-966-2538-83-0

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024
© Кафедра психології ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024
© Кафедра кризової психології ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024
© Кафедра соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

НАУКОВІ СТУДІЇ «ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ»

МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Гриньова М. В., Яланська С. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
allmail@pnpu.edu.ua, yalanskasvetlana@gmail.com*

Однією із цілей сталого розвитку є міцне здоров'я та благополуччя кожної людини. Важливо, аби здійснювалися активні дії на макро- та мікрорівнях щодо реалізації такої Глобальної цілі, адже здоров'я, психологічне благополуччя кожної особистості є запорукою успішного соціально-економічного розвитку держави.

Харковлюк-Балакіна Н., Горго Ю., Медвидчук К. у науковій статті «Імплементация мониторинговых технологий контролю стану здоров'я пацієнтів для населення територіальних громад» зазначають, що на думку основоположника валеології Ізраїля Брехмана саме здоров'я людей повинно служити головною «візитною картою» соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави. Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного і соціального середовища [5].

Досить важливою є психологічна складова здоров'я людини. Москаленко О., Блохіна І. у своїй науковій роботі «До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості» підкреслюють, що значна кількість науковців, вивчаючи проблему психологічного здоров'я особистості, інтерпретують його через взаємозв'язок таких аспектів як оточуюче природне і соціальне середовище; потреби індивіда і суспільства; рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові прояви, а також пов'язують з різними психологічними явищами. Більшість авторів серед найважливіших виділяють наступні критерії психологічного здоров'я особистості: інтерес до самого себе та суспільний інтерес, самоконтроль та висока фрустраційна стійкість, прийняття невизначеності та гнучкість, «наукове» мислення та орієнтація на творчі плани, прийняття самого себе, здатність до ризику, тривалий гедонізм, нонутопізм та відповідальність за свої

емоційні порушення. Встановлено, що в умовах сьогодення найважливішими критеріями психологічного здоров'я особистості є прийняття невизначеності та фрустраційна толерантність. Так, прийняття невизначеності в науковій літературі інтерпретується як багаторівневий та багатовимірний особистісний конструкт, що містить когнітивний, афективний та конативний компоненти [3, с. 92].

Сердюк Л. зазначає, що проблема «психологічного благополуччя» особливого значення здобуває в період професійного становлення особистості, оскільки психологічне благополуччя особистості майбутнього фахівця є важливою умовою ефективності та успішності його майбутньої професійної діяльності, що вимагатиме від нього реалізації власних можливостей. Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості заклали дослідження К. Ріфф, Бредберн Н. та ін., роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д. [4].

Важливими для міцного здоров'я та благополуччя є саморегулятивні процеси. За Гриньовою М., саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в стабільності стану при дії зовнішніх факторів і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Саморегуляція – це здатність індивіда створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом. Компоненти саморегуляції є оптимально-послідовними віхами, що призводять до одержання кінцевого результату [1]. Тож на сьогодні необхідно, щоб кожна людина володіла техніками самопомоги, психологічного розвантаження, відновлення, розвитку життєстійкості.

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка активно функціонує факультет психології і соціальної роботи. На факультеті постійно проводяться заходи, що присвячені проблемі ментального здоров'я, благополуччя, розвитку саморегуляції, стресостійкості особистості, що сприяє реалізації Цілей сталого розвитку. Зокрема, викладачі та студенти беруть участь у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?», що ініційована першою леді Оленою Зеленською (рис. 1).



Рис. 1. Участь викладачів та студентів у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?»

Учасники освітнього процесу взяли участь у спецпроекті «Щоденники стійкості», що реалізувався разом із Суспільним мовником і Українським радіо за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт. «Щоденники стійкості» – онлайн-простір для рефлексії на платформі «Ти як?», створеного, щоб підтримувати та надихати в умовах воєнного часу (рис. 2).



Рис. 2. Участь викладачів та студентів у спецпроекті «Щоденники стійкості»

Важливою є фіксація переживань, думок про пережите на папері, що допомагає психологічно розвантажитися, ще раз проаналізувати проблему, систематизувати думки, покращити настрій, знайти конструктивні варіанти вирішення. Такі активності сприяють не лише покращенню свого психологічного здоров'я, а й розвитку професійних компетентностей щодо соціально-психологічної підтримки та самодопомоги.

Також підготовка «щоденників стійкості» сприяє розвитку креативного потенціалу кожного учасника освітнього процесу, що є досить важливим для гармонізації емоційного стану.

Незамінною для здоров'я та благополуччя особистості є взаємодія з природою. У ботанічному саду Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводяться заходи, що спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану особистості. Зокрема, відбувся ряд заходів у межах проєкту «Poltava Green Open Garden» реалізується ГО «Міжнародний інститут розвитку громад» разом з Полтавською міською радою в рамках спільного проєкту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання».

Тож перспективами роботи у вище згаданому напрямку є продовження здійснення наукових досліджень та практико-орієнтованої діяльності, що сприяють розширенню компетентностей із забезпечення міцного здоров'я та благополуччя населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Вид-во «Людмила», 2021. 513 с.
3. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 92–96. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15>
4. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 687. Педагогіка та психологія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 151–159.
5. Харковлюк-Балакіна Н. В., Горго Ю. П., Медвидчук К. В. Імплементация мониторинговых технологий контролю стану здоров'я пацієнтів для населення територіальних громад. *Біомедична інженерія і технологія*. 2020. № 4. С. 51–60. Бібліогр.: 17 назв. DOI: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2020.4.221856>

РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОКРАЩЕННІ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Березан В. І., Боштенко Г. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
berezanvi@gsuite.pnpu.edu.ua, boshtenko.galina1980@gmail.com*

Цифрові технології все більше проникають у сферу соціальних послуг, відіграючи важливу роль в їх покращенні, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як пандемія, природні катастрофи, економічні кризи та військові конфлікти. Цифрові технології виявилися ефективним інструментом для підтримки, удосконалення та розширення доступу до соціальних послуг. Це особливо важливо під час кризових ситуацій, коли традиційні методи комунікації й надання послуг можуть бути обмеженими або недоступними. Технологічні інновації дозволяють оперативніше реагувати на виклики, що виникають, адаптуватися до нових обставин і забезпечувати громадянам своєчасну допомогу.

Тож мета статті – визначити основні аспекти впливу цифрових технологій на соціальні послуги в умовах криз.

Спочатку визначимо вплив цифрових технологій на надання соціальних послуг. Тут можна виділити кілька позитивних тенденцій.

1. Підвищення доступності послуг. Однією з ключових переваг цифрових технологій є розширення доступу до соціальних послуг. Наприклад, онлайн-платформи, мобільні додатки та веб-портали дозволяють людям отримувати консультації, подати заяви на отримання допомоги або зареєструватися на соціальні програми, не виходячи з дому. Це особливо важливо для людей з обмеженими можливостями, літніх людей, а також для тих, хто проживає в віддалених або ізольованих регіонах. В умовах пандемії COVID-19 цифровий доступ до послуг став не лише зручністю, але й необхідністю. Наприклад, однією з ключових складових успішної боротьби з пандемією стало впровадження цифрових інструментів для моніторингу, контролю та інформування громадян. Система «Дія. Здоров'я» виявилася важливим інструментом у цьому процесі. Вона дозволила громадянам отримувати електронні медичні сертифікати про вакцинацію, тестування та одужання від COVID-19. Це не лише забезпечило легкість доступу до важливої інформації, але й сприяло створенню електронного та надійного механізму моніторингу захворюваності в реальному часі. Крім того, безкоштовні веб-ресурси щодо коронавірусу «COVID-19: моніторинг поширення коронавірусу в Україні» стали інструментом, який надавав громадськості та владі актуальну статистику та інформацію про поширення вірусу [6].

2. Швидкість і ефективність реагування на кризові ситуації. Цифрові технології дозволяють значно скоротити час між поданням заявки на отримання допомоги та її наданням. Автоматизовані системи можуть обробляти заявки значно швидше, ніж це роблять традиційні методи, що є критичним під час кризових ситуацій, коли потреба в допомозі зростає. Зокрема, 27 вересня 2024 року почав роботу Електронний кабінет соціальних послуг на сайті Міністерства соціальної політики України (soc.gov.ua) [2]. Через нього можна подавати онлайн-заяви на отримання різного виду допомог і послуг через «особистий кабінет» [5]. Також, з 2024 року поступово в усіх регіонах почала працювати система екстреної допомоги населенню за єдиним телефонним номером 112 («Система 112»), яка дає можливість здійснити екстрений виклик і отримати допомогу від кількох чи від усіх служб одразу, зателефонувавши лише за одним номером [4].

3. Поліпшення якості надання послуг. Цифрові технології дозволяють поліпшити якість надання соціальних послуг завдяки використанню великих даних для оцінки потреб та ефективності допомоги. Аналітичні системи допомагають розпізнавати найчастіші проблеми та потреби серед населення, щоб надавати адресну допомогу і розподіляти ресурси максимально ефективно. Зокрема, дані можуть допомагати краще розуміти, які категорії населення потребують найбільше уваги в період кризи [3].

4. Покращення комунікації та підтримки громадян. В умовах кризових ситуацій важливо забезпечувати оперативний та чіткий зв'язок з населенням. Через цифрові платформи, як-от мобільні додатки, електронна пошта, месенджери та соціальні мережі, урядові та соціальні служби можуть інформувати громадян про доступні види допомоги, нові програми підтримки, а також надавати інструкції щодо отримання необхідної допомоги. Це знижує рівень стресу та невизначеності серед громадян і дозволяє швидше адаптуватися до нових умов.

5. Забезпечення прозорості та зменшення корупції. Завдяки цифровізації процесів надання соціальних послуг вдається забезпечити більш прозорий механізм розподілу ресурсів. Наприклад, електронні системи реєстрації заявок, автоматизовані розрахунки та використання блокчейн-технологій допомагають зменшити можливості для корупції. Відсутність необхідності особистого контакту зі службовцями також знижує ризики непрозорого використання коштів або ресурсів.

Як приклади використання цифрових технологій у соціальній сфері можна назвати:

1) електронні урядові портали та додатки. Одним з ключових напрямків цифровізації соціальних послуг стало створення спеціалізованих урядових Інтернет-порталів та мобільних додатків.

Такі платформи надають громадянам можливість online-доступу до широкого спектру державних сервісів – від оформлення документів до подання заявок на отримання соціальної допомоги. Наприклад, в Україні діє Єдиний державний веб-портал електронних послуг «Дія» (<https://diia.gov.ua/>), який дозволяє користувачам отримувати понад 100 різноманітних адміністративних послуг в онлайн-режимі. Подібні платформи істотно спрощують та прискорюють процес взаємодії громадян з органами влади, особливо в кризових ситуаціях [3];

2) платформи для надання допомоги в умовах пандемії. У багатьох країнах, під час пандемії COVID-19 були розроблені онлайн-системи для реєстрації на отримання матеріальної допомоги, підтримки безробітних, медичної допомоги та консультацій. Такі системи знижували навантаження на соціальні служби та робили процес отримання допомоги простішим і доступнішим. В Україні таким прикладом можна назвати інформаційну онлайн-платформу «Допомога поруч» (<https://dopomoga.msp.gov.ua/>), яку запроваджено у 2020 року для надання адресної допомоги вразливим верствам населення в період карантину [1]. Сьогодні, в умовах війни, ця платформа дозволяє громадянам дистанційно подавати заявки на отримання гуманітарної, психологічної чи іншої підтримки, які автоматично розподіляються між профільними організаціями, які можуть оперативно реагувати та надавати необхідну допомогу [3];

3) мобільні додатки для моніторингу здоров'я та допомоги постраждалим. Мобільні додатки дозволяють відслідковувати стан здоров'я користувачів, інформувати про загрози та надавати консультації. Це ефективно для допомоги людям з хронічними захворюваннями або постраждалим від катастроф, адже вони отримують нагадування про ліки, рекомендації щодо харчування та контакти для екстрених викликів [3]. Наприклад, застосунок Helsi (<https://app.helsi.me/>) – зручний онлайн сервіс, що допомагає отримати всі необхідні медичні послуги, не виходячи з дому;

3) системи раннього попередження та обробки даних. У регіонах, де часто відбуваються природні катастрофи, застосовуються системи для збору та аналізу даних про погоду, ризики землетрусів, повеней та інших явищ. Такі системи дозволяють інформувати населення про потенційні загрози й евакуювати людей з небезпечних зон.

Попри численні переваги, існують і певні труднощі впровадження цифрових технологій у соціальній сфері. По-перше, не всі громадяни мають доступ до інтернету або цифрових пристроїв. По-друге, питання захисту персональних даних та конфіденційності стають критичними у зв'язку з обробкою чутливої інформації. Також можуть виникати труднощі у навчанні працівників соціальних служб новим технологіям.

Таким чином, цифрові технології є потужним інструментом для підвищення якості та доступності соціальних послуг, особливо в умовах кризових ситуацій. Вони дозволяють розширити можливості соціальних служб, прискорити надання допомоги та забезпечити більш прозорі процеси. Незважаючи на певні виклики, інвестиції в цифрові технології й розвиток інфраструктури для їхнього впровадження допоможуть суспільству ефективніше справлятися з кризами, забезпечуючи своєчасну підтримку для всіх, хто її потребує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога поруч. *Міністерство соціальної політики України*. 2024. URL: <https://dopomoga.msp.gov.ua/?fbclid=IwY2xjawGfh7UBHc6sY8ENWrVMWr4i05cxu9PKvevFNWu8nU2SVI0CFmbnxXuJB7QDDi5TyQ>
2. Електронний кабінет соціальних послуг. *Міністерство соціальної політики України*. 2024. URL: <https://soc.gov.ua/welcome>
3. Роль цифрових технологій у підвищенні доступності соціальних послуг. Консультант: юридичний маркетплейс. 2024. URL: <https://consultant.net.ua/consultant-article/6893>
4. Система 112. *Міністерство внутрішніх справ України*. 2021. URL: <https://mvs.gov.ua/uk/ministry/projekti-mvs/informatizaciya-sistemi-mvs-ukrayini/sistema-112-ukrayini>
5. Ткаліч О. Як подати заяву на соціальні послуги онлайн: в Україні запущено новий портал. *Соцпортал*. 2024. URL: https://socportal.info/ua/news/yak-podatizayavu-na-sotcialni-poslugi-onlain-v-ukraini-zapushcheno-novii-portal/#google_vignette
6. Цифрова трансформація як фактор покращення національної безпеки України. *Центр безпекових досліджень «СЕНСС»*. 2024. URL: <https://censs.org/digital-transformation-as-a-factor-in-improving-the-national-security-of-ukraine/>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вознюк А. В.

*Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
allavoznuk@ukr.net*

Війна в Україні, яку розв'язали росіяни, створила в країні та і в цілому світі – економічну, продовольчу, психологічну кризи. Стресова ситуація, в якій перебувають, без виключення, майже всі українці, призвела до їх фізичного і психічного виснаження і появи регулярної тривоги. В такому стані людині важко логічно мислити та аналізувати події, які відбуваються щодня. Тому в тривожному стані людина приймає неправильні хибні рішення, які заважають зберігати психічне здоров'я. Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до

стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривога усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини.

Мета дослідження – розкрити особливості прояву тривоги у дорослих в умовах війни.

З метою визначення рівня прояву тривоги у дорослих в умовах війни було підбрано методику «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Норакидзе). Для визначення чинників, які впливають на рівень прояву тривоги у дорослих в умовах війни було підбрано три опитувальники: тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих); тест на виявлення виснаження від стресу; методика «Опитувальник емоційної усвідомленості» (К. Штайнер). Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 роках на курсах підвищення кваліфікації серед педагогічних працівників на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Згідно з проведенням оглядом концептуальних позицій вчених щодо розуміння понять «тривоги» та «тривожності» можна зробити такі узагальнення: в психології немає одностайної думки про співвідношення тривоги та тривожності; при тлумаченні поняття «тривога» більшість дослідників використовують його для опису процесу очікування небезпеки або стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, «тривожність» же уживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; ряд авторів в процесі опису понять «тривога» та «тривожність» погоджуються із думкою, що це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту.

Отже, тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів.

Симптоми тривоги включають в себе широкий спектр від фізичних до емоційних. Це може бути: неспокій, відчуття загрози,

передчуття біди; збудження, гіперактивність; труднощі із зосередженням, «порожній» розум; посилена пітливість, дрож у руках; підвищена втома, втрата сил; нервозність, сонливість; розлади сну.

На основі аналізу літератури виокремлено різновиди тривоги за певними критеріями: за реакцією на оточення: нормальна та надумана; за джерелом існування: реалістична, невротична, моральна; за рівнем інтенсивності: страх, первинна тривога, вторинна тривога.

Вчені виокремлюють основні форми тривоги: фобічна тривога (ізолювана тривога); панічна тривога (пароксизмальна); генералізована тривога; тривога пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання; тривога пов'язана зі стресорною подією.

Вчені визначають основні компоненти тривоги: пізнавальний, фізіологічний, емоційний, поведінковий.

Вчені в своїх дослідженнях вирізняють основні симптоми тривоги: фізичні, емоційні, когнітивні.

Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто на рівні суб'єктивному тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це індивіду. Вченими визначено ще не менш важливу функцію тривоги як стимулювання, тобто завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що, своєю чергою, сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації.

На основі аналізу літератури встановлено, в умовах воєнного часу тривога може бути зумовлена: імовірністю потрапляння під обстріл чи бомбардування; прямою загрозою життю; ризиком дістати поранення; повітряними тривогами; необхідністю перебування у бомбосховищі/укритті; загрозою втрати близької людини; суттєвою зміною життєвого стереотипу; руйнуванням життєвих планів; фінансовими труднощами; інформаційним стресом; відчуттям небезпеки навіть у відносно спокійних місцях.

Під час воєнних дій тривога набуває особливої інтенсивності та багатовимірності, яка може проявлятися за таких умов: гіпервігільантність та постійний страх; реакція на тригери; тривожні думки та передбачення; фізіологічні симптоми; соціальна ізоляція тощо. Переважно психологічні аспекти тривоги в умовах війни, як зазначають вчені, пов'язані з постійним відчуттям загрози, стресом і невизначеністю, що вимагає комплексного підходу до її подолання та підтримки психічного здоров'я.

Аналіз результатів показав, що приблизно у половини опитаних людей дорослого віку (52,8%) притаманний середній рівень тривоги, який прагне до високого. У свою чергу, четверта частина опитаних людей дорослого віку (25,0%) має високий рівень тривоги. Дещо менше опитаних людей дорослого віку (22,2%) мають середній рівень тривоги, який прагне до низького. Слід відмітити той факт, що дуже високий та

низький рівні тривоги (по 0,0%) в опитаних респондентів не встановлено.

Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресу у людей дорослого віку в умовах війни показав, що переважна більшість опитаних респондентів (63,9%) мають досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму. У свою чергу, 19,4% опитаних людей дорослого віку мають високий рівень стресу. Дещо меншій кількості опитаних людей дорослого віку (11,1%) притаманний стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Важливо відмітити той факт, що лише у 5,6% респондентів відчувають помірний стрес.

У результаті дослідження рівня виявлення виснаження від стресу у дорослих в умовах війни встановлено, що переважна більшість опитаних респондентів (77,8%) мають досить виражене психоемоційне виснаження. У свою чергу, лише у 13,9% респондентів мають сильне психоемоційне виснаження. Важливо відмітити той факт, що лише у 8,3% опитаним людям дорослого віку притаманне легке психоемоційне виснаження.

Аналіз результатів дослідження рівня розвитку емоційної усвідомленості у дорослих в умовах війни показав, що третина опитаних респондентів (30,6%) мають високий рівень емоційної усвідомленості. Середній рівень емоційної усвідомленості (63,9%) говорить про те, що респондент обізнаний про свої почуття, але не завжди знають, що з ними робити. Респонденти з низьким рівнем емоційної усвідомленості (5,5%) не звертають особливої уваги на свої почуття і, як правило, не розбираються в почуттях інших людей.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву тривоги та такими чинниками, як стрес та виснаження від стресу. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривоги та емоційним усвідомленням у дорослих в умовах війни.

З метою профілактики та подолання тривоги у дорослих в умовах війни нами було підібрано систему вправ й технік, які висвітлені у рубриці «Тривога, страх, паніка» інформаційного майданчика «Первинна психологічна допомога під час війни» (<http://surl.li/boroq>), платформою для якого є однойменна сторінка сайту кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вправи, які допоможуть при тривозі. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3594-vpravi-yak-dopomozhut-pri-trivoz>
2. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип. 1(49). С. 32–48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

3. Дмитрик І. Про що мовчить тривога? Тривога, як ресурс. URL: <https://arpp.com.ua/articles/what-is-anxiety-silent-about-anxiety-as-a-resource/>
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
5. Кандибей Н. Тривога: види, лікування, профілактика. URL: <https://violapharm.com/tryvoga-vydy-likuvannya-profilaktyka/>
6. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta-nasldki>
7. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В. Норакидзе). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів* : метод. посіб. / Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 109–112.
8. П'ять стратегій проти стресу і тривоги під час повномасштабної війни. URL: <https://smila-rada.gov.ua/content/pyat-strategiy-proty-stresu-i-tryvogy-pid-chas-povnomasshtabnoyi-viyny>
9. П'ять кроків до подолання відчуття тривоги під час війни. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3725-pyat-krokv-do-podolannya-vidchuttya-trivogi-pd-chas-vjni>
10. Росинюк А., Кихтюк О. Психологічний аналіз поняття тривоги та тривожності як стану особистості. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715>
11. Сиротюк П. Тести на тривожність і депресію: які види тестів існують і як обрати відповідний для себе. URL: <https://psihologonline.pro/testy-na-tryvozhnist-i-depresiyu-10-testiv>
12. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih>
13. Тест на виявлення виснаження від стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu>
14. Тривога без причини. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4130-trivoga-bez-prichini>

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК ЯК ФАКТОР РИЗИКУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Герасименко Л. О., Ісаков Р. І.

*Полтавський державний медичний університет
larysaherasymenko@gmail.com*

Підлітковий вік відноситься до критичних періодів життя людини. Феноменологічними і екзистенційними причинами аутоагресії є нездатність індивідуума до соціальної адаптації та неуспішність міжособистісної взаємодії у своєму мікросоціумі, так як на його думку, наявність феномена аутоагресії пов'язане з особливостями сприйняття інших людей [1]. Критичні періоди життя знаменують кінець одного його етапу і початок наступного,

сполученого з певними внутрішніми і зовнішніми труднощами (конфліктами). У даному зв'язку поняття «криза» стосовно до підліткового періоду використовується і для того, щоб підкреслити тяжкість, болючість перехідного стану від дитинства до дорослості, цього періоду розлому, розпаду (вік «бурі і натиску», «емоційного шторму») [2].

Традиційно в якості однієї з основних причин підліткової кризи виділяється статеве дозрівання, яке впливає на психологічний і психофізіологічний вигляд, визначає його функціональний стан (підвищену збудливість, імпульсивність, невірноваженість, стомлюваність, дратівливість), викликає статевий потяг (часто неусвідомлений) і пов'язані з цим нові переживання, потреби, інтереси. Саме підліткова криза створює підстави для специфічних тривог, пов'язаних із фізичним «Я», чином тіла і визначає відповідну кризову симптоматику. Розглядаючи кризу підліткового віку як один з найбільш важливих і складних критичних періодів розвитку, можна вважати найбільш адекватним традиційне уявлення про те, що протікання вікової кризи проходить 3 фази [3]: негативну, або предкритичну, коли відбувається ломка старих звичок, стереотипів, розпад сформованих раніше структур, кульмінаційну точку кризи (в підлітковому віці – це 13 років) та посткритичну фазу, тобто період формування нових структур, побудови нових відносин. Позитивний зміст підліткової кризи полягає в тому, що через неї, через боротьбу за емансипацію, за власну незалежність, яка відбувається у відносно безпечних умовах і не приймаючи крайніх форм, підліток задовольняє потреби в самопізнанні та самоствердженні, у нього не просто виникають почуття впевненості в собі і здатність покладатися на себе, а й формуються способи поведінки, що дозволяють йому і надалі справлятися з життєвими труднощами [4].

Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, період становлення і формування зрілого організму. Цей переломний вік переживається підлітками по-різному, створюючи різні психологічні та соціальні труднощі. Зміни в психіці та поведінці розвиваються стрімко, що часто веде до погіршення успішності, ослаблення інтересу до шкільних занять, зменшенню працездатності або розвитку скритності, прагненню «піти в себе». Поведінкові реакції супроводжуються більш-менш гострими конфліктами з оточуючими. Підліток, що вступає на шлях дорослішання, втрачає інтерес, ще вчора направляли його діяльність, перш сформовані форми відносин з оточуючими. По суті, ця форма кризи виражається простою формулою: підліток прагне відчувати себе дорослим. Крім того, він прагне стверджувати свою дорослість всіма доступними йому засобами. Очевидно, що таких засобів у ще вчорашньої дитини мало, і при неправильному ставленні дорослих вони замінюються

психоактивними речовинами, в тому числі наркотиком – як символом дорослості, як засобом зняття напруги, як пошуком зразків поведінки значущих для підлітків людей, пошуком авторитетів.

Зростання підліткової та молодіжної суїцидальності спостерігається в багатьох розвинених країнах. Самогубства є третьою за частотою причиною смерті (після нещасних випадків і вбивств) серед американських підлітків у віці від 15 до 19 років. Нажаль Україна не є виключенням, особливо в умовах війни. На тлі соціально-економічної нестабільності останніх десятиліть в Україні має місце значне зростання числа розладів афективного спектру в популяції, в тому числі серед підлітків. Розлади афективного спектру, в першу чергу депресивні і тривожні стани, є одним з основних, якщо не провідним чинником суїцидальної поведінки. Депресивні стани у підлітків мають свою специфіку: вони нерідко погано усвідомлюються самими дітьми, саме як понижений настрій, і можуть виражатися в наростанні агресивної поведінки, впертості, опозиційної поведінки. Зростання числа підліткових суїцидів спостерігається в останні десятиліття у багатьох країнах, що викликає природну заклопотаність громадськості та фахівців, призводить до розгортання досліджень і профілактичних програм. У підлітків спостерігається різноманіття форм суїцидальної поведінки і вони найбільш схильні до повторних суїцидних спроб. На умовність кордонів між суїцидами, замахами і суїцидальними спробами у підлітків вказують роботи провідних науковців, відзначаючи, що більшість суїцидальних дій в підлітковому віці, будучи мікросоціально зумовленими (відносини в сім'ї, в школі тощо), «спрямовані не на самознищення, а на відновлення порушених соціальних зв'язків з оточуючими». Саме тому, у підлітковому віці найчастіше мова йде не про «замах на самогубство», а лише про застосування «суїцидальної техніки для досягнення тієї чи іншої первинної (несуїцидальної) мети». Іноді суїцидальна поведінка у підлітків визначається прагненням до тимчасового «виключення із ситуації». В обох випадках, незважаючи на відсутність суїцидальних намірів, потенційна небезпека таких дій є досить високою. Адже якщо для дорослих характерно більш плавне наростання аутоагресії від пасивних суїцидальних думок до задумів і потім до намірів, то у підлітків, навпаки, висока схильність, взагалі, до реакцій «короткого замикання». Протягом усього періоду пресуїциду існує суїцидальна готовність, налаштованість, коли в разі погіршення ситуації пасивні суїцидальні переживання часто перемежуються з активними.

Таким чином, не зважаючи на широкий діапазон психологічних і терапевтичних форм відновлення адаптаційного процесу у підлітків з аутоагресивною поведінкою, актуальність даного питання не втрачається та потребує нових та сучасних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підкоритов В. С. Стан психічного та неврологічного здоров'я дітей, що мешкають у різних регіонах України. *Український вісник психоневрології*. 1998. Т. 6. Вип. 1(16). С.53–57.
2. Погорілко О. В., Скрипніков Л. О., Герасименко А. М., Ісаков Р. І. Аутоагресивна поведінка підлітків. Полтава : АСМІ, 2017. 141 с.
3. 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.
4. Скрипніков А. М., Казаков О. А. Дослідження інтелектуального розвитку підлітків, що скоїли сексуальні злочини. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2002. Т. 2. Вип. 1. С. 94–95.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

Ісаков Р. І., Герасименко Л. О.

*Полтавський державний медичний університет
larysaherasymenko@gmail.com*

Історія спостережень щодо тісних взаємозв'язків між психічними процесами і порушеннями фізичного (соматичного) здоров'я сягає глибокої давнини і різних куточків земної кулі.

Нині популярне у всьому світі вчення йога виникло у Древній Індії за більше ніж 1000 років до нашої ери як частина філософії індуїзму, але ще на етапі свого формування було насичене різноманітними тілесно-духовними техніками. Знаменитий індійський лікар Бхаскаре Бхатте ще у ті часи писав, що «туга, гнів, печаль, страх – перші кроки на шляху будь-якої хвороби».

У часи європейської античності у давньогрецьких трагедіях описано багато прикладів того, як емоційні переживання стають причиною розвитку тяжких недугів. Мислитель Сократ (469–399 рр. до н.е.) наступним чином описував вплив способу життя на тілесне благополуччя: «... все – і хороше і погане – формується в організмі душею, тому перш за все треба лікувати душу, якщо бажаєш аби голова і все тіло добре себе почували». А ось Платон, будучи учнем Сократа, висловлював переконання, що божевілля (манія) виникає як наслідок тілесного недугу, тому помилковим є окреме лікування душевних і тілесних хвороб. Гіппократ стверджував, що важливіше знати «хто хворий» а не «чим хворий». Іноді «першим психосоматиком» називають римського оратора Цицерона (І ст. до н.е.), який обґрунтовував виникнення тілесних захворювань пережитими душевними стражданнями.

Біля витоків наукової медицини історично стояли дві школи: гіпократична школа Косса і школа перших анатомів Кнідоса. Перша трактувала хворобу як розлад відносин між суб'єктом і дійсністю (гуморально-духовна, «психосоматична» концепція), а друга як ураження матеріальних структур. У першому випадку – «людина хвора», у другому – «у людини є хвороба». Це протиставлення (патологія відносин чи патологія органу) проходить через усю історію медицини.

Але уже в II ст. н.е. каузальний вплив душі на формування соматичних розладів поставив під сумнів Клавдій Гален (131–201), який висунув припущення, що причиною всіх захворювань, включаючи психічні, є дисгармонійне поєднання чотирьох життєвих соків: крові (*sangvies*), слизу (*flegma*), жовтої жовчі (*choyle*) та чорної жовчі (*melan choyle*).

У самостійний розділ медицини дослідження зв'язку між соматичними і психічними процесами оформились на межі XVII–XIX ст. завдяки роботам Т. Sydenham. У 1818 році німецький лікар S. A. Heinroth розробив концепцію психологічних конфліктів як пускових чинників тілесних захворювань і запропонував до вжитку термін *психосоматика*. Чотири роки по тому німецький психіатр Carl Jacobi сформулював альтернативну «соматопсихічну» концепцію, наголосивши, що психічні захворювання виникають на органічному ґрунті, а не як наслідок не доступних емпіричному дослідженню психологічних конфліктів.

Активне вивчення соматогенії історично відбувалось головним чином у рамках дослідження симптоматичних психозів (M. Baillarger, 1880), але до цього часу вчення про соматогенні психічні розлади не набуло завершеного вигляду. В процесі вивчення цієї проблеми Е. Kraepelin (1903) вказував на специфічність психозів при кожному конкретному соматичному захворюванні. В той же час К. Bonhoeffer (1908) навпаки підкреслював їх етіологічну неспецифічність у своїй теорії екзогенного типу реакцій.

До важливих і нині актуальних досягнень на шляху теоретичного обґрунтування вчення про соматопсихічні розлади можна віднести критерії діагностики, запропоновані К. Schneider (1936): наявність чіткої соматичної симптоматики, чіткий зв'язок у часі між соматичними та психічними розладами, паралелізм їх перебігу, наявність екзогенної психопатологічної симптоматики.

Ernst Kretschmer (1924) та пізніше W. H. Sheldon (1942) вивчали взаємозв'язки між будовою тіла, особистісними рисами та схильністю до певних соматичних захворювань.

Важливий крок до висвітлення механізмів нейросоматичних взаємодій зробив американський фізіолог W. B. Cannon (1932), який запропонував теорію «вегетативного супроводу емоцій», згідно якої в екстремальних ситуаціях запускається каскад взаємопов'язаних емоційних та соматичних трансформацій, які спочатку готують організм до боротьби або втечі (реакція «бий або біжи»), а потім запускають кортиковісцеральну взаємодію задля відновлення звичного ендокринного балансу, порушеного під впливом стресових життєвих подій.

H. Selye (1953) розробив учення про «загальний неспецифічний адаптаційний синдром», що розцінює психосоматичні реакції як відповідь організму на несприятливі фізичні та психічні фактори. У рамках цієї концепції пояснювалось виникнення цілого ряду так званих «хвороб адаптації» (есенціальної гіпертензії, виразкової хвороби, бронхіальної астми та ін.).

Але загалом у XX ст. виникли і оформились два базових принципово відмінних теоретичних підходи, що намагаються з різних методологічних позицій пояснити зв'язок форми хвороби і змісту конфлікту: психодинамічний і кортиковісцеральний.

Основні принципи психодинамічного підходу обґрунтував S. Freud (1856–1939) в рамках теорії психоаналізу. Подальший розвиток психодинамічної концепції відбувався у декількох напрямках, відображенням чого стали: теорія особистісних профілів F. H. Dunbar (1948), теорія психосоматичної специфічності F. Alexander (1950) та теорія G. Ammon (1978) про психосоматичне Его.

Кортиковісцеральна концепція була найбільш повно розкрита у роботах нейрофізіолога Івана Павлова (1849–1936).

На сьогодні для трактування патологічних процесів все більше застосовуються нейропсихологічні та фізіологічні підходи близькі до класичного павловського «нервізму», що нагадує процес «депсихологізації» досліджень. Але психологічну і психоаналітичну трактовку багатьох суб'єктивних феноменів у психосоматичній медицині замінити все ще повністю не вдається.

Відображенням пройденого шляху є еволюція визначення психосоматики від «соматично необґрунтовані захворювання» до формулювання «патологія функції органів і систем, в етіології якої провідна роль належить психогенним факторам».

Суперечки апологетів первинності соматичного або психічного в людському організмі базуються на розбіжностях у розумінні природи психіки, із чого витікає різне бачення головного методологічного питання клінічної психології – про зв'язок соми, мозку і психіки. Тому ці дискусії досі не принесли остаточної перемоги жодній зі сторін, натомість все більшого поширення набуває ідея мультикаузальності (багатопринчинності) психосоматичних розладів.

Підсумовуючи варто зазначити, що існуючий поділ захворювань на соматичні і психічні є доволі умовним. Насправді жоден соматичний недуг не обходиться без реакції психіки на факт його виникнення, а жодна психічна патологія не існує ізольовано, врешті створюючи глибокі зсуви у функціонуванні всього організму. Таким чином, усі хвороби є тією чи іншою мірою багатофакторними за своїм походженням, а питома вага психічних і біологічних складових у їх структурі динамічно змінюється навіть в процесі розвитку одного і того ж патологічного процесу у конкретної людини. Але це не скасовує того факту, що зцілення від психосоматичних недугів може бути досягнуте шляхом переробки передовсім психологічних конфліктів, які зіграли провідну роль у їх виникненні, а відносно соматопсихічної патології справедливим є зворотне і ключова роль належить санації первинного органічного субстрату хвороби.

Історична роль психосоматики полягає у руйнуванні «вульгарного органоцентризму», розкритті взаємозв'язків у цілісному організмі, зокрема стосовно психічних процесів, що можуть призводити до трансформацій на органічному рівні. В процесі пошуку закономірностей взаємодії соматичної та психіки сприйняття пацієнта у якості безликого носія хвороби (хворого органу) стало архайчним. Було висунуто надзвичайно багато гіпотез і накопичено величезний вантаж клінічних спостережень, результатом чого стало створення психосоматичного підходу – нової концепції сприйняття людського організму, що передбачає цілісний багатофакторний вплив на причини виникнення захворювань. Завдяки цьому поняття психосоматики все більше динамічно розширюється, а тема дослідження взаємодій психіки і соматичної у здоровому та хворому організмі стала без перебільшення невичерпною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ісаков Р. І. Психосоматична патологія К. : ВСВ «Медицина», 2023. 167 с.
2. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.
3. Скрипніков А. М. Ментальне здоров'я населення Полтавської області : колективна монографія / за ред. А. М. Скрипнікова, Л. О. Герасименко. Полтава : Астроя, 2023. 190 с.
4. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. К.: Видавничий дім «Медкнига», 2021. 200 с.
5. Юр'єва Л. М., Марута Н. О. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник для лікарів / за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Кононова М. М., Анушкевич В. І., Іващенко Ю. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, avi0635981234@gmail.com, Julia.ivacshenko@gmail.com*

Емоційний інтелект є важливою професійною складовою фахівців сфери «людина-людина», особливо педагогів, психологів, медиків, соціальних працівників, діяльність яких потребує сформованого вміння впоратися з проблемами інтенсивної міжособистісної взаємодії з різними типами клієнтів, з життєвими завданнями та труднощами, певного рівня стресогенності, високого ступеню відповідальності, та вимагає ефективної емоційно-вольової регуляції.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується зарубіжними вченими, такими як: Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс.

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями І. Аршави, О. Власової, Є. Карпенко, Н. Ковриги, Е. Носенко, С. Дерев'янка, К. Санько, Н. Ярош та ін.

З'ясовано, що поняття «емоційний інтелект» у науковій літературі трактується як явище, яке об'єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню, а галузь вивчення емоційного інтелекту є порівняно молодого і розвивається приблизно два останні десятиліття [1, с. 18].

Утім, новизна даного питання не заважає психологам і дослідникам висловлювати переконання щодо значущості рівня розвитку емоційного інтелекту як фактору успішності, професійної самореалізації особистості й підвищення психологічної культури суспільства в цілому [1; 4, с. 98].

У більшості проаналізованих наукових досліджень відзначається вагомість формування в процесі фахової підготовки необхідних для майбутньої професії знань та умінь, які включають особистісний розвиток майбутнього фахівця. Однак, недостатньо розробленим залишається питання формування професіоналізму з урахуванням ризику психічного вигорання для професій, які пов'язані із взаємодією в рамках «людина – людина» та психологічним впливом на особу.

В роботах українських авторів Н. Ярош, В. Артюхової емоційний інтелект визначається як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження і обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінки у себе та інших людей. На думку науковців, емоційний інтелект передбачає рівень розвитку емоційних реакцій, в основі яких – раціональні переконання, а також чітку оцінку і розмежування неадекватних або «ірраціональних» та «раціональних» емоцій. Автори зауважують, що однією із відмінних і притаманних саме емоційному інтелекту характеристик є емпатія, або здатність зрозуміти, що відчують інші [6, с. 130].

Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням, як інша людина. Цю метафору можна покласти в основу досліджень психологічного феномену – «професійне вигорання» [3].

Науково-теоретичні розвідки показали, що сучасні українські дослідники солідарно дотримуються думки, що особливістю емоційного інтелекту є можливість розпізнавати і керувати своїми емоціями (можна напрацьовувати і розвивати), поєднувати раціональне та емоційне для ефективної адаптації у соціальному середовищі [1; 3; 6].

З огляду на це, логічним є напрямок психологічних досліджень, в яких емоційний інтелект, з-поміж іншого, сприймається та досліджується науковцями як особистісний ресурс особистості в професійному житті, що впливає на якість життєздійснення опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості, [2], сприяє подоланню професійного вигорання (Т. Солодкова), стресостійкості. Так, за висновками Т. Солодкової, високому рівню емоційного інтелекту відповідає низький рівень синдрому вигорання, і навпаки [1, с. 14]. Носенко зауважує, що якщо у фахівця емоційний інтелект не розвинений, то в нього погіршується психічне здоров'я, виникають почуття страху або провини, самотності та нестабільності, з'являється агресія та депресивні стани, що зумовлюють фрустрацію, як в особистому, так і професійному житті людини [4].

Зрозуміло, що упередження вигорання можливе шляхом підвищення стійкості до стресу, покращенням фізичного самопочуття та здоров'я, а також через рефлексію особистісних труднощів і проблем. Однак, ми вважаємо, що ці шляхи можуть бути ефективними як додаткові засоби психопрофілактики, а провідною має стати цілісна особистісна психокорекція майбутнього спеціаліста корекційної освіти. Профілактика психічного вигорання дефектолога передбачає забезпечення його відкорегованості як головної передумови його професійного становлення [3].

Пошуки інтелектуальної складової емоційного інтелекту дозволили зробити висновок, що емоційний інтелект відбивається у

свідомості людини: інтегрально – у формі почуття психологічного благополуччя та диференційовано – у вигляді самооцінки та стратегій подолаючої поведінки, які людина свідомо і довільно обирає при виникненні критичних ситуацій життєдіяльності [5, с. 73]. Емоційний інтелект як інтегральна властивість особистості базується на відповідних знаннях стосовно того, що є добро і що є зло у ставленні людини до світу, до себе як суб'єкту життєдіяльності та інших як партнерів по спілкуванню [5, с. 135].

У закордонних дослідженнях висвітлюються можливі складові частини емоційного інтелекту, а саме виокремлено шість вузьких здібностей, які об'єднуються в одне ціле, що дозволяє розглядати ЕІ як вид інтелекту, а не типовий спосіб поведінки. Такими здібностями є: сприйняття емоцій, вираження емоцій, регуляція уваги за допомогою емоцій, розуміння емоцій, емоційна саморегуляція та регуляція емоцій інших) [2, с. 49].

Отже, емоційний інтелект забезпечує здатність особистості до розуміння власних емоцій, психологічного стану інших людей, сприяє розвитку професійних якостей та життєстійкості. Це інтегральне утворення, ресурсний елемент особистості, що має емоційну та інтелектуальну складову. Перспективою подальших розвідок є розгляд взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного вигорання психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
2. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : [спец.] 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / Прикарпатський нац. ун-т імені В. Стефаника. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
3. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка*. 2018. Вип. 173, Серія: Педагогічні науки. С. 116–119.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
6. Ярош Н. С., Артюхова В. В. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 6(5). С. 122–133.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Коренева І. М.

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
koren@gnpri.edu.ua*

Професійна підготовка вчителів-реабілітологів набуває особливої актуальності в умовах війни, адже ці фахівці допомагають дітям з особливими освітніми потребами адаптуватися до складних життєвих обставин. В умовах постійної загрози, особливо на територіях, наближених до кордону з РФ, виникає потреба у фахівцях, здатних проводити реабілітаційні та корекційні заняття дистанційно. Це вимагає від педагогів володіння сучасними цифровими інструментами і навичками онлайн-комунікації для ефективної підтримки дітей, незважаючи на відстань і ризики. Крім того, такі фахівці мають забезпечувати психологічну підтримку дітям і їхнім родинам, допомагаючи знизити рівень тривожності й адаптуватися до умов воєнного часу.

У 2022 році у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка було відкрито освітню професійну програму за предметною спеціальністю 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), що забезпечувала підготовку за професією «вчитель-реабілітолог» «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини та фізична реабілітація)». Підготовка вчителя біології та здоров'я людини і вчителя-реабілітолога у закладі вищої освіти має низку споріднених аспектів, що обумовлено спільною метою формування здоров'язбережувальної компетентності та розвитку знань про здоров'я. Обидві спеціальності ґрунтуються на біологічних і медичних знаннях про організм людини, його функції, особливості розвитку та реагування на різні зовнішні впливи. Під час навчання студенти обох напрямів вивчають анатомію, фізіологію, психологію, основи медичної допомоги, а також методи профілактики і підтримки здоров'я.

Крім того, вчителі основ здоров'я і біології, так само як і реабілітологи, розвивають навички роботи з дітьми, зокрема тими, хто має особливі освітні потреби, навчаються методам адаптації, модифікації навчальних програм та індивідуального підходу. Спільним є також фокус на профілактичній діяльності, адже обидва фахівці прагнуть формувати здоровий спосіб життя у своїх учнів. Така спорідненість знань і навичок полегшує інтеграцію спеціальностей,

дозволяючи майбутнім педагогам мати ширшу компетентність у питаннях здоров'я і реабілітації.

Для успішної роботи в умовах воєнного стану вчителі-реабілітологи повинні мати різносторонні компетентності, які включають фізичну і психосоціальну реабілітацію, емоційну стійкість та здатність співпереживати. В умовах сьогодення, де стрес та травматичні події стали повсякденністю, ці фахівці мають розуміти, як працювати з учнями, надавати підтримку, бути здатними заохочувати їх до активного навчання. На основі широких обговорень проєкту освітньої програми стейкхолдерами, зокрема, працівниками Інклюзивно-ресурсного центру Глухівської міської ради було запропоновано наступний перелік професійних компетентностей вчителя-реабілітолога:

ФК 6. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції; здатність розуміти та пояснювати патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної реабілітації; здатність розуміти та пояснювати медичні, педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної реабілітації.

ФК 14. Вміння оцінити фізичний розвиток особи з використанням додаткових засобів та/або шляхом спостереження.

ФК 15. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здійснювати просвітницьку та реабілітаційно-профілактичну відповідно до запиту.

РН 9. *Вміє* демонструвати уміння використовувати біологічні, медичні, педагогічні та психосоціальні аспекти фізичної реабілітації, виявляти взаємозв'язки її різних елементів.

РН 10. *Знає, розуміє і здатний використовувати, визначати* симптоми та синдроми поширених захворювань людини, адекватно вибирати методи й інструменти оцінки/діагностики, відповідно до наявних у учня порушень та індикаторних станів за міжнародною класифікацією функціонування.

РН 11. *Вміє* застосовувати методи й інструменти оцінки/діагностики для вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, трактувати отриману інформацію, демонструючи доказове прийняття рішень.

РН 12. *Демонструє* здатність до пацієнтоцентричної практичної діяльності за узгодженням із учнем, його родиною/опікунами, членами мультидисциплінарної команди згідно нормативно-правових вимог та норм професійної етики.

РН 13. *Вміє* прогнозувати, планувати, встановлювати та коректувати цілі, реалізувати індивідуальну програму фізичної реабілітації відповідно до наявних ресурсів і оточення.

РН 14. *Вміє* демонструвати уміння здійснювати заходи фізичної реабілітації для корекції порушень структури/функцій організму, ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмеженнями участі в діяльності.

РН 25. *Здатний* оцінювати результати виконання реабілітаційної програми з використанням відповідних засобів вимірювання та модифікації поточної діяльності.

Професійні компетентності та програмні результати навчання майбутніх вчителів-реабілітологів спрямовані на розвиток комплексних умінь і знань, необхідних для роботи з дітьми, зокрема з особливими освітніми потребами. Такі компетентності передбачають здатність глибоко розуміти будову, функціонування та індивідуальний розвиток людського організму, аналізувати патологічні процеси, які піддаються корекції засобами фізичної реабілітації, а також вміння здійснювати психологічну та соціальну підтримку. Вчителі-реабілітологи мають оволодіти навичками оцінки фізичного розвитку та діагностики, використовуючи відповідні інструменти для виявлення симптомів і синдромів захворювань за міжнародними стандартами. Компетентності також охоплюють пацієнтоцентричну практику, яка включає орієнтацію на потреби учня, врахування думки його родини та відповідність професійній етиці й нормативним вимогам, що особливо важливо при роботі у мультидисциплінарній команді. Програмні результати навчання передбачають здатність організовувати та коригувати заходи реабілітації, спрямовані на ліквідацію або компенсацію обмежень, спричинених порушеннями функцій організму, а також оцінювати ефективність реабілітаційних програм і вносити необхідні корективи. Такий набір компетентностей забезпечує майбутнього фахівця знаннями й практичними навичками для всебічної підтримки дітей з особливими потребами в освітньому середовищі та сприяє інтеграції реабілітаційних процесів у навчальний процес.

Однак процес підготовки майбутніх вчителів-реабілітологів стикається з рядом викликів. По-перше, є труднощі в організації практичної підготовки, адже не всі навчальні заклади мають центри реабілітації, не в усіх населених пунктах створено Інклюзивно-ресурсні центри. Обмежені ресурси, нестабільність та частковий перехід навчання в онлайн-формат ускладнюють здобуття студентами необхідних практичних навичок.

Іншим важливим аспектом є психологічний тиск, якого зазнають самі студенти. Частина з них також переживає складні обставини і зазнає впливу воєнних подій. Тому важливим аспектом підготовки є розвиток емоційної стійкості, адже реабілітолог має бути в змозі зберігати професійний баланс і власне психічне здоров'я.

Для ефективної підготовки майбутніх вчителів-реабілітологів застосовуються різні методи і технології, які допомагають їм здобути необхідні знання навіть у складних умовах. Серед них виділяються інтерактивні навчальні методики: використання віртуальних симуляцій, тренажерів та інших цифрових інструментів дозволяє студентам освоювати практичні навички. Наприклад, віртуальні симуляції можуть моделювати реальні ситуації з пацієнтами, що дозволяє майбутнім вчителям-реабілітологам практикувати свої навички в безпечному середовищі.

Таким чином, підготовка майбутніх вчителів-реабілітологів у воєнний час вимагає комплексного підходу, який поєднує розвиток професійних компетентностей, адаптацію навчальних програм і співпрацю з практиками. Незважаючи на складні умови, в яких відбувається підготовка, інтеграція мобільних технологій, зв'язок з фахівцями-практиками допомагають сформувати кваліфікованих фахівців, готових до викликів, що постають у сучасному суспільстві. Ці зусилля сприяють підвищенню якості реабілітаційної допомоги, необхідної для педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами.

Для подальшого вдосконалення підготовки вчителів-реабілітологів доцільно зосередитися на розвитку програм підтримки, які б підвищили рівень психологічної стійкості та сприяли б отриманню більш глибоких практичних навичок, необхідних для забезпечення якісної допомоги.

КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ФУНКЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ

Сайко Н. О.

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

Здоров'язбережувальні технології в освіті набувають надважливого значення у сучасному суспільстві, оскільки вони спрямовані на збереження фізичного та психічного здоров'я. Особливої підтримки у наші важкі часи потребують діти підліткового віку, оскільки це один із найбільш складних та вразливих періодів розвитку людини, протягом якого відбувається перебудова всіх психологічних структур, виникають складні новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються нові соціальні установки, починається активна робота над власною особистістю.

Корекційно-профілактична функція здоров'язбережувальних технологій у соціальній роботі з підлітками полягає у формуванні здорових звичок, стійкості до соціального тиску, профілактиці ризикованої поведінки, розвитку позитивного ставлення до власного здоров'я та особистості в цілому.

Основною метою використання здоров'язбережувальних технологій у соціальній роботі з підлітками є надання можливості учням залишатися здоровими під час навчання в школі, яке відбувається в умовах війни, розвинути уміння, що необхідні для успішного життя, самореалізації і пошуку свого місця у соціумі.

Проблема використання здоров'язбережувальних технологій у соціальній роботі представлена роботами багатьох дослідників, наприклад, В. Єфімової, Г. Смольникової, В. Ткаченко, Ю. Бойчука, Ю. Лук'янової, Н. Онищенко, О. Лиховид та ін. Так, В. Єфімова тлумачить поняття «здоров'язбережувальні технології» як частину педагогічної науки, яка спрямована на визначення цілей, змісту, методів навчання підростаючого покоління основам здорового способу життя; як інструментарій збереження здоров'я та спосіб організації освітнього процесу [2]. Г. Смольникова підкреслюючи відмінності здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, зазначає що основною функцією зазначених технологій є створення комплексних умов виховання і навчання, які дають змогу формувати високий рівень здоров'я дітей, прищеплювати їм навички здорового способу життя [3]. Н. Онищенко розглядає важливість збереження здоров'я молоді та підготовки учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій, як до інноваційних педагогічних технологій, без яких жоден заклад освіти не може повноцінно функціонувати [4]. Ю. Бойчук визначає здоров'язбережувальні технології як сукупність психолого-педагогічних методів і прийомів роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я школярів [1]. В. Ткаченко вкладає в зазначене поняття різнопланові властивості особистості, що мають багаторівневу структуру та системну організацію, яка сприяє збереженню основних складових здоров'я [5].

На основі аналізу наукових поглядів можна визначити спільні думки про те, що здоров'язбережувальні технології спрямовані на збереження різними методами здоров'я підростаючого покоління. Однак ситуація в сучасному суспільстві зумовлює потребу переглянути зміст даного поняття та виокремити необхідні знання, уміння особистості, які допоможуть зберегти фізичне, психічне здоров'я в умовах війни. З цією метою ми зосередимося на корекційно-профілактичній функції здоров'язбережувальних технологій соціальної роботи та визначимо основні її складові.

Перше, це формування навичок здорового способу життя. Здоров'язбережувальні технології навчають дітей підліткового віку основам корисного харчування, необхідності вести фізично активний спосіб життя, дотримуватися особистої гігієни та норм сну, надають інформацію щодо небезпеки шкідливих звичок та необхідності правильно організовувати власне дозвілля, яке має приносити користь здоров'ю.

Друга складова включає попередження психоемоційних проблем. Корекційно-профілактична робота допомагає запобігти тривожним і депресивним станам, спрямована на розвиток позитивного мислення, емоційного інтелекту, підвищення самооцінки, впевненості.

Наступний компонент це розвиток соціальних навичок та комунікативної компетентності, що допоможе підлітку конструктивно взаємодіяти з однолітками та дорослими, розвинути навички співпраці, вирішення конфліктів, сприятиме зниженню рівня агресивної та асоціальної поведінки.

Також здоров'язбережувальні технології включають профілактику ризикованої поведінки, яка загрожує здоров'ю підлітків, наприклад, агресія, підвищена тривожність, вживання психотропних речовин тощо та формування умінь піклуватися про свій добробут.

Досить важливим компонентом здоров'язбережувальних технологій є формування стійкості до негативного впливу середовища. Через освітні програми та індивідуальну роботу соціальні працівники допомагають підліткам розвивати стійкість до негативного впливу однолітків і соціального середовища. Це включає підвищення рівня сформованості навичок критичного мислення, уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій, а також вміння приймати самостійні рішення, спрямовані на збереження здоров'я.

Враховуючи сучасні умови становлення і розвитку підлітків, потрібно більше звертати уваги на зниження рівня стресу і профілактиці психосоматичних захворювань. Для цього корисним є використання в освітньому процесі методів релаксації, дихальних вправ, можливо, елементів йоги, арт-терапії та інших технік.

Також для забезпечення доступності послуг з підтримки здоров'я соціальні працівники мають здійснювати інформування про ресурси соціуму. Це передбачає надання інформації дітям та їх батькам про доступні ресурси: медичні установи, служби психологічної, соціально-педагогічної підтримки, спортивні організації, гуртки за інтересами та про інші заклади, структури, центри, служби, в яких можна отримати послуги з відновлення, збереження, покращення здоров'я.

Необхідною умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є позитивне емоційне середовище, в якому підлітки опановують здоров'язбережувальні технології. Коли дітям під час навчання нудно, нецікаво, здоров'язбережувальні технології не виконують своєї корекційно-профілактичної функції. Отримання задоволення від навчального процесу, яке є наслідком інтелектуального задоволення від добре виконаної роботи, призводить до підвищення мотивації до навчання, покращує відчуття благополуччя дітей і покращує їх здатність долати перешкоди.

Отже, здоров'язбережувальні технології – це комплекс профілактичних заходів, які формують у підлітків здоров'язберігаючу свідомість, сприяють формуванню здорових звичок та створюють умови для оптимального розвитку та соціалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М. Здоров'язбережувальні технології в інклюзивній освіті. *Інклюзивне та інтегроване навчання: стан, проблеми і перспективи*. 2019. С. 24–28.
2. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. Т. 1. С. 57–60.
3. Смольникова Г. В. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології. *Дошкільне виховання*. 2013. №. 7. С. 23–26.
4. Онищенко Н. П., Лиховид О. Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. *Молодий вчений*. 2016. №. 1. С. 122.
5. Ткаченко В. В. Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». *Педагогіка*. 2014. С. 177–180.

Наукова платформа І

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

SPECIFIC TECHNIQUES FOR PERSONAL RESOURCE DEVELOPMENT IN WARTIME: INSIGHTS FROM EMI PROGRAM INTERVIEW RESEARCH

Antonets M. O., Mykhailenko H. H.

*Poltava State Agrarian University,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University
antmarina63@yahoo.com, galinaresetnikova2@gmail.com*

These days, students of higher education in Ukraine suffer from the direct and indirect negative effects of this terrible war. Some students ended up in the occupied territories, some became forced migrants, some went abroad. The educational process is often interrupted by air raid sirens. Students are forced to study in shelters, hiding from the shelling. They are in a state of psychological stress.

In order to restore the personal resources of student youth in the challenging conditions of martial law, it is advisable to introduce innovations in the educational process that will contribute to the improvement of the emotional state and influence the development of thinking. Globalization leads to the need for students of higher education to develop communication skills in English. As M. Ellison claims, «...the popularity of English has already grown rapidly in recent years» [1]. This language serves as a gateway to the world, unlocking countless opportunities and possibilities.

Modern approaches to teaching subjects in a foreign language, specifically English, face a number of challenges. In Ukraine, this process is just beginning in universities. To develop programs for teaching subjects in English, it is necessary to identify the challenges associated with integrating subject knowledge with English language proficiency. Issues raised by EMI practitioners include appropriate teaching techniques, course materials, interdisciplinary cooperation, teacher training and assessment [7].

Teachers who have a creative level of pedagogical skills are able to inspire students to study professional disciplines in English. It is also important to have cooperation with higher educational institutions in which subjects are taught in English. There is a «...strategy of entering into partnerships and building relationships with universities that have relevant experience, resources and interests in this area. The expected results of the partnership will be mutual assistance in the development and implementation of programs, exchange of experience and best practices, access to resources and infrastructure» [5]. Students of higher education are interested in such innovations. M. Antonets began to teach the subject «Medicinal plants» in English. She understood that it is necessary to get involved in the EMI program, without which it is impossible to teach students qualitatively.

H. Mykhailenko is deeply involved to teaching English to educators at Poltava State Agrarian University, emphasizing it as an essential skill for achieving high standards in today's educational landscape. She is actively developing an EMI teaching course and adapting it to the contemporary realities of Ukrainian society. H. Mykhailenko is also working on creating a marketing strategy for this course, which she views as a vital component for its successful implementation, tailored to educators' preferences to increase their professional engagement. Well-designed CPD (Continuing Professional Development) is not enough but also it should be supported with different strategies for enhancing. As a result, determination how useful the course was and how it can be improved is the effectiveness of completed CPD [2]. Incorporating psychological elements such as archetypes and the use of implications significantly boosts motivational factors and enhances educators' mastery of course materials, facilitating a deeper immersion and a more profound learning experience.

P. Vorobienko and G. Kuznetsova note that the high level of teaching is ensured by the creation of a high-quality team of teachers due to their preliminary training and with the involvement of native English speakers. The methodological support of the educational process was created by teachers using modern foreign methods [6]. Understanding the challenges of EMI is crucial to improving educational outcomes in a globalised world where English is the dominant language [4].

The authors of the study joined the EMI program while studying at the University of Leicester, UK in August 2024. The relevance of this study lies in the use of interviews as a face-to-face oral survey method. As noted by V. Morgun and I. Titov, «...interviews are the main means of collecting primary information in order to clarify the interrelationships of the researched processes and variables» [3]. O. Zaretska puts forward the hypothesis that «a specially organized communicative process can focus a person on rethinking his personal experience by reflecting on certain unreflected and therefore not realized or articulated components of it» [8]. So, an interview was chosen for

conducting this research as a solid approach. The interview gives information from participants for identifying general trends, common practices, attitudes among EMI teachers.

The aim of the study is to identify the specifics of using interviews in EMI research among Ukrainian and British educators and to explore interviews as a tool of developing personal resources.

The study used both a standardized interview format (clarity of topics and answers) and a semi-standardized format (free form of answers) [3]. This allows for an in-depth analysis that reflects the thoughts and feelings of the respondents. In the process of such an interview, there is flexibility in the thinking of the two participants, which allows the interviewer to change questions depending on the context and develop new ideas during the interview. The standardized interview was used in the study by M. Antonets «Difficulties in teaching EMI for UK and Ukrainian teachers». Semi-standardized interior was chosen by H. Mykhailenko. The topic of her research is «CPD for EMI teachers. Active learning. Compare an Ed Practice in the UK and Ukraine».

M. Antonets conducted an interview with a British teacher who teaches anatomy in English to Chinese students. The questions that were asked to this teacher are as follows: 1) What do you teach? 2) How long have you been teaching EMI? 3) What pedagogical methods do you use? 4) What difficulties do you have in using medical terminology in class? 5) How do you feel when you have difficulties in your class? 6) Do students complain in feedback about lessons in English? 7)How do you adapt your teaching method to accommodate students with different levels of English?

H. Mykhailenko organized the interview as follows: for data collection semi-structured interviews were conducted among English teaching staff to gather insights and knowledge needed for effective learning strategies. The opportunity to conduct several interviews with foreign teachers and students who have EMI experience or are interested in active learning methods is an important component of a deeper understanding of the impact of these methods on the quality of education and adaptation to learning in English. It also facilitates the exchange of experience, the discovery of new ideas, and the identification of effective approaches for the development of the educational process. The interviews were recorded with the consent of the participants, which allowed for a thorough analysis of the answers. This provided a deep understanding of the views and experience of foreign experts.

Gained information from educators of the UK and Ukraine was compared. Experienced and initiative instructors were selected as participants, representing a range of backgrounds and levels. Participants were asked to reflect on how their English language practices could potentially inform and improve their approach to teaching in EMI settings.

Educators were assured of the confidentiality and anonymity of their responses.

The main difference in teaching is due to the fact that students of different ethnic groups have different levels of English proficiency. A native speaker teacher also has more tools to convey information than a teacher with English second language. A similarity in teaching methods was found. Disciplines contain scientific terms of international origin that sound similar in different languages, making it easier for non-native students to understand the subject. The number of years of teaching for non-English-speaking students is also a distinguishing factor, which affects the effectiveness and variability of methodological approaches.

It is mentioned by educators from both countries that the challenges faced by EMI lecturers are related not only to students' language proficiency but the lack of time too. Students struggle with the dual cognitive and linguistic burden. Translations, flipped learning, and strategies to better assess students' understanding are necessary for being used.

It was emphasized that active learning should be the goal of all educational approaches. Resources and Training for Adapting to EMI Teaching were named: Kahit, Wordwall, YouTube, Quizlet, Reverso, Deepl, Beelinguall, BBC learning, Busuu, courses from British Council. Participants suggested that the future of EMI depends on government policies and the status of English as a part of globalization.

The controversial question is mentioned (by British educators) as an advancement of technologies like artificial intelligence, the need of teachers might be significantly decreased in the future. Ukrainian educators insist on importance of interpersonal and social bonds, its dynamics, visualization of Ed content, using data obtaining through AI as more accurately determination students' needs and offering them more appropriate support (it better reflects students' individual characteristics and quickly can be adapted to their needs).

Interviews with British and Ukrainian educators revealed a fundamental challenge for L2 students, when they must simultaneously process information in a foreign language while delving into the intricacies of the subject matter being taught in English. To address this, UK teachers implement a range of didactic methods. There are difficulties in mastering the terminology, but the UK teachers sometimes use similar concepts in two languages to overcome this. There are difficulties in feedback when students do not want to honestly admit misunderstandings. Then the UK teachers may speak first in the native language of the students, and then switches to English. There are difficulties in teaching pronunciation in English or American. Students do not understand these differences in pronunciation and complain. This is a huge cognitive load on them. There are difficulties in different levels of knowledge of the native language and English. Sometimes

students have a low level of knowledge about their native language. Then the UK teacher finds bilingual resources. A medical English course is also taught separately as an extra course to enhance the students' level of understanding.

So teaching complex concepts poses challenges as varying language proficiency, the cognitive load and overloading but innovative teaching strategies (flipped learning, active learning), tailored support as emotional (motivating, developing critical thinking) as academic, synergy of Technology and Human interaction – can give the best educational outcomes.

Standardized and semi-standardized interview formats provided the opportunity to obtain a wider range of information for EMI research. It is also noted that interviews can effectively serve as an independent tool for fostering the self-construction process in teachers and students. Specifically, they contribute to shaping an individual's discourse of self-projection, allowing for a more conscious approach to professional and personal development, particularly for personal resource development in wartime.

REFERENCES

1. Ellison M. (2021). Understanding the Affective for Effective EMI in Higher Education. Developing and Evaluating Quality Bilingual Practices in Higher Education Published by Multilingual Matters. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.21832/9781788923705-012/pdf?licenseType=restricted>
2. Mann S., Webb K. (2022). Continuing Professional Development: Key Themes in Supporting the Development of Professional Practice. *ERIC* <https://eric.ed.gov/?id=ED624321>
3. Morhun V. F., Titov I. H. (2013). *Osnovy psykholohichnoi diahnostyky*. Kyiv: Vydvo Dim «Slovo». [In Ukrainian].
4. Mykhailenko H., Antonets M. (2024). Peculiarities of the EMI model as an educational approach in the UK and Ukraine. *Витоки педагогічної майстерності*. Вип. 34, №2.
5. Mykhailenko H., Dyadyk T. V. (2024). Marketing strategy for an educational programme to support higher education applicants (idps). *Marketynhove zabezpechennia produktovoho rynku: Zbirnyk tez KhVI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Innovatsiinyi tekhnolohii v marketynhu (m. Poltava, 14 travnia 2024 roku). Poltava: PDAU, 77-80.
6. Vorobiienko P., Kuznietsova H. (2024). Osoblyvosti vykladannia anhliiskoi movy na tekhnichnykh fakultetakh u suchasnykh umovakh. *Science and education*. No. 2, 12-18. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-2>
7. Wenli Tsou, Shin-Mei Kao (2017). English as a Medium of Instruction in Higher Education. English as a Medium of Instruction in Higher Education. *Springer Nature*, Chapter «Overview of EMI Development», <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-10-4645-2>
8. Zaretska O. O. (2020). Pro mozhyvosti empyrychnoho doslidzhennia dosvidu dorosloi osobystosti shchodo vlasnoho samoproektuvannia i samokonstruiuvannia metodykamy hlybynnoho interviuvannia. *Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka: Zbirnyk materialiv IX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (27-28 liutoho 2020 roku, m. Nizhyn). Nizhyn: NDU imeni M. Hoholia, 79-84.

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ У ОСІБ З РІЗНИМ НАПРУЖЕННЯМ АКСІОСФЕРИ

Барковська Ю. С.

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

Поняття життєвого успіху та його досягнення займає центральне місце в системі цінностей сучасного суспільства. В умовах соціальних змін аксіосфера, як сукупність основних цінностей та орієнтацій особистості, набуває особливої значущості. Вона не тільки формує пріоритети людини, але й визначає її цілі, пріоритети та критерії життєвого успіху. Аксіосфера впливає на поведінку людини, на її здатність долати труднощі, досягати поставлених цілей та оцінювати своє життя. Однак особистісні уявлення про життєвий успіх часто відрізняються залежно від рівня аксіосфери, що робить вивчення цієї теми актуальним для психологічної науки.

Сучасне суспільство пропонує широкий спектр моделей успіху, що підкреслює необхідність аналізу його сприйняття. Успіх може визначатися як професійними досягненнями, фінансовою стабільністю, сімейним добробутом, а також самореалізацією та внутрішньою гармонією. Завдяки цьому дослідженню можна краще зрозуміти, як різні рівні аксіосфери формують уявлення про успіх, а також виявити, як ці уявлення впливають на рівень задоволення життям. Поглиблене розуміння цих процесів може допомогти психологам у розробці програм, спрямованих на гармонійний розвиток особистості та підвищення якості життя.

Основною метою цього дослідження є визначення взаємозв'язку між рівнем розвитку аксіосфери та особливостями сприймання життєвого успіху. Дослідження фокусується на виявленні відмінностей у критеріях успіху та його оцінці серед людей з різним рівнем ціннісних орієнтацій. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особи з розвиненою аксіосферою прагнуть до досягнення внутрішньої гармонії, самореалізації та суспільно значущих цілей. Навпаки, люди з менш розвиненою аксіосферою більше орієнтовані на зовнішні критерії успіху, такі як фінансова стабільність або соціальний статус.

Це дослідження націлене на розуміння ролі аксіосфери як механізму, що визначає способи досягнення успіху та джерела задоволення. Вивчення цієї теми дозволяє краще зрозуміти структуру мотиваційної сфери особистості та встановити зв'язок між внутрішніми цінностями і життєвими прагненнями, а також визначити чинники, які сприяють формуванню ціннісних установок.

Дослідження базується на поєднанні кількох методик, спрямованих на оцінку рівня аксіосфери та вивчення її впливу на

уявлення про життєвий успіх. Для визначення рівня аксіосфери було використано ряд психологічних тестів та опитувальників. Зокрема, для діагностики емоційного та соціального задоволення застосовувалися такі методики, як «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла, який вимірює загальний рівень щастя та задоволення життям. Також була застосована методика «Пакет оцінки особистісних прагнень» Р. Еммонса, яка дозволяє визначити життєві цілі та їхню значущість для особистості. Крім того, для оцінки структури ціннісних орієнтацій була використана методика «Діагностика мотивації досягнення» А. Меграбіана.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці зі 100 учасників, які представляли різні соціальні, вікові та професійні групи. Учасники дослідження заповнювали опитувальники, які фіксували їхні уявлення про успіх, а також критерії оцінки досягнень. Зібрані дані аналізувалися методами кореляційного та факторного аналізу, що дозволило виявити характер взаємозв'язку між рівнем аксіосфери та критеріями життєвого успіху.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень аксіосфери є значущим чинником у формуванні уявлень про життєвий успіх. Люди з високим рівнем аксіосфери прагнуть досягти гармонії між особистими прагненнями та соціальною значущістю своєї діяльності. Вони надають перевагу таким критеріям успіху, як особистісне зростання, духовний розвиток, самореалізація, а також взаємодія з іншими людьми, заснована на цінностях співчуття, взаєморозуміння та підтримки.

Зокрема, було встановлено, що учасники з високим рівнем аксіосфери частіше обирали внутрішні орієнтири, такі як емоційне благополуччя, почуття виконаного обов'язку та усвідомлення важливості власних досягнень для суспільства. Ці особи задоволені своїм життям і відчують гармонію з собою та світом, що забезпечує їм стабільний рівень психологічного благополуччя.

На противагу цьому, люди з низьким рівнем аксіосфери виявили схильність до оцінки життєвого успіху за зовнішніми показниками, такими як матеріальний добробут, кар'єрне зростання та суспільне визнання. Ці критерії, хоча і мають об'єктивне значення, часто не забезпечують стійкого рівня задоволення життям, оскільки залежать від зовнішніх обставин та соціальних очікувань. Відповідно, такі люди можуть бути більш схильні до стресу та тривоги через необхідність постійно відповідати соціальним стандартам успіху.

Отже, було підтверджено, що високий рівень аксіосфери дозволяє особистості досягати задоволення через самореалізацію та гармонію з оточенням, тоді як низький рівень аксіосфери часто призводить до залежності від зовнішніх факторів та меншого рівня задоволеності життям.

Проведене дослідження підтвердило важливість аксіосфери як регулятора соціально-психологічної поведінки, що сприяє саморозвитку особистості. Результати свідчать, що високий рівень аксіосфери сприяє формуванню глибокого відчуття особистісної значущості та внутрішньої гармонії, що знижує ризик емоційного вигорання та стресу. Такі люди здатні до більшої стійкості перед життєвими викликами та краще адаптуються до змін.

Отримані результати можуть мати практичне значення для психологічного консультування, зокрема, у сфері особистісного розвитку та мотиваційного тренінгу. Завдяки розробці програм розвитку аксіосфери можна допомогти людям розкрити свій потенціал і усвідомити цінності, що сприяють глибшому розумінню себе та ефективнішому управлінню своїм життям.

Загалом, дослідження підкреслює значення аксіосфери для формування уявлень про життєвий успіх і дозволяє зробити висновок, що орієнтація на внутрішні цінності є ключем до стійкого відчуття задоволення та життєвого балансу. Подальші дослідження в цій галузі можуть розширити розуміння того, як розвивати аксіосферу для підвищення загальної якості життя особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Еммонс Р. Л. Структура ціннісних орієнтацій особистості. *Журнал психології*, 2001.
2. Бубнов С. В. Діагностика особистісних цінностей. К. : Науковий світ, 2005.
3. Столович Л. Н., Каган М. С. Аксіологія: сутність і функції. *Філософія*. 2015.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

Вензик С. А., Перетятко Л. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Аналіз нормативно-правових джерел, а також науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що під соціально-психологічною адаптацією військовослужбовців розуміють результат змін суспільних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних і демографічних відносин, а також пристосування особистості до існуючого соціального середовища. Специфічними особливостями соціально-психологічної адаптації є активна участь свідомості, вплив діяльності людини на навколишнє середовище і те, що людина активно змінює результати соціальної адаптації відповідно до соціальних умов життя [1, с. 160].

Хоча різні аспекти проблеми адаптації вивчалися вітчизняними та зарубіжними дослідниками (Ф. Александер, Р. Бенедикт, Д. Даллард, М. Мід, Н. Міллер, Р. Сірс, Т. Френч), досі не існує єдиного погляду на сутність цього поняття. Досить розмитими є критерії вимірювання рівнів адаптованості, умови та психологічні механізми сприяння цьому процесу, недостатньо вивчені зовнішні та внутрішні чинники адаптації. Недостатньо вивченими залишаються питання впливу індивідуально-психологічних та особистісних характеристик суб'єкта на особливості адаптації, зокрема тих, хто демобілізується зі збройних сил чи інших військових формувань до цивільного життя.

Мета – подати теоретичний огляд проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Теоретико-методологічною основою дослідження є системно-діяльнісна парадигма у вивченні психіки (О. Леонтьєв, О. Асмолов), дослідження різних аспектів виховання особистості (Г. Балл, М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко, В. Семиченко), ролі емоцій у психічній регуляції (П. Анохін, В. Калін, О. Чебикін), особливостей саморегуляції (М. Боришевський, М. Савчин, В. Мосіченко, В. Москалець, Т. Хомуленко, О. Шевяков), ідеї про детермінованість процесу професійного становлення особистості рівнем сформованості професійно важливих якостей (О. Бондаренко, А. Петровський, В. Семиченко, Т. Яценко), ідеї про ідеї про адаптацію як форму соціальної активності (С. Максименко, В. Семиченко, Т. Яценко, М. Цимбалюк, Н. Жигайло).

Демобілізовані з української армії та інших військових формувань під час російсько-української війни – це переважно молоді люди працездатного віку, близько 30-45 років, які можуть бути представниками будь-якої професії або займатися волонтерською діяльністю. Аналіз адаптації до цивільного життя демобілізованих з армії та інших військових формувань є важливим питанням. Наше дослідження актуалізує існуючі потреби ветеранів та досліджує психологічні умови формування соціально-психологічної адаптації демобілізованих зі збройних сил та інших військових формувань [2, с. 50].

Більшість демобілізованих зі збройних сил та інших військових формувань перебувають у стані посттравматичного стресового синдрому. Це важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який виникає внаслідок одноразових або повторюваних травматичних ситуацій. Реінтеграція – соціальна, суспільно-політична або соціально-економічна ситуація, яка ускладнює або унеможливорює участь особи (або мешканців певного регіону) як повноправного члена в суспільному житті держави. Ретравматизація – це свідоме чи несвідоме нагадування про пережиту травму, внаслідок чого знову відкриваються

старі емоційні рани та повторно переживається первинний травматичний досвід.

Відповідно до вищезазначених особливостей військової адаптації, метою даного дослідження було визначити їх психологічні особливості та здатність до соціалізації в цивільному житті. Для поглибленого вивчення військової адаптації та соціально-психологічних характеристик були використані наступні методики: опитувальник COE Adaptability-200 (для вивчення особливостей психосоціального розвитку), 16-факторний особовий опитувальник Р. Кеттелла (для вивчення базових та універсальних рис особистості, структурних та динамічних характеристик стилів діяльності), опитувальник Леонгарда Шмішека (для діагностики типів акцентуацій особистості) та опитувальник для визначення готовності військовослужбовців до адаптації до мирних умов життя.

Отже, виходячи з отриманих даних, процес адаптації та соціалізації військовослужбовців проходить складно. Це пов'язано з тим, що військовослужбовцям важко адаптуватися до мирних умов без професійної допомоги. Військовослужбовці потребують всебічної підтримки для того, щоб пристосуватися до «нового» життя. Соціально-психологічна адаптація до мирних умов життя включає в себе активізацію психологічних ресурсів особистості, самореалізацію в професійній діяльності, розширення кругозору, збагачення світогляду, вирішення екзистенційних проблем та позитивну соціалізацію. З досвіду роботи у сфері соціально-психологічної адаптації ветеранів, що слід використовувати досвід військової реабілітації на всіх рівнях реабілітації та організовувати роботу з соціально-психологічної адаптації учасників ООС до умов мирного життя та відповідати сучасним вимогам що необхідно посилити наукову розробку проблеми соціально-психологічної адаптації до цивільного життя та розширити і вдосконалити класифікаційну базу науки у цій сфері. Необхідно розробити та апробувати національні, регіональні та місцеві власні програми та створити цільові фонди з активним залученням наукового потенціалу України та вчених зі світовим ім'ям [3].

Соціальна адаптація військовослужбовців та членів їх родин в умовах воєнного стану пов'язана з трьома базовими етапами: роботою з родиною; допомогою у вирішенні юридичних та соціальних питань; допомогою у соціалізації (у широкому сенсі). Соціальна адаптація та її успішність корелюють з наявністю фахової освіти (отриманої до вступу до армії), віком, статтю, наявністю родини, рівнем самооцінки, місцем проживання, готовністю до прийняття допомоги. Адаптація та соціалізація військовослужбовців у післявоєнний період є важливою складовою успішного, якісного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблеми вивчення. *Габітус*. 2022. №35. С. 159–163.
2. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 46–55.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Глєбова І. І., Перетятко Л. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tigira777@gmail.com, tigira777@gmail.com*

Згідно статистичних даних Кабінету міністрів України та фонду ЮНІСЕФ, за останнє десятиліття зросла чисельність дітей, які мають вади розвитку. Так, станом на 2001 рік таких дітей у нашій країні було 154,3 тис., а вже у 2023 році – 165 тис., з них 70 тис. дівчаток і 95 тис. хлопчиків. Серед вад розвитку на перших місцях – вроджені аномалії – 49,2 тис., розлади психіки та поведінки – 27,1 тис., хвороби центральної нервової системи у 25,5 тис. дітей [2].

Народження дитини з вадами розвитку, незалежно від форми її дизонтогенезу, різко змінює звичний спосіб життя сім'ї. Батьки, як правило, не готові до таких випробувань і можуть впадати у відчай; життя сім'ї поділяється на «до» і «після» появи на світ дитини з порушеннями розвитку. Особистісно-характерологічні зміни у батьків, їх переживання і пов'язаного з цим ставлення до дитини та до її вад відіграють одну з важливих ролей для збереження інтелектуального, психічного та фізичного здоров'я, успішності реабілітації, а також створення для неї сприятливої внутрішньосімейної атмосфери та ефективного виховного стилю. Вивчення особистісних особливостей батьків, які виховують дітей з вадами розвитку є важливим для розробки ефективних методів і програм психологічного супроводу таких сімей.

Мета дослідження полягає в аналізі результатів дослідження особливостей емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із особливими освітніми потребами.

Початок вивченню особистісних змін у батьків дітей з вадами розвитку було покладено зарубіжними вченими ще у 60-х роках минулого століття – В. Caldwell, S. Guze, B. Farber, D. W. Cleveland, N. Miller (дослідження адаптації батьків, братів і сестер до дітей, які відстають у розвитку) і продовжено зараз такими дослідниками, як

Н. Антонова (особливості Я-концепції батьків, які виховують дітей з обмеженими можливостями здоров'я), М. Будаєва, Т. Висотіна, А. Душка, К. Даутова, Г. Диханбаєва, О. Зимина, О. Руських, М. Гуслова, Т. Стуре (психологічні особливості батьків дітей з вадами розвитку), Н. Браун, В. Феоклістова, О. Єсеніна, Б. Корсунська, О. Мещеряков, Н. Морева, Л. Солнцева і С. Хорош (психологічні фактори прийняття себе батьками сліпоглухих дітей), Н. Жукова, О. Мастюкова та А. Московкіна (сімейне виховання аномальних дітей), Т. Басилова, М. Жигорєва, І. Риженко, О. Ахвердова (формування аномальної особистісної мінливості у батьків, які виховують дітей з інвалідністю), Г. Соколова (особливості емоційного вигорання та захисної поведінки батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку, специфіка психолого-педагогічного супроводу сімей, які виховують дитину з обмеженими психофізичними можливостями), Б. Андрейко (емоційні стани та психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку), М. Мушкетич (психологічний супровід сімей, що мають дітей з вадами), Л. Заборина (психологічна напруга та емоційні переживання у батьків дітей з інвалідністю), О. Кочерова, О. Филькіна, Н. Долотова, В. Іванова, О. Гребенникова та І. Шелехов (особистісні особливості матерів, які виховують дітей з ДЦП), І. Левченко та В. Ткачова (психологічна допомога сім'ям, які виховують дітей з вадами) та іншими.

Загалом дослідники відзначають у батьків дітей з вадами розвитку такі загальні особливості, як сензитивність, тобто підвищена емоційна чутливість і вразливість; гіперсоціалізація – загострене почуття відповідальності та обов'язку; захисний характер поведінки, тобто замкнутість і відсутність невимушеності у спілкуванні. Оскільки сім'я є головним інструментом формування ціннісних орієнтацій та духовно-моральних основ дитини, то доцільно проаналізувати особистісні зміни батьків у результаті народження у них дитини з вадами розвитку [3, с. 192].

У контексті нашого дослідження особливого значення набуває дослідження емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із порушеннями розвитку, оскільки батьківство – це постійне спілкування, яке передбачає глибоке занурення у проблему та унеможливорює вихід із ситуації.

Уперше так звана «депресія виснаження» була описана П. Кільхольцем і Р. Беком та представлена різними больовими симптомами, яким важко було знайти лише медичне пояснення. Вчені виділили три основні фази, які проходить депресія виснаження: гіперестетично-астетичну, яка характеризується надмірною чутливістю, дратівливістю і швидкою стомлюваністю, психосоматичну і власне депресивну, у якій проявляються симптоми класичної депресії.

Різні ситуації виникають через реакції батьків на хворобу, ваду чи інвалідність дитини. М. Семаго і Р. Майромьян виділяють чотири фази реакції батьків на народження дитини з вадами розвитку.

Перша – стресовий стан, коли подружжя відчувають страх, відчай і розгубленість. Вони ставлять собі запитання: «чому це повинно було статися зі мною»? Згодом виникає почуття провини, хоча лікар запевняє, що хвороба була неминучою.

Друга – фаза динаміки психологічного стану сім'ї – негативізм, заперечення діагнозу. У такому випадку заперечення батьками патологічного стану дитини розглядається як засіб (що не усвідомлюється ними) для подолання пригніченості і тривоги. Деякі батьки висловлюють недовіру лікарям і консультантам, багаторазово уточнюють діагноз. Характерною рисою цієї фази є проекція власного почуття провини на інших, яка носить внутрішньо сімейний і поза сімейний характер. Батьки можуть звинувачувати один одного, лікарів. Характер проекції може відволікати енергію від адекватного вирішення проблеми, призводить до напружених відносин і підвищує емоційну напруженість. У такому випадку батьки зосереджені саме на хворобі, ваді дитини і не помічають позитивних ознак її особистості чи збережених можливостей і якостей, яких не зачепила хвороба.

Третя фаза – депресивний стан, пов'язаний з усвідомленням справжнього становища, втратою сподівань на те, що їхня дитина може бути нормальною. Сум, горе часто можуть не проявлятися безпосередньо, але переживання тих почуттів позначається на стосунках сім'ї. Зменшується інтерес до роботи та інших справ, спостерігається роздратування, гнів, бракує теплоти у стосунках. Безперервна потреба дитини у спеціальному догляді може ускладнити вирішення цієї проблеми, підсилити синдром «хронічної печалі», що є наслідком постійної залежності дитини від батьків, асоціалізації її психічного чи фізичного дефекту. Це може призвести до емоційної ізоляції, відчуженості подружжя. Деякі пари залишаються разом із спільного почуття провини і обов'язку, але їх задоволення шлюбом може послабшати, може настати сексуальна дисгармонія.

Четверта фаза – означає початок соціально-психологічної адаптації членів сім'ї, адекватних емоційних контактів. На думку М. Семаго і Р. Майромьяна, ці етапи носять скоріш структурний ніж послідовно-почасовий характер, і залежно від мікросередовища, особливостей внутрішньо сімейної ситуації можуть мати різну тривалість і виявлення [1, с. 60].

Таким чином, неможливість пояснення природи вигорання медичними категоріями підштовхнула вчених звернутися до психологічних факторів: конфлікти на роботі, фінансові проблеми, підвищене навантаження на роботі, а для жінок – ще й домашня

робота. Найбільш розповсюджені у психологічній науці дослідження професійних аспектів емоційного вигорання. До найбільш поширених симптомів емоційного вигорання Г. Нікіфоров відносить: почуття емоційного виснаження, неможливість працювати з повною віддачею сил, дегуманізація як тенденція до цинічності і негативізму щодо залежних осіб (пацієнта, клієнта, підлеглого, учня), негативне самосприйняття тощо. На думку М. Грабе, емоційне вигорання проявляється у вигляді підвищеної активності на початку діяльності, відчутної втомлюваності, пошуку винуватих, депресії або агресії та різного роду психосоматичних реакцій, відчаю. Ці симптоми є універсальними, вони проявляються в осіб, які перебувають у різних соціальних ситуаціях, але особливого значення набуває їх вивчення у батьків, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку, оскільки роботу можна поміняти, взяти відпустку, а батьківство є категорією постійною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейко Б. В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). С. 58–64.
2. Статистичні дані. Міністерство освіти і науки України – МОН. URL: mon.gov.ua/statistichni-dani (дата звернення: 28.10.2024).
3. Шевчук В. В. Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020, № 1(17). С. 190–199.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Герасимова О. Ю.

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

В умовах воєнного стану, що характеризуються підвищеним рівнем загрози, невизначеністю та психологічним напруженням, особлива увага приділяється стресостійкості працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Ця категорія фахівців виконує критично важливі завдання, пов'язані зі збереженням життя та майна громадян, ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій та забезпеченням безпеки в умовах, які часто пов'язані з підвищеним ризиком для життя.

Особливості професійної діяльності працівників ДСНС під час війни супроводжуються значними психологічними та фізіологічними навантаженнями. Постійний контакт із травматичними подіями,

висока відповідальність за безпеку інших, необхідність оперативного реагування в екстремальних ситуаціях є факторами, які можуть спричиняти емоційне вигорання, зниження продуктивності та підвищення ризику психологічних розладів.

Водночас саме стресостійкість є ключовою складовою, що дозволяє працівникам ДСНС ефективно виконувати свої обов'язки, залишаючись психологічно стабільними та здатними до адаптації в умовах підвищеного навантаження. Розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості та розробка програм підтримки, адаптованих до сучасних викликів, є важливим завданням науковців та практиків.

Дослідження стресостійкості останнім часом викликає значний інтерес у психологічній науці, особливо у контексті професійної діяльності в екстремальних умовах. А. Боднар і Н. Макаренко вивчають стресостійкість як інтегративну властивість особистості, тоді як Л. Картенсен, В. Мозговий та О. Полякова акцентують увагу на вікових особливостях її становлення.

Н. Бамбурак досліджує роль саморегуляції та активізації внутрішнього потенціалу у подоланні стресу, а Є. Кузнєцова, Н. Родіна та Т. Ткачук підкреслюють значення копінг-стратегій для адаптації в стресових умовах. Науковці М. Корольчук, В. Крайнюк та В. Розов зосереджуються на вивченні психологічних чинників стресостійкості у професіоналів, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами, зокрема у працівників ДСНС, що є вкрай важливим у контексті воєнного стану.

У сучасному суспільстві дослідження стресостійкості як здатності людини ефективно протистояти впливу стресових факторів набуває особливого значення. Ця якість дозволяє не лише уникати розвитку патологічних станів, але й зберігати працездатність і здоров'я в умовах підвищеного емоційного чи фізичного напруження. Проте визначення поняття «стресостійкість» є багатовимірним і потребує системного підходу. Дослідники наголошують на двох основних аспектах цього феномена. Перший пов'язаний із природженими характеристиками, тобто генетичною здатністю організму протистояти впливу негативних факторів, другий – із розвитком цієї здатності протягом життя під впливом середовищних умов [3].

Взаємозв'язок між природженими й набутими характеристиками стресостійкості відзначається як ключовий у її розумінні. Генетично закладені здібності можуть змінюватися в процесі онтогенезу: прогресувати або залишатися на одному рівні залежно від умов середовища [4, с. 212-215]. Це підкреслює важливість як природних ресурсів організму, так і виховання,

навчання й соціального середовища в формуванні здатності до протидії стресу.

Стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що включає сукупність когнітивних, емоційних, інтелектуальних і особистісних компонентів. Вона забезпечує високу працездатність і стабільність навіть у складних професійних умовах. Згідно з дослідженнями, ця властивість може проявлятися як індивідуальний симптомокомплекс із певною структурною організацією, яка формується в процесі життя і може мати відхилення в патологічних станах. Типовими ознаками недостатньої стійкості до стресу є низька диференціація когнітивних процесів, знижена адаптивність і біполярність структури поведінкових реакцій [5, с. 22].

Відповідно до системного підходу, стресостійкість є багаторівневою системою, яка об'єднує фізіологічні, психологічні й соціальні елементи. Ця властивість особистості є важливим інструментом адаптації, який забезпечує гармонійне функціонування когнітивних і емоційних процесів у відповідь на зовнішні виклики [4, с. 219]. Усе це підкреслює необхідність подальшого вивчення стресостійкості, особливо в контексті професійної діяльності в умовах високого ризику й напруги, таких як робота працівників ДСНС.

Індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості є результатом взаємодії якісних і кількісних характеристик, які формують цю складну властивість особистості. Вчені відзначають, що стресостійкість є багатограним психологічним феноменом, який включає такі аспекти, як тривожність, агресивність, рівень суб'єктивного контролю та мотиваційні орієнтації особистості [8, с. 11]. Ця властивість не лише визначає здатність людини справлятися зі складними ситуаціями, але й тісно пов'язана з її емоційним станом, когнітивними процесами та міжособистісними взаємодіями. В умовах війни, коли працівники ДСНС стикаються із постійним ризиком, необхідність розуміння механізмів формування та підтримання стресостійкості стає особливо важливою.

На думку дослідників, стресостійкість слід розглядати у контексті її формування протягом життя. Вона є динамічною властивістю, яка змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як соціальне оточення, індивідуальний досвід і типові способи поведінки у стресових ситуаціях [2, с. 133]. Основними компонентами стресостійкості є індивідуальні особливості особистості, суспільні впливи, тип прийняття рішень та поведінкові стратегії. Для фахівців, які працюють у надзвичайних умовах, таких як рятувальники ДСНС, особливо важливо усвідомлювати свої проблеми та знаходити ефективні способи їх вирішення. Самосвідомість у цьому контексті відіграє ключову роль, оскільки

дозволяє адекватно оцінювати ситуацію та мобілізувати необхідні ресурси [6, с. 178].

Вчені підкреслюють, що здатність протистояти стресу залежить не лише від об'єктивних характеристик стресової ситуації, але й від суб'єктивного її сприйняття, типу особистості, когнітивних механізмів подолання стресу та соціальної підтримки [1, с. 244]. Наприклад, у воєнний час працівники ДСНС стикаються з екстремальними умовами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й високої психологічної стійкості. Їх здатність адаптуватися до складних обставин значною мірою залежить від наявності внутрішніх (особистісні риси, емоційна стабільність) і зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, професійне навчання).

Підтримання стресостійкості передбачає пошук і використання ресурсів, які сприяють адаптації до стресових умов. Такі ресурси включають як внутрішні змінні (здатність до саморегуляції, емоційну стійкість), так і зовнішні фактори (підтримка з боку колег, сім'ї та суспільства). У контексті війни ці ресурси стають критично важливими для забезпечення стабільності емоційного стану та ефективності виконання професійних обов'язків працівниками ДСНС.

Таким чином, стресостійкість є складною властивістю особистості, що формується під впливом багатьох факторів. У сучасних умовах війни її значення для професійної діяльності, зокрема в екстремальних ситуаціях, таких як робота рятувальників, важко переоцінити. Вивчення стресостійкості дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки працівників, які стикаються із серйозними професійними та особистісними викликами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишньовський В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2(25). С. 241–246.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра псих. наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
3. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf (дата звернення 08.11.2024).
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
6. Наулочник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін.] ; за ред. М. С. Корольчука. Київ: Інкос, 2002. 272 с.
8. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресодолаючої поведінки у співробітників МНС: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.

ПРОБЛЕМИ КОНСУЛЬТУВАННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ У ЮВЕНАЛЬНІЙ ПРЕВЕНЦІЇ

Гончарова Н. О., Юдіна Н. О., Яновська Т. А.

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

У сучасному суспільстві однією із небезпечних тенденцій є зростання кількості правопорушень серед неповнолітніх. У підлітковому віці це спричинено перш за все різними формами девіантної поведінки та потягами до неї, що пов'язано з недорозвитком саморегуляції, зниженою здатністю критично осмислювати спосіб життя та прогнозувати наслідки власних вчинків.

Всебічна охорона та захист дітей є одним із пріоритетних завдань кримінально-правової політики держави, оскільки діти є найбільш незахищеними та вразливими. Сьогодні охорона прав дитини, яка потрапила в систему кримінально-правових та кримінально-процесуальних відносин, характеризується підвищенням інтересом суспільства, оскільки стосується проблеми виживання людства, забезпечення генофонду, виховання здорового покоління [4, с. 108].

Найважливішим органом, який здійснює протидію підлітковій злочинності та реалізує заходи щодо захисту дітей, є структурний підрозділ ювенальної превенції. Він здійснює реалізацію державної політики у сфері захисту прав і свобод дитини. Особливе значення в роботі такого підрозділу має саме психологічна складова, яка спрямована на удосконалення практичних засад діяльності працівника ювенальної превенції, а також підвищення ефективності профілактики правопорушень серед неповнолітніх.

Аналіз літератури показує, що значна низка вчених плідно працює над проблематикою діяльності ювенальної превенції. Так, алгоритм дій працівників Національної поліції з суб'єктами, які здійснюють заходи щодо захисту дітей, постраждалих від насильства розглядали К. Бахчев, В. Кононець, Н. Павлова; Я. Костенко досліджував форми та засоби превентивної діяльності підрозділів Національної поліції з дітьми та підлітками; кримінально-процесуальні вимоги до проведення допиту неповнолітніх вивчали А. Гаркуша, М. Зімборовська, В. Рогальська; психологічну складову в діяльності працівника ювенальної превенції розглядав О. Романенко; профілактику випадків насильства в дитячому середовищі досліджувала О. Безпалова та інші [4].

Мета статті полягає у виокремленні психологічної складової в діяльності працівника ювенальної превенції та ефективне

застосування психологічних знань в роботі підрозділу ювенальної превенції.

Завдання дослідження полягають у наступному: 1) розгляд причин та передумов формування девіантної поведінки неповнолітніх; 2) аналіз формалізованих та малоформалізованих методик у психодіагностичній роботі з неповнолітніми; 3) визначення психопрофілактичних засобів роботи з підлітками у ювенальній превенції.

Методика та організація дослідження. Під час дослідження було визначено, що поведінка підлітків у сучасному суспільстві неминуче зазнає впливу сучасних стандартів, соціально-політичних і моральних криз. Тому передумови схильності до правопорушень різняться залежно від типології соціально дезадаптованих підлітків [3, с. 30-32]:

1. Підлітки з педагогічною занедбаністю. Характерною їх ознакою є недостатня сформованість особистісних структур, низький розвиток моральних уявлень і соціальних навичок. За результатами досліджень, неповнолітні правопорушники переважно походять з неблагополучних сімей. Такі підлітки ще в батьківській сім'ї засвоюють негативні стереотипи поведінки. У цих сім'ях часто виявляється домашнє насильство стосовно дитини, що згодом обертається її прагненням ідентифікувати себе з агресором і здійснювати насильницькі дії щодо інших.

2. Підлітки з особливостями розвитку психіки (емоційна нестійкість, синдром гіперактивності, наслідки мінімальної мозкової дисфункції). У цьому випадку соціальна дезадаптація слугує вторинним дефектом, обумовленим порушеннями саморегуляції. Зазвичай такі діти привертають до себе увагу ще в молодшому шкільному віці внаслідок проблем з навчанням і дисципліною. Їм притаманні порушення уваги, нездатність керувати власною поведінкою.

3. Підлітки, у яких опір батькам і педагогам обумовлений неправильним виховним впливом дорослих, нехтуванням ними почуття дорослості в підлітків, надмірним контролем, незадоволенням основних потреб, що спричиняє певні форми протесту. Виникнення девіацій може ґрунтуватися на конфліктній взаємодії підлітка з його найближчим оточенням у родині, її негативному впливові на розвиток особистості.

4. Підлітки з функціональними новоутвореннями особистості та схильністю до психопатизації, які становлять найскладнішу категорію щодо психолого-педагогічних впливів. У структурі особистості наявні стійкі утворення, зокрема неузгодженість відношень. Характерною ознакою цього є заперечення власних проблем і небажання щось змінювати у своєму житті. З такими підлітками складно встановити контакт, вони зазвичай відмовляються від обговорення тем, пов'язаних з невдачами та проблемами в поведінці.

Психологічний аспект роботи ювенальної превенції пов'язаний із застосуванням діагностичних методик. Формалізовані методики: тести, опитувальники, окремі проєктивні методики та психофізіологічні методики. Ці методики дозволяють зібрати діагностичну інформацію у відносно короткі терміни у такому вигляді, що дає можливість кількісно і якісно порівнювати показники. Їм притаманна: жорстка регламентація процедури обстеження; стандартизація; надійність та валідність [2, с. 76-77].

Малоформалізовані методики: спостереження, бесіда, експертні оцінки, аналіз продуктів діяльності. Дозволяють аналізувати психічні явища, що погано піддаються об'єктивізації (суб'єктивні переживання, особистісні смисли) чи є надзвичайно мінливими (динаміка станів, настроїв тощо). Їм притаманні: трудомісткість; тривалість у часі; повною мірою залежать від професійного досвіду діагноста; високий рівень ризику суб'єктивізму [2, с. 75].

Формалізовані та малоформалізовані методики взаємодоповнюють одна одну, тому можуть використовуватися комплексно.

Важливою умовою ефективної психопрофілактики протиправної поведінки підлітків є організація медіації в роботі працівників ювенальної превенції. Так, О. Безпалова проаналізувала Програму використання трирівневої моделі профілактики правопорушень серед неповнолітніх за такими рівнями [1, с. 21-25]:

- *первинним*, коли превентивні заходи поширюються на молодь загалом (у межах першого рівня поліцейські ювенальної превенції проводять загальнопрофілактичну роботу у вигляді тренінгів, лекцій, відвідування сімей, що потрапили в складні життєві обставини);

- *вторинним*, під час якого діти опановують навички самотійного розв'язання конфліктів шляхом медіації, отримують практичні знання та допомогу (на другому рівні до профілактичних заходів, які застосовують ювенальні поліцейські, долучають дітей, які самотійно, без втручання дорослих, намагаються розв'язати конфлікти на ранніх стадіях (доступно пояснюють учасникам конфлікту наслідки порушення норм законодавства та відчуття особи, яку скривдили), працюють над формуванням безпечного середовища в закладах освіти;

- *третинним*, спрямованим на роботу зі специфічними видами девіантної поведінки, яка не відповідає загальноприйнятим нормам (на третьому рівні передбачено створення Координаційної ради з осіб представників поліції та місцевої влади, міськрайонних відділів з питань пробації та служб у правах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, а також навчальних закладів, установ й організацій області, громадськості.

Отже, можна сказати, що психологічна складова в діяльності працівників ювенальної превенції має дуже важливе значення. Оскільки саме за допомогою психологічних знань пояснюються причини та передумови формування девіантної поведінки неповнолітніх. Важливо, щоб у психодігностичній роботі використовувалися як формалізовані, так і малоформалізовані методики, які дозволять дослідити психологічні особливості формування певних відхилень і визначити ефективні шляхи розробки психопрофілактичних заходів з метою забезпечення захисту, безпеки неповнолітніх, їх прав та свобод, формування рівня їх правосвідомості, правової культури та соціально адаптованої поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспалова О. І. Особливості впровадження практики медіації в діяльність органів поліції щодо профілактики випадків насильства у дитячому середовищі. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 21–25. DOI: 10.31733/2078-3566-2019-2-21-25
2. Костенко Я. В. Ювенальна превенція як форма діяльності органів поліції України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Юриспруденція»*. 2018. № 31. С. 75–77.
3. Романенко О. В. Психологічна складова в діяльності працівника ювенальної превенції. *Юридична психологія*. 2022. № 1(30). С. 29–34.
4. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 108–114. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-16>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Данько С. В., Калюжна Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
snezanadanko39@gmail.com*

Умови сучасної соціально-політичної та культурно-історичної ситуації, яка склалася в Україні, вимагають від системи освіти пошуку нових методів і форм навчання, які б змогли забезпечити підготовку висококваліфікованого фахівця, спроможного ефективно і різнопланово організовувати свою професійну діяльність, а за необхідності – змінювати застарілі погляди, швидко пристосовуватись до умов праці, соціального оточення. Вирішення нових завдань, які виникли в системі підготовки кваліфікованих фахівців, залежить від послідовної демократизації та гуманізації взаємин всіх учасників

педагогічного процесу. Це, в свою чергу, залежить від того, наскільки активно відбувається впровадження у педагогічну практику психологічних знань, і, зокрема, системи розвитку вмінь і навичок спілкування та соціальної взаємодії. Вдосконалення комунікативної культури майбутніх психологів багато в чому залежить від рівня їх комунікативної компетентності.

Розвиток особистості студента і формування його готовності до майбутньої професійної діяльності є ключовими в теорії і практиці педагогічної роботи сучасного вищого навчального закладу. Саме під час навчання у закладі вищої освіти відбувається первинне «освоєння» професії, визначається життєва та світоглядна позиція молодшої людини, вивчаються способи взаємодії, форми поведінки і спілкування. Основні види роботи психолога (психологічний супровід розвитку особистості та її здібностей, психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, психопрофілактика, просвітницька діяльність, організація психотренінгів) здійснюються через організацію спілкування з клієнтами. Успішна професійна діяльність психолога залежить, насамперед, від його здатності організовувати свою роботу на основі професійно виваженого, науково обґрунтованого спілкування з суб'єктами сфери взаємодії.

Мета – подати теоретичні засади дослідження психологічних закономірностей розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Поняття комунікативної компетентності як узагальненої комунікативної властивості особистості, яка об'єднує розвинуті комунікативні здібності та сформовані уміння і навички міжособистісного спілкування, знання про основні його закономірності та правила досліджувалось в роботах багатьох науковців (О. Бодальов, Л. Долинська, Ю. Ємельянов, В. Кан-Калік, Є. Клімов, Є. Коблянська, В. Куніцина, Я. Коломінський, О. Киричук, Л. Петровська, В. Семиченко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Т. Яценко та інші). Більшість авторів називають комунікативну компетентність важливою складовою професійної компетентності та вказують на особливу специфіку комунікативної компетентності в професіях типу «людина-людина».

Науковим підґрунтям у вирішенні проблеми підготовки майбутніх психологів до професійного спілкування є психологічні концепції спілкування. Методологічні проблеми спілкування аналізуються у працях К. Абульханової-Славської, Г. Андреевої, О. Бодальова, С. Максименка, О. Леонтьєва, Б. Паригіна та інших авторів. Проблема спілкування широко представлена в рамках особистісно-діяльнісного підходу (О. Леонтьєв, С. Максименко, С. Рубінштейн), становлення особистості, зумовлене характером взаємодії з оточенням, вивчали Б. Ананьєв, Г. Балл, О. Бондаренко,

Л. Виготський, В. Галузяк, О. Запорожець, В. Кан-Калік, О. Ковальов, Р. Павелків, В. Семиченко, В. Татенко, В. Ямницький, Т. Яценко). Професійне спілкування розглядається з позицій професійної орієнтації та професійного самовизначення особистості (М. Захаров, Є. Клімов, В. Колінко); психолого-педагогічні умови та засоби розвитку комунікативного потенціалу особистості представлені в роботах Ю. Ємельянова, В. Каплінського, М. Коць, В. Куніциної, Л. Петровської та інших. Окремі сторони процесу професійної підготовки майбутніх психологів аналізуються в роботах сучасних вітчизняних науковців: професійна компетентність та успішність психолога (Ж. Вірна, Н. Пов'якель, Н. Чепелєва), становлення особистості психолога в навчально-виховному процесі (О. Бондаренко, Ю. Долинська, В. Панок, О. Подолянюк), розвиток професійно важливих якостей психолога (О. Власова, В. Волошина, Н. Пророк, Т. Федотюк). Методи розвитку комунікативних здібностей вивчали Ю. Ємельянов, Л. Петровська, Т. Яценко та інші. Проте, цілий ряд аспектів проблеми професійного спілкування психолога залишаються поза наукових розробок, зокрема – чітко не визначені особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності та не доведена їх роль у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів [2, с. 1185].

Високий рівень розвитку комунікативної компетентності особистості виявляється в успішності та ефективності її соціальної взаємодії. Комунікативна компетентність особистості розвивається на основі і в процесі надбання комунікативного досвіду успішної комунікативної взаємодії, що передбачає володіння ефективними певними комунікативними навичками, які дозволять їй ефективно формувати комунікативну стратегію, ефективно користуватися різноманітними тактичними прийомами комунікації, ефективно представляти себе як учасника комунікативного процесу.

Психологічними умовами розвитку комунікативної компетентності:

1) соціально-психологічні – досвід взаємодії з компетентними партнерами, які транслиують оптимальні моделі комунікативної поведінки;

2) особистісно значущі – зовнішні соціальні стимули, що зумовлюють і підтримують розвиток комунікативної культури особистості;

3) суб'єктивні – здатність до успішного і ефективного спілкування; комунікативні, соціально-перцептивні та інтерактивні уміння; навички підтримання позитивного контакту з партнером; уміння самопрезентації та самоконтролю; особистісні комунікативні властивості; комунікабельність, контактність, пластичність, емпатійність; здатність управляти взаємодією у спілкуванні і спільній діяльності [1, с. 310].

Комунікативна компетентність – це узагальнююча, інтегрована комунікативна властивість особистості, яка зумовлює ефективність і успішність взаємодії у різних соціальних ситуаціях. У складі компетентності виокремлюємо такі компоненти: когнітивний, поведінковий та емоційний.

Когнітивний компонент компетентності – комплекс здібностей, що формуються у спілкуванні та забезпечують можливість адекватного відображення психологічних станів людини, її властивостей та якостей, здатність передбачати свої впливи на цю людину. Формування і розвиток комунікативних здібностей ґрунтується на комунікативній спрямованості людини, на її комунікативних знаннях, перцептивних здібностях і спостережливості.

Когнітивний компонент комунікативної компетентності також передбачає здатність інтерпретувати конкретні ситуації щодо планування взаємодії, прогнозування перебігу та передбачення її наслідків, урахування умов успішної та ефективної комунікації. Тому, до складу цього компоненту включаємо також комунікативні знання. Це обізнаність у таких питаннях: про те, що таке спілкування, які його види, фази, закономірності розвитку; про те, які існують комунікативні методи і прийоми, яку дію вони надають, які їхні можливості і обмеження; про те, які методи виявляються ефективними щодо різних людей і різних ситуацій; про ступінь розвитку в себе тих чи інших комунікативних умінь; про те, які методи ефективні саме у власному виконанні, а які неефективні [1, с. 310].

Поведінковий компонент полягає в умінні ефективно використовувати різноманітні засоби спілкування і передбачає володіння наступними комунікативними вміннями: вміння правильно, грамотно, дохідливо пояснити свою думку й адекватно сприймати інших; комплекс усвідомлених комунікативних дій, заснованих на комунікативних знаннях; вміння займати партнерську позицію у спілкуванні, будувати контакти на різних психологічних дистанціях та в різних рольових позиціях, відповідно до контексту ситуації та широкого соціального оточення; здійснювати зворотний зв'язок, тобто передати партнеру, що його почули і зрозуміли; володіння гнучкістю та креативністю у виборі та застосуванні комунікативних тактик та стратегій; асертивність – вміння впевнено відстоювати свою позицію в конфліктних ситуаціях, не переходячи до агресії чи до пасивно-залежної поведінки.

Емоційний компонент комунікативної компетентності передбачає сформованість емоційного досвіду особистості, реалізованого у реальних відносинах та спільній діяльності. Завдяки досвіду у людини формуються внутрішні установки у спілкуванні,

психологічні позиції. Чим багатший і різноманітний досвід спілкування людини, тим адекватнішими є її способи соціальної перцепції, соціального впливу, а також комунікативної поведінки. Емоційний компонент комунікативної компетентності включає:

- сформоване в результаті емоційно-позитивного досвіду спілкування, позитивне самоставлення та самоприйняття, тобто прийняття себе в цілому, незалежно від своїх властивостей та переваг;
- налаштованість на партнера, що виявляється здатності розуміти його емоційні стани та переживання.

Під комунікативною компетентністю розуміють здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певну сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування. Вона передбачає уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти і бути зрозумілим для партнера по спілкуванню, володіння різними соціальними ролями. Комунікативна компетентність формується в умовах безпосередньої взаємодії, тому є результатом досвіду спілкування між людьми. Цей досвід набувається не тільки у процесі безпосередньої взаємодії, а також опосередкованої, в тому числі з літератури, театру, кіно з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісної взаємодії і засоби їх вирішень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іваннікова О., Гарачук Т. Мовно-комунікативна компетентність педагога: історико-теоретичний аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 61, том 1, 2023. С. 307–315.
2. Фурман О. Формування мовно-комунікативної компетентності педагога. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). С. 1184–1196.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Дмитренко Н. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nataliadmytrenko1@gmail.com*

В останні роки помітно зріс інтерес до вивчення підліткового віку як одного з визначальних етапів життєвого шляху. Особливе коло проблем підліткового віку пов'язане із мотиваційною сферою особистості, оскільки вона зазнає кардинальних змін саме протягом даного вікового періоду внаслідок того, що змінюються відносини підлітка з навколишнім світом. По-новому підлітки починають

ставитися до навчальної діяльності і до самих себе, змінюється ієрархія мотивів та структура мотиваційної сфери, їхньою поведінкою починають керувати інші мотиви.

Проблема мотивації досліджується у психології досить широко (Ю. Гільбух, Т. Гордєєва, Є. Ільїн, Г. Костюк, С. Максименко, А. Маркова, М. Матюхіна, С. Рубінштейн, В. Семиченко, Х. Хекхаузен, Ю. Швалб, П. Якобсон та інші). Вивченню вікових особливостей розвитку мотивації присвячені роботи Л. Божович, С. Занюка, Т. Марютіної, В. Моргуна, С. Москвичова, В. Шадрикова та інших. Проте, незважаючи на велику кількість робіт у цій галузі, її не можна вважати повністю вирішеною.

У зв'язку з цим мета дослідження – проаналізувати специфіку мотиваційної сфери підлітків.

Процес формування мотиву та мотивації пов'язаний із багатьма особистісними утвореннями, які формуються протягом онтогенетичного розвитку, і на кожному віковому етапі структура мотиваційної сфери має певні особливості.

Особистісним психічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, а провідною діяльністю – інтимно-особистісне спілкування. Ці чинники суттєво змінюють стосунки підлітка з оточуючими та призводять до зміни ієрархії мотивів навчальної діяльності та спілкування. Так, підлітки керуються вимогами, які самі собі пред'являють та самостійно поставленими завданнями і цілями. Отже, відбувається перехід від «реактивного» дотримання зовнішніх вимог до активної побудови поведінки у відповідності зі своїм власним ідеалом. У школярів середніх класів відмічається більша, ніж раніше, стійкість цілей, достатньо розвинуте почуття обов'язку, відповідальності, стійкість мотивів, які базуються на інтересах, певна стабілізація мотиваційних утворень [1].

У підлітків інтереси набувають характеру захоплень. Вважається, що підлітковий вік без захоплень подібний до дитинства без ігор. Інтереси підлітка інтенсивні та динамічні, часто змінюють один одного, але деякі з них набувають сталого характеру, і як правило, не пов'язані з навчальною діяльністю.

Підліткові інтереси поділяють на такі типи [4]:

1) інтелектуально-естетичні (захоплення історією, радіотехнікою, музикою, малюванням і т.д.);

2) егоцентричні (захоплення спортом, художньою самодіяльністю, рідкісною іноземною мовою і т.п. заради демонстрації своїх успіхів);

3) тілесно-мануальні (заняття спортом, водіння автомобіля, заняття в столярній майстерні і т.п. – отримання задоволення від самого процесу діяльності);

4) накопичувальні (колекціонування у всіх його видах);

5) інформативно-комунікативні (прагнення до нової інформації, що не вимагає глибокого осмислення; потреба в легкому спілкуванні з однолітками).

Як правило, захоплення сприяють розвитку особистості підлітків, оскільки задовольняють їхні пізнавальні потреби, формують корисні навички. Однак за певних особистісних особливостей вони можуть і негативно впливати на розвиток особистості, формувати схильність до накопичення, порожнього проведення часу чи порушення громадського порядку. Важливо, що в мотивах підлітків міститься аргументація і передбачення наслідків прийнятого рішення, що свідчить про усвідомлення мотиву, а також про значну участь у формуванні мотиву блоку «внутрішнього фільтра». Це знижує імпульсивність дій і вчинків підлітків, особливо старших [2].

Наявність ідеалів, самооцінок, засвоєних норм і правил суспільної поведінки свідчить про значний розвиток особистості підлітків, про формування у них «внутрішнього плану», що є істотним чинником мотивації і організації власної поведінки. Однак цей «внутрішній план» ще не організований в цілісну систему, недостатньо узагальнений і стійкий. Так, наявний ідеал неконкретний і часто змінюється (сьогодні підлітку подобається один герой, якого хочеться наслідувати, а завтра – інший). Вимоги підлітка до себе потребують постійної підтримки зі сторони. Звідси – і нестійкість низки мотивів, мінливість поведінки. Крім того, характерною для даного віку є невідповідність цілей можливостям, що свідчить про завищений рівень домагань і є причиною частих невдач у здійсненні задуманого. Прагнення старших підлітків утвердитись у власній думці в кінцевому результаті виглядає у поведінці як неадекватна ситуації упертість [5].

З віком змінюється не тільки структура мотиву (збільшується кількість факторів, що враховуються при формуванні наміру), але і її стійкість за рахунок зміни домінуючих мотиваторів, зокрема домінуючих потреб. Потреба у справедливості і щедрості у молодших школярів перебуває в зародковому стані. У багатьох підлітків вона уже більш виражена, а в старшому шкільному віці активно діє у поведінці (або у стосунках з оточенням). У 7-10 років проявляється підвищене прагнення до творчості, у 12 років починає з'являтися інтерес до історії та теорії музики, виразно проявляються музичні уподобання. Характерно, що у всіх вікових групах естетичні потреби більше виражені у дівчаток [2].

У середніх класах діяльність набуває іншого сенсу: вона розглядається багатьма як засіб самовдосконалення. Активно вдосконалюється самоконтроль діяльності, будучи на початку

контролем за результатом або заданим зразком, а потім – процесуальним контролем, тобто здатністю контролювати будь-який етап у діяльності. У старших класах є виражений інтерес до конкретного виду діяльності. У підлітків поступово зникають старі інтереси і з'являються нові: до громадського життя, техніки, читання пригодницьких і героїчних книг, спорту, культури [6].

У підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з розширенням знань, з формуванням потрібних умінь і навичок, що дозволяють займатися цікавою самостійною творчою працею. Навчання доповнюється самоосвітою, здобуваючи більш глибокий особистісний зміст. Знання, уміння й навички стають у цьому віці критерієм цінності для підлітка оточуючих його людей, а також підставою для вияву до них інтересу й підтримки [3].

Отже, можна констатувати, що структурні та змістовні зміни в мотивах до підліткового віку полягають у наступному [2]:

1) з'являються нові психологічні утворення, які ускладнюють процес мотивації, змінюють структуру мотиву, збагачують мотиваційну сферу;

2) розвиваються раніше сформовані мотиваційні утворення: стає більш багатосторонньою самооцінка, збільшується кількість інтересів, збагачується моральна сфера і т.д.;

3) відбувається періодична зміна домінуючих потреб, цінностей, ідеалів та інших мотиваторів, що змінює спрямованість особистості;

4) збільшується усвідомленість мотиву, поведінка стає внутрішньо обумовленою, а не як «реактивною», зумовлена тільки зовнішніми впливами і обставинами;

5) збільшується кількість мотиваційних установок;

6) протягом підліткового віку причиною поведінки виступають усі компоненти мотиваційної сфери.

Отже, у підлітковому віці існують певні особливості розвитку мотивації, оскільки процес її формування пов'язаний із використанням багатьох особистісних утворень. Підлітки керуються у своїй поведінці моральними вимогами, а також самостійно поставленими завданнями та цілями. Відмічається стійкість цілей, достатньо розвинуте почуття обов'язку, відповідальності, а також відбувається перехід до активної побудови своєї поведінки відповідно до власного ідеалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. Харків: ФОП Панов А.М., 2015. 336 с
2. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.

3. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
4. Ліфарева Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2003. 240 с.
5. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук, О. Г. Мирошник, Н. М. Мишко, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, М. М. Рева, К. В. Седих, М. М. Тесленко, І. Г. Тітов, Т. Є. Тітова, А. С. Харченко, Н. О. Чайкіна, Т. А. Яновська] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЩЕРБАНІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ

Драч Н. В., Гордієвський Д. Є., Дорошенко Є. В.
*Щербанівський ліцей Щербанівської сільської ради
Полтавського району Полтавської області
doroshenkoevgenia@gmail.com, nataliyadrach@gmail.com,
hordyk10@gmail.com*

Концепція «Нова українська школа» є ключовим компонентом освітнього процесу в Щербанівському ліцеї. Реформа освіти, започаткована 2016 року, набула нового втілення на теренах нашого закладу з 2019 року. Критичне переосмислення цієї концепції спонукало адміністрацію закладу поставити новітні завдання з професійного розвитку педагогів із урахуванням потреб дитини, поглибленої уваги до особистості кожного учня та підготовці його до життя в сучасних умовах та викликах суспільства. Останнім викликом, який постав перед педагогами, стала війна, на тлі якої турбота, профілактика та збереження ментального здоров'я дітей стали першочерговим завданням освітнього процесу в Щербанівському ліцеї.

Будь-яка справа починається з роздумів. Перед учителем постало завдання відмовитися від традиційного підходу засвоєння фактів, розвитку пам'яті, набуття академічних знань учнями на користь розвитку критичного мислення, практичного застосування набутих знань, розвитку вміння навчатися впродовж життя. Завдяки педагогічній автономії радою нашого ліцею було вирішено впроваджувати сучасні курси, що відповідають запитам суспільства, є плацдармом розвитку вчителя та фундаментом навчальної стратегії професійного зростання педагога. Так в Щербанівському ліцеї та його філіях викладаються курси «Культура добросусідства», «Економіка», застосовується підхід соціально-емоційного та етичного навчання, як необхідний елемент розуміння і розвитку вчителя, що враховує внутрішній стан учня, допомагає фіксувати позитивні емоції для плідної

роботи на уроці. Це сприяє створенню більш гнучких та адаптивних умов, які враховують реальні потреби та вміння кожного учня.

Прикладом успішної реалізації завдання по збереженню ментального здоров'я є літня школа «Лідер в мені». Цей захід був проведений у Щербанівському ліцеї влітку 2024 року. Метою проведення літньої школи було розвинути лідерські якості в учнів 5-7-х класів. Діти протягом трьох тижнів вчилися працювати разом, висловлювали ідеї, зростали та вчилися новому. «Лідер в мені» дарує активний відпочинок та допомагає набутти нових навичок. Спорт, мистецтво, наука – кожен зміг знайти себе. Коли лунав сигнал повітряної тривоги, заняття проводили в сучасно облаштованому укритті. Під час проведення заходів організували День патріота, який сприяв поглибленню знань про історію України. Вчили інформатику, англійську та відвідали урок вивчення сонячної системи. Щодня вихованці літньої школи відвідували спортивні заняття. Ще учасники відвідали майстер-клас з робототехніки. Також діти відвідували екскурсії та походи, зокрема до Полтавського еколого-натуралістичного центру учнівської молоді та до кафедри хімії ПНПУ. На завершення літньої школи вихованці привітали один одного талановитими виступами: співали пісні, малювали тварин, декламували вірші, танцювали, показували виставу, хімічне шоу, навички з настільного тенісу та капоейра. Такий захід ще більше запам'ятався новим друзям, адже кожен виступ підтримувався бурхливими оплесками. Кожен день літньої школи «Лідер в мені» – це свято радощів і веселощів!

Осмислення сучасних потреб освіти в Щербанівському ліцеї дає змогу впроваджувати гнучку ефективну стратегію професійного розвитку педагогічних працівників в умовах турбулентності, що є особливо актуальним під час дії воєнного стану. Для мобілізації ресурсів педагогічних працівників та заохочення дітей до навчання в Щербанівському ліцеї впроваджується соціально-емоційне та етичне навчання. Так педагоги під час тренінгу «Зрозумій свій емоційний стан», проведеному практичним психологом та вчителем хімії, які є сертифікованими фахівцями з СЕЕН-практик, навчалися розуміти та розпізнавати власні емоції, керувати ними та знаходити ресурс для відновлення. Під час цього заходу були використані такі методики:

1) «Усвідомленість» – означає розпізнавання та розуміння думок, самовідчуттів та емоцій, уміння сприймати та розуміти емоції і потреби інших. Для цього учасникам тренінгу було запропоновано прийняти зручну позу, заплющити очі та спробувати зчитати сигнали свого організму.

2) «Утілене розуміння» – це практичне застосування емоційного інтелекту, академічних знань, керування власними емоціями. Педагогічні працівники розбирали навчальні кейси та в груповій роботі пропонували ефективне рішення.

3) Стратегія «Миттєва допомога» – це використання підручних матеріалів для мобілізації ресурсів організму та приведення його у збалансований стан. Учасники тренінгу змогли спробувати різні технології, на кшталт, випити склянку води, прислухатися до власного серцебиття, притиснути долоні до стінки. Після цього було проведено саморефлексію, під час якої учасники визначили найбільш ефективні способи керування емоціями.

4) «Співпереживання» – це емоція, пов'язана з бажанням полегшити або не допустити страждань іншої людини. Для цього була проведена робота в парах, під час якої учасникам було запропоновано вдумливе слухання. Учасники ділилися ситуацією з життя, з якою вони успішно впоралися, віднайшли ресурси та зберегли внутрішній баланс.

5) «Спільність із людством» – це вправа, метою якої є показати взаємозалежність звичайних речей і процесів, показати, що результат залежить від злагодженої колективної взаємодії. Учасники тренінгу в малих групах розглядали побутовий предмет та його зв'язки з різними професіями та задіянням природних ресурсів.

Важливою якістю вчителя є його гуманістична спрямованість, що передбачає високий рівень цінностей. Більшість проблем виникає через невміння саме педагога стати на позицію дитини, розібратися в її переживаннях, тобто відсутності того, що прийнято називати емпатією. Тому сьогодні вчителю, що працює з дітьми, які можуть мати травматичний досвід втрати, потрібно мати такі якості як тактовність, толерантність, відповідальність, емпатія тощо.

Емпатія лежить в основі педагогічної спрямованості особистості та має вирішальне значення для ефективної міжособистісної взаємодії між учителем та його учнями.

Емпатичні здібності в діяльності вчителя варто розглядати як безумовний компонент педагогічного спілкування, яке відіграє вирішальну роль у встановленні позитивних контактів з дітьми, створюючи необхідний емоційний компонент спілкування. З точки зору дослідника, емпатія в педагогіці повинна розглядатися як така особистісна освіта, без якої неможливо побудувати повноцінну теорію освіти, оскільки вона допомагає зрозуміти механізми взаємодії з дитиною.

Саме в такий спосіб вчителі гармонійно доповнюють один одного, а результат роботи нагадує злагоджений цілісний організм. Ми не просто відрізняємося один від одного, а завдяки своїм особливостям можемо виконувати різні функції в команді, чітко усвідомлюючи свій внесок у спільний результат. Педагогічна діяльність вчителя може бути успішною лише за тієї умови, якщо він постійно буде підвищувати професійну компетентність та вдосконалювати педагогічну майстерність

Узагальнюючи сказане, можна визначити, що в сучасних умовах збереження ментального здоров'я учнів Щербанівського ліцею передбачає систему заходів, що ґрунтуються на засадах соціально-емоційного та етичного навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуманізація освітнього простору спеціальної та інклюзивної освіти: теорія і практика : колект. монографія / Е. А. Данілавічюте, С. П. Миронова, Н. Г. Пахомова, О. М. Таранченко та ін. ; за наук. ред. А. А. Колупаєвої, І. М. Дичківської. Рівне : Вид-во Волинські береги, 2020. 364 с.
2. Дорошенко Є.В. Педагогічні умови підготовки майбутніх педагогів до організації та здійснення інклюзивної освіти. *Реформування вищої освіти в контексті забезпечення сталого розвитку суспільства* : міжн. наук.-практ. конф., 15–16 листопада 2022 року : зб. наук. праць. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022.
3. Кайдалова Г. П. Досвід зарубіжних країн у запровадженні інклюзивного навчання в Україні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 6 (50). С. 108–116.
4. Кремень В. Г. Сучасне мислення й освіта: методологічний концепт. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики* (до 25-річчя НАПН України). Зб. наук. праць. К. : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 8–15.
5. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG). К. : CS Ltd., 2015. 32 p.
6. United Nations Competencies for the Future. [Електронний ресурс]. Mode of access: https://careers.un.org/lbw/attachments/competencies_booklet_en.pdf.

ЦІННІСНІ ТА МОРАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ В СУСПІЛЬСТВІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Єріна В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
violetta19t28@gmail.com*

Формування цінностей у суспільстві є складним і багатограним процесом, що залежить від численних зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на соціалізацію індивідів і розвиток соціуму в цілому. Ці цінності є основою світогляду, визначають політичну культуру держави, її внутрішню і зовнішню політику, формуючи фундамент національної ідентичності. Історичний розвиток показує, що система цінностей постійно змінюється, адаптуючись до викликів часу і потреб певної епохи.

З другої половини ХХ століття в західному світі закріпилися гуманістичні цінності, такі як мир, толерантність, ненасильство і повага до людського життя. Ці орієнтири стали фундаментом суспільного дискурсу, освітніх програм і політичної риторики.

Українське суспільство, рухаючись у бік демократизації та європейської інтеграції, з початку незалежності також прагнуло утвердження цих принципів.

Проте з початком російської агресії у 2014 році, а особливо після її повномасштабного вторгнення у 2022 році, перед Україною постали нові, безпрецедентні виклики. Суспільство змушене адаптувати систему цінностей до реалій війни, які включають необхідність захисту життя, свободи і національного суверенітету. Ці обставини викликали потребу у переосмисленні моральних орієнтирів, які мають бути інтегровані в нові умови. Питання гуманності, толерантності та поваги до культурного розмаїття залишаються важливими, але потребують уточнення, сприяючи консолідації суспільства, підвищенню його стійкості і здатності протистояти викликам [2, с. 75-76].

Моральні орієнтири стають основою, яка допомагає гармонізувати потребу захищати країну та зберігати людяність. Вони визначають, яким чином суспільство ставиться до ворога, водночас залишаючись вірним своїм принципам. У нинішніх умовах це включає пошук способів збереження єдності нації, підтримку демократичних цінностей і забезпечення майбутнього, яке ґрунтується на повазі до свободи і справедливості. Тому переосмислені, адаптовані до умов сьогодення цінності й моральні настанови відіграють ключову роль у формуванні стійкого, відповідального суспільства, здатного не лише протистояти викликам, але й будувати перспективне майбутнє.

Військові дії завжди стають випробуванням для моральних цінностей суспільства та особистості, адже в екстремальних умовах, коли загроза життю, безпеці й гідності стає домінантним фоном, звичні етичні орієнтири можуть зазнавати змін. Моральні цінності, які у мирний час залишаються на рівні загальновизнаних абстракцій, під час війни стають безпосереднім керівництвом до дії, визначаючи вибори, пріоритети і рішення окремих осіб та суспільства в цілому [4, с. 102].

Моральна спрямованість, як стійка система переконань, мотивів і пріоритетів, формується на основі світоглядних уявлень та є важливим компонентом людської поведінки. Вона відображає здатність особистості діяти відповідно до своїх цінностей навіть у складних і критичних ситуаціях. У період воєнного конфлікту ця властивість набуває особливої ваги, оскільки моральні дилеми стають частиною щоденного життя: вибір між самозбереженням і допомогою іншим, боротьба за життя близьких і готовність до самопожертви [6, с. 278].

Війна докорінно змінює ієрархію цінностей. Якщо в мирний час домінуючими є матеріальні аспекти – комфорт, кар'єра, дозвілля, то

під час збройних конфліктів на перший план виходять такі фундаментальні цінності, як гідність, відповідальність, взаємодопомога та безпека. Переосмислення цих пріоритетів обумовлюється необхідністю виживання, соціальною солідарністю та боротьбою за незалежність. Люди переосмислюють власні життєві орієнтири, змушені поєднувати прагнення до миру з необхідністю активного протистояння агресору [1, с. 68].

Цінності, пов'язані з моральною відповідальністю, відіграють ключову роль у згуртуванні суспільства. Війна посилює значущість таких понять, як справедливість, людська гідність, турбота про вразливі верстви населення. Водночас виникає виклик для толерантності та полікультурності, які в умовах агресії можуть трансформуватися у нетерпимість до певних груп або явищ. Це створює напругу між індивідуальними і суспільними цінностями, що потребує обговорення й осмислення.

Громадська думка також стає важливим чинником у формуванні моральних орієнтирів під час війни. Під впливом медіа, політичних кампаній та колективного досвіду змінюється сприйняття прийняттого і неприйняттого, розширюється межа допустимості в етичних категоріях. У цьому контексті важливо зберігати баланс між необхідністю швидких рішень і дотриманням гуманістичних принципів, щоб уникнути деградації моральних цінностей [7, с. 13].

Під час війни громадська думка суттєво впливає на моральні переконання людей, визначаючи, що вважається прийнятним чи неприйнятним у конкретних умовах. Засоби масової інформації, політичні рішення та соціальні кампанії формують суспільні уявлення про моральність, а також спонукають до публічного відстоювання цінностей [9, с. 17]. Такий вплив може як зміцнювати моральне самоствердження особистості, так і створювати нові виклики в умовах зміни суспільних норм.

Військові дії висувують на перший план моральні цінності, роблячи їх більш видимими та актуальними. У цих обставинах люди часто стикаються з внутрішніми моральними конфліктами, намагаючись зберегти свою гідність і дотримуватися етичних норм навіть у складних ситуаціях, які вимагають надзвичайних рішень. Водночас моральні цінності стають орієнтиром для самореалізації, визначаючи пріоритети й життєві цілі особистості [5, с. 122].

Моральна спрямованість, як внутрішній компас, часто мотивує людей на допомогу тим, хто постраждав від війни. Це може включати різні форми підтримки – від надання медичної допомоги та гуманітарної підтримки до захисту прав людини. Такі дії сприяють не лише благополуччю інших, але й самореалізації особистості, адже дають відчуття важливості та здатності вносити позитивні зміни у світ [3, с. 138].

Важливо також відзначити роль внутрішніх переконань, які допомагають особистості залишатися стійкою навіть у найскладніших обставинах. Віра у власні цінності і переконання надихає на подолання труднощів і стає важливим ресурсом у кризових ситуаціях. У моменти викликів саме ці переконання стають джерелом внутрішньої сили, допомагаючи особистості залишатися вірною своїм моральним орієнтирам.

Кризи, зокрема війна, випробовують моральну міцність особистості та здатність діяти відповідно до власних переконань. Водночас ці ситуації загартовують ціннісні орієнтири, перетворюючи їх на джерело внутрішньої сили, необхідної для адаптації до складних умов. Моральна спрямованість і внутрішні переконання у взаємодії стають основою для самореалізації, сприяючи збереженню стійкості та дотриманню етичних норм навіть у найважчих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лучанінова О. П. Патріотизм в умовах воєнного стану: духовне становлення студентів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 2(104). С. 64–72.
2. Олексюк О. М. Національна ідентичність в університетській культурі: зовнішні виклики та внутрішні резерви. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. № 2(104). С. 75–82.
3. Фоміна Л. В. Духовні цінності майбутніх лікарів у період війни. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: міжнародний періодичний збірник наукових праць*. За заг. ред. В. П. Бабича, Ю. Д. Бойчука, Л. С. Рибалко, О. М. Хвостиченка. Харків: ВННОТ, 2022. Вип. 4. С. 136–139.
4. Христенко О. М. Цінності української молоді в часі війни: до питання громадянського виховання майбутніх лікарів. *Медична освіта*. 2022. №2. С. 100–103.
5. Adams, D., & Bosch, S. The myth that war is intrinsic to human nature discourages action for peace by young people. In J. M. Ramirez, R. A. Hinde, & J. Groeble (Eds.), *Essays on violence*. Seville: University of Seville Press, 1987. P. 121–137.
6. Ball-Rokeach, S. J., & Loges, W. E. Making choices: Media roles in the construction of value choices. In C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), *The psychology of values: The Ontario symposium* (Vol. 8), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. P. 277–298.
7. Fry, D. P. *The human potential for peace: An anthropological challenge to assumptions about war and violence*. New York: Oxford University Press, 2006. 384 p.
8. Hofstede, G. *Cultures and organizations: Software of the mind*. Maidenhead: McGraw-Hill, 1991. 576 p.
9. Huesmann, L. R. An information processing model for the development of aggression. *Aggressive Behavior*, Vol. 14, 1988. P. 13–24.

СТАН ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРЕД СЕСІЙНИМ КОНТРОЛЕМ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ, МЕТОДИ ПРОТИДІЇ

Єфименко А. Р.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
artem.yefymenko03@gmail.com*

У матеріалах дослідження висвітлені поняття «стрес» та «тривожність». Визначені основні типи та симптоми стану тривоги. Розкритий характерний «цикл тривоги». Охарактеризована важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю. Розроблені практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також гармонізації емоційного стану та покращення самопочуття завдяки використанню особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Стрес і тривога (тривожність) є частиною однієї реакції організму і мають схожі симптоми. Це означає, що їх важко відрізнити. Стрес, як правило, короточасний і є реакцією на визнану загрозу. Тривога може тривати довго, й іноді може здаватися, ніби її ніщо не викликає, і такий стан роздратування, паніки і неспокою може тривати місяцями [1].

Існує декілька основних типів надзвичайної тривоги: генералізований тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад, ПТСР, панічний розлад, соціально-тривожний розлад [2].

Проблематику даної теми розглядали у своїх дослідженнях Мусіяка В. в роботі «Специфіка прояву тривожності на різних етапах навчання здобувачів освіти» [3] та Царенко Л. разом із Брюховецькою О. у праці «Психологічні особливості здобувачів вищої освіти» [4].

Актуальність нашої роботи полягає в тому, що у сьогоденні, в умовах підвищеної тривоги та стресу, студенти відчують проблеми щодо конструктивної підготовки до сесії через різноманітні фактори: постійні повітряні тривоги, прокрастинацію, особливості їх нервової системи, недостатній відпочинок тощо. Особливо сильно та показово цей стан проявляється під час екзаменаційних контролів та впливає на їх результативність, саме тому обізнаність щодо даного феномену напередодні сесійного контролю; самопомоги щодо протидії відповідним негативним наслідкам, а також гармонізація емоційного стану, покращення самопочуття завдяки ефективному використанню особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності є надзвичайно актуальними.

Типовий «цикл тривоги» має декілька стадій:

- запуск стресової реакції (викид адреналіну і кортизолу);
- думки, незвичайні тривожні відчуття;
- фокус уваги на 2 етапі;
- катастрофічна інтерпретація;
- зростання рівня тривоги (до панічної атаки);
- цикл замикається [5].

Симптомами відповідного феномену є: прискорене серцебиття, збільшення ЧД, пітливість або тремтіння, задишка, проблеми з ШКТ, труднощі зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, деструктивні думки тощо.

Метою нашого дослідження є: висвітлити поняття «стрес» та «тривожність», пояснити основні типи та симптоми стану тривоги, охарактеризувати важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю, розробити практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також заспокоювати їх емоційний стан та покращувати самопочуття за рахунок тренування особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Практичні рекомендації:

1. Методи релаксації: дихальні вправи, керована візуалізація, медитації.
2. Техніки заземлення: «від емоцій до фізичних відчуттів».
3. Когнітивні техніки: визначення та оскарження «гарячих» думок, які перебільшують та збільшують занепокоєння.
4. Поведінкові техніки: зміна звичок, методи переключення.

У рамках нашого дослідження ми висвітлили поняття «стрес» та «тривожність». Пояснили основні типи та симптоми стану тривоги. Охарактеризували «цикл тривоги», важливість обізнаності щодо даного феномену напередодні сесійного контролю. Визначили практичні рекомендації щодо протидії та допомоги здобувачам освіти долати відповідні негативні наслідки, а також заспокоювати їх емоційний стан та покращувати самопочуття за рахунок тренування особистісного ресурсу в умовах підвищеної тривожності.

Серед можливих тем подальшого дослідження – аналіз відповідних тенденцій щодо стану тривоги та її впливу на успішність в період зрізів знань для різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стрес і тривога. URL: <https://medicover.ua/blog/stres-i-tryvoga.html> (дата звернення: 20.11.2024).
2. How to Cope With Extreme Anxiety? URL: <https://www.verywellmind.com/extreme-anxiety-symptoms-types-treatments-and-coping-5201901> (дата звернення: 21.11.2024).

3. Мусіяка В. С. *Специфіка прояву тривожності на різних етапах навчання здобувачів освіти* : тези доп. всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 10 трав. 2024 р.). Кропивницький, 2024. С. 114.
4. Брюховецька О. В., Царенко Л. *Психологічні особливості тривожності здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 14 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 379–384.
5. Діалоги без тривоги. URL: <https://study.edera.com/uk/courseware/?lecture=2158&module=653&completed=true#!265> (дата звернення: 22.11.2024).

АНАЛІЗ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Зосімова Г. П., Перетятко Л. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
asya.shevtsova.work@gmail.com*

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблеми ВПО вивчалась як вітчизняними так і зарубіжними науковцями. Зокрема, у працях вітчизняних науковців досліджувались такі аспекти: особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) (В. Педоренко), психологічні особливості життестійкості внутрішньо переміщених осіб (Е. Михлюк та І. Логовський), особливості інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових територіальних громадах (Ю. Каплан), внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів (М. Логвинова), особливості адаптації дітей вимушених переселенців (О. Ємчик), особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб (А. Голотенко), психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми (Л. Мельник), особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб (О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова, С. Волкова), особливості психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб і вимушених переселенців (Ю. Алябіна), проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів (Н. Шиліна), трансформація ідентичностей внутрішньо переміщених осіб у процесі їх соціокультурної адаптації та інтеграції у нові територіальні громади (О. Газізова). Ґрунтовний внесок у дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб зроблено у монографії В. Кердивара і В. Христенка «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту». У своїй роботі автори розглядають психологічні особливості ВПО зі сходу України, що виникли внаслідок збройного конфлікту між Україною та Росією, включаючи поняття синдрому

жертви, його характеристик, методи діагностики та фактори, які провокують його виникнення [1, с. 46].

Психологічний вплив примусового переміщення також вивчали зарубіжні науковці R. Redfield, R. Linton, M. Herskovits. Проведене дослідження виявило, що у ВПО частіше спостерігаються тривожні розлади, невпевненість у собі, фобії, зловживання психоактивними речовинами, депресія та суїцидальні думки [4, с. 30]. Дані дослідження L. Horowitz, S. Strack підтверджують свідчення про те, що поширеність психічних розладів серед переміщених осіб вища, ніж серед корінного населення [3, с. 83]. Незважаючи на значну увагу дослідників до різноманітних аспектів, пов'язаних з ВПО (життестійкість, адаптація та інтеграція в нових територіальних громадах, психосоціальне благополуччя, емоційний стан, психічне здоров'я, трансформація ідентичності тощо) все ще недостатньо висвітленим залишається питання узагальнення та систематизації існуючих знань щодо психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб [2, с. 20].

Мета – провести емпіричне дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньопереміщених осіб.

Нами було проведено дослідження смисложиттєвих орієнтацій внутрішньопереміщених осіб. Ситуація надає кожній людині можливість зробити у цьому певний вибір у вигляді вчинку, дії чи бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сміслові життєві орієнтації виявляються і розкриваються через оцінки, які людина дає собі, іншим, обставинам, через її вміння структурувати життєві ситуації. Не виключенням є при цьому і процес постановки планів на майбутнє, що є важливим завданням у юнацькому віці.

Розглянемо результати емпіричного дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Леонтьєва. Зокрема, особливості загального показника осмисленості життя внутрішньопереміщеними особами представлені у *таблиці 1*.

**Таблиця 1 – Особливості осмисленості життя
внутрішньопереміщеними особами**

Рівень осмисленості життя		
<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
37%	18%	45%

Як видно з *табл. 1*, 45% досліджуваних характеризується вираженою осмисленістю життя. Тобто, вчинки та дії, які вони здійснюють, підпорядковуються загальній логіці їх життя, підкоряються властивим їм зміслам та смисловим настановам.

Також, 18% досліджуваних мають середній рівень осмисленості життя. Вони у життєвих вчинках переважно орієнтуються на свої смислові настанови, але у деяких ситуаціях можуть діяти на противагу властивим їм життєвим смислам, порушуючи логіку попередньо вчинених дій. Переважно, це відбувається в ситуаціях, коли ВПО підпадають під вплив друзів, думка яких є надзвичайно важливою для них.

Окрім цього, 37% досліджуваних внутрішньопереміщених осіб характеризується вираженням низьким рівнем осмисленості життя. Вони не мають провідних смислових настанов, які регулюють їх життєдіяльність, вчинки таких внутрішньопереміщених осіб часто мають ситуативний характер та не підкоряються загальній життєвій логіці. Таким ВПО властиве недиференційоване ставлення до життя та дифузність смислової сфери, мінливість соціальної поведінки, що виражається і у проблемах життєвого самовизначення, виборі професії та сфери діяльності.

Розглянемо вираженість різних аспектів смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних, що представлено *таблиці 2*.

**Таблиця 2 – Особливості смисложиттєвих орієнтацій
внутрішньопереміщених осіб**

Сфери осмислення життя	Рівень осмисленості		
	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
Цілі в житті	46%	21%	33%
Процес життя	11%	24%	65%
Результативність життя	12%	30%	58%
Локус контролю – Я	47%	24%	29%

Як видно з *табл. 2*, для більшості (65%) досліджуваних властиве переважання високого рівня осмисленості процесу життя. Такі ВПО сприймають життя, як цікаве, емоційно насичене і наповнене змістом. Вони задоволені власним життям та позитивно до нього ставляться. Натомість, для 11% внутрішньопереміщених осіб властива ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, осмисленості життя можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість на майбутнє.

Також, 33% досліджуваних характеризуються наявністю в житті цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Їх життя осмислене та підкорене загальній логіці, досягненню цілей. При цьому, для 46% досліджуваних властиве орієнтування на відсутність життєвих цілей, нелогічність життя. Наявність таких орієнтацій дозволяє характеризувати їх як людей, що живуть сьогоdnішнім або вчорашнім днем, гедоністів.

Окрім цього, для 58% досліджуваних властиве надання високої результативності власному життю. Такі внутрішньопереміщені особи вважають, що вони багато чого досягли та мають виражений життєвий досвід. Також, 12% досліджуваних не задоволені власним життям, негативно ставляться до подій в минулому.

Для 47% досліджуваних властиве переважання локусу контролю «життя», тобто орієнтування у діяльності на ситуації та умови оточення. Виражена смислова орієнтація на свої смислові установки, цінності та переконання властива лише 29% досліджуваних із переважаючим локусом «Я» в осмисленні життя.

Отже, досліджувані переважно осмислено ставляться до життя. Вони розцінюють його як результативне, наповнене смыслом та таке, що принесло їм багато досвіду. При цьому, серед досліджуваних значна частина орієнтується на ситуаційні фактори у прийнятті рішень та має дифузні життєві цілі. Ставлення до життя старшокласників із досліджуваної вибірки екзистенційне, орієнтоване на тут і тепер.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с
2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньопереміщених осіб. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2(63). С. 17–24.
3. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L. M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
4. Redfield R., Linton R., Herskovits M. Memorandum on the study of acculturation. *American Anthropologist*. 1936. 150 p.
5. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. Київ. 2009. № 6(38). С. 148–153.

ЕМПАТІЯ ЯК МОРАЛЬНА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Калашнікова І. М.

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

Виховання і всебічний розвиток підростаючого покоління – це не лише обов’язок і завдання батьків, а й надважлива та обов’язкова умова побудови нового високоінтелектуального, гуманного, демократичного суспільства, що є однією з основних проблем, пов’язаних з розбудовою державності України, особливо в післявоєнний час. Вирішення цього загального завдання реалізується

через формування духовно і фізично здорової особистості. В період воєнного стану, нестабільності суспільства, погіршення соціальних умов життя, виникнення напружених ситуацій у взаєминах між людьми, дефіциту спілкування, особливо гостро постає проблема моралі. В таких умовах виникає необхідність приділяти увагу гуманістичному сімейному вихованню, адже гуманізм є фундаментом моральності особистості.

Об'єкт дослідження – емпатія як моральна якість.

Предметом дослідження є особливості емпатійних почуттів у дітей підліткового віку з різним стилем виховання.

Мета дослідження – виявлення психологічних особливостей та динаміки емпатії у підлітковому віці, факторів її розвитку та умов актуалізації в сімейному виховному процесі.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що емпатичність представників підліткового віку обумовлена особливостями їх сімейного виховання. Зокрема, підлітки, стосунки з батьками яких характеризуються позитивним інтересом, імовірно дещо більше схильні до високих показників емпатії та схильності до емоційного відгуку, сформованими на високому рівні каналами емпатії. Натомість, для підлітків, стосунки з батьками яких директивні, характерні знижені показники емпатії та не спроможність до емоційного відгуку у стосунках з іншими людьми.

Теоретично-методологічною основою дослідження є: положення про єдність теоретичного і емпіричного, системного і особистісного, біологічного і соціального, діяльнісного та культурологічного у розвитку особистості; принципи детермінізму, відображення, розвитку психіки, єдності психіки і діяльності, системно-структурний принцип; про природу і сутність розвитку особистості.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування) та методи статистичної обробки даних (критерій χ^2 – Пірсона).

До вибірки, яка приймала участь в емпіричному дослідженні увійшли 60 підлітків віком 13-14 років.

Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього єства моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги особистості.

Аналіз емпатії як моральної якості, розвиток якої проходить поетапно і знаходиться в тісному взаємозв'язку з розвитком всіх елементів структури особистості.

Емпатія визначається як індивідуально-психологічна властивість, що характеризує здатність людини до співпереживання й співчуття, та як важливий компонент у спілкуванні, робить поведінку соціально обумовленою. Тобто, емпатія, як механізм соціальної перцепції, розглядається не лише як розуміння переживань іншої особи, а й як здатність давати адекватну відповідь на ці переживання.

Психологічні особливості емпатії підлітків виявляються в таких загальних складових розвитку: емоційно-ціннісна чи суб'єктивна складова – відображення стану людини; пізнавальна чи когнітивна складова – відображення об'єктів і явищ, на основі якого виникають певні потреби, цілі і мотиви людини; поведінкова складова – активна дія, яку суб'єкт спрямовує на розв'язання емпатогенної ситуації.

Емпатія відіграє важливу роль у становленні моральної самосвідомості підлітка. Це моральна якість, яка розвивається залежно від здатності особистості розуміти стан іншого. Вона існує в двох основних формах свого прояву – пасивного споглядання (співчуття) і активної дії (співпереживання та співучасті). У цьому плані співчуття – початкова форма прояву емпатії (на рівні емоції, почуття); співпереживання – вища і складніша форма, що виникає в результаті розширення знань про об'єкти, предмети і явища довкілля і переростає в активну дію, спрямовану на розв'язання емпатогенної ситуації моральної колізії.

Прояв емпатії залежить від умов виховання, зокрема неблагопоуччя у стосунках з батьками – це підґрунтя для порушення подальшого ходу формування у підлітків емпатії як особистісного утворення, наслідком чого є розвиток таких рис характеру як нечутливість, байдужість, черствість, егоїстичність.

Для дослідження психологічних особливостей емпатії підлітків використані наступні методики: методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (за Є. Шафером); методика «Шкала емоційного відгуку» (за А. Меграбіаном, Н. Епштейном); методика діагностики рівня емпатійних здібностей (за В. Бойко); методика «Емпатійність підлітка» (за В. Маценком, модифікація І. Юсупова), методика «Емоційний інтелект» (за Д. Люсін), методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (за Є. Шафером), методика «Шкала емоційного відгуку» (за А. Меграбіаном, Н. Епштейном).

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що більшість досліджуваних підлітків мають позитивні стосунки із батьками. Для таких стосунків характерна позитивна емоційна атмосфера, потреба в психологічній підтримці

батьків, акцент на емоційних контактах, доброзичливий стиль спілкування. При цьому, батьки приймають думку дітей, схильні сприймати власну дитину як особистість, їх виховання має гуманістичний характер.

Переважає більшість підлітків з директивним стилем виховання характеризується низьким рівнем емпатії. Вони не схильні співпереживати партнерам по спілкуванню, включатися у їх емоційні переживання.

Натомість майже половина досліджуваних дітей, у яких позитивні та взаємно зацікавлені стосунки із батьками, характеризуються вираженою емпатійністю, співпереживають партнерам по спілкуванню. Вони орієнтовані на співпереживання оточуючим та психологічне включення у їх внутрішній світ, переживання партнерів по взаємодії є для них важливими та розцінюються як цінність. Під час міжособистісної взаємодії високий рівень емпатії поєднується з вираженою схильністю до проявів атракції, симпатії та прихильності на основі емоційного контакту.

Таким чином, підлітки, яким властиві позитивні стосунки у сімейному колі, дійсно більше емпатійні та включені у емоційні стосунки з оточуючими, схильні до проявів чуйності на основі емоційного контакту, порівняно з підлітками, стосунки з батьками яких директивні, яким властивий низький рівень емпатійності та відмежування від активного включення у світ переживань партнера по спілкуванню.

Розуміння батьками почуттів своєї дитини, не тільки зацікавленість, але і участь у її справах, дозвіл на вияв нею розумної самостійності, повага до її вибору сприяють формуванню емпатії дитини. Підлітки починають бути чутливими до проблем оточуючих, великодушними, схильними пробачати іншим невеликі та помилки, з інтересом ставитись до людей, комунікабельними, швидко встановлювати контакт і знаходити спільну мову, знаходячи компромісні рішення.

При цьому для значної частини досліджуваних підлітків із вираженою директивністю в стосунках з боку батьків більш властивий раціональний канал емпатії. Такі підлітки характеризуються схильністю свідомо та контрольовано спрямовувати свою пізнавальну діяльність для досягнення взаєморозуміння з іншими. Натомість, підлітки, сімейні стосунки яких характеризується гуманістичною орієнтованістю та спрямованістю на психологічну близькість, для розуміння переживань партнера по спілкуванню більш орієнтуються на емоційний контакт. Тобто, для розуміння переживань партнера по спілкуванню та співпереживання йому такі підлітки більше орієнтуються на входження в емоційне поле іншої людини. Вони

спроможні зрозуміти внутрішній світ людини, прогнозувати її поведінку і ефективно взаємодіяти на основі емоційного підлаштування до співбесідника. При цьому, виражений емоційний шлях до встановлення емпатії властивий лише 5% підлітків досліджуваної вибірки.

Також виявлено, що підлітки, стосунки з батьками яких характеризуються позитивним інтересом, мають більш виражену схильність до розуміння чужих емоцій, управління своїми емоціями, внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій, високий загальний показник емоційного інтелекту. Отже, такі підлітки характеризуються краще розвинутим емоційним інтелектом, більше спроможні до ідентифікації емоцій інших людей, емоційної саморегуляції та розуміння своїх емоційних переживань.

Натомість, представники іншої групи характеризуються більше вираженим показником управління своїми емоціями. Тобто, вони більше схильні до керівництва своїми емоціями, що, імовірно, пояснюється тим, що за умов директивної взаємодії на підлітка спостерігається виражений емоційний тиск. Внаслідок цього такі діти менше афективно реагують на життєві події, більше стримані і краще керують емоціями, не маючи можливості вивільнити їх.

Отже, дійсно, емпатичність представників підліткового віку обумовлена особливостями сімейного виховання. Зокрема, підлітки, стосунки з батьками яких характеризуються позитивним інтересом, дещо більше схильні до високих показників емпатії та схильності до емоційного відгуку, сформованими на високому рівні каналами емпатії. Натомість, для підлітків, стосунки з батьками яких директивні, характерні знижені показники емпатії та не спроможність до емоційного відгуку у стосунках з іншими людьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2008. 136 с.
2. Амджадін Л. Трансформаційні зміни інституту сім'ї та шлюбних відносин в українському суспільстві: тендерний аналіз. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. № 3. С. 60–75.
3. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку емпатійності та стратегій поведінки у конфлікті у студентів-психологів. *Information and innovative technologies in the turbulence era: collective monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice. 2022. С. 43–56.
4. Алексеенко Т.Ф. Молода сім'я: умови виховання дитини: наук.-метод. посіб. Київ: ЕКСИМСЕРВИС, 2004. 96 с.

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Калашникова Л. В.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
l.v.kalashnykova@cuspu.edu.ua*

Актуальність впровадження системного підходу в процес професійної підготовки майбутніх психологів у першу чергу обумовлюється реаліями сьогодення Української держави. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на ймовірності того, що в майбутньому, через військові дії Росії проти України, у чверті населення нашої держави будуть спостерігатися посттравматичні стресові розлади та інші деструктивні поведінкові тенденції. Зокрема, очікується суттєве зростання кількості тих українців, хто потребуватиме психологічної підтримки [4, с. 209]. Саме тому в умовах війни зростає важливість трансформації освітнього процесу вищої школи задля підготовки компетентних психологів, ефективність діяльності яких буде залежати не тільки від усвідомленої системи базових теоретичних знань, але й від професійно важливих якостей та здібностей, що лежатимуть в основі успішної реалізації професійних функцій та сприятимуть становленню конкурентоспроможних фахівців, діяльність яких розгортатиметься в системі «людина – людина».

Мета роботи полягає в з'ясуванні сутності системного підходу у контексті професійної підготовки майбутніх психологів в умовах війни.

Досягнення поставленої мети вимагає здійснення огляду наукових доробок, присвячених вивченню сутності системного підходу та особливостей його втілення під час професійної підготовки майбутніх психологів.

Методологічну основу дослідження становлять ідеї Л. фон Берталанфі, О. Богданова, Г. Саймона, А. Чандлера, що дозволяють розглядати системний підхід як методологічний напрямок наукових доробок, відповідно до якого кожен об'єкт у процесі дослідження має розглядатися, з одного боку, як складна система, а з іншого, як елемент більш складної системи. У контексті нашого дослідження важливими є й наукові доробки Ю. Вітюк, Т. Кочубей, К. Іващенко, Ю. Шабанової, в яких системний підхід трактується як ефективний принцип побудови освітньої парадигми, спрямованої на формування компетентних майбутніх фахівців.

Комплексна парадигма щодо розуміння сутності системного підходу передбачає доцільність аналізу цього наукового феномену.

Варто зазначити, що найчастіше системний підхід (Systems thinking) трактується як напрямок методології наукових досліджень, з огляду якого об'єкт вивчення розглядається як цілісна множина елементів в сукупності їх відношень та зв'язків [6, с. 30]. З огляду системного підходу, об'єкти, як системи, досліджуються за наступними параметрами: простота, складність, надійність, гомогенність тощо. Цілісність, ієрархічність побудови, структуризація, множинність, системність при цьому виступають у ролі основних принципів системного підходу [6, с. 107-108].

С. Орґеева пропонує розглядати системний підхід як універсальний метод пізнання та технологію дослідження, що протистойть суб'єктивізму й сприяє системності та послідовності наукових доробок за рахунок дієвості тенденцій цілісності, неподільності, а також комплексності дослідження складної структури, де виокремлюється сукупність елементів (компонентів), де існують не тільки зв'язки між ними, але й з макросередовищем [1, с. 3].

Аналіз наукових доробок українських психологів та педагогів дозволяє констатувати, що системний підхід дедалі частіше розглядається вченими як необхідна умова для створення успішної освітньої парадигми, основною метою якої є формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Т. Кочубей та К. Іващенко вказують, що з огляду системного підходу, професійна підготовка майбутнього фахівця розглядається як педагогічна система, що має свій зміст, який лежить в основі проектування освітньо-кваліфікаційних характеристик (ОКХ), освітньо-професійних програм (ОПП), навчальних планів та програм професійної підготовки фахівців [3, с. 30-31].

Проблемою висвітлення особливостей професійного становлення майбутніх психологів під час навчання у вищій школі займаються Л. Долинська, І. Дружиніна, І. Зязюн, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепелева та інші українські вчені, які розуміють цей процес як становлення у майбутніх фахівців готовності до успішної професійної діяльності за рахунок формування професійних компетентностей та якісних перетворень внутрішнього світу студентів на етапі виникнення професійних намірів та професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Беручи за основу наукові ідеї М. Скаткіна, можна констатувати, що основною рушійною силою освітнього процесу у вищій школі є протиріччя між очікуваннями суспільства стосовно професійної підготовки молодих фахівців та рівнем цієї підготовки. Критерієм оцінки ефективності професійної підготовки студентів виступають суспільні потреби.

Як засвідчують наукові джерела, однією із тенденцій у розробці проблеми дослідження професійного становлення майбутніх психологів є інтеграція поглядів вчених щодо стадіальності цього процесу.

Вагомий матеріал для розуміння сутності стадіальності професійної підготовки здобувачів вищої освіти, які зробили свій професійний вибір у напрямку до психології, знаходимо в наукових доробках В. Панка, Н. Чепелевої та інших українських вчених. Зокрема, В. Панок трактує стадіальність професійної підготовки майбутніх психологів з огляду становлення загальнопсихологічної, спеціально-психологічної підготовки студентів та їх спеціалізації у певному напрямку практичної психології. Йдеться про поступальний перехід від засвоєння майбутніми фахівцями системи теоретичних професійно важливих наукових знань й знайомства з практичними аспектами психології до створення сприятливих умов для оволодіння студентами певними психологічними техніками з огляду їх індивідуальних особливостей [2, с. 236-242].

Українська дослідниця Н. Чепелева обґрунтувала дієвість трирівневої структури системи професійної підготовки психолога, що включає світоглядний, професійний та особистісний рівні. Перший рівень забезпечує формування у студентів стійкої системи цінностей, норм, зразків та правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога. Професійний рівень передбачає оволодіння ними необхідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності та формування психологічної культури. Третій – особистісний – рівень полягає у процесі формування професійно значущих якостей майбутніх фахівців. У першу чергу йдеться про гуманістичну спрямованість, діалогічність та здатність до професійної ідентифікації.

У контексті нашого дослідження варто вказати, що вчені сходяться на тому, що застосування системного підходу під час професійної підготовки майбутніх психологів передбачає аналіз освіти як складної відкритої соціально-педагогічної системи, що складається із сукупності елементів, які лежать в основі успішного становлення соціального, наукового та загальнокультурного простору майбутніх фахівців. У ролі ключових елементів такої системи освіти дослідники розглядають: 1) освітні цілі (соціальне замовлення), в ролі яких виступають свідомо визначені та очікувані суспільством результати освітнього процесу у вищій школі, проекція професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців; 2) зміст освіти, елементами якого є професійно орієнтовані знання, що забезпечують формування здорового глузду, здатність передбачити наслідки практичних дій при використанні результатів пізнання; 3) ефективні

засоби та способи здобування освіти, серед яких ключового значення набуває вміння самостійно здобувати знання; 4) форми організації освітнього процесу – лекції, практичні заняття (семінари, практичні і лабораторні роботи), самостійна робота студентів під контролем викладача, науково-дослідна робота студентів, виробнича практика та ін.; 5) освітній процес як єдність навчання, виховання й розвитку людини; 6) суб'єкти й об'єкти освітнього процесу; 7) освітнє середовище; 8) результат освіти – рівень освіченості людини [6, с. 108].

Виходячи з основних положень системного підходу, можна виділити основні критерії сучасної системи вищої освіти, яка є: реальною за своїм походженням; соціальною за субстанціональною ознакою; великою за кількістю складових елементів; відкритою за характером взаємодії з навколишнім середовищем; динамічною за ознакою мінливості; цілеспрямованою за наявністю цілей; самоврядуваною за ознакою управління та складною за способом детермінації.

Як засвідчує практика, застосування системного підходу у вищій школі під час професійної підготовки майбутніх психологів сприяє оптимізації усіх структурних елементів сучасної системи якості освіти. Йдеться про актуалізацію підсистеми підходів та принципів гарантії якості, розроблених Європейською асоціацією по гарантії якості вищої освіти; підсистему цільових установок, виступаючих у функції компетенцій, яка виступає одним із головних елементів системи якості освіти; підсистему розвитку креативності та інноваційного потенціалу; підсистему менеджменту якості освіти.

Узагальнюючи матеріал, викладений в статті, можна констатувати, що застосування системного підходу сприяє системності та послідовності наукових доробок стосовно складних об'єктів, процесів, явищ, які є актуальними й дозволяє глибше зрозуміти їх сутність та взаємозв'язки. Впровадження такого підходу в освітній процес вищої школи сприяє професійній підготовці майбутніх психологів за рахунок оптимізації складових системи якості освіти. Системний підхід доцільно розглядати дієвим інструментом, який здатний суттєво покращити підготовку майбутніх психологів, які працюватимуть з багатогранними і складними системами людської психіки, за рахунок розвитку професійних компетентностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Орґєєва С. В., Хачатрян В. В., Черниш Л. П. Системний підхід до структури підготовки майбутніх авіафахівців. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. праць. К.: НАУ, 2015. Вип. 6. С. 134–139.

2. Панок В. Г. Зміст практичної підготовки практичного психолога. Основи практичної психології : підручник [В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.]. К.: Либідь, 1999. С. 236–242.
3. Системний підхід у вищій школі: навч. посіб. ; автори-упорядн. Кочубей Т. Д., Іващенко К. В. Умань: ПП Жовтий, 2014. 131 с.
4. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
5. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога // Основи практичної психології : підручник / [В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін.]. К. : Либідь, 1999. С. 242–249.
6. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі: підручник для студ. магістратури. М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. Д. : НГУ, 2014. 120 с.

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Калембет Л. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Вивчення поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій, стресів у тому числі, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки – індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей [9]. Для більш повного та різнобічного розгляду специфіки допінг-поведінки особистості, розглянемо особливості стресу як психологічного явища.

Мета публікації – описати сутнісні ознаки копінг-поведінки особистості.

Біологічне поняття «стресу» уперше сформульоване канадським фізіологом Г. Сельє: «Стрес – сукупність усіх неспецифічних змін, що виникають під впливом будь-яких сильних дій і захисних систем організму» [1]. Г. Сельє розглядав стрес, як відповідь людського (чи тваринного) організму на вимоги довкілля. Таким чином, стрес – це комплекс адаптаційно-захисних реакцій організму на усі дії, які порушують динамічну рівновагу різних процесів в організмі.

У сучасній психології для позначення способів поведінки людини в кризових ситуаціях використовуються терміни «coping» («справлятися» з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і «defense» («захист», наприклад, від неприємних переживань, думок або від фактів, що загрожують позитивній самооцінці особистості).

У концепції психологічного захисту З. Фрейда, поняття «defense» позначає функцію захисту ego від усвідомлення або

прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби Я з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту [2].

Термін «coping» був введений у психологію в тридцятих роках ХХ сторіччя Г. Гартманном у зв'язку з необхідністю опису специфіки «мирного», конструктивного або незахисного способу розв'язання людиною проблем. Окрім терміну «coping», що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англomовній літературі серед інших найбільш вживаних є терміни «Handle with» (справлятися з чим-небудь), «Deal with» (мати справу з чим-небудь), «manage» (вирішувати, справлятися, управляти), «resolve» (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), «problem solving» (розв'язання проблем) [5].

На сьогодні в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення феномена «подолання».

Копінг-поведінка – одна з найменш досліджених, але найбільш прагматичних з точки зору практики психології областей. Транзакціональна когнітивна теорія стресу і копінга Р. Лазаруса і концепція копінг-ресурсів і копінг-процесів Р. Мооса – сучасні теоретичні концепції, що мають світове визнання [4].

Копінг-поведінка проявляється, коли людина потрапляє в кризову ситуацію, яка передбачає наявність певних об'єктивних обставин і певного ставлення до них, що супроводжується різними емоційними реакціями [5]. Основними характеристиками кризової ситуації є психічна напруженість, значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих проблем, зміна самооцінки і мотивації, а також виражена потреба в їх корекції та зовнішній психологічній підтримці.

Аналіз і узагальнення різних підходів дає підстави трактувати копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю).

Копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості впоратися з стресовою ситуацією. Кожна форма копінг-поведінки специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, коректуванню самооцінки або регулюванню взаємин з людьми.

Очевидно, є всі підстави вважати, що стресостійкість як якість особистості є єдністю компонентів: а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи); б) мотиваційного. Сила мотивів визначає, значною мірою, емоційну стійкість. Одна й та ж людина може виявити різний ступінь її в залежності від того, які мотиви спонукають її проявлять активність. Змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість; в) емоційного досвіду особистості накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; г) вольового, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації; д) професійної підготовленості, інформованості і готовності особистості до виконання тих або інших завдань; е) інтелектуального – оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій [3].

Проведене дослідження шляхів дозволу інтра- і інтерперсональних конфліктів, копінг-поведінки. Обстеження хворих невротиками, лікарів-психіатрів, лікарів-інтернів, здорових людей – проводилося по трьох площинах копінг-поведінки: поведінковій, когнітивній, емоційній. Автор встановив, що здорові люди для подолання труднощів в поведінковій сфері використовують «співпрацю», «відвернення»; у когнітивній – «активне уникнення в думках», «фаталізм»; у емоційній сфері – «оптимізм». Для лікарів характерні в поведінковій сфері «відвернення»; у когнітивній сфері – «проблемний аналіз» і «самовладання»; у емоційній сфері – «оптимізм». Копінг-поведінка хворих невротиками характеризується використанням менш адаптивних механізмів «звернення», «компенсації», «ізоляції» в поведінковій сфері; відсутністю специфічності копінг-поведінки в когнітивній сфері і частим використанням неадекватного виду копінг-поведінки «самолюбівання» в емоційній сфері [4].

Отже, встановлено, що копінг-поведінка є складним утворенням, що відображає особливості поведінки людини в стресовій ситуації. Копінг-поведінку можна визначити як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єктові впоратися з стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними особистісним особливостям і ситуації способами через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). Особливості копінг-поведінки особистості мають тісний зв'язок із її стресостійкістю – інтегральною характеристикою людини, яка забезпечує її опірність стресовим факторам протягом життя.

Разом із тим, дана проблема є остаточно не вивченою. Зокрема, перспективою подальших досліджень автора виступає вивчення показників копінг-поведінки у людей із різним ставленням до соматичних захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського університету*. Серія: Психологія. 2015. №2. С. 34–40.
2. Марута Н. О. Стан психічного здоров'я населення та психіатричної допомоги в Україні. *НейроNews. Психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2010. №5(24). С. 83–90.
3. Степаненко Л. В. Особливості копінг-стратегій чоловіків у період стресової ситуації. *Актуальні питання психології, економіки та управління* : зб. наук. праць (статей) «Актуальні питання сучасної науки та освіти» (м. Слов'янськ, 21–23 травня 2019 р.). Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. С. 273–278.
4. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О., Туркова Д. М. Тілесний локус контролю як копінг. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р.) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 361–363.
5. Ярош Н. С. Практика саногенної рефлексії як умова ефективної стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2016. № 61. С. 39–44.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Калюжна Ю. І.

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

Актуальною проблемою професіоналізації сучасної молоді є проектування кар'єри. Основні аспекти вивчення кар'єри особистості та шляхів її реалізації представлено у роботах Баклицького І., Виноградського М., Виноградської А., Шканової О., Кокуна О., Гончарової Н., Петровської І. та ін. Слід зазначити, що сьогодні наукова спільнота не має єдиної позиції щодо змісту цього поняття. Так, американський дослідник Д. Сьюпер підкреслює, що кар'єра передбачає послідовність комбінації ролей, які людина реалізує упродовж свого життя [8]. Існує також думка, що кар'єру можна розглядати як певну індивідуальну послідовність аттитюдів і поведінку на основі вправності у професії, як діяльність, завдяки якій людина реалізує власні здібності [1].

С. Алексеева, Л. Єршова, Д. Закатнов, В. Лозовецька, В. Орлов зазначають, що у сучасних дослідженнях професійна кар'єра розглядається переважно в контексті професіоналізації особистості. Її зміст найчастіше пов'язують з професійним розвитком, тобто змінами психіки в процесі засвоєння й виконання трудової й професійної діяльності. У вузькому розумінні кар'єру розглядають як професійне просування та професійне зростання, де на перший план виходять досягнення певного соціального статусу [7].

Отже, узагальнюючи точки зору сучасних психологів, соціологів, педагогів під кар'єрою слід розуміти певну модель життєвого успіху, у якій відбиваються основні суспільні цінності та уявлення людини про пріоритетний життєвий шлях [1-6]. Вона реалізується як результат розробки життєвих планів особистості та важлива умова її професійного самовизначення.

Зважаючи на те, що проблема особистісного та професійного самовизначення є центральною для старшого шкільного віку, метою нашого дослідження було вивчення самооцінки можливостей кар'єрного розвитку учнів 10-11 класів ряду шкіл м. Полтави. Вибірка складала 99 старшокласників віком 16-17 років. Нами використовувалась методика самооцінки кар'єрного розвитку учнівської молоді «СКРУМ» (автор О. Ігнатович) та анкетування як метод уточнення отриманих даних.

Отримані результати засвідчили, що 26% опитаних виявили базовий рівень кар'єрного розвитку (середній бал за цією вибіркою становить 57). Ці школярі недостатньо ефективно використовують свої особистісні ресурси, плануючи майбутній професійний шлях, мають неадекватні (занижені чи завищені) кар'єрні очікування. Результати анкетування свідчать, що вони зазвичай не мають достатнього обсягу елементарних знань про професію, яку збираються освоїти у майбутньому.

Середній рівень кар'єрного розвитку характерний для 43% досліджуваних учнів. Середній бал цієї групи школярів становить 112. Як свідчать отримані результати, вони частково прогнозують кар'єрні перспективи, мають уявлення про професійно-важливі якості, готові працювати і підвищувати професійні можливості. Проте вони не завжди схильні виявляти ініціативу щодо подолання труднощів, а тому нелегко адаптуються до змінюваного професійного середовища.

Високий рівень кар'єрного розвитку характерний для 31% учнів. Середній бал за цією вибіркою становить 171. Вони реально оцінюють свої кар'єрні перспективи, добре усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони у контексті майбутньої професії. Окрім цього, вони готові працювати з максимальною віддачею для швидкого та ефективного досягнення цілей кар'єрного розвитку.

Отримані результати дозволяють прийти до висновку, що більшість старшокласників, які виявили базовий та середній рівень самооцінки власного кар'єрного розвитку, потребують спеціального психологічного супроводу на шляху планування професійного успіху. Особливої значущості при цьому набуває кар'єрне консультування учнів, яке охоплює, зокрема, такі прикладні завдання [7]:

1. Визначення цілей професійної діяльності людини, які вона прагне досягти впродовж життя та шляхів їх реалізації в умовах динамічного ринкового середовища.

2. Консультування з питань складання індивідуального плану професійного розвитку і кар'єрного зростання.

3. Розроблення конкретних освітньо-професійних траєкторій, за якими людина зможе успішно реалізувати кар'єрні плани.

4. Діагностування сформованості професійних і особистісних якостей.

5. Сприяння розвитку здатності до самопізнання, рефлексії, самооцінки.

У результаті такого кар'єрного консультування старшокласник може скласти індивідуальний проект розвитку кар'єри. До його структури мають входити поетапний план дій щодо професійного зростання та визначення послідовних зусиль для його реалізації. Окрім цього, такий психологічний супровід сприяє розвитку кар'єрних очікувань школярів у цілому, забезпечуючи їх подальшу успішну професіоналізацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баклицький І. О. Психологія праці. Підручник. К.: Знання, 2008. 655 с.
2. Виноградський М. Д., Виноградська А. М., Шканова О. М. Організація праці менеджера. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2002. 518 с.
3. Гончарова Н. О. Проектування кар'єри як детермінанти професійної підготовки майбутніх учителів. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2014. №6. С. 26–30.
4. 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.
5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
6. Петровська І. Р. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 224–227.
7. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти: навчальний посібник / [С. В. Алексеева, Л. М. Єршова, Д. О. Закатнов, В. Т. Лозовецька, В. Ф. Орлов] ; за ред. Д. О. Закатнова. Житомир : Полісся, 2018. 186 с.
8. Super D. E. Career development: self-concept theory. New York: College Entrance Examination Board, 1963. 462 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАДАННІ ПОСЛУГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Каменська І. С., Бокшиц О. М.

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ikamenskay1@gmail.com, alenabokshic@gmail.com*

Під час війни психічний стан людей опиняється під значним впливом травматичних подій, що мають руйнівний вплив на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Постійний стрес, пов'язаний з військовими діями, загрозою для життя, втратою близьких, вимушеним переселенням і руйнуванням рідних місць, породжує глибокі психологічні травми, які можуть призвести до довготривалих розладів, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У цьому контексті психологічна підтримка стає надзвичайно важливою для відновлення психічного здоров'я та емоційної стабільності не лише цивільного населення, але й військових, які також зазнають важких психологічних навантажень.

Війна в Україні породила нагальну потребу у створенні системи психологічної допомоги, яка здатна підтримати людей у цей важкий період. Особливу увагу слід приділяти дітям та підліткам, які є надзвичайно чутливими до стресових подій і потребують специфічних підходів у роботі з ними. Актуальність теми обумовлена високим рівнем стресу, з яким стикається населення, і необхідністю запобігання розвитку хронічних психологічних порушень, які можуть проявитися у майбутньому.

Мета дослідження вивчити ефективні методи психологічної підтримки, які дозволяють зменшити рівень тривожності, страху, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед різних груп населення України під час війни, зокрема військових, переселенців та дітей, що постраждали від наслідків війни.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасних методик психологічної підтримки в умовах війни, зокрема вивчити міжнародний досвід та адаптувати його для українських умов.
2. Визначити найбільш ефективні форми підтримки для різних цільових груп (військових, цивільного населення, дітей).
3. Розробити рекомендації для покращення системи психологічної допомоги, що включає впровадження програм профілактики психічних розладів.

Для досягнення поставленої мети нами було використано комплексний підхід, що включав аналіз наукових праць українських та

іноземних вчених; дослідження наукових робіт, звітів та рекомендацій ВООЗ й інших міжнародних організацій, що спеціалізуються на роботі з травматичним досвідом; опитування та інтерв'ю з постраждалими від війни: переселенцями, біженцями, військовими, які зазнали прямих бойових дій, а також робота з практикуючими психологами, соціальними працівниками, волонтерами та досвідченими фахівцями у сфері травма терапії; аналіз тренінгів та терапевтичних сесій з учасниками бойових дій та їх родинами для стабілізації їхнього психоемоційного стану.

При наданні послуг психологічної підтримки людям під час війни в Україні, важливо зосередити увагу на кількох ключових аспектах – це індивідуальний підхід до клієнтів, робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), стабілізація емоційного стану та зменшення стресу, психологічна підтримка дітей та підлітків, розвиток навичок соціальної підтримки та підтримка психологів і соціальних працівників.

Війна впливає на людей по-різному, тому необхідно враховувати індивідуальні потреби кожного, а також такі фактори, як вік, попередній життєвий досвід, рівень стресостійкості та наявність підтримки в їхньому оточенні.

В умовах війни багато людей переживають симптоми ПТСР, включаючи тривожність, панічні атаки, депресію та безсоння. Психологи повинні вміти ідентифікувати ці симптоми та надавати допомогу за допомогою психологічних технологій, що спрямовані на розвиток та відновлення особистісних ресурсів та є важливими інструментом при допомозі людям, які переживають стрес, травми та складні життєві обставини під час війни. В умовах воєнного стану, коли психологічний тиск на індивіда досягає критичних рівнів, ці технології дозволяють знижувати рівень тривожності, депресії, а також ефективно справлятися з ПТСР та іншими психічними розладами.

Одним із ключових напрямків психологічної підтримки є застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка фокусується на зміні деструктивних переконань і патернів поведінки, що виникають після пережитих травм. Цей підхід довів свою ефективність у боротьбі з депресією, тривожністю та іншими психічними розладами, оскільки він допомагає людині змінити негативні думки та відновити емоційну стабільність у складних ситуаціях. Крім того, КПТ включає техніки заземлення, що є особливо корисними для зниження рівня стресу та тривожних симптомів під час кризових ситуацій.

Ще одним важливим методом є арт-терапія, яка дозволяє людині виразити свої емоції через творчість. В умовах війни, коли багато людей стикаються з емоційними блоками, арт-терапія сприяє

розкриттю внутрішнього потенціалу особистості, дозволяючи відновити почуття контролю над ситуацією та знайти ресурси для подолання травмуючих переживань. Це може включати малювання, ліплення, музику, танці або інші види творчості, які дають змогу не лише виразити емоції, а й сприяти глибокій самоосмисленості та психологічному відновленню.

Крім того, важливу роль у відновленні особистісних ресурсів відіграє групова терапія, яка створює безпечне середовище для взаємної підтримки. Люди, які пережили травматичний досвід, часто відчують себе ізольованими, а групова терапія дозволяє створити відчуття спільноти та зменшити емоційну напругу. Взаємна підтримка серед учасників групи, де кожен може поділитися своїм досвідом, сприяє глибшому розумінню травм і дає надію на відновлення.

Враховуючи високий рівень стресу серед населення України під час війни, психосоціальна підтримка має бути не лише доступною, але й максимально адаптованою до потреб кожної групи. Це включає різні підходи для дітей, дорослих та військових, кожна з яких має свої специфічні потреби, що потребують індивідуальних технік та методів.

Загалом, ці психологічні технології дозволяють значно покращити психічний стан постраждалих від війни, повертаючи відчуття безпеки, стабільності та контролю. Системний підхід до психологічної підтримки має важливе значення для відновлення психічних ресурсів людей, адже війна залишає глибокий слід у душах, а належна підтримка дозволяє зменшити цей вплив на довгострокову перспективу.

Техніки релаксації, дихальні вправи, арт-терапія та тілесно-орієнтовані методи допомагають знизити рівень стресу. Особливо важливо навчити клієнтів технікам самодопомоги, які вони зможуть використовувати самостійно у складних ситуаціях.

Діти є особливо вразливою групою під час війни. Методи арт-терапії, казкотерапії та ігрової терапії допомагають дітям виразити страхи та негативні емоції у безпечній формі. Участь дорослих у підтримці дітей, особливо батьків або опікунів, є критично важливою.

Люди під час війни часто втрачають відчуття безпеки та довіри до оточуючих. Групові сесії та підтримка спільноти допомагають людям не почуватися ізольованими та сприяють взаємній підтримці.

Люди, які працюють з травмованими клієнтами, самі часто піддаються ризику емоційного виснаження. Організація супервізій та регулярне підвищення кваліфікації фахівців є необхідними для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Отже, найбільш ефективними методами для різних груп населення є наступні:

– для дітей – арт-терапія та казкотерапія;

– для дорослих переселенців – групові тренінги та техніки релаксації (дихальні вправи, техніки зниження тривожності);

– для військових – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та методи стабілізації (наприклад, дихальні техніки для подолання панічних атак).

Забезпечення психологічної підтримки під час війни є ключовою умовою збереження психічного здоров'я населення. Ефективність підтримки залежить від її доступності та адаптації до потреб різних груп населення.

Найбільш ефективними підходами є арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та групові тренінги, що дозволяють знизити рівень стресу, тривожності та страху.

Підтримка населення має бути систематичною та орієнтованою на довгострокове відновлення психічного здоров'я. Крім того, має бути профілактика розвитку психологічних розладів у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії. Київ : Науковий світ, 2016. 416 с.
2. Джудіт С. Бек Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Видавництво: Науковий світ, 2023. 460 с.
3. Маєр К. Психологічна реабілітація та відновлення після травм. Харків : Точка, 2014. 320 с.
4. Шнайдер Б. А. Психологічна підтримка та терапія під час кризових ситуацій. Київ: Вид-тво «Ліра», 2017. 288 с.

ДО ПИТАННЯ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ОРГАНІЗАЦІЇ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Камишов І. М.

Полтавський національний педагогічний університету імені В. Г. Короленка

Сучасні глобалізаційні зміни в сфері трудової діяльності та державного управління зокрема висувають підвищені вимоги до комунікативних характеристик працівників та обумовлюють необхідність їх ефективної комунікації під час виконання професійних обов'язків.

Особливо важливим чинником в умовах різких соціально-економічних трансформацій в період війни є забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в трудових колективах як запоруки ефективного функціонування в колективах. Лише маючи продуктивну та сприятливу систему комунікацій, працівники фірм, організацій спроможні результативно працювати, не

маючи при цьому негативних емоційних станів, конфліктів, порушень внутрішньо системної комунікації.

Мета публікації – означити основні теоретичні позиції в розумінні сутності соціально-психологічного клімату організації.

Сучасні дослідження дозволяють розглядати клімат у контексті командування (В. Вертель, А. Комашня, Д. Гоулман, Є. Карпенко [2]) та вагомому чиннику забезпечення ефективної командної роботи, знижують рівень невпевненості та тривоги персоналу організації (Л. Заграй, О. Ічанська, З. Смутчак [3]).

Вивчення соціально-психологічного клімату колективу здавна привертає увагу дослідників-психологів. Про нього написані десятки монографій і дисертацій, зроблені сотні доповідей на наукових конференціях і симпозіумах. Однак ученим поки так і не вдалося остаточно домовитися, що ж таке СПК. Сьогодні існує більше сотні визначень даного явища і не менша кількість методик його вивчення.

У американській психології виникла велика кількість різних, часто суперечливих концепцій соціально-психологічного клімату. Ці концепції відрізняються і понятійним апаратом, чому нерідко сприяла небалість у використуванні термінології, і методологічними підходами [5].

Складність у вивченні понятійного апарату полягає не стільки в різноманітні використуванних понять, скільки у тому, що одні і ті ж явища часто розкриваються через різні поняття і, навпаки, в однакові поняття часто вкладають різний зміст. Відомий американський психолог, один з творців психологічної теорії організації – К. Левін спочатку користувався поняттям соціальна атмосфера, яке і дотепер зустрічається в роботах деяких американських авторів. І хоча Левін не дав точного визначення цьому поняттю, серед психологів встановилася свого роду згода, що під ним розуміється деяка сукупність психологічних характеристик середовища, і що воно є синонімом поняття «клімат середовища», «клімат організації» [1].

Центральне місце серед них займає поняття «клімат організації», або «організаційний клімат». Причому кількість визначень настільки велика, і вони такі різноманітні, що американські психологи вважають за краще йти по шляху виділення найзагальніших для різних визначень ознак. Так, визначається, що клімат – це відносно стійка якість внутрішнього середовища організації, яка: а) відчувається членами цієї організації; б) впливає на їх поведінку; в) може бути описана по низці вимірювань в ціннісних поняттях, прийнятих організацією [1].

У численних визначеннях і інтерпретаціях соціально-психологічного клімату, запропонованих на Заході, є одна спільна межа: скрізь іде мова про взаємодію індивіда із організаційним середовищем.

Соціально-психологічний клімат – це така властивість групи, яка визначається міжособовими відносинами, що створюють стійкі групові настрої і думки, від яких залежить ступінь активності в досягненні цілей, що стоять перед групою. Це поняття також визначається як стан колективної психіки, обумовлений особливостями життєдіяльності даної групи (організації). Цей стан є своєрідним сплавом емоційного і інтелектуального – установок, відносин, настроїв, відчуттів, думок членів групи (організації) (Н. Базалійська, С. Микитюк [1]). Соціально-психологічний клімат – це результат спільної діяльності людей, їх міжособової взаємодії. Він виявляється в таких групових ефектах, як настрої і думка колективу, індивідуальне самопочуття і оцінка умов життя і роботи особи в колективі. Ці ефекти виражаються в решті решт у взаємостосунках, пов'язаних з процесом праці і розв'язанням спільних задач колективу.

Узагальнюючи, можна згодитися, що соціально-психологічний клімат – це «пануючий в групі» або колективі відносно стійкий психологічний настрій його членів, що виявляється у ставленні один до одного, до праці, до навколишніх подій і до організації в цілому на підставі індивідуальних, особових цінностей і орієнтацій.

Узагальнюючи, можна вивести наступне визначення: соціально-психологічний клімат колективу – це динамічне становище колективу, яке з одного боку є деяким суб'єктивним відображенням в груповій свідомості усіх елементів виробничого і соціального процесів, а з іншого боку є результатом безпосереднього і опосередкованого впливу, на групову свідомість низки факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, стаючи відносно самостійною об'єктивною характеристикою групи і має, зворотній вплив на групову діяльність та окрему особистість. Така тенденція доводиться багаторазовими дослідженнями оптимізації системи внутрішньогрупових комунікацій, що реалізуються в спеціально організованій корекційній роботі (В. Лаврінченко [5]).

На сьогоднішній день сучасні психологи ввели новий термін «організаційний клімат», який займається управлінням людських відносин та взаємодій, організаційних відносин, де нерідко фігурують конфліктні ситуації. Психологічний клімат у колективі, що виявляється спочатку у відношенні людей до спільної справи та один до одного, цим не обмежується. Він неминуче впливає на ставлення людей до світу загалом, їхнє ставлення та усвідомлення світу. Психологічний клімат може проявити себе у всій системі ціннісних орієнтацій людини, яка є членом цієї групи. У результаті, психологічний клімат може виявлятися щодо кожного члена. Подібні відносини кристалізуються в специфічну ситуативну та соціальну форму самосвідомості та відносини особистості.

При вивченні клімату необхідно мати на увазі два його рівні. Перший рівень – статичний, відносно постійний. Це стійкі взаємостосунки членів колективу, їх інтерес до роботи і колег по праці [1]. На цьому рівні соціально-психологічний клімат розуміється як стійкий, досить стабільний стан, який, одного разу будучи сформованим, здатен довгий час не руйнуватися і зберігати свою суть, незважаючи на ті труднощі, із якими стикається організація. З цієї точки зору, сформувати сприятливий клімат в групі досить важко, але в той же час легше підтримувати його на певному рівні, вже сформованому раніше [2].

Другий рівень динамічний, змінний, коливається. Це щоденний настрій співробітників в процесі роботи, їх психологічний настрій. Цей рівень описується поняттям «психологічна атмосфера». На відміну від соціально-психологічного клімату психологічна атмосфера характеризується швидшими, тимчасовими змінами і менше усвідомлюється людьми. Зміна психологічної атмосфери впливає на настрої і працездатність людини протягом робочого дня. Накопичення кількісних змін в психологічній атмосфері веде до переходу її в інший якісний стан, в інший соціально-психологічний клімат [24].

Отже, соціально-психологічний клімат у трудових колективах характеризується мірою задоволеності кожного члена колективу соціально-трудовими відносинами, трудовою діяльністю. Оцінка цієї міри досить суб'єктивна, однак формується вона й об'єктивними чинниками, серед яких: характер та зміст трудової діяльності, розміри винагороди, перспективи, наявність супутніх можливостей, а також специфічні особливості діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базалійська Н. П., Микитюк С. С. Удосконалення соціально-психологічного клімату на промисловому підприємстві. *Економіка та управління підприємствами*. 2017. №1 (06). С. 24–31.
2. Вертель В. В., Комашня А. О., Федорчук І. В. Соціально-психологічний клімат колективу. *Вісник економіки транспорту та промисловості*. 2012. №40. С. 292–295.
3. Заграй Л. Д., Федорук О. Ф. Психосемантичні конструкції лідерства у свідомості молоді: гендерний вимір. *Психологія та соціальна робота*. Одеса : «Астропринт». 2020. Випуск 1(51). С. 84–100.
4. Калюжна Ю. В., Захарова К. В. Факторний аналіз формування позитивного соціально-психологічного клімату колективу. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2019. Вип. 3(2). С. 108–112.
5. Лаврінченко В. А. Організація супроводу та ефективної корекційної роботи з розвитку ціннісно-сміислової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду в субкультурах. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія ; за наук. ред. Кононової М. М. Полтава : Астроя. 2024. С. 275–303.*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ключко В. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
klochkoviktoria123@gmail.com*

Питання психологічного благополуччя сьогодні стає надзвичайно актуальним через виклики, які постають перед сучасним суспільством. Війна, глобальна пандемія, економічна нестабільність – ці явища не лише трансформують звичні умови існування, а й змінюють наші уявлення про базові потреби та цінності. Особливо це стосується українців, які щоденно стикаються з наслідками воєнних дій: втратою близьких, руйнуванням життєвих планів, необхідністю адаптуватися до нової реальності. В таких умовах здатність зберігати емоційну рівновагу, знаходити сенс життя і підтримувати внутрішню цілісність набуває критичного значення.

Цінність досліджень у цій сфері полягає не лише в теоретичному аналізі феномену благополуччя, а й у практичному розумінні того, як люди переживають кризові ситуації. Уміння адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки – це ключові аспекти, які допомагають людям залишатися функціональними та зберігати оптимізм. У сучасному світі, де кожен день може стати джерелом нових викликів, психологічне благополуччя стає основою не лише індивідуального щастя, а й соціальної стабільності.

Проблема психологічного благополуччя перебуває у центрі уваги багатьох сучасних дослідників. Серед них Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотермен, Р. Ахмеров, К. Ріфф, Р. Раян, М. Лінч, Т. Данильченко, А. Вороніна, Т. Комар, С. Мащак, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова та П. Фесенко. Ці науковці визначають психологічне благополуччя як складне і багатовимірне переживання задоволеності власним життям, яке охоплює одночасно поточні і потенційні аспекти існування людини [1, с. 74; 2, с. 36]. Їхні дослідження акцентують увагу на значенні емоційного балансу, реалізації особистісного потенціалу, автономії та соціальної інтеграції. Однак, незважаючи на велику кількість досліджень, тема психологічного благополуччя в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Питання про те, як саме війна впливає на внутрішній стан особистості та її здатність адаптуватися до екстремальних умов, потребує подальшого теоретичного й емпіричного аналізу.

Щастя особистості – це багатовимірне явище, яке залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від внутрішніх характеристик людини, включаючи її здатність оцінювати себе, своє життя та середовище. Внутрішні ресурси, такі як цінності, мотивації та адаптивні

стратегії, відіграють ключову роль у формуванні почуття задоволеності життям або його відсутності. Психологічне благополуччя стає критичним аспектом, особливо в умовах криз, як-от війна, яка змушує людину переглядати життєві орієнтири.

Психологічне благополуччя є складним феноменом, який інтегрує в собі емоційний комфорт, здатність гармонійно співіснувати із зовнішнім світом і внутрішнє відчуття задоволеності життям. Воно визначається через поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, які допомагають людині адаптуватися до обставин і зберігати психічну рівновагу. У цьому контексті, важливість зовнішніх умов не заперечується, однак ключову роль відіграють внутрішні чинники, що формують стійкість особистості [3, с. 91].

Науковці, такі як Н. Бредберн, Е. Дінер та К. Ріфф, у своїх роботах запропонували різні підходи до розуміння цього феномену. Гедоністичний підхід акцентує увагу на емоціях, зокрема на досягненні переважання позитивних переживань над негативними. Евдемоністичний підхід, своєю чергою, зосереджується на розвитку особистісного потенціалу, досягненні сенсу життя та гармонії. Ці дві парадигми, хоча й різняться за акцентами, однаково важливі для розуміння багатовимірності благополуччя [6, с. 18].

К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів: автономію, управління середовищем, позитивні міжособистісні стосунки, наявність мети в житті, особистісне зростання і самоприйняття. Автономія дозволяє людині самостійно приймати рішення та протистояти зовнішньому тиску. Управління середовищем демонструє здатність адаптуватися до обставин і досягати поставлених цілей. Наявність позитивних міжособистісних стосунків, у свою чергу, забезпечує гармонію із соціумом, тоді як мета в житті додає сенсу щоденним зусиллям. Особистісне зростання та самоприйняття забезпечують внутрішню стабільність та гармонію.

Суб'єктивне благополуччя, яке часто розглядають як частину психологічного, включає в себе індивідуальну оцінку людиною свого стану, що формується на основі власних критеріїв. Воно відображає здатність людини гармонійно поєднувати свої бажання, потреби та життєві реалії. У той час як психологічне благополуччя розглядається ширше і включає соціальні та фізичні аспекти, суб'єктивне благополуччя є більш зосередженим на особистому сприйнятті та внутрішньому стані [5, с. 126-128].

У науковій літературі все ще тривають дискусії щодо розмежування цих двох понять. Деякі дослідники вважають їх тотожними, інші ж наполягають на їхній окремій значущості. Наприклад, психологічне благополуччя включає такі аспекти, як соціальна адаптація, емоційна рівновага та когнітивна гармонія.

Водночас суб'єктивне благополуччя зосереджується на переживаннях, які базуються на внутрішніх уявленнях людини про її щастя і задоволення життям [9, с. 214].

В умовах війни поняття психологічного благополуччя набуває особливого значення. Як зазначають дослідники, зокрема, С. Машак, війна виступає сильним деструктивним фактором, який руйнує звичні основи життя, створюючи хронічний стрес і відчуття невизначеності. Страх, тривога та соціальна ізоляція стають постійними супутниками, однак водночас такі екстремальні умови стимулюють формування нових мотиваційних орієнтацій та адаптивних механізмів. Люди переосмислюють свої життєві цінності, знаходять нові сенси і зміцнюють соціальні зв'язки, що стають важливим ресурсом у збереженні психічної стійкості [4, с. 29].

Війна значно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Для українців, як свідчать численні дослідження, ключовими стають такі цінності, як безпека, незалежність і мир. Це створює основу для формування нових стратегій адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Здатність переосмислювати обставини, керувати емоціями і розвивати соціальні зв'язки дозволяє людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Попри значний прогрес у розумінні феномену психологічного та суб'єктивного благополуччя, тема його проявів в умовах війни залишається недостатньо дослідженою. Вимагають уваги такі аспекти, як роль соціальної підтримки, культурні особливості та доступ до психологічної допомоги. Це відкриває нові горизонти для наукових розвідок, спрямованих на створення ефективних моделей підтримки психічного здоров'я у кризових умовах.

Психологічне благополуччя є ключовим фактором для підтримки позитивного функціонування людини та її стійкості у складних життєвих умовах. Це багатовимірний феномен, що інтегрує емоційний, когнітивний і мотиваційний аспекти, які сприяють гармонійному співіснуванню із собою та світом. У поєднанні із суб'єктивним благополуччям, яке відображає індивідуальне сприйняття людиною свого стану, психологічне благополуччя забезпечує цілісність особистості та її здатність адаптуватися до життєвих викликів.

В умовах війни ці поняття набувають особливого значення, адже зовнішні деструктивні чинники суттєво впливають на здатність людини зберігати внутрішню рівновагу. Страх, невизначеність, соціальна ізоляція та втрата близьких провокують стресові та посттравматичні реакції, що знижують як суб'єктивне, так і потенційне благополуччя. Водночас саме в таких умовах люди демонструють здатність до переосмислення життєвих цінностей, адаптації та зміцнення соціальних зв'язків, що стають ресурсом для подолання кризи.

Попри досягнення в розумінні психологічного благополуччя, питання його забезпечення в умовах війни залишаються актуальними для наукових досліджень. Необхідно зосередитися на розробці моделей психологічної підтримки, які враховували б особистісні та соціальні чинники, а також специфіку кризових ситуацій. Це дозволить не лише підтримати психічне здоров'я населення, а й сприяти його відновленню та зміцненню в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С. І., Мащак С. О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Херсон, 2018. С. 71–77.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Київ : Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 326 с.
3. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.
4. Мащак С. О. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, (м. Львів, 14-15 жовтня 2022 р.). С. 90.
5. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
6. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence»* (December 26–28, 2022). Amsterdam, Netherlands, No 138.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Коваль А. А.

*Полтавський інститут економіки і права ВМУРоЛ «Україна»
akoval2@gmail.com*

Емоційне вигорання є складним феноменом, що включає в себе фізичне, емоційне та розумове виснаження, викликане тривалим стресом на робочому місці або в особистому житті. Для осіб середнього віку цей процес є особливо актуальним, оскільки вони стикаються з високими вимогами як у професійному, так і в сімейному житті. Емоційне вигорання згідно Міжнародного статистичного класифікатора захворювань та проблем, пов'язаних зі здоров'ям діагностується як «Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження» [1].

Розвиток стану емоційного вигорання у осіб середнього віку, має загальні та специфічні фактори ризику та специфіку проявів.

Період життєвих криз і перегляду цінностей припадає на середній вік. При цьому часто відбувається переоцінка життєвих досягнень і цілей, що може супроводжуватися почуттям незадоволеності та розчарування, сприяючи емоційному вигоранню.

Висока відповідальність і навантаження властива через те, що особи середнього віку часто несуть значну відповідальність на роботі, одночасно забезпечуючи підтримку своєї сім'ї, що може призводити до хронічного стресу і виснаження.

Психофізіологічні зміни проявляються зниженням енергійності, порушенням сну, гормональними змінами), що може посилювати вразливість до стресу і емоційного вигорання.

Основними факторами ризику емоційного вигорання є:

1) високий рівень відповідальності, постійна взаємодія з людьми та відсутність контролю над умовами праці збільшують ризик вигорання;

2) не вирішені конфлікти в сім'ї, турбота про літніх батьків або виховання дітей можуть додатково виснажувати особистісні ресурси;

Люди з підвищеним рівнем тривожності, низькою стресостійкістю або тенденцією до перфекціонізму частіше страждають від емоційного вигорання [5].

Психологічні прояви емоційного вигорання:

– емоційне виснаження проявляється зниженням емоційної енергії, відчуття спустошеності та емоційного дистресу;

– цинізм і деперсоналізація може виявлятися через негативне ставлення до колег, відстороненість або байдужість до роботи;

– відчуття незадоволеності своєю роботою та зниження мотивації може призводити до зниження професійної ефективності [3].

Педагогічна діяльність супроводжується значною кількістю стресових чинників. Професія вчителя насичена різноманітними стресовими ситуаціями, зокрема такими, як соціальна оцінка з боку учнів, батьків, колег і керівництва; інколи невизначеність у професійних ситуаціях, а також щоденна рутинна робота, яка передбачає велику кількість документації. Отже, стресові фактори у педагогічній діяльності є численними й різноманітними.

Серед найбільш поширених реакцій на стрес можна виділити фрустрацію, підвищену тривожність, дратівливість і виснаження [2]. На думку Перегончук Н., суттєвими стресовими факторами є також психологічні та фізичні перевантаження педагогів, що призводять до виснаження моральних і фізичних сил, впливаючи як на ефективність професійної діяльності, так і на психологічне благополуччя та взаємини вчителів у різних сферах життя [1].

Професія вчителя є однією з тих, де синдром «професійного вигорання» зустрічається найчастіше. Тому особливо важливо досліджувати особливості його виникнення, розвитку та перебігу саме у контексті педагогічної роботи.

Методами профілактики та корекції емоційного вигорання може бути розвиток емоційної компетентності, підтримка балансу між роботою і особистим життям, психотерапія і коучинг.

Навчання стратегіям подолання стресу та управління емоціями. Навчання стратегіям подолання стресу та управління емоціями має на меті підвищення стресостійкості та емоційного інтелекту. Когнітивно-поведінкові техніки: дозволяють змінювати негативні мисленнєві установки та поведінкові реакції на стресові ситуації. Техніки релаксації: такі як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація допомагають знижувати фізіологічний вплив стресу. Емоційна саморегуляція: навчання розпізнавати та контролювати свої емоції, що сприяє збереженню психологічної рівноваги. Розвиток навичок тайм-менеджменту: управління часом зменшує перевантаження та підвищує ефективність. Підтримка соціальних зв'язків: вміння будувати позитивні стосунки сприяє покращенню психологічного благополуччя.

Забезпечення часу для відпочинку, хобі та спілкування з близькими. Регулярні перерви, відпустки та виділення часу на відновлення сил допомагають запобігти вигоранню. Участь у улюблених заняттях або захопленнях сприяє зниженню стресу та підвищенню задоволення від життя. Якісне спілкування з близькими: підтримка родинних і дружніх стосунків покращує емоційний стан і забезпечує соціальну підтримку. Гнучкість у робочому графіку: можливість працювати з гнучким графіком або віддалено допомагає краще поєднувати роботу і особисті потреби. Розподіл обов'язків: делегування завдань на роботі й вдома зменшує перевантаження та звільняє час для особистого життя.

Використання когнітивно-поведінкової терапії, консультування та коучингу для зменшення стресу і покращення якості життя.

Отже, емоційне вигорання у осіб середнього віку є багатофакторним процесом, що потребує комплексного підходу до діагностики і профілактики. Важливим є своєчасне виявлення симптомів та реалізація стратегій для зменшення негативного впливу на психічне здоров'я і якість життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version for; 2015. <https://icd.who.int/browse10/2015/en>

2. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. Це огляд досліджень про емоційне вигорання, включаючи його визначення, причини та методи профілактики.
3. Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 245-264). Washington, DC: American Psychological Association. Книга містить огляд досліджень вигорання та його впливу на психічне здоров'я.
4. Перегончук Н. В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XII, ч. 4. К., 2010. С. 322–331.
5. Столярчук О. А. Специфіка переживання кризи професійної ідентифікації майбутніми вчителями. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. пр. Вип. 1. Т. 2. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 34–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Колісник Л. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
hozhimlogist1@gmail.com*

На сьогоднішній день військова служба стає не тільки обов'язком, але і важливим етапом у формуванні особистості молодих людей, розвиваючи такі риси, як стресостійкість, відповідальність, патріотизм та особисту дисципліну. Дослідження цього питання є важливим для створення ефективних програм патріотичного виховання, а також адаптації молоді до вимог військової служби. Важливо вивчити фактори, які формують мотивацію до служби, серед яких – соціальні очікування, психологічна готовність, культурні цінності на вплив інформаційного середовища. В умовах загрози національній безпеці та активного інформаційного впливу на молодь, розуміння психічних особливостей мотивації дозволить підсилити патріотичні настрої, оптимізувати процес набору на службу та поліпшити психологічну підтримку військовослужбовців.

Мета дослідження – визначення і аналіз психічних особливостей мотивації юнаків до військової служби, зокрема, таких факторів, як соціальні та культурні установки, патріотизм, психологічна готовність та особистісні якості. Виявлення ключових чинників, що впливають на вибір військової служби серед молоді та на розробку рекомендацій для покращення мотиваційних програм та психологічної підтримки військовослужбовців. Розуміння мотиваційних факторів дозволить підвищити ефективність набору на військову службу, створити умови

для кращої адаптації молоді до специфіки військового життя. Це сприятиме зміцненню патріотичних цінностей та посиленню захисту національної безпеки.

Методика та організація дослідження: використати комплекс кількісних і якісних методів для глибокого вивчення психічних особливостей, які впливають на мотивацію юнаків до військової служби. Основні методи: опитування, анкетування, інтерв'ю, психологічні тести для визначення особистісних характеристик і мотиваційних установок. Визначити особистісні та психічні характеристики, які впливають на мотивацію служби, оцінити вплив патріотичного виховання на мотивацію до військової служби. Дослідити вплив інформаційного середовища на мотиваційні установки юнаків, проаналізувати соціальні та культурні фактори, що впливають на рішення юнаків про службу.

Мотивація до служби складається з різних складових, серед яких виділяються патріотичні мотиви, особисті інтереси, бажання набутися нові навички, а також прагнення до соціального статусу і поваги [3].

Військова служба для багатьох юнаків є засобом особистісного розвитку, що включає можливість випробувати себе, отримати фізичне і психологічне загартування, підвищити самодисципліну. Бажання самореалізації може бути вагомим мотивуючим фактором [4].

Мотиваційний вплив на вибір професії має патріотичне виховання. Воно може не лише мотивувати до військової служби, а й спрямовувати молодь на вибір професії, яка пов'язана із захистом країни. Наприклад, служба в армії, в поліції, в рятувальних службах [2].

Засоби масової інформації та громадські організації також відіграють важливу роль у мотивації юнаків, створюючи позитивний образ військової служби, популяризуючи національних героїв і військових, що служать прикладом для молоді [2].

Засоби масової інформації часто використовуються для підвищення патріотизму, демонстрації позитивного образу військової служби та надання молоді моделей для наслідування через історії про героїзм та мужність військових [5].

Популяризація військової служби у фільмах, літературі та мистецтві створює привабливий образ армії, що спонукає молодь обирати військову службу як перспективний шлях кар'єрного розвитку [1].

Для багатьох юнаків мотивом до військової служби є патріотичні переконання, бажання захистити Батьківщину. Особливо важливою ця мотивація стає в умовах національної небезпеки або військових конфліктів [3]. Військова служба розглядається як можливість реалізувати патріотичні та громадянські переконання. Молодь, яка має високий рівень національної свідомості, частіше проявляє мотивацію до служби, особливо в умовах загрози для держави [4].

Патріотичне виховання формує національну свідомість, що дозволяє молоді усвідомлювати себе як частину суспільства і стимулює їх до служби аби захистити державу та громадян [2].

Інформаційні джерела формують у молоді розуміння, що військова служба є соціально важливою та потрібною для суспільства. А це підвищує рівень поваги до професії військового і стимулює мотивацію. Соціальні платформи, в свою чергу, є важливим інструментом для створення суспільних настроїв, у тому числі і до військової служби. Контент про військових, який демонструє їхню відданість, може значно збільшити інтерес до служби серед молоді. У сучасних умовах пропаганда може бути спрямована на зміцнення патріотичних переконань серед молоді [2].

Сім'я, друзі та найближче оточення можуть стимулювати, або навпаки, знижувати мотивацію до служби. Юнаки, які виховувалися в родині з військовими традиціями, часто проявляють вищу готовність до військової служби [3]. Батьки, які самі пройшли військову службу, можуть стати прикладом для дітей [2]. Сімейні цінності, які підтримують повагу до служби, зокрема якщо в родині є військові, сприяють розвитку позитивного ставлення до армії та підвищують ймовірність служби [1].

Також військова служба розглядається як можливість для самореалізації, розвитку лідерських якостей, фізичного та психологічного загартування. Бажання розвиватися в цих напрямках може бути сильним стимулом для молоді [3].

Соціальні очікування та громадська думка стимулюють молодь до служби, оскільки участь у військовій службі сприймається як суспільно важливий і необхідний обов'язок [1].

Для деяких юнаків фінансова стабільність і пільги пов'язані з військовою службою є значущим фактором. Заробітна плата, забезпечення житлом та іншими соціальними гарантіями можуть посилювати мотивацію [3].

Але деякі молоді люди можуть відчувати страх перед військовою службою через її фізичні та психологічні вимоги. Ці страхи можуть бути обумовлені недостатньою психологічною підготовкою, що вимагає розробки спеціальних програм адаптації. Для успішної адаптації до військових умов необхідні такі якості, як стресостійкість, рішучість, здатність до витримки і самоконтролю. Високий рівень психологічної готовності сприяє формуванню позитивного ставлення до служби [4].

Мотивація молоді до військової служби є комплексним явищем, яке формується під впливом соціальних, особистісних, патріотичних та матеріальних чинників, а також залежить від рівня психологічної готовності до служби [4].

Патріотичне виховання є потужним фактором, який сприяє формуванню стійкої мотивації до військової служби. Воно підвищує

національну свідомість, зміцнює відчуття обов'язку перед країною та сприяє готовності молоді до виконання своїх громадянських обов'язків [2].

Інформаційне середовище значною мірою визначає ставлення молоді до військової служби, впливаючи як на мотиваційні установки, так і на рівень психологічної підготовки. Правильне використання інформаційного ресурсу може значно підвищити позитивне ставлення до служби серед молоді, одночасно знижуючи психологічні бар'єри [5].

Соціальні та культурні фактори мають значний вплив на мотивацію юнаків до військової служби. Вони допомагають формувати позитивне ставлення до армії через культурні цінності, історичну пам'ять, соціальні очікування та моральні переконання, що створює стабільну базу для мотивації до захисту своєї країни [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І. Г. Соціальні та культурні фактори мотивації юнаків до служби в армії. *Психологічні науки*. 2021.
2. Бондаренко В. М. Патріотичне виховання як фактор мотивації до військової служби у підлітків і юнацтва. *Соціальна психологія*. 2019.
3. Гребенюк О. М., Соловей А. І. Психологічні особливості мотивації до військової служби у сучасної молоді. *Наукові праці університету «Україна»*. 2021.
4. Кондратенко Т. П. Психологія військової служби та мотиваційні установки молоді. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2020.
5. Мельник П. С., Гладкий Ю. О. Вплив інформаційного середовища на мотивацію до військової служби. *Психологія інформаційного впливу*. 2022.

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МЕНЕДЖЕРІВ І КЛІЄНТІВ ІТ-КОМПАНІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

Коломієць Д. С.

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

У сучасному світі ІТ-індустрія займає провідну роль в економіці, а її успішний розвиток значною мірою залежить від якості взаємодії між менеджерами і клієнтами. Емоційний інтелект (ЕІ) стає ключовим фактором, який впливає на ефективність комунікації, побудову довірчих відносин та позитивне прийняття рішень стосовно співпраці. Професійна взаємодія в ІТ-секторі, що включає складні технічні та комунікаційні процеси, вимагає розвинених навичок розуміння та регуляції емоцій.

Мета – визначити особливості дослідження показників емоційного інтелекту у менеджерів і клієнтів ІТ-компаній, а також впливу цих характеристик на ефективність професійної взаємодії та загальну продуктивність.

Сучасний розвиток ІТ-сектора робить взаємодію між менеджерами та клієнтами особливо важливою. Одним із факторів у цій взаємодії, який відіграє критичну роль являється емоційний інтелект (EI), який впливає на комунікацію, вирішення конфліктів та довгострокове співробітництво.

Отже, на самому початку потрібно дослідити, що саме включається в поняття емоційний інтелект, його компоненти і в цьому нам можуть допомогти роботи Дж. Мейєра, Д. Карузо і П. Саловея [1], які запропонували свою модель, в якій вони виділили 4 компоненти:

1. *Самосвідомість* – глибоке розуміння власних емоцій, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, мотивів, цінностей тощо.

2. *Самокерування*, яке найчастіше пов'язане з функцією контролю та регулювання (опанування чи зміна) своїми емоціями. На думку автора, ця складова проявлятиметься у відкритості, умінні пристосовуватися, бути оптимістом.

3. *Емпатія* – вміння брати до уваги почуття інших осіб за допомогою чого можна було б скеровувати їх дії в напрямку, яке б відповідало їх емоційному стану, можливостям, здібностям.

4. *Керування взаєминами* – співпраця, яка дозволить менеджерів створити команду професійних односторонців зі своєї підлеглих.

Попри значну увагу до емоційного інтелекту у різних галузях, недостатньо досліджено його специфічні аспекти у сфері ІТ, зокрема, у взаємодії між менеджерами та клієнтами.

У своїй статті «Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера» К. Гайдукевич та Л. Поліщук, дослідили емоційний інтелект та його вплив на роботу івент-менеджерів, визначили, з якими проблемами вони можуть зустрічатися фахівці, які наслідки це може мати і зазначили «... що в ХХІ ст. емоційний інтелект відіграє важливу роль у досягненні успіху практично в усіх видах професійної діяльності» [2].

В нашій науковій роботі плануємо досліджувати *роль менеджерів ІТ-компаній при роботі з клієнтами* – як EI впливає на лідерство, управління командою, ефективність їх роботи з клієнтами ІТ-компаній та підтримку продуктивних робочих відносин.

Навички управління конфліктами – вміння розпізнавати і керувати емоціями у складних ситуаціях, що виникають при співпраці з клієнтами.

Адаптація до інновацій – як високий рівень ЕІ сприяє впровадженню нових технологій та змін.

З іншої сторони будемо розглядати особливості ЕІ клієнтів у професійній взаємодії:

1. *Розуміння потреб клієнтів* – як емпатія та активне слухання допомагають менеджерам розуміти справжні очікування клієнтів та які підходи краще використовувати для налагодження тісних робочих відносин між клієнтом і менеджером.

2. *Вплив ЕІ клієнтів на взаємодію* – як емоційна зрілість клієнтів сприяє ефективній комунікації та партнерству.

3. *Відмінність ЕІ залежності від країни проживання клієнта* – дослідити як емоційний інтелект потенційних клієнтів, їх підхід до ведення проєктів, прийняття рішень відрізняється відповідно до місця проживання та менталітету.

Для дослідження обраної нами теми можуть бути використані такі емпіричні методи:

1. *Опитування та анкетування* – опитування менеджерів та клієнтів за допомогою стандартизованих анкет для оцінки емоційного інтелекту, таких як шкала EQ Бар-Она або опитувальник MSCEIT, опитувальник «Емоційного інтелекту EmIn» (Д. Люсін) та методики діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), Психодіагностичний тест В. Мельникова і Л. Ямпольського (для виявлення рис особистості та співвідношення їх з показниками емоційного інтелекту).

2. *Кейс-стаді (Case Study)* – аналіз конкретних кейсів взаємодії між менеджерами та клієнтами в ІТ-компаніях. Наприклад, дослідження успішних проєктів та проєктів із конфліктними ситуаціями, де емоційний інтелект мав ключову роль.

3. *Інтерв'ю* – проведення глибинних інтерв'ю з менеджерами та клієнтами ІТ-компаній для детального з'ясування їхнього рівня ЕІ.

4. *Спостереження* – спостереження за роботою команд ІТ-компаній у реальному часі або в рамках симуляційних вправ, щоб виявити реакції менеджерів і клієнтів на різні професійні ситуації.

Статистичні методи дослідження: кореляційний, факторний аналіз.

Інтерпретаційні: аналіз, синтез, систематизація отриманих даних.

Очікувані результати – аналіз результатів проведеного дослідження має показати, як емоційний інтелект менеджерів впливає на здатність вирішувати конфлікти, адаптувати комунікативні стратегії під потреби клієнтів та сприяти довгостроковій співпраці. З іншого боку, розуміння ЕІ клієнтів допоможе прогнозувати їх реакції, знижувати ризики непорозумінь та приймати позитивне рішення.

Практична значущість нашого дослідження полягає у розробці рекомендацій для ІТ-компаній, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту серед працівників та клієнтів. Проведення спеціалізованих тренінгів з ЕІ допоможе покращити навички взаємодії та забезпечить більш ефективне досягнення бізнес-цілей. Дане дослідження має підтвердити, що розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом для підвищення якості професійної взаємодії, ефективності проєктів і загальної задоволеності клієнтів у сфері ІТ.

Виходячи із вище зазначеного, емоційний інтелект є сукупністю компонентів, кожний з яких являє собою перелік основних здатностей, умінь особистості. Це інтегральна властивість особистості розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здібності у професійній діяльності і спілкуванні менеджерів і клієнтів ІТ-компаній.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдукевич К., Поліщук Л. Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. *Питання культурології*. № 41. 2023. С. 78–88. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695>
2. Ровенська В. В., Кліндух Г. М., Ракитянська Н. А. Емоційна компетенція керівників як один з інструментів управління трудовим потенціалом підприємства. *Економічний вісник Донбасу*. №1(51). 2018. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/130478/18-Rovenska.pdf?sequence=1>

СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У ФОРМУВАННІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

Кононова М. М., Гончарова Н. О., Бурлаков А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
kononovam030@gmail.com, goncharova.poltava@gmail.com,
andeburl@gmail.com

В умовах повномасштабної війни в Україні все більш важливим постає питання часової перспективи і сприйняття часу. Сприйняття часу є важливим як невід'ємний фактор регулювання повсякденної діяльності особистості, що є зміненним у діючих військовослужбовців у зв'язку з адаптацією до специфічної системи соціальної взаємодії у війську, а також цілого ряду стресових факторів що перешкоджають формуванню чіткої часової перспективи. На додачу необхідність повернення до умов мирного часу, активна зміна сприйняття часу і формування нової часової перспективи є окремим стресовим чинником, що ускладнює адаптацію ветеранів до цивільного життя. Поглиблене вивчення понять «сприйняття часу» та «часова перспектива» сприятиме розробці ефективних програм психологічної реабілітації.

Мета дослідження – теоретичний аналіз понять «сприйняття часу» та «часова перспектива».

Сприйняття часу – здатність властива кожній людині. Водночас в людському організмі відсутні органи «сприйняття часу». Час сприймається суб'єктивно і переважно зумовлюється психологічними чинниками.

Згідно словника: час психологічний – відображення в психіці системи тимчасових відносин між подіями життєвого шляху. Містить у собі: 1) оцінки одночасності, послідовності, тривалості, швидкості перебігу різних подій життя, їхньої приналежності до сьогодення, віддаленості в минуле і майбутнє; 2) переживання стислості й розтягнутості, переривчастості та безперервності, обмеженості й безмежності часу; 3) усвідомлення віку, вікових етапів – дитинства, молодості, зрілості, старості; 4) уявлення про ймовірну тривалість життя, про смерть і безсмертя, про історичний зв'язок власного життя з життям попередніх і наступних поколінь родини, суспільства, усього людства.

У психології можна виділити кілька підходів до пояснення й експериментального вивчення психологічного часу: 1) відповідно до квантової концепції, існують різномасштабні суб'єктивні кванти часу – від мілісекунд до десятиліть, що обумовлюють різні переживання часу (наприклад, оцінки одночасності, виділення дійсного психологічного); 2) з погляду концепції явищ особливості психологічного часу залежать від кількості й інтенсивності подій, що відбуваються – змін у внутрішньому і зовнішньому середовищі, в діяльності людини [1, с. 598].

Згідно робіт Джеймса Вільяма уявлення про проміжки часу, що перевершують години та дні, є абсолютно символічним. Ми думаємо про суму відомих проміжків часу, або уявляючи лише її назву, або перебираючи подумки найбільш великі події цього періоду, нітрохи не претендуючи відтворювати подумки всі проміжки, що утворюють цю хвилину. Багато осіб запевняють, що вони безпосередньо сприймають двотижневий проміжок часу як більший порівняно з тижневим. Але тут насправді немає інтуїції часу, яка могла б служити для порівняння. Час заповнений різноманітними та інтенсивними враженнями, сприймається як швидкоплинний, а також уявляється (при згадуванні) як дуже тривалий, та навпаки, час не заповнений враженнями, здається довгим, а у подальшому уявляється коротким [2, с. 182-183].

Формування здатності до адекватної оцінки часу формується у 15-16 років. З віком точність оцінки знижується, кардинально погіршуючись у похилому віці. Дезорганізація діяльності особистості багато в чому посилюється непередбачуваними і некерованими подіями, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу [3].

Пережиті травми можуть призвести до темпоральних розривів у свідомості. Їх специфіка полягає у суттєвій зміні часосприйняття особистості. Ключовим фактором в цьому є відсутність реального відчуття часу, що вже сплинув, з моменту настання окремої травматичної події. В такому випадку травмуюча ситуація ніби формує «часовий вузол», що утримує свідомість особи в моменті травми, створюючи ілюзорне відчуття «застрягання» у події, яка у пам'яті ніби щойно відбулась або періодично продовжує відбуватись [4].

Отже, сприйняття часу є відображенням в психіці системи тимчасових відносин між подіями життєвого шляху. Сприйняття часу є символічним і залежить від кількості й інтенсивності подій, що відбуваються, віку і пережитих травм.

Лоуренс Франк почав вивчати часову перспективу як самостійний предмет психологічного дослідження. Він акцентує увагу на взаємозв'язку і взаємозалежності минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості людини [5, с. 293].

Філіп Зімбардо розглядає часову перспективу як психологічну складову, що впливає на поведінку людини. За його теорією, люди можуть бути орієнтовані на минуле, теперішнє або майбутнє, і ця орієнтація впливає на їхні рішення та дії.

Жозеф Нюттен терміном «часова перспектива» позначає три різні аспекти психологічного часу: 1) це часова перспектива у безпосередньому значенні цього слова, яка насамперед характеризується протяжністю, глибиною, ступенем структурованості й рівнем реалістичності; 2) часова установка, тобто більш або менш позитивна або негативна налаштованість суб'єкта стосовно минулого, теперішнього або майбутнього; 3) часова орієнтація, яка характеризує поведінку суб'єкта, спрямованість цієї поведінки на об'єкти і події минулого, теперішнього або майбутнього [6, с. 354].

У часовій перспективі діє такий же закон, як і в просторовій: степінь реалістичності події і її вплив на поведінку зменшується зі збільшенням відстані до неї у часі [7, с. 45].

На основі проведеного теоретичного дослідження було виявлено: час розглядається в межах декількох аспектів, як: психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-психологічний. Сприйняття часу є суб'єктивним. Уявлення про проміжки часу, що перевершують години та дні, є абсолютно символічними.

Поняття «часова перспектива» розглядається з різних точок зору, з одного боку, як: сукупність індивідуальних переконань про своє психологічне минуле і майбутнє, що існують в даний момент, з іншого – взаємозв'язок і взаємозалежність минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості людини, з третього – як психологічна складова, що впливає на поведінку людини.

Сприйняття часу критично залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій що пережила особистість. В зв'язку з чим подальшими перспективами дослідження є вивчення змін у сприйнятті часу і формуванні часової перспективи в залежності від пережитої травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
2. Вільям Дж. Психологія / ред. Л. А. Петровська. Педагогіка, 1991. 368 с.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. Т. 1, № 22. С. 4–5.
4. Гудименко В. С. Специфіка сприйняття часу комбатантами. *Психологічні читання: збірник матеріалів IX науково-практичної конференції молодих вчених*, м. Харків, 1 груд. 2023 р. Харків, 2023.
5. Frank L. K. Time Perspective. *Journal of Social Philosophy and Jurisprudence*. 1938. № 4. P. 293–312.
6. Нюттен Ж. Мотивація, дія та перспектива майбутнього / ред. Д. А. Леонтьев. Смысл, 2004. 608 с.
7. Кузьо Л. І. Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. С. 45.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кононова М. М., Микитенко О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, olga_shudrya@ukr.net

Враховуючи сучасні умови та вимоги до навчальної діяльності, різноманітні зовнішні чинники впливу на психіку особистості, стресостійкість студентської молоді постає актуальним питанням для розгляду. Студентство є однією із тих соціальних категорій, яка постійно зазнає стресогенного впливу внаслідок ситуації соціального оцінювання (одногрупниками, педагогами, батьками, знайомими) та дефіциту часу (на якісне засвоєння великого обсягу навчального матеріалу і паралельно – на дозвілля, хобі, особисте життя). Особливе місце займає навчальний стрес – стан з проявами надмірної напруги тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [2]. Встановлено, що до найбільш різко вираженої форми навчального стресу дослідники відносять екзаменаційний стрес – період найбільш інтелектуально та емоційно навантажений для студентів, що обумовлено необхідністю швидкої обробки великого обсягу інформації

за короткий період часу [1]. Стресовим періодом дослідниками виділено також перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти [5].

В даних умовах життєво важливою психологічною якістю студентів є індивідуальна здатність ефективно протистояти значним інтелектуальним, вольовим та емоційним навантаженням й адаптуватися до них без особливих негативних наслідків для здоров'я і діяльності. Тобто стресостійкість.

Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентської молоді висвітлені у працях С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун, О. Кокун, М. Кононова, І. Меншикова, С. Пухно, С. Скляр, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

У структурі стресостійкості особистості зазвичай психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти, які знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Орієнтуючись на дані С. Іванової, вважаємо, що стресостійкість студентів має такі складові: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання; здатність своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти; уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою; здатність до емоційно-вольової регуляції; здатність відчувати адекватну ситуацію мотиваційну напруженість; здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям та ін. [3].

На думку науковців С. Бужинської, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун, до чинників, що формують стресостійкість у студентському віці, належать: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон [1, с. 58]. Згідно поглядів А. Степової, впливають на розвиток стресостійкості такі психологічні якості особистості студентів, як: самооцінка, особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії, локус-контролю й рівень саморегуляції [6].

Дослідники встановили такі особливості особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості у студентів: когнітивно-інтелектуальних (гнучкість та абстрактність мислення, розвинені перцептивні здібності та ін.) та емоційно-особистісних (емоційна стійкість, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності та агресивності, внутрішній локус контролю) [4].

Варто зауважити, що психологічне самопочуття та адаптацію українських студентів ускладнюють військові дії і воєнний стан на території України. Здобувачі освіти неминуче зустрічаються зі стресом внаслідок хвилювань за своє майбутнє, життя рідних, зміни кола спілкування й переїзду в іншу країну на навчання з метою безпеки тощо, що може викликати зменшення важливості навчального процесу, професійної підготовки і переорієнтацію на інші життєві проблеми. А отже, психологічний стан студентів й здатність до адаптації прямо впливає на рівень їхньої навчальної успішності.

Робимо висновок, що достатній рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів під час вирішення стресових ситуацій на початку навчання у ЗВО і в процесі подальшої професійної самореалізації. Перспективу подальших розвідок вбачаємо у вивченні особливостей адаптації залежно від рівня стресостійкості здобувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бужинська С. М., Скляр С. М., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
2. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31–38.
3. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. № 6. С. 37–45.
4. Кононова М. М., Кононов Б. С., Терещенко Ю. С. Особливості стресостійкості студентів, які виховувалися у повних і неповних сім'ях. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 87. С. 141–144.
5. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44–48.
6. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–319.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Кононова М. М., Оберемок Я. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, yanhha1990@ukr.net*

Без перебільшення, сім'я є найбільш значущим та найближчим колом спілкування для дитини, в якому формується її духовно-моральний, пізнавальний, емоційно-вольовий, ціннісний розвиток, відбувається становлення особистісної ідентичності, засвоюються

соціальні норми, культурні традиції, особливості стосунків із зовнішнім світом. Саме батьки вербально та власним прикладом (через патерни поведінки) навчають відповідного сприймання та емоційного реагування на різноманітні життєві ситуації, вмінно виражати свої почуття, самоконтролю, повазі до інших і до себе, побудові міжособистісних стосунків. З огляду на це, стиль виховання, притаманний для тієї або іншої родини, грає визначальну роль у формуванні особистості дитини, впливає на її розвиток і становлення, зокрема й емоційного інтелекту.

В Україні дослідженню теми емоційного інтелекту, переважно в межах загальної психології та психології особистості, присвячені дослідження О. Власової («емоційне самоусвідомлення»), Є. Карпенко, Н. Ковриги, Е. Носенко («емоційна розумність»), С. Дерев'янка, М. Микитенко («емоційне знання»), К. Санько, О. Тихомиров («емоційне мислення»), Н. Ярош та ін.

З'ясовано, що поняття «емоційний інтелект» у науковій літературі розуміється як явище, яке об'єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню, а галузь вивчення емоційного інтелекту є порівняно молодого і розвивається приблизно два останніх десятиліття [3, с. 18].

Дослідниця О. Вовченко досліджувала емоційний інтелект як систему, яка представлена взаємовпливом провідних альфа-компонент (емоційної, когнітивної, поведінкової, мотиваційної) та спрямовуючих бета-компонент (соціальної (архетипової) та комунікативної). З огляду на це, вчена визначила, що емоційний інтелект характеризується трьома основними процесами: сприйманням «емоційної» інформації, розумінням (переробкою) «емоційної» інформації та демонстрацією (вербалізацією, соціальною активністю чи пасивністю) [2, с. 5].

Вченими доведено, що емоційний інтелект формується в ході життя людини під впливом низки факторів, які зумовлюють його рівень і специфічні індивідуальні особливості: когнітивні здібності (швидкість і точність переробки емоційної інформації); уявлення про емоції (як про цінності, як про важливого джерелі інформації); особливості емоційності (емоційна стійкість, чутливість тощо) [1, с. 66].

Завдяки аналізу літературних джерел з'ясовано, що такими факторами формування емоційного інтелекту підлітків є:

1) об'єктивні, а саме біологічні передумови у вигляді спадковості: рівень сформованості емоційного інтелекту батьків підлітка, особливості та схильність до емоційного сприйняття або навпаки схильність до соціопатичної, делінквентної поведінки, особливості темпераменту;

2) суб'єктивні, що стосуються соціальних аспектів: рівень розвитку сім'ї, особливості сімейного виховання, емоційно сприятливі

відносини між батьками, гендерні особливості виховання, сімейний соціально-фінансовий стан (рівень прибутків, соціальний статус родини), соціальне оточення спілкування дитини і родини загалом (друзі, близькі рідні, друзі батьків, колеги, які спілкуються з підлітком та інше близьке соціальне оточення), рівень розвитку самосвідомості підлітка, емоційні знання і навички; релігія [2, с. 4-5].

Чільне місце серед факторів розвитку емоційного інтелекту підлітків займає емоційна культура батьків, їх вміння та прагнення навчати дітей розумінню емоцій, як своїх так і чужих. Психологи вважають, що сам емоційний інтелект батьків буде впливати на його розвиток в дитини. Батьки із розвинутим емоційним інтелектом створюють для дитини середовище, в якому, адаптувавшись, вона може освоїти навички і компетенції, які свідомо чи несвідомо демонструють батьки.

Особливості сприймання та наслідування емоційної культури батьків здійснюється дітьми залежно від стилю сімейного виховання.

Незважаючи на чималу кількість класифікацій, найчастіше виділяють такі стилі виховання в сім'ї: гіперопіку (надмірне піклування, попередження активності дитини), авторитарний (високий рівень контролю, агресивно-командний вплив батьків, холодні емоційні стосунки), ліберальний (низький рівень контролю та вимогливості, надання повної самостійності дитині) і демократичний (тверде, послідовне і водночас гнучке виховання). Кожен із цих стилів виховання по-своєму впливає на самооцінку дітей [5; 7].

Як свідчать дослідження В. Кротенко та І. Заставної [5, с. 292], сім'я може впливати на розвиток особистості підлітка як позитивно, так і негативно, зумовлюючи виникнення тих або тих акцентуацій характеру. Так, автори зробили висновок, що стиль гіперпротекції в сім'ї впливає на виникнення безвідповідальності й агресивності у підлітків, формує гіпертимний тип акцентуації характеру. Недостатність вимог-заборон також впливає на виникнення агресивності, проблем дезорієнтування в нормах моралі, сприяє формуванню збудливого типу акцентуації характеру. Окрім того, негативно впливає на формування особистості підлітка ігнорування потреб дитини, її емоційне відкидання: вони призводять до виникнення дистимного типу акцентуації характеру.

М. Миронець встановлено, що стиль сімейного виховання разом з іншими чинниками може вплинути на виникнення почуття самотності у підлітків [6, с. 68].

Дослідження інших вчених (І. Кравченко, Т. Ткачук) теж показують, що стиль виховання у сім'ї безпосередньо впливає на розвиток особистості підлітка: жорстоке ставлення та емоційне відторгнення з боку батьків формує у підлітка такі якості, як імпульсивність, нерішучість, конформність, нездатність оцінювати

себе адекватно; «підвищена моральна відповідальність» сприяє виникненню тривожності, страхів та побоювань, бажанню бути лідером, домінувати; «гіпопротекція» впливає на виникнення невротичності у підлітків [4].

Результати досліджень ще одних українських вчених Л. Цибух, І. Мельничук, Т. Лазоренко засвідчили наявність взаємозв'язку між особистісними якостями підлітків та особливостями виховання, а також особливостями виховання та міжособистісними стосунками підлітків. Так, наприклад, виявлено взаємозв'язок між самооцінкою підлітків та непомірністю вимог-обов'язків із боку батьків, їх проєкцію на підлітка власних небажаних якостей; нерозвиненість батьківських відчуттів та гіпопротекція впливає на внутрішню напругу підлітка, а гіперпротекція та непомірність вимог-заборон – на незалежність [7, с. 202].

Отже, короткий теоретичний аналіз сучасних досліджень показав, що особливості сімейного виховання впливають на формування й розвиток особистісних якостей та емоційний інтелект у підлітковому віці. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у більш детальному розгляді даної проблематики, побудові теоретичної моделі взаємозв'язку стилів сімейного виховання та рівня емоційного інтелекту підлітків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бужинська С. М., К. Ю. Кривошей. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Габітус : наук. журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Одеса, 2020. Вип. 15. С. 63–67.
2. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: автореф. дис... д. психол. наук – 19.00.08. Київ, 2021. 44 с.
3. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
4. Кравченко І. М., Ткачук Т. Л. Особливості впливу сім'ї на становлення особистості підлітків. URL: http://medpsychology.pp.ua/osoblyvosti_vplyvu_simyi
5. Кротенко В. І., Заставна І. С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. Вип. 28. С. 290–293.
6. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 66–68.
7. Цибух Л. М., Мельничук І. В., Лазоренко Т. М. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 202–207.

ОСОБИСТІСНА АДАПТОВАНІСТЬ ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА

Коструб'як Т. В.

*Полтавський національний педагогічний Університет імені В. Г. Короленка
kostrubyakpl@gmail.com*

Підліткова агресія є однією з актуальних проблем сучасного суспільства та психологічної науки. Підлітковий вік відзначається значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть впливати на поведінку та сприйняття світу підлітків. Агресивна поведінка серед підлітків може мати різноманітні прояви, від словесних або вербальних конфліктів до фізичної агресії та насильства. Розуміння чинників та механізмів підліткової агресії важливо не лише для розробки ефективних стратегій її запобігання та управління, а й для забезпечення психологічного та соціального благополуччя підлітків.

Мета дослідження – емпірично вивчити особливості зв'язку між особистісною адаптованістю підлітків та їхньою агресивною поведінкою.

У підлітковому віці спілкування є ключовим елементом соціальної адаптації та важливим аспектом розвитку емоційної сфери. Особистісний розвиток підлітків значною мірою залежить від якості їхніх взаємин з оточенням, друзями та членами сім'ї. Недостатнє взаєморозуміння та слабкі адаптаційні механізми можуть підвищити рівень агресивності. Разом з тим, деякі дослідники звертають увагу також на компенсаторні ресурси агресивності. Зокрема, К. Ольшанська вказує на необхідність розрізнення конструктивної та деструктивної агресії [1].

На нашу думку, проблема впливу особистісної адаптованості на агресивну поведінку є особливо важливою в умовах воєнного стану, коли українські діти змушені адаптуватися до нових умов життя. Дослідження цього зв'язку допомагає зрозуміти причини агресії та розробити ефективні методи профілактики.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли відбуваються значні психологічні та соціальні зміни. Цей етап супроводжується пошуком власної ідентичності, становленням системи цінностей, а також адаптацією до нових соціальних ролей. Проте, саме в цей період, часто виникають труднощі, пов'язані зі змінами у фізіології, психіці та соціальному середовищі. Однією з найбільш поширених проблем підліткового віку є агресивна поведінка, яка може проявлятися через конфлікти з однолітками, сім'єю чи оточуючим світом або стати причиною віктимної поведінки [2].

Програма емпіричного дослідження включала: формування вибіркової сукупності, здійснення діагностики особистісної адаптованості, рівня та форми агресивної поведінки; кількісний та якісний аналіз результатів.

Для вивчення агресії було використано опитувальник А. Басса і А. Дарки, Діагностика особистісної адаптованості здійснювалась за методикою А. Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя?» [3]. Під особистісною адаптованістю розуміють відносно усталену тенденцію у функціонуванні внутрішнього світу підлітка, яка у своєму сутнісному вияві характеризується наявністю гармонійності, відповідності або більшою чи меншою злагодженою цілей індивіда та результатів, що досягаються ним у процесі життєдіяльності. Особистісна адаптованість забезпечує можливість підліткам успішно долати труднощі у досягненні цілей в сфері навчання та міжособистісної взаємодії. Сформована адаптованість особистості пов'язана з відсутністю таких характерологічних рис, як тривожність, нейротизм тощо.

Дослідження проводилося на базі «Аграрно-економічного фахового коледжу ПДАУ» (м. Полтава). До складу вибіркової сукупності увійшло 32 особи віком 15-16 років, з яких 12 хлопців і 20 дівчат.

Рівень соціально-психологічної адаптованості визначався за допомогою тест-опитувальника А. Фурмана. Кожному респонденту було запропоновано оцінити різні аспекти свого життя за наявними варіантами відповідей, які диференційовані на позитивні (дуже позитивне, позитивне) та негативні (вкрай негативне, негативне).

Встановлено, що 40,63% респондентів мають високий рівень адаптованості, 46,88% – середній, і 12,5% – низький, що вказує на їхні труднощі з адаптацією. Більшість (87,5%) підлітків добре пристосовані до соціального середовища, тоді як підлітки з низьким рівнем адаптації потребують додаткової психологічної підтримки.

Для оцінки агресивності було використано опитувальник Басса-Дарки, який містить 75 питань, що дозволяють вимірювати агресивність за такими шкалами: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, роздратованість, негативізм, підозрілість, образливість, почуття провини.

Високий рівень фізичної агресії зафіксовано у 36% хлопців і 18% дівчат, непрямой агресії – 15% і 13% відповідно, а вербальної – 29% у хлопців і 21% у дівчат. Загальний рівень агресивності в межах норми, проте хлопці демонструють вищий індекс агресивності (30) порівняно з дівчатами (19). Рівень ворожості є дещо підвищеним – середній індекс 13 (норма $6,5 \pm 3$).

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення зв'язку між рівнем агресивності підлітків від їхньої адаптованості.

Узагальнені результати кількісного аналізу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники агресивності у респондентів із різним рівнем адаптованості

Рівень адаптованості	Форми агресії	Рівень розвитку форм агресії, %		
		високий	середній	низький
<i>Високий</i>	Фізична	15	41	44
	Вербальна	12	43	37
	Роздратування	18	30	52
	Образа	11	28	61
	Провина	9	21	70
	Негативізм	8	22	70
	Підозрілість	7	18	7
<i>Середній</i>	Фізична	25	40	35
	Вербальна	22	35	43
	Роздратування	20	40	40
	Образа	18	32	50
	Провина	12	28	60
	Негативізм	15	25	60
	Підозрілість	9	31	60
<i>Низький</i>	Фізична	50	25	25
	Вербальна	50	0	50
	Роздратування	25	25	50
	Образа	50	50	0
	Провина	25	25	50
	Негативізм	25	50	25
	Підозрілість	25	50	25

В ході дослідження було встановлено, що для групи з високим рівнем адаптованості характерні менші показники за всіма формами агресії. Зокрема, фізична агресія становить 15%, вербальна – 12%, а підозрілість і негативізм – 7% та 8% відповідно. Це вказує на кращу емоційну стабільність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Показники агресії в групі із середнім рівнем адаптованості дещо вищі. Так, фізична агресія становить 25%, вербальна – 22%, негативізм – 15%. Дана тенденція свідчить про можливі труднощі в регуляції агресивних реакцій, які, однак, залишаються контрольованими.

Найвищі показники агресії спостерігаються у підлітків із низьким рівнем адаптованості, де фізична і вербальна агресія становлять 50%, негативізм – 25%, підозрілість – 25%. Це підкреслює

схильність до деструктивної поведінки внаслідок труднощів з адаптацією.

Проведене дослідження виявило чіткий взаємозв'язок між рівнем особистісної адаптованості підлітків і проявами агресивної поведінки. Підлітки з високим рівнем адаптованості мають значно нижчі показники агресивності. Для них менш характерні вербальна, фізична агресія, негативізм та підозрілість. Це свідчить про те, що здатність адаптуватися до соціального оточення та знаходити конструктивні способи взаємодії зі світом знижує ймовірність розвитку агресивних реакцій. Такий тип підлітків краще контролює емоції та схильний до вирішення конфліктів без агресивного втручання.

Навпаки, підлітки з низьким рівнем адаптованості виявляють високі показники агресії в різних формах, зокрема, у фізичній та вербальній агресії, роздратуванні, підозрілості та негативізмі. У таких підлітків агресивність може виступати захисною реакцією на труднощі соціальної адаптації, сигналізуючи про їхню нездатність інтегруватися в соціальні умови. Це може бути спричинене нестачею навичок спілкування, емоційної стійкості чи відсутністю належної підтримки з боку оточення.

Підлітки з середнім рівнем адаптованості демонструють помірні показники агресії, що також відображає складнощі адаптаційного процесу, але в менш вираженій формі. Це свідчить про те, що у них є базові навички соціалізації, які дозволяють уникати крайньої агресивної поведінки, однак вони можуть бути схильні до агресивних реакцій у напружених ситуаціях.

Отже, рівень адаптованості є одним із визначальних факторів, що впливають на агресивність підлітків. Важливою є робота над формуванням адаптаційних навичок, таких як емоційна стійкість, комунікативна компетентність та соціальна підтримка, що сприятиме зниженню агресивної поведінки серед підлітків. Особливо це актуально в умовах сьогоdnішніх випробувань, коли адаптованість підлітків стає необхідною передумовою для їхнього психоемоційного благополуччя.

Для більш глибокого аналізу та ефективного застосування висновків дослідження потрібні додаткові програми психологічної допомоги, які б надавали підтримку підліткам із низьким рівнем адаптації, допомагаючи їм розвивати навички конструктивної поведінки та самоконтролю в умовах соціальних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лисенко Л. М. Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 3. 2019. С. 73–79.

2. Мирошник О. Г. Психологічні особливості саморегуляції юнаків з різним рівнем схильності до віктимної поведінки. The XXII International Science Conference «*Interaction of society and science: prospects and problems*», April 20-23, 2021, London, England. P. 519–521.
3. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.

ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Кравченко О. Д.

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

Актуальність проблеми фрустраційної толерантності особистості, на часі, зумовлена відкритою військовою агресією Росії, що порушила соціальну стабільність українського суспільства, в основі якої лежить надійна соціальна безпека людини та її соціальна захищеність. Кардинальні зміни об'єктивних умов життя українців, з одного боку, порушили систему функціонування усталених механізмів регулювання відносин індивіда і суспільства. З іншого, актуалізували проблему психологічної готовності соціальних працівників до діяльності в «ситуації неможливості» (В. Василюк) – нестабільності, невизначеності, не прогнозованості, пролонгованих фруструючих впливів, які мають не лише ситуативний, а й екзистенційно-ціннісний вимір.

Фрустраційна толерантність розглядається у психолого-педагогічній літературі як стійкість особистості у протистоянні стресорам без втрати психологічної адаптації. Вона аналізується то як психічна властивість (Н. Чижиченко, А. Гусєв, С. Литвин, О. Холодова), психологічний стан (Асейкіна А., Левітов Н., Попик Ю.), то як компетенція (Л. Асейкіна, Н. Божок), професійна здатність (А. Большакова, І. Ламаш, Т. Селюкова, С. Кучеренко, М. Мішина, Г. Перевощіков). Об'єднуючою в цих дослідженнях є думка, що фрустраційна толерантність формується в процесі становлення особистості, по мірі накопичення і інтеграції нею досвіду реагування (насамперед, емоційного, рефлексивного, прогностичного) на різні життєві перепони і труднощі при досягненні значимих цілей, по мірі розвитку позитивних взаємовідношень із собою та світом, загальної психологічної культури особистості.

Для розкриття психологічного змісту фрустраційної толерантності психологи використовують різні інструментальні

поняття: «нервово-психічна рівновага» [6], «допустимий рівень психічної напруги» [4]; «психічна стійкість» [5]; «перехід суб'єкта від мимовільного реакціонування до контрольованих форм діяльності» [1]; тощо. Тим самим акцентується увага на необхідності врахування при її розгляді психофізіологічного рівня функціонування. Соціально-психологічний аспект фрустраційної толерантності, зазвичай, розкривається через співвіднесення з комунікативною компетентністю особистості і визнається професійно значущим компонентом її готовності до здійснення соціономічної діяльності (Г. Асмолов, С. Братченко, Г. Заремба, Л. Рюмшина та ін.).

За своєю сутністю, соціальна робота, навіть у звичних формах, характеризується високим рівнем складності та емоціогенної напруженості. Це пов'язано з різноплановістю професійних функцій і видів здійснюваної соціальним працівником діяльності (педагогічної, психологічної, консультативної, соціально-правової, реабілітаційної, організаційної тощо); інтенсивністю і множинною варіативністю комунікативної взаємодії з громадянами, які опинилися у важкій життєвій ситуації. Тому професійні ситуації завжди постають перед соціальним працівником як необхідність вирішення ним «подвійних задач». По-перше – це компетентне професійне забезпечення соціальної підтримки і допомоги людям, яке б сприяло активізації їх внутрішнього потенціалу, відновленню і використанню ними своїх особистісних, громадських і людських здатностей у самовизначенні і життєздійсненні. А по-друге – відновлення і розвиток власних психологічних ресурсів, які б забезпечували особистісну стійкість до впливів деструктивних чинників і фрустраторів у процесі досягнення професійних цілей. Це дозволяє не лише реалізовувати ефективні стратегії професійної поведінки в конкретній ситуації, а й забезпечує «над ситуативну активність» (В. Петровський) соціального працівника у професійній діяльності.

У професійному спілкуванні соціального працівника толерантність до фрустрації виявляється на когнітивному рівні через плюралізм індивідуальних сприймань і інтерпретацій; на емоційному – через прийняття (а не подавлення) всієї палітри власних переживань і переживань Іншого; на поведінковому реалізується через «Я-висловлювання» і «Я-позиції». Це сприяє не лише узгодженню позицій у спілкуванні, а й кращому усвідомленню об'єктивної ситуації, що склалася, рефлексивному оцінюванню власних особистісних ресурсів і на цій основі – вибору адекватних/оптимальних стратегій професійної дії.

Ігнорування цього аспекту професійної готовності соціального працівника може зумовлювати його «емоційне вигорання», особливо на тлі суперечностей у ціннісній сфері, низького рівня сформованості

індивідуальної системи саморегуляції, високої емоційної лабільності, низької зорієнтованості на професійні досягнення, тощо. Очевидно, що розрив між задекларованими й реально діючими нормами й установками соціального працівника може провокувати конфліктність змістів його професійної свідомості і самосвідомості (у сферах цілепокладання, самовизначення, етичної рефлексії тощо). Неузгодженість розвитку само регулятивних процесів (зокрема, гнучкості, самостійності, суб'єктивних критеріїв оцінювання успішності) знижує професійну відповідальність за результативність і ефективність своєї діяльності. На тлі недостатньо сформованого мотиваційно-ціннісного ставлення до своєї професії, це може провокувати невдоволеність діяльністю і пошук шляхів «економії емоцій» для збереження енергетичних ресурсів.

Ми вважаємо, що у процесі професійної підготовки фахівця з соціальної роботи необхідно цілеспрямовано залучати спеціальні формуючі засоби (комунікативні, рефлексивні, саморегулятивні тренінги, тренінги особистісного зростання, індивідуально-консультативну допомогу, моделювання професійних ситуацій, використання метафоричних асоціативних карт, тощо) для розвитку фрустраційної толерантності як професійно значущої його якості. Інтенсифікація практично-психологічної складової у процесі професійного навчання майбутнього соціального працівника сприятиме набуттю вмінь конструювання нової картини буття, оптимального використання фізіологічних та психологічних ресурсів, розвитку механізмів внутрішнього відновлення і оволодіння ефективними стратегіями опановуючої поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божок Н. О. Важливість формування компетенції фрустраційної толерантності у юнацтві. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. Розділ 2. Психологія XXI ст.: Здобутки та перспективи, 2015. С. 84–90.
2. Брюховецька О. Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. *Вчені записки університету «КРОК»*, 2(62). 2021. С. 176–184.
3. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85.
4. Психологічний словник. Автор уклад. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. За ред. Побірченко Н. А. Київ, 2017. 274 с.
5. Холодова О. О. Загальні й особливі прояви фрустрації. *Психологія*. Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 20. 2003. С. 88–94.
6. Чиженко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2006. № 2(10). Ч. 2. С. 146–155.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ТА ДОРОСЛОГО ВІКУ

Кубрак А. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
anastasia.kubrak40@gmail.com*

У сучасних умовах соціально-економічних змін і стрімкого розвитку технологій мотиваційна сфера особистості стає важливим об'єктом вивчення, адже вона визначає здатність людини адаптуватися до нових викликів, реалізувати свій потенціал і досягати гармонії між професійною та особистою діяльністю.

Складність вивчення мотиваційної сфери особистості зумовлена її багатовимірністю та значною варіативністю залежно від вікового періоду. Мотиваційна сфера осіб юнацького віку вирізняється динамічністю та орієнтацією на пошук себе у світі. Це період активного формування цінностей, світогляду та життєвих ідеалів. Основними потребами юнаків є самовизначення, самовираження та пошук сенсу життя. Саме в цей період активно формуються плани на майбутнє, визначаються професійні інтереси та закладаються основи особистісної ідентичності. Водночас мотивація юнаків часто пов'язана із прагненням до новизни, ризику та експериментування, що є частиною їхньої соціально-психологічної адаптації. Проте відсутність життєвого досвіду й недостатньо розвинені навички критичного мислення можуть ускладнювати процес прийняття рішень.

Для дорослого віку характерна трансформація мотиваційної сфери, яка стає більш структурованою та прагматичною. На перший план виходять потреби у стабільності, соціальній відповідальності та реалізації конкретних життєвих цілей, таких як професійний розвиток, створення сім'ї та забезпечення матеріального добробуту. Мотиваційна структура дорослих вирізняється ієрархічністю та чіткістю пріоритетів, що зумовлюється необхідністю раціонально розподіляти ресурси й орієнтуватися на довгострокові результати. Зріле мислення дозволяє приймати обґрунтовані рішення, а досвід сприяє успішній адаптації до змін.

Хоча мотиваційна сфера особистості вивчалася багатьма зарубіжними та вітчизняними вченими, зокрема Х. Мизел, К. Чарнецькі, І. Бех, С. Максименко та іншими, увага переважно зосереджувалася на окремих її аспектах, таких як професійне самовизначення (В. Борисов, Л. Чистякова), ціннісні орієнтації (М. Князян, О. Донцов) та когнітивні аспекти мотивації (Л. Фестінгер, В. Врум). Водночас порівняльний аналіз мотиваційної сфери

юнацького та дорослого віку залишається недостатньо вивченим, хоча його значення є очевидним у контексті сучасних соціально-культурних трансформацій, що вимагають адаптації особистості до швидких змін середовища.

Мотиваційна сфера особистості є ключовим аспектом психології, який визначає внутрішні чинники, що спонукають індивіда до певних дій та досягнень. Розуміння того, як формуються і функціонують мотиваційні компоненти особистості, є важливим для розробки ефективних стратегій розвитку особистості, як у професійній діяльності, так і в особистому житті.

Одним з основних підходів до вивчення мотивації є класичні теорії мотивації, такі як теорія ієрархії потреб А. Маслоу [4, с. 161-165] що виділяється акцентом на послідовності задоволення потреб – від базових фізіологічних до потреб у самореалізації. Теорія двох факторів Ф. Герцберга [5, с. 15] робить розмежування між мотиваційними факторами (які забезпечують задоволення) і гігієнічними факторами (які запобігають незадоволенню), що дозволяє зрозуміти аспекти роботи, які впливають на мотивацію. Теорія мотивації та очікувань В. Врума [6] досліджує, як очікування результатів діяльності впливають на мотивацію, підкреслюючи значення зв'язку між зусиллями та очікуваними досягненнями.

Психоаналітичний підхід, запропонований З. Фройдом [2, с. 54], акцентує увагу на несвідомих мотивах і конфліктах, які формують людську поведінку. Внутрішні конфлікти між свідомими та несвідомими бажаннями визначають характер дій особистості, що дозволяє глибше зрозуміти джерела її мотивації. Когнітивні концепції, такі як теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера [8] і теорія атрибуції Дж. Хейдера [10], аналізують, як людина сприймає і оцінює свої мотиваційні процеси. Фестінгер наголошував, що суперечності між переконаннями та поведінкою стимулюють зміну, тоді як Хейдер акцентував на значенні приписування причин успіхів чи невдач для подальших дій.

Сучасні підходи до мотивації включають теорії саморегуляції та самодетермінації. Р. Баумайстер у своїй теорії самоконтролю підкреслював важливість здатності управляти своїми імпульсами для досягнення цілей, а Е. Декі та Р. Райан акцентували увагу на внутрішній мотивації, яка базується на задоволенні базових психологічних потреб в автономії, компетенції та соціальному зв'язку [7, с. 160; 9, с. 132].

Мотиваційна сфера особистості є багатовимірною структурою, що включає кілька ключових компонентів. Гуманістичний компонент охоплює потреби та цінності, які визначають особистісні орієнтації. Мотиваційний блок акцентує увагу на внутрішніх силах, які

спонукають досягати цілей. Аналітичний компонент зосереджений на когнітивних процесах, що впливають на мотивацію. Емоційно-вольовий аспект підкреслює значення контролю над емоціями та волею, а компонент самосвідомості включає рефлексію, усвідомлення потреб і самооцінку.

Рівень розвитку мотиваційної сфери визначається такими характеристиками, як широта (різноманітність мотивів і цілей), гнучкість (здатність адаптуватися до змін) та ієрархічність (порядок і пріоритетність мотивів). Структурованість забезпечує системність, стійкість гарантує стабільність, а динамічність відображає здатність до розвитку. Наприклад, людина з гнучкою мотиваційною сферою може використовувати різні шляхи досягнення своїх цілей, адаптуючись до змінних обставин [1, с. 174-178].

Мотиваційна сфера особистості у юнацькому та дорослому віці має суттєві відмінності, зумовлені специфікою вікових періодів, соціальними та культурними чинниками. У юнацькому віці мотиваційна сфера формується переважно під впливом потреб у самовираженні, самореалізації та з'ясуванні сенсу життя. У цей час відбувається активне формування світогляду, інтегрування системи цінностей і потреб, що закладає основу для подальшого самовизначення особистості. Зазвичай цей період характеризується посиленням пошуків власної ідентичності, формуванням ідеалів і моральних принципів, які стають основою мотивації діяльності [3, с. 117].

Особливістю юнацького віку є потреба у формуванні особистих ціннісних орієнтацій та виборі життєвого шляху. Професійне самовизначення набуває значення як провідний соціально спрямований мотив, що стимулює здатність аналізувати зовнішні й внутрішні обставини та ухвалювати усвідомлені рішення. Водночас, соціальна зрілість, яка починає формуватися в цей період, стає основою для розвитку довгострокових мотиваційних установок, спрямованих на майбутнє [3, с. 119]. У процесі формування світогляду юнаки починають усвідомлювати зв'язок своїх дій із наслідками, що стимулює їх до прогнозування та ретельнішого планування своєї поведінки.

Натомість у дорослому віці мотиваційна сфера набуває більш прагматичного характеру, орієнтуючись на вирішення реальних життєвих завдань і досягнення стабільності. Основними пріоритетами стають професійна реалізація, створення сім'ї та забезпечення матеріального добробуту. Як зазначає О. Кереш, потреба у встановленні глибоких зв'язків, задоволена в юності через батьківську сім'ю, у дорослому віці реалізується через створення власної сім'ї [2, с. 56]. Професійна діяльність займає центральне місце у системі

цінностей дорослих, виступаючи не лише джерелом матеріального забезпечення, але й способом самореалізації та підтвердження компетентності.

У дорослому віці мотиваційна сфера також характеризується зниженням імпульсивності та збільшенням уваги до зовнішніх і внутрішніх обставин життя. Вибір життєвих стратегій у цьому віці часто визначається прагматичними інтересами, такими як стабільність, соціальна захищеність, прагнення досягти кар'єрного росту. Однак цей період не позбавлений викликів: високі очікування та невідповідність між бажаним і реальним можуть призводити до розчарувань, що впливають на подальшу мотиваційну активність [3, с. 121].

Таким чином, мотиваційна сфера особистості в юнацькому віці відзначається домінуванням ідеалістичних прагнень і пошуків сенсу життя, тоді як у дорослому віці вона стає більш прагматичною, орієнтованою на забезпечення стабільності та реалізацію конкретних життєвих цілей. Ці відмінності демонструють складність і багатовимірність мотиваційної сфери, яка адаптується до змінних умов життя та соціальних викликів, що постають перед особистістю на різних етапах її розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 296 с.
2. Кереш О. Мотиваційна сфера особистості: теоретичні аспекти. *Журнал психології*. 2019. Т. 25. № 2. С. 45–60.
3. Коваленко І. Розвиток мотиваційної сфери особистості: емпіричне дослідження. *Психологічні дослідження*. 2018. Т. 17. № 4. С. 112–125.
4. Lester D., Hvezda J., Sullivan S., Plourde R. Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *Journal of General Psychology*. 1983. Vol. 109. № 1. P. 83–85.
5. Ozsoy E. An empirical test of Herzberg's two-factor motivation theory. *Marketing and Management of Innovations*. 2019. Issue 1. P. 7–20. DOI:
6. Vroom V. H. *Work and Motivation*. New York: Wiley, 1964. DOI: 10.1080/00221309.1983.9711513.
7. Taormina R.J., Gao J.H. Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *American Journal of Psychology*. 2013. Vol. 126. № 2. P. 155–177. DOI: 10.5406/amerjpsyc.126.2.0155.
8. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. *Stanford University Press*, 1957. <http://doi.org/10.21272/mmi.2019.1-01>.
9. Baumeister R. F. Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*. 2002. Vol. 1. № 2. P. 129–136.
10. Heider F. *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons Inc, 1958. DOI: <https://doi.org/10.1037/10628-000>.

СПЕЦИФІКА ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Кукса Ю. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
jkuksa777@gmail.com*

Поняття діалогу та діалогічної взаємодії використовуються в різних сферах. Діалог розглядається як первинна і найбільш фундаментальна форма розвитку міжособистісної комунікації. Під час діалогу можна обговорювати суперечливі питання, обмінюватися думками щодо проблеми, яка потребує негайного вирішення. У результаті формується єдине смислове поле, яке дає змогу зрозуміти не тільки саму проблему, а й свого співрозмовника.

У сучасному суспільстві трактування діалогу відходить від розуміння його лише як способу мовлення. Так, О. Слободянюк акцентує на діалогічності всього людського буття та показувати діалог як творчу взаємодію, що дозволяє отримати нові інсайти та неочікувані ідеї в результаті зустрічі [7]. К. Сандерс та Е. Гутьєррес-Гарсія підкреслюють, що «діалог» – це взаємодія між сторонами з наміром генерувати спільне розуміння, щось глибше, ніж передача знань [5].

О. Любашенко та З. Корнєєва дійшли висновку, що здебільшого, коли йдеться про діалогічну взаємодію студентів, мається на увазі робота в аудиторії під керівництвом викладача з метою набуття професійних знань або розвитку навичок, необхідних для виконання професійних функцій [4]. У дослідженнях О. Семерікова розкрито специфіку методики формування комунікативних навичок студентів технічного профілю [6].

Однак, незважаючи на те, що дослідниками розроблено досить широке коло питань, пов'язаних з проблемами розвитку комунікативних умінь студентів технічного профілю, недостатньо вивченим залишається питання врахування їхніх особистісних особливостей при формуванні навичок діалогічної взаємодії.

У зв'язку з цим мета дослідження – проаналізувати особливості діалогічної взаємодії студентів технічного профілю з різним типом реагування у спілкуванні.

Методика та організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2023–2024 навчальному році. У ньому взяли участь 300 студентів закладів вищої технічної освіти з Полтавської та Харківської областей, які здобувають освітньо-кваліфікаційні рівні молодшого бакалавра, бакалавра та магістра. Вік учасників – 18-22 роки.

Програма емпіричного дослідження включала:

1) методику «Діалогічність міжособистісних відносин» (С. Духновський), яка діагностує прагнення бачити і враховувати

унікальність партнера, цінність і значущість, яку мають відносини для взаємодіючих суб'єктів [1];

2) методику «Тест комунікативних умінь» (Л. Міхельсон; адаптація Ю. Гільбух), яка спрямована на виявлення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних навичок особистості [3].

Дані методики порівнювалися за допомогою коефіцієнта точкової бісеріальної кореляції r_{pb} , який застосовується для емпіричних даних, значущість яких отримана у різних шкалах вимірювання [2].

На першому етапі емпіричного дослідження було виявлено особливості діалогічності стосунків студентів за допомогою методики «Діалогічність міжособистісних стосунків» (С. Духновський). За шкалою самоцінності стосунків більшість студентів технічного профілю (52%) демонструють середній рівень прояву. Вони зазвичай добре усвідомлюють вимоги реальності, не приховують своїх недоліків, є екстравертами. Близько третини опитаних студентів (30%) мають низькі показники самоцінності стосунків. Це свідчить про серйозний підхід до життя, ригідність, підозрілість. Найменша частина студентів технічного профілю (18%) має високі показники за шкалою «Самоцінність відносин». Вони свідчать про життєрадісність досліджуваних, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод.

За шкалою конструктивності відносин більше половини опитаних студентів (54%) мають середній рівень. Це свідчить про їхню орієнтацію на думку групи, потребу в підтримці, схваленні, порадах з боку інших, а також про їхню організованість, уміння ефективно планувати своє життя. Низький рівень конструктивності відносин зафіксовано у 29% опитаних студентів. Це свідчить про те, що вони є незалежними, самодостатніми людьми, які не шукають контакту з іншими за власною ініціативою. Високі показники конструктивності відносин демонструють 17% респондентів. Ці студенти технічного профілю демонструють готовність до подолання труднощів на шляху реалізації своїх здібностей.

За індексом діалогічності відносин більше половини опитаних студентів (53%) мають середній рівень його прояву. Це свідчить про здатність ефективно планувати своє життя та діяльність. 29% опитаних студентів технічного профілю демонструють низький рівень діалогічності відносин, тобто проявляють нетерпимість до критики, відстороненість від позиції групи, можливе відчуття самовдоволення та почуття переваги над іншими. 18% респондентів мають високий рівень діалогічності відносин. Це свідчить про оптимальну дистанцію в міжособистісних стосунках.

Отже, студенти технічного профілю мають середній рівень як самоцінності відносин, так і конструктивності відносин, і, відповідно,

діалогічності відносин. Водночас майже третина респондентів мають низькі бали за всіма показниками, що може свідчити про їхню неготовність до ефективної взаємодії з іншими.

На наступному етапі дослідження було визначено домінуючий тип комунікативного реагування студентів за допомогою методики «Тест комунікативних умінь» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. Гільбуха). Серед опитаних студентів більшість схильні до компетентного типу комунікативного реагування (40%). Їм не складно прогнозувати події на основі розуміння думок, почуттів і намірів партнерів по спілкуванню. Респонденти демонструють залежний та агресивний типи комунікативного реагування в рівній мірі (30%). Студенти з переважанням залежного типу у спілкуванні надають перевагу тому, щоб партнер взяв ініціативу на себе, оскільки самі не прагнуть проявляти ініціативу. Студенти, у яких переважають агресивні реакції у спілкуванні, схильні досягати бажаного шляхом агресивної поведінки та маніпулювання, що, в свою чергу, негативно впливає на спілкування з оточуючими та сприяє ізоляції цих людей.

Отже, більшість опитаних студентів технічного профілю схильні до компетентного реагування в комунікативній ситуації, але третина респондентів схильні до агресивної поведінки в комунікативних ситуаціях, а ще третина схильні до залежності в спілкуванні.

Порівняння особливостей побудови діалогічної взаємодії студентами технічного профілю з різними типами комунікативного реагування за допомогою коефіцієнта точкової бісеріальної кореляції r_{pb} показало, що самоцінність відносин перебуває у статистично значущому сильному кореляційному зв'язку ($p \leq 0,01$) з компетентним типом комунікативного реагування (0,512), тобто чим більше студенти схильні до партнерства у спілкуванні, тим більше вони виявляють оптимістичне ставлення до життя, життєрадісність. Конструктивність відносин перебуває у статистично значущому сильному кореляційному зв'язку ($p \leq 0,01$) з компетентним типом комунікативного реагування (0,429). Це означає, що чим більше студенти схильні до партнерства у спілкуванні, тим більше вони виявляють готовність до подолання труднощів у реалізації своїх здібностей. Діалогічність відносин перебуває у статистично значущому сильному кореляційному зв'язку ($p \leq 0,01$) з компетентним типом комунікативного реагування (0,616). Це означає, що чим більше студенти схильні до партнерських відносин у спілкуванні, чим більше їм притаманні дружелюбність, бажання допомогти та співпереживати іншим людям, готовність співпрацювати з іншими.

Дослідження показало, що студенти технічного профілю мають середній рівень самооцінки, конструктивності та діалогічності відносин. Водночас, майже третина респондентів демонструють неготовність до ефективної взаємодії з іншими людьми. Крім того, більша частина

респондентів схильна до компетентного реагування у спілкуванні, але третина з них схильна до агресивних дій у взаємодії. Усі показники діалогічності відносин перебувають у сильному кореляційному зв'язку з компетентним типом комунікативного реагування і не мають кореляційного зв'язку з іншими типами. Отже, побудова діалогічної взаємодії студентів технічного профілю позитивно корелює зі схильністю до партнерських відносин у спілкуванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Методика «Діалогічність міжособистісних стосунків» (С. Духновський). URL: <https://psytests.org/family/dialduh.html> (дата звернення: 18.05.2022 р.).
2. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Київ: Слово, 2012. 460 с.
3. «Тест комунікативних умінь» (Л. Міхельсон; адаптація Ю. Гільбух). URL: http://ni.biz.ua/17/17_2/17_25855_test-kommunikativnie-umeniya.html (дата звернення: 16.05.2022 р.).
4. Liubashenko O., Kornieva Z. Dialogic interactive speaking skills assessment in the experiential teaching of technical English to tertiary school students. *Advanced Education*. 2019. № 13. P. 18–25. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.156228>
5. Sanders K., Gutierrez-Garcia E. Understanding the Role of Dialogue in Public Sector Communication. *The Handbook of Public Sector Communication*. 2020. P. 289–302. <https://doi.org/10.1002/9781119263203.ch19>
6. Semerikov S., Striuk A., Striuk L., Striuk M., Shalatska H. Sustainability in software engineering education: a case of general professional competencies. *E3S Web of Conferences*. 2020. Vol. 166(2): 10036. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016610036>
7. Slobodianiuk O. Dialogization of the educational environment: origins and prospects. *Humanitarium*. 2019. Vol. 43, 1. P. 142–150. <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-43-1-142-150>

ПРОЯВИ ТВОРЧОГО АНАЛОГІЗУВАННЯ В ГРАФІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА

Латиш О. М.

*Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського (м. Київ)
ratak_oleg@ukr.net*

Творча діяльність завжди привертала увагу науковців. Зокрема поняття «творча діяльність» розглядається в двох аспектах. Згідно першого аспекту творчість визначається як діяльність, спрямована на знаходження об'єктивно нового знання для людства (це стосується винаходів, наукових відкриттів, а також нових досягнень у сфері мистецтва). Згідно другого аспекту, творча діяльність розглядається як знаходження суб'єктивно значущої новизни. І в цьому розумінні будь-яке нове знання, яке здобуває суб'єкт, буде творчим процесом. Для дослідження особливостей творчої діяльності у психології

використовується задачний підхід. Відповідно, будь-яка нова діяльність, в тому числі осмислення суб'єктом нового, незрозумілого, розглядається як творча задача (Г. Костюк, Г. Балл, Ю. Машбиць, В. Моляко, М. Смульсон, Т. Третяк). Зокрема, Г. Костюк писав про те, що зрозуміти щось нове – це значить розв'язати будь-яку, хоча б маленьку творчу задачу. Дослідження розвитку творчої діяльності в онтогенезі показують, що творчість, як суб'єктивно значуща нова діяльність, здебільшого протікає як діяльність наслідування, яка згодом формується і розвивається у більш складні форми аналогізування (І. Біла, Н. Ваганова, Ю. Гулько, С. Яланська) [4; 5].

У вітчизняній науці проблематика творчого аналогізування детально розглядається в концепті теорії стратегіальної організації творчої діяльності. Зокрема проведені дослідження засвідчують, що аналогізування є однією із найбільш вживаних, відносно решти творчих стратегій, яка підпорядковує розумові та емоційні процеси в одному векторному напрямку та спрямовує творчих процес на пошук схожого, подібного та близького за певними ознаками. (І. Біла, В. Кириченко, А. Коваленко, О. Костюченко, С. Симоненко, Т. Траверсе, Т. Третяк, С. Яланська) [1-5]. На специфіку проявів стратегії аналогізування у різних сферах професійної діяльності значну увагу було зосереджено у таких дослідженнях: специфіка проявів аналогізування професійних конструкторів (В. Моляко), політичних діячів (Т. Траверсе), діячів мистецтва (С. Симоненко), педагогічних працівників (В. Чорнобровкін), представників літературної творчості (О. Кривопишина) та ін. Актуальним є дослідження, спрямоване на вивчення того, наскільки суб'єкт може творчо діяти, стикаючись з різноманітними повсякденними труднощами, визначити способи оптимізації його творчого потенціалу, зокрема, шляхом навчання творчому аналогізуванню.

Термін «аналогізування» походить від грецьк. *analogia* – відповідність, подібність. В основі аналогізування лежить перенесення певного взірця у власну діяльність. Дослідники сходяться на тому, що у процесі такого перенесення виділяються два аспекти: смисловий і операціонально-технічний [4]. Смисловий аспект передбачає функціонування образних і вербальних компонентів мислення, а операційно-технічних – предметних практичних дій. Обидва ці аспекти необхідно враховувати під час досліджень.

Здійснено ряд сучасних досліджень творчого аналогізування в концепті наукової школи В. Моляко, де аналогізування розглядається з методологічних позицій, як принцип побудови суб'єктом будь якої власної діяльності (професійної, побутової, комунікативної тощо) [4]. Дослідження стратегіальних тенденцій аналогізування описані в роботах І. Білої та Н. Латиш. Аналіз отриманих результатів показав, що підбір та використання аналогів в процесі конструктивної діяльності

дітей дозволяє їм здійснювати не просто копіювальну репродуктивну діяльність, а діяльність конструктивно-творчу [4].

Дослідження Н. Ваганової присвячені проблематиці формування розумової тенденції пошуку аналогів у старших дошкільників, нею також розроблена для дошкільників спеціальна тренінгова система на базі тренінгової системи КАРУС (Моляко В.). Дослідниця зазначає, що навчання дітей творчому аналогізуванню передбачає вироблення вмінь зіставляти окремі предмети, структури та функції (ними можуть бути різні об'єкти, нескладні, доступні дітям технічні системи, тексти, малюнки, об'єкти живої і неживої природи. Далі діти вчаться переносити схожу ознаку на новий об'єкт, у нові умови. При цьому аналогії, обрані дітьми, можуть бути повними, частковими, фрагментарними [4].

Дослідження процесів творчого мислення, здійснене Н. Череповською, показує, що створення людиною образів-символів в процесі творчості передбачає пошук аналога-репрезентанта і побудову його графічної форми. При чому, як зазначає авторка, мисленнєві дії аналогізування пронизують процес символізації на всіх його етапах [4].

С. Симоненко розроблено стратегіально-семантичний підхід до процесів вивчення творчого візуального мислення, в якому візуальні стратегії аналогізування відіграють одну з провідних ролей [4].

Згідно проведеного дослідження А. Коваленко, аналогізування є різновидом процесу розуміння. Зокрема, розуміння по аналогії дозволяє суб'єкту осмислювати нову незнайому інформацію, якої ще немає в системі її досвіду. Згідно з цим дослідниця виділяє: а) процес розуміння умови поставленої творчої задачі за аналогією, б) процес створення ідеї (задуму) розв'язку за аналогією, в) можливі трансформації розв'язку обумовлюються змінами аналога, відбувається конкретизація характерологічних рис шляхом узагальненості та абстрактності, г) та в решті-решт формується кінцевий розв'язок задачі у формі нового творчого аналога.

В дослідженнях, здійснених Ю. Гулько показано, що творче аналогізування зароджується в процесах наслідування (як одномоментного, так і відстроченого) і саме наслідувальні дії дітей раннього та дошкільного віку виступають пра-стратегіями творчої діяльності. Адже будь-яке перенесення зразка у свою діяльність відбувається при значних трансформаціях і на перших етапах творчої діяльності саме в них зароджуються компоненти новизни [4].

Проведений аналіз останніх досліджень показав, що графічна діяльність розкриває широкі можливості для дослідження прояву стратегій творчого аналогізування. Графічна діяльність може бути визначена як така, що спрямована на створення схем, малюнків, моделей, які відображають розв'язок суб'єктом якоїсь проблеми, відображають його розуміння якихось подій, причинно-наслідкових

послідовностей, знань. І саме при створенні графічних візуальних зображень, на нашу думку, найкраще простежується специфіка аналогізування.

Отже, аналізуючи дослідження процесів творчого аналогізування, здійснені за останні роки, ми можемо говорити, що аналогізування – зароджуючись у процесах наслідування, виступатиме як система розумових дій, спрямованих на пошук схожості у різних об'єктах, навіть таких, які лежать у різних смислових полях, відносяться до різних сфер життєдіяльності. Це дозволяє говорити з одного боку, про аналоги – як зразки наслідування, з іншого, залежно від прояву ступеня творчості в цьому процесі виокремити аналоги – близькі, віддалені і дуже віддалені. Ще одним характерологічним проявом аналогізування є структурні і функціональні ознаки (аналог структури або аналог функції).

Розумова діяльність, спрямована на пошук схожого (пошук аналога) виступає як орієнтація на певні еталони, які напрацьовані в досвіді суб'єкта. Вже первинний аналіз умов нової проблеми (задачі) дозволяє суб'єкту знаходити якісь аспекти, на які він орієнтується, як на провідні. Якщо йдеться про графічну діяльність суб'єкта, то це буде виглядати як підставлення і відтворення якихось моделей, подібних за структурними або функціональними ознаками. В такому випадку можна говорити про прояви *простого рівня аналогізування*. Пошук та підбір аналогу при цьому буде виглядати як процес наслідування. Під час такого аналогізування провідними у розумовій діяльності виступають процеси візуального сприймання або короткочасної пам'яті. Суб'єкт наслідує той аналог, який безпосередньо бачить зараз, або який бачив нещодавно і він зберігається в активній пам'яті.

Більш високий рівень аналогізування передбачає пригадування. При такому аналогізуванні суб'єкту, щоб створити новий графічний продукт (схему, символічний малюнок), потрібно вже пригадати (що вже передбачає якусь долю і розумових дій), який знайомий аналог він може тут використати і які трансформації цей аналог буде мати. Можна сказати, що на цьому рівні процес аналогізування здійснюється, як перцептивно-мнемічний процес і провідними виступають процеси творчого сприймання і процеси пригадування.

Найвищий рівень аналогізування протікає як найбільш творчий процес, коли пошук розв'язку, який здійснює суб'єкт, спрямований на аналіз та порівняння об'єктів, що належать до різних сфер буття. Тоді розумові процеси характеризуються високою оригінальністю та гнучкістю.

В подальшому нашому дослідженні доцільною буде розробка методичних засобів, спрямованих на розвиток творчого стратегіального мислення у представників так званих «не творчих» професій, якими прийнято вважати державних службовців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020.
2. Кривопишина О. А. Психологія літературної творчості в юності. Суми: Вид-во Сум ДУ, 2009. 382 с.
3. Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія Івано-Франківськ: , 2014. 434 с.
4. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко. Київ: Освіта України, 2008. 702 с.
5. Яланська С. П. Прикладні аспекти психології творчості Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості: колективна монографія [В. Ф. Моргун, Л. В. Герасименко, Р. М. Білоус та ін.]. Кременчук: КрНУ імені Михайла Остроградського, 2016. С.129–143.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Лебедик Л. В., Блоха О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lebedyk_lesya@ukr.net, alexblocha55@gmail.com*

Актуальність пошуку ефективних шляхів використання арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі в умовах воєнного стану зростає через необхідність надання психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події. Арт-терапія є ефективним інструментом для роботи з емоційними травмами, тривожними розладами та посттравматичний стресовий розлад. Це особливо важливо для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку, які стикнулися з емоційними труднощами через воєнні дії.

Метою дослідження є розгляд специфіки застосування арт-терапії у воєнних умовах та методів арт-терапії в умовах воєнного стану.

Методика й організація дослідження щодо використання арт-терапевтичних методів у психокорекційній роботі в умовах війни полягала у творчому аналізі праць з проблем застосування сучасних підходів та методів арт-терапії (О. Колпакчи [4]; Г. Копитіна [5]; Л. Савінова [9]), зокрема, в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (А. Головіна [1]), у соціальній роботі (Н. Дмитрієва, І. Мороз [2]; О. Сорока [11]), у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості (О. Карапетрова [3]), у психокорекційній роботі з дітьми та підлітками (О. Паламарчук [7]), у роботі з емоційними порушеннями дітей (Т. Рябуха [18]), у педагогічній практиці (О. Соловйова [10]; О. Федій [14]), у роботі з підлітками, які мають

поведінкові проблеми (С. Юрченко [15]), організації неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії (В. Стрельников [12]), із застосування соціально-психологічного тренінгу у формі ділової гри як ефективної технології навчання (В. Стрельников [13]), наших попередніх розвідок з проблем підготовки магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни [6], фасилітаційного підходу до побудови освітнього простору неперервної освіти вчителів [16], складників розвитку резилієнтності викладачів в умовах війни в Україні [17] та ін.

Проведений аналіз вказаних праць дав змогу визначити специфіку застосування арт-терапії у воєнних умовах, оскільки психологічна робота в умовах воєнного стану має враховувати, що травматичний досвід значно впливає на сприйняття дійсності та рівень психологічної стійкості людини. Використання арт-терапії як методу психокорекції допомагає: а) уникнути прямих вербальних контактів, що може бути травматичним для дітей; б) забезпечити безпеку та конфіденційність, адже діти почуваються комфортніше, коли можуть виражати емоції через творчість, а не через безпосереднє обговорення травматичних подій; в) стимулювати розвиток внутрішніх ресурсів для подолання травм.

Серед найбільш ефективних арт-терапевтичних методів, що використовуються у психокорекційній роботі з дітьми, які пережили травматичні події, можна виділити:

а) найстаріший арт-терапевтичний метод – *ізо́терапія* – малювання та розфарбовування (за допомогою таких його видів як мазання, штриховка, малювання на склі, малювання листям, малювання пальцями тощо), які сприяють вираженню емоцій, страхів і переживань через образи та кольори, дозволяє дітям звільнитися від внутрішньої напруги, позбутися негативних почуттів; використовується для корекції сімейних конфліктів, для психологічної корекції дітей і підлітків з труднощами в навчанні, соціальній адаптації; в умовах війни допомагає проявити свої емоції, почуття, переживання, мрії і страхи; та мрії (О. Карапетрова [3, с. 38]);

б) *танцювальна, музична терапія*, яка допомагає знижувати тривожність і сприяє релаксації; використання музики дає змогу дітям переключити увагу та стабілізувати емоційний стан;

в) *скульптура та ліплення* передбачає розвиток тактильного контакту, сприяє зниженню стресу та посиленню контролю над власним станом і над ситуацією, що особливо важливо для дітей, які зазнали травматичного досвіду;

г) *терапія метафоричними асоціативними картами*;

д) *техніки літературного самовираження* через письмо, наприклад, написання щоденників, дозволяють дітям структурувати свої переживання та впорядковувати емоції, виразити ставлення до пережитих подій;

е) *казкотерапія* – терапія за допомогою казки, яка допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім через проєкцію і символи; дає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей позбутися тривоги, страху, перешкод, зменшити їх чи перетворити на щось добре чи смішне; подивитися на себе та свої страхи і тривогу збоку; якщо дитина не готова створити свою казку, можна розповісти терапевтичну казку (авторську чи народну), у якій є улюблений казковий герой і позитивний фінал; важливо обов'язково зробити аналіз казки, або намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчувати емоції (О. Карапетрова [3, с. 38]);

є) *пісочна терапія*, як різновид ігротерапії і арт-терапії, надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, контакту з піском, певної кількості води й відчуття свободи й безпеки самовираження (О. Колпакчи [4, с. 200]); пісок здатний знімати нервові напруження, викликати багато асоціацій, покращувати настрій; замість піску можна використати манну крупу, камінці чи будь-яку сипучу речовину, яку можна пофарбувати в різні кольори, що сприяє терапії тривожних станів; пісочниця є зменшеною моделлю світу, де можна вільно творити, не боятися щось зламати чи зіпсувати, перетворити ситуацію тривоги, страху, гніву на ситуацію успіху, щастя; перевагою пісочної терапії з тривожними станами є можливість працювати групами, що дає можливість взаємодіяти, бачити немов з боку вирішення певних проблем; наприклад, можна виявити причини страхів і тривоги у дітей, зумовлених стилем взаємин у сім'ї (О. Карапетрова [3, с. 38-39]).

Арт-терапія є ефективним методом у роботі з психологічними травмами, спричиненими воєнним станом. Вона забезпечує безпечний простір для вираження емоцій, сприяє стабілізації психоемоційного стану учнів та допомагає відновлювати внутрішні ресурси для подолання негативного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головіна А. С. Арт-терапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: сучасні підходи та методи. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2021. № 2. С. 55–61.
2. Дмитрієва Н. М., Мороз І. В. Арт-терапія у соціальній роботі : навч. посіб. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 144 с.

3. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2(20). С. 34–39. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf>
4. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
5. Копитіна Г. В. Арт-терапія: методи, які сприяють емоційному розвитку дитини. Київ : Мандрівець, 2021. 164 с.
6. Лебедик Л., Стрельніков В. Підготовка магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2(215). С. 112–117.
7. Паламарчук О. О. Використання арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми та підлітками. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 45–53.
8. Рябуха Т. М. Арт-терапія у роботі з емоційними порушеннями дітей. Харків : Фоліо, 2019. 132 с.
9. Савінова Л. М. Основи арт-терапії: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Світ, 2020. 216 с.
10. Соловійова О. В. Теорія та методи арт-терапії у педагогічній практиці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 208 с.
11. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2(12).
12. Стрельніков В. Ю. Організація неперервної освіти педагогічних працівників на засадах фасилітувального підходу в умовах воєнної агресії. *Постметодика*. 2022. №1–2. С. 64–81.
13. Стрельніков В. Ю. Соціально-психологічний тренінг у формі ділової гри – ефективна технологія навчання у вищій школі. *Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / кол. авт. К. : Наук.-метод. центр вищої освіти, 2004. Вип. 38. С. 168–176.*
14. Федій О. А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2019. № 1(85). С. 46–50.
15. Юрченко С. С. Застосування арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками, які мають поведінкові проблеми. *Соціальна психологія*. 2023. № 1. С. 67–72.
16. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach.. *Educational space: post-non-classical perspectives*. Monograph / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>
17. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business* : Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. 222 p. P. 119–140. URL: https://www.researchgate.net/publication/383001557_MODERN_TRENDS_IN_THE_SCIENCE_EDUCATION_AND_BUSINESS_Monograph

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Лисяк Л. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
2018.psiholog.2018@gmail.com*

У сучасному суспільстві, особливо в умовах війни, питання девіантної поведінки підлітків набуває ще більшої актуальності. Війна не лише змінює звичне життя молоді, але й створює додатковий тиск, який впливає на формування їхньої особистості. Економічна нестабільність, вимушене переміщення, розпад традиційних сімейних структур, втрата зв'язків з друзями та соціальними групами, а також психологічні травми – усе це формує несприятливе середовище, яке сприяє виникненню девіантної поведінки. У таких умовах підлітки часто шукають способи впоратися з емоційним стресом, нерідко вдаючись до самодеструктивних дій або потрапляючи під вплив девіантних референтних груп.

Особливої уваги заслуговує зв'язок між девіантною поведінкою підлітків та проявами агресивності, які посилюються в умовах війни. Підлітки, що перебувають під впливом емоційного напруження, стресу або травматичних подій, часто не мають достатніх навичок для конструктивного подолання цих переживань. Агресивність стає одним із способів прояву їхнього внутрішнього конфлікту, особливо у ситуаціях, коли вони не відчують підтримки або знаходяться в середовищі, яке не сприяє розвитку емоційної стійкості. Війна, як джерело постійного тиску, додає цьому явищу гостроти: страх, невпевненість у майбутньому, втрата близьких чи безпека стають каталізаторами агресивних форм поведінки. Виявляючись у міжособистісних стосунках, така поведінка може посилювати соціальну ізоляцію підлітків, створюючи замкнене коло конфліктів і агресії.

Дослідження феномену девіантної поведінки підлітків є однією з актуальних тем сучасної психології. Значний внесок у вивчення цього питання зробили такі науковці, як О. Атемасова, О. Бондарчук, Н. Винничук, Є. Змановська, Н. Ківенко, В. Менделевич та І. Рудакова. Вони розглядають девіантну поведінку як порушення соціальних норм, яке супроводжується моральними або фізичними наслідками для особистості та оточення. Їхні роботи зосереджуються на аналізі психологічних чинників, що сприяють виникненню девіацій, зокрема, внутрішніх конфліктів, низької самооцінки та недостатнього контролю імпульсів.

Окрім цього, форми прояву девіантної поведінки та їх особливості детально описані в емпіричних дослідженнях А. Айвазової, Я. Гилинського, Ц. Короленка та Л. Туріщевої. Вони акцентують увагу на широкому спектрі девіантних проявів, таких як агресія, правопорушення, втечі з дому та асоціальна поведінка. Незважаючи на значну кількість досліджень, ці аспекти набувають нової актуальності в сучасних умовах соціальної нестабільності, викликаній війною, економічною кризою та посиленням соціального розриву, які значно підвищують ризик девіантної поведінки серед молоді.

За визначенням О. Макаренка девіантна поведінка – це система вчинків, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим чи моральним нормам [4, с. 62].

О. Сафін визначає девіантну поведінку як таку, що не відповідає правовим, моральним, етичним та іншим нормативним вимогам того конкретного суспільства, у якому живе й діє індивід. Результатом такої поведінки особистості, зазвичай, є нанесення моральної або (та) фізичної шкоди собі, оточуючим або (та) навколишньому середовищу [6, с. 113].

Делінквентна поведінка – ланцюг проступків, провин, дрібних правопорушень, які не караються кримінальним кодексом. Підлітки можуть проявляти велику делінквентну активність, непокоїти цим дорослих. Найчастіше причинами є недоліки виховання (неповна сім'я, гіпоопіка, ...) або аномалії характеру (психопатії, акцентуації). В 1/3 випадків делінквентність поєднується з втечами з дому і бродяжництвом [2, с. 98].

Підлітки, які вчиняють девіантні дії, можуть викликати негативні наслідки для своєї освіти та майбутнього. Пропуски занять можуть призвести до невідповідності навчальних планів та падіння академічної успішності, що може спричинити далі проблеми в майбутньому. Брехня та крадіжки можуть впливати на довіру відповідальних осіб у навчальному закладі та призвести до виключення зі школи. Бойові дії можуть призвести до серйозних правопорушень та викликати негативні наслідки для здоров'я та добробуту інших учнів.

Л. Міщик та З. Білоусова [5, с. 59-62] називають такі типові риси «важкого підлітка»:

1) відставання в інтелектуальній сфері, нерозвиненість чи особлива вибірковість сприйняття й оцінки довкілля, недосконалі розумові процеси, нерозвинуте мовлення;

2) негативні риси характеру, безвідповідальність, лінь, шкідливі звички, часто байдужість, жорстокість до інших людей, тварин, природи тощо;

3) підвищена конфліктність у стосунках з товаришами по навчанню, батьками, вчителями;

4) підвищений інтерес до заборонених, не відповідних віку, розваг на тлі відсутності інтересу до соціально корисних видів діяльності;

5) афективність, відсутність бажання і вмінь стримувати себе в момент сильного збудження;

6) активізація механізмів психологічного захисту, що впливають на трактування підлітком поведінки як нормальної, формування нечесності, агресивності;

7) вибір негативних способів самоствердження через девіантну поведінку тощо.

Однією з головних причин девіантної поведінки підлітків є відчуття відчуження та неприйняття соціального оточення. Дослідження показують, що підлітки, які відчувають себе відстороненими від групи своїх ровесників, є більш схильними до вчинення девіантних дій. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою, неадекватним сприйняттям свого місця в соціальній структурі. У сучасних умовах війни ці чинники ще більше загострюються через дестабілізацію суспільства, втрату звичних соціальних зв'язків, міграційні процеси та зростання кількості сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах [8, с. 76].

Сімейне середовище також відіграє важливу роль у формуванні девіантної поведінки підлітків. Дослідження свідчать, що діти з сімей, які зазнали втрат через війну, мають підвищений ризик розвитку девіацій через травматичний досвід, емоційну нестабільність та брак уваги з боку батьків, які можуть бути зайняті вирішенням власних психологічних чи матеріальних проблем. Недостатня підтримка з боку дорослих у таких умовах поглиблює відчуття самотності, знижує рівень самооцінки та сприяє формуванню девіантних моделей поведінки, які підлітки використовують як спосіб привернення уваги або самоствердження у несприятливому середовищі [3, с. 128].

Одним з можливих способів запобігання девіантній поведінці підлітків є виховання та навчання з використанням позитивної підсилювальної поведінки. Це може включати в себе нагородження та підтримку позитивних вчинків, які здійснюють підлітки. Крім того, створення сприятливого соціального середовища у навчальному закладі, де підлітки можуть відчувати себе прийнятими та знайдуть своє місце в соціальній структурі, може допомогти у запобіганні девіантній поведінці.

Окрім виховання та навчання з використанням позитивної підсилювальної поведінки, можна також використовувати соціальні програми та проекти, спрямовані на залучення підлітків до діяльності,

яка сприяє їх соціальній адаптації та самовираженню. Наприклад, можна запропонувати участь у волонтерських проєктах, клубах за інтересами, спортивних командах тощо.

Загальна культура та моральні цінності також мають важливе значення у запобіганні девіантної поведінки підлітків. Навчання моральних цінностей та релігійних переконань може впливати на зниження рівня девіантної поведінки у підлітків. Важливо також забезпечити можливість підліткам звертатися до дорослих у випадку, якщо вони стикаються зі складними життєвими ситуаціями, що можуть викликати девіантну поведінку [7, с. 135-139].

Таким чином, девіації в особистісних характеристиках підлітків формується в основному як форма протесту проти нерозуміння дорослих, через незадоволеність своїм положенням у суспільстві, що виявляється й у відповідній поведінці. Разом із тим на розвиток девіантної поведінки підлітка можуть впливати, зрозуміло, природні особливості його темпераменту, наприклад, збудливість і сила емоцій, що сприяють формуванню таких рис характеру, як запальність, дратівливість, невміння стримувати себе. Тим більше, що для деяких підлітків участь у бійках, затвердження себе в очах навколишніх за допомогою кулаків є сталою лінією поведінки, що відбиває норми, прийняті у визначених соціальних групах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агресивна дитина: як їй допомогти / Упорядник О. А. Атемасова. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 176 с. («Бібліотека шкільного психолога»).
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 176 с.
3. Ківенко Н. В. Девіантна поведінка : сучасна парадигма : монографія. Ірпінь: АДПС України, 2002. 240 с.
4. Макаренко О. М. Поняття девіантної поведінки в соціальному та психологічному аспектах. *Наукові записки НаУКМА*. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 125. С. 61–64.
5. Міщик Л. І., Білоусова З. Г. Соціально-психологічні та педагогічні проблеми дезадаптації дітей і підлітків. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 108 с.
6. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / уклад. О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань: ВПЦ «Візаві», 2019. 202 с.
7. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток: навч. посіб. з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. К.: Вид. дім «Слово», 2019. 272 с.
8. Туріщева Л. В. Увага! Особливі діти. Х.: Видавнича група «Основа», 2010. 128 с. (Серія «Тренінги у педагогічній практиці»).

КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Манчинська Є. В.

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

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення якості дошкільної освіти, різнобічного розвитку дитини дошкільного віку, виявлення, підтримки та розвитку у дошкільнят креативності, критичного мислення, комунікабельності та вміння працювати у команді.

Проблема розвитку креативності дошкільника нині привертає увагу дослідників різних наукових напрямів та загалом підкреслюється значення саме дошкільного віку у становленні здібності до творчості.

У працях Я. Пономарьова, В. Моляко, В. Рибалки, Дж. Гілфорда, Е. Торренса, Ф. Баррона, Д. Харрінгтона та ін. висвітлено загальнотеоретичні питання психології творчості та креативності, вивчено особливості становлення творчих здібностей дітей різного віку (В. Кудрявцев, В. Синельников, О. Яковлева, О. Матюшкін, М. Лісіна, М. Подд'яков, О. Дяченко та ін.), описані методи, засоби розвитку креативності та творчості (О. Матюшкін, Г. Альтшуллер, І. Волков, О. Шумилін, В. Юркевич та ін.) [1].

Разом з тим до теперішнього часу відсутнє однозначно трактованого і строго визначеного поняття «креативність» і «креативний потенціал особистості», не зазначені психологічні особливості його становлення у дошкільному віці [7].

Отже, запити суспільства на творчу, креативну особистість, з одного боку, та слабка опрацьованість основ (теоретичних, методологічних та методичних) формування цієї якості, з іншого боку, визначили проблематику та тему магістерського дослідження [5].

Мета дослідження – дослідити особливості творчого потенціалу особистості, проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності креативного потенціалу дошкільника, розробити та обґрунтувати програму дослідження творчого потенціалу особистості дошкільника, дослідити особливості креативного потенціалу дітей дошкільного віку та його висвітлити результати.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах; експериментально-діагностичні процедури: «Сонце в кімнаті», «Складений малюнок», «Як врятувати зайчика».

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що ядерними компонентами креативного потенціалу дошкільника є універсальні творчі здібності: смисловий реалізм уяви, вміння (здатність) бачити ціле раніше частин та творча надситуативність.

В ході проведеного дослідження виявлено, що більша частина дошкільників має низькі рівні досліджуваних характеристик, тобто реалізму уяви, вміння бачити ціле раніше частин та творчих рішень над ситуативно-перетворювального характеру, що наглядно демонструє загальний графік. Такі дані свідчать про те, що у цих дітей погано розвинена уява, вони мають шаблонне та некритичне бачення навколишньої дійсності, вони не виходять за рамки ситуації та не бачать альтернативних рішень у вже знайомих ситуаціях і важко вирішують нові завдання. В подальшому ці діти можуть мати певні проблеми з готовністю до шкільного навчання та не високі творчі досягнення.

Діти, що мають середні рівні досліджуваних характеристик уже здатні виділяти ті властивості, котрі, будучи скритими, все ж являються специфічними для даного об'єкта, найбільш адекватно відображають його загальну, цілісну природу також діти здатні шляхом експериментування переносити і включати властивості знайомих предметів в контекст нових ситуацій, а також розкривати можливі трансформації даних властивостей в цьому контексті. Вони далеко не завжди використовують дану їм дорослими «свободу вибору» з готових альтернатив, а намагаються йти власним шляхом до розв'язання поставленої перед ними задачі.

І найменша кількість досліджуваних мають найвищі рівні вміння бачити ціле раніше частин та творчих рішень надситуативно-перетворювального характеру, але це не стосується рівня реалізму уяви, так як ця характеристика є досить розвинутою у дошкільників даної вибірки. Це свідчить про здатність дітей проникати в суть предмета, перетворювати його, створювати щось нове, не користуватися шаблонами, вони здатні фіксувати дещо таке, що в дійсності є або за певних умов можливе, але поки що не стало змістом раціонального знання. Діти при цьому давали конструктивну відповідь, відокремлюючи невідповідний елемент від інших, зберігали його в контексті заданої ситуації. А оскільки уява належить до числа головних психологічних надбань дошкільного дитинства і це не тільки високі творчі досягнення, але і повноцінна готовність до шкільного навчання і навіть високі ефекти психолого-корекційної та оздоровчої праці, тому діти з високим рівнем реалізму уяви краще пристосовуватимуться до школи та до життя взагалі.

Не зовсім позитивні результати проведеного емпіричного дослідження говорять про те, що потрібно розвивати у дошкільників

рухливість мислення, швидке орієнтування, творчий підхід до розв'язання проблем. Тому перед вихователями і батьками постає дуже важливе завдання: домагатися, щоб кожного з тих, хто нині відвідує дошкільний навчальний заклад, виростити не тільки здоровим і сильним, а й обов'язково ініціативним, мислячим, здатним творчо підходити до будь-якої справи.

Креативний потенціал допомагає дітям у вирішенні нових задач, розвитку уяви та формуванні унікального бачення світу. Рання розв'язання креативності сприяє подальшому успіху дитини в суспільній діяльності та в навчанні [5].

Одним із шляхів розвитку креативності дошкільників є творчі ігри, головною ознакою яких виступає уявлювана ситуація, яку дитина створює замість реальної, діє в ній, виконуючи роль відповідно до тих значень, які вона надає предметам навколишнього світу. Завдяки ігровій ситуації, яку дитина створює, вона вчиться мислити про реальні речі та дії. З цією особливістю пов'язані виникнення задуму в грі, пошук засобів його реалізації, що потребує творчої уяви, а також означає перехід до творчої діяльності [3].

Важливим періодом для розвитку креативності є дошкільний вік. Цей період характеризується ускладненням діяльнісно-духовного способу буття дитини у світі та внутрішньо пов'язаний з діалектичною взаємодією процесів соціалізації (як входження в «співбуття» з іншими) й індивідуалізації (як набуття «самобутності»), формуванням її позиції «Я-у-Світі». При цьому важливою психологічною передумовою продуктивного розвитку дошкільника є вираженість в нього інтенції «Я сам!», котра, з'являючись наприкінці раннього дитинства, забезпечує появу прагнення до самостійного здійснення індивідуального способу пізнавальної, практичної та комунікативної взаємодії зі світом. Така взаємодія на даному онтогенетичному етапі набуває форм ігрової, символіко-моделюючої діяльності, пов'язаної з проблематизацією дитиною нормативних взірців дорослості та активним експериментуванням з образами соціальних відносин, що забезпечує розвиток його креативного потенціалу [4].

Під креативним потенціалом ми розуміємо сукупність творчих здібностей людини, що уможливлюють засвоєння культури у формі проблем, а не «готових відповідей», прояв самостійності та ініціативи під час їх вирішення. До складу креативного потенціалу дошкільника універсальні творчі здібності – уміння бачити ціле раніше за частини, уявне перетворення «нереального» в «реальне» в контексті заданої ситуації шляхом усунення невідповідностей та надситуативно-перетворювальний характер дитячої активності [1].

Серед існуючих психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня розвитку креативного потенціалу дошкільника, на

констатувальному етапі дослідження використовуються методики «Сонце в кімнаті» (спрямована на діагностику реалізму уяви як універсальної творчої здібності дошкільника), «Складений малюнок» (спрямована на визначення вміння зберегти цілісний контекст зображення в ситуації його руйнування), «Як врятувати зайчика» (зорієнтована на оцінювання здатності до перетворення задачі на вибір в задачу на перетворення в умовах переносу властивостей знайомого предмету в нову ситуацію) [2].

Дошкільний вік є критичним періодом для розвитку творчого потенціалу, оскільки в цей час формується здатність до уяви, активного пізнання світу та самовираження. Чим раніше дитина почне розвивати свої творчі здібності, тим більш гнучким та різнобічним буде її мислення в майбутньому [6].

У сучасному світі, де професії швидко змінюються, а цифрові технології розвиваються надзвичайно швидкими темпами, здатність до творчого мислення стає життєво важливою навичкою. Розвиток креативного потенціалу з раннього віку дозволяє адаптуватися до змін і бути готовим до складних ситуацій [5].

Творча діяльність позитивно впливає на емоційний стан дитини, сприяє її самооцінці та впевненості у власних силах; допомагає у подоланні страхів, стресу; впливає на формування особистісної незалежності, що є дуже важливим для психологічного здоров'я [2].

Освіта майбутнього вимагає підготовки дітей, здатних до творчого підходу у будь-якій сфері. Саме тому важливо закладати основи креативного мислення у дошкільному віці, адже це сприятиме формуванню гармонійної та адаптивної особистості [7].

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2012. С. 14–41.
2. Барташнікова І. А., Барташніков О. О. Розвиток уяви та творчих здібностей у дітей 5-7 років. Тернопіль: Богдан. 1998. 83 с.
3. Біла І. М. Психологія творчої діяльності. К. : Фенікс, 2014. 128 с.
4. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднічук та ін. [2-ге вид.]. К.: Каравела, 2014. 400 с.
5. Власова О. І. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез). Наукова монографія. В-во : Accent Grafics Communication. Ottava. 2016. 330 с.
6. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. К.: МАУП, 1998. 92 с.
7. Клепиков О. І., Кучерявий І. Т. Основи творчості особи : навч. посіб. для студ. вузів. К.: Вища шк., 1996. 295 с.

МІЖОСОБИСТІСНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Мельничук М. М.

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

Важливою якістю, яка свідчить про соціальну зрілість особистості та сприяє її повноцінній адаптації у суспільстві є міжособистісна толерантність. Саме тому проблема психологічного вивчення причин, механізмів і наслідків толерантності особистості є актуальною суспільною проблемою. Проведений огляд соціально-філософських, релігійних та етичних концепцій дозволяє говорити про відповідні засади вивчення толерантності у психології. У цих джерелах толерантність розглядається як певний гуманістичний ідеал і важлива морально-етична норма людських взаємовідносин, як світоглядна позиція і водночас певна діяльнісна настанова, що реалізується через любов та повагу до «іншого». Толерантність може розглядатися і у призмі взаємовідносин, і як культура толерантної свідомості, що дозволяє співіснувати різним точкам зору, різним за значенням і розміром соціальним групам. Безсумнівний інтерес являє собою дослідження гендерних особливостей взаємозв'язку показників системи толерантності. Ціннісні орієнтації особистості являють собою складну динамічну структуру, яка не тільки залежить від цінностей соціуму, але й підвержена закономірним змінам у процесі онтогенезу і несе на собі відбиток індивідуальних та гендерних відмінностей. У вітчизняній та зарубіжній психології та соціології накопичено достатньо багато досліджень, які демонструють відмінності у значимості тих чи інших цінностей для чоловіків та жінок.

Метою нашого дослідження являється аналіз гендерних особливостей взаємозв'язку показників системи толерантності, а саме ціннісних орієнтацій як регулятора даної системи, що показано у попередньому емпіричному дослідженні.

У дослідженні взяли участь студенти Полтавського національного педагогічного університету віком від 20 до 21 років, які навчаються за різними спеціальностями на п'ятому курсі психолого-педагогічного (69), фізико-математичного (103), історико-географічного (75) факультетів. Обсяг вибірки – 250 осіб. Група студентів мала однаковий вік та рівень освіти. До неї увійшли представники обох статей (149 чоловічої та 101 жіночої статі).

Досліджувані-студенти юнацького віку є оптимальним контингентом для вивчення толерантності як системної характеристики особистості за таких причин: 1) вони у цілому мають

достатній рівень сформованості компонентів всіх трьох основних рівнів толерантності; 2) студентство – це період розвитку, що в найбільшому ступені виявляє залежність від конкретних соціально-історичних умов. Тому студенти найбільш сензитивні до змін у суспільстві, трансформацій ціннісних орієнтацій і смислоутворюючих життєвих установок, зокрема пов'язаних зі ставленням до інших, до різних великих і малих соціальних груп.

Арсенал нашого дослідження складається із наступних методик (відповідно до попереднього обґрунтування причин нашого вибору): методика «Опитувальник оцінки нервово-психичної стійкості (ЛВМА ім. С. М. Кірова)» – психофізіологічний рівень; методика «Тест дивергентного (творчого) мислення Ф. Вільямса» – психологічний рівень (когнітивний компонент); методика «Опитувальник для діагностики здібності до емпатії (за А. Мехрабіаном, Н. Епштейном)» – психологічний рівень (емоційний компонент); методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту – психологічний рівень (емоційний компонент); методика дослідження малюнкової фрустрації (за С. Розенцвейгом) – психологічний рівень (поведінковий компонент); методика Ш. Шварца для вивчення цінностей особистості – соціально-психологічний рівень; методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г. Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим, Л. Шайгеровою)»; методика діагностики загальної комунікативної толерантності (за В. Бойко). Аналіз результатів проводився за допомогою методів математичної статистики SPSS. Огляд найбільш «інформативних кореляцій» (за Пірсоном) шкали «Кількісний аналіз» методики «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г. Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим, Л. Шайгеровою)» і загальної шкали методики діагностики загальної комунікативної толерантності (за В. Бойко) з іншими змінними у межах кожної статі дозволив виявити наступне.

Дослідження «Індексу толерантності» у юнаків і дівчат виявило важливі відмінності та спільні риси у взаємозв'язках толерантності з іншими психологічними характеристиками. Результати показують, що толерантність тісно пов'язана з рівнем соціальної адаптації у представників обох гендерних груп, причому виявлені кореляції є надзвичайно високими, особливо у дівчат ($r = 0,960$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що толерантність є важливим чинником соціальної зрілості, а соціально адаптовані люди, як правило, виявляють більшу толерантність до оточуючих.

У юнаків також виявлено високий рівень зв'язку толерантності із соціальною адаптацією ($r = 0,895$; $p < 0,001$), що підтверджує ідею про спільні механізми, що лежать в основі обох явищ. Однак, у чоловічої вибірки спостерігається менша сила взаємозв'язків за

іншими шкалами, що свідчить про менш диференційовану систему детермінант толерантності порівняно з дівчатами. Важливо зазначити, що у дівчат помітна негативна кореляція між толерантністю і такими аспектами, як самозахист та інтрапунітивні реакції, що свідчить про тенденцію менше звинувачувати себе і більше підтримувати своє «Я». Ця особливість відсутня у юнаків, де подібні взаємозв'язки не виявлені на значущому рівні.

Аналіз структури цінностей, виміряних методикою Шварца, показав, що толерантність у обох гендерних груп корелює з такими ціннісними орієнтаціями, як «універсалізм» та «доброта», що свідчить про важливість гармонії, децентрації та позитивного ставлення до інших для формування толерантності. Водночас орієнтація на «владу» мала від'ємну кореляцію, що вказує на те, що занадто сильна концентрація на власному статусі перешкоджає розвитку толерантності. Проте у юнаків значення «влади» у системі взаємозв'язків толерантності є вищим, що підкреслює важливість статусу для їхньої системи цінностей.

Міжособистісна толерантність також відрізняється між юнаками і дівчатами. У дівчат вона більш пов'язана з такими аспектами, як «неприйняття іншого», «категоричність» і «невміння приховувати почуття», тоді як у юнаків на першому місці стоять «категоричність» та «прагнення переробити іншого». Це говорить про те, що дівчата більше зосереджені на емоційному сприйнятті інших, а юнаки – на домінуванні та контролі над іншими.

У обох групах виявлено кореляції між толерантністю і творчим дивергентним мисленням, що підтверджує важливість гнучкості мислення для проявів толерантності. Проте у юнаків ця кореляція є сильнішою, що вказує на більшу роль творчого мислення в їхній системі взаємозв'язків толерантності. Це може свідчити про те, що юнаки більше покладаються на інтелектуальні ресурси для адаптації і розвитку толерантних установок, тоді як дівчата схильні базувати свої прояви толерантності на соціальних і емоційних взаємодіях.

Кореляції «Індексу толерантності» з емоційним інтелектом та емпатією виявили слабкі взаємозв'язки з емпатією (за методикою Мехрабіана), що свідчить про певний вплив здатності до розуміння емоцій інших на рівень толерантності, особливо у дівчат. У юнаків емоційна поінформованість мала менший вплив, що вказує на різницю в тому, як гендерні групи використовують емоційні знання для розвитку толерантності.

Отже, узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що толерантність тісно пов'язана із соціальною адаптацією, особливо у дівчат, де взаємозв'язок є сильнішим. Для обох статей важливими є такі цінності, як універсалізм і доброта, тоді як орієнтація на владу негативно впливає на розвиток толерантності,

особливо у юнаків. Також юнаки проявляють більш диференційовані підходи до толерантності, зокрема покладаються на творчість та гнучкість мислення, тоді як дівчата більше зосереджені на емоційній і соціальній взаємодії.

Ці висновки мають значення для подальшого вивчення психологічних особливостей толерантності і розробки програм для розвитку толерантних установок у молоді, враховуючи гендерні відмінності та особливості соціальної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубер М. Я і ти. Шлях людини за хасидським вченням. К.: Дух і література, 2012. 272 с.
2. Залановська Л. І. Методологія дослідження компонентів міжетнічної толерантності. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Серія. Психологія. 2015. Вип. 2(36). С. 58–68.
3. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2010. 287 с.
4. Мельничук М. М., Павленко В. Г. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) : монографія. Полтава: ФОП Мірон І. А., 2014. 244 с.
5. Мельничук М. М. Теоретичне дослідження змісту і форм розвитку толерантності учнівської молоді засобами кіномистецтва форм. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2(20), 2020. С. 72–84.
6. Пірен М. І. Толерантність – дієвий чинник злагоди та консолідації. *Соціальна і гуманітарна політика*. Вісник НАДУ. 2015. № 2. С. 51–56.
7. Тягло О. Міграція і толерантність. Що таке сучасна толерантність? Київ: Стилос, 2007. С. 143–148.
8. Bem S. L. Gender scheme theory: A cognitive account of sex-typing. *Psychological Review*. 1981. V. 88. P. 354–364.
9. Frankl V. Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion, München, 1997.
10. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016.
11. Toffler A. Global Gladiators Challenge the Power of Nations. *New Perspectives Quarterly*. 2000. № 17. P. 26–27.
12. Schwartz S. H. Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 1994, 50. P. 19–45.

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕРОРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА СВІДОМІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

Метельська Н. Й.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
natametelska2@gmail.com*

На сучасному етапі суспільного розвитку тероризм асоціюється зі зброєю масового ураження, яка включає і безпосередній фізичний збиток жертвам, і значний психологічний вплив на соціум. Сьогодні

проблема психологічного тероризму перетворилася на справжній виклик глобальній спільноті. Основними характеристиками сучасного тероризму стали, перш за все, глобалізація масштабів терористичної діяльності та зростання чисельності терористичних рухів, а також особлива жорстокість і фанатизм, організованість і професіоналізм та використання новітніх технологій. Особливої ваги набуває і психологічний тероризм, а саме сукупність методів цілеспрямованого руйнівного впливу на психіку людини з метою реалізації інтересів агресора.

Звідси актуальним завданням психології в умовах війни стає забезпечення інформаційно-психологічної безпеки особистості та суспільства і протидія психологічному тероризму.

Феномен психологічного тероризму аналізується у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених, зокрема, М. Гуцало, Б. Дженінса, В. Ємельянова, В. Жданова, В. Зеленецького, А. Ігнатенка, Р. Клайна, У. Лакера, В. Ліпкана та інших. Однак досі залишається чимало невирішених проблем у теорії психологічного тероризму, що потребує подальшого дослідження та систематизації.

У зв'язку з цим метою статті є розкриття сутності психологічного тероризму як засобу впливу на свідомість в умовах війни.

Офіційне визначення поняття *тероризму* наведено у Законі України «Про боротьбу з тероризмом»: «Тероризм – суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, залякування населення та органів влади або вчинення інших посягань на життя чи здоров'я ні в чому не винних людей або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних цілей» [3]. Однак законодавство України не містить визначення феномену психологічного тероризму.

У вітчизняній психології є декілька підходів до розуміння предмета *психологічного тероризму* як *масової форми несмертоносної зброї*. Так, психологічний тероризм є сферою негативного впливу на особу, суспільство, державу за допомогою усіх видів інформації, а також діяльності тоталітарних релігійних сект з метою інформаційно-психологічного негативного впливу за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій [1].

Психологічна зброя – засіб і метод професійного впливу на свідомість і емоційно-вольову сферу супротивника задля досягнення політичних (економічних, релігійних) цілей. Саме ця зброя є інструментом ведення психологічної війни – спеціально організованого масштабного психологічного впливу на суспільну свідомість. Психологічна зброя є засобом впливу на психіку людей в

інтересах виконання певного завдання (у т. ч. бойового). На практиці сукупність цих засобів покликана формувати у психіці людини певні властивості для цілеспрямованого управління нею.

Потенційна психологічна зброя умовно поділяється на кілька видів [2]:

- інформаційно-психологічна;
- лінгвістична;
- психотронна;
- психофізична;
- психотропна;
- сомато-психологічна.

Найважливішою особливістю психологічного тероризму є те, що це нестертоносна зброя. Психологічна зброя реалізується в інформаційно-пропагандистських кампаніях, маніпулятивному формуванні індукованих станів і установок, зокрема, на неусвідомлюваному рівні.

Більшість нестертоносних технологій засновані на психофізіологічних механізмах дії і супроводжуються психотравмуючим ефектом. Застосування цих технологій має виражений соціальний посил: порятунок заручників і контроль масових безладів, особистий захист, арешт кримінальних елементів [5].

Нестертоносні технології значною мірою відрізняються від традиційних типів озброєння більшою гуманністю та вибірковістю впливу, зворотністю і тимчасовістю впливу. Роблячи людей небездатними, водночас вони завдають мінімальної шкоди, забезпечуючи альтернативу [4; 6; 7].

Отже, за результатами проведеного дослідження можемо говорити про те, що психологічний тероризм є складним багатоплановим явищем, яке має історичні, правові, психологічні, технологічні аспекти. Прояви психологічного тероризму постійно доповнюються новими високотехнологічнішими формами. Запобігання йому полягає у виявленні, нейтралізації, локалізації і мінімізації дії тих чинників, що породжують психологічний тероризм і сприяють йому.

На нашу думку, варто поглибити та розширити наукові дослідження феномену психологічного тероризму з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світової спільноти, включаючи у цей процес фахівців різних галузей знань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н. А., Карпов М. О., Єфімов В. В., Хміляр О. Ф. Сучасний тероризм – причини і прояви. *Молода нація*. 2005. № 11. С. 34–55.
2. Алещенко В., Хміляр О. Психологічний тероризм як засіб впливу на свідомість соціуму та особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. № 58 (Чер 2024). С. 39–45. DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.58.39-45>.

3. Верховна Рада України. *Про боротьбу з тероризмом* (Закон від 20.03.2003 № 6384V). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text> (дата звернення: 07.10.2024 р.).
4. Гбур З. В. Теоретико-методологічні засади поняття «міжнародного тероризму». *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2021. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duug_2021_2_5 (дата звернення: 07.10.2024 р.).
5. Колесник І. М. *Новітні релігійні течії та рухи*. Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2016. 152 с.
6. Hassan S. A., Shah M. J. The anatomy of undue influence used by terrorist cults and traffickers to induce helplessness and trauma, so creating false identities. *Ethics, Medicine and Public Health*. 2019. № 8. P. 97–107. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2019.03.002>
7. Lewer N. (Ed.) *The Future of Non-Lethal Weapons. Technologies, Operations, Ethics and Law*. Franks Cass, 2022. 200 p.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мирошник О. Г., Вишовська О. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
elenamirosha@ukr.net, vyshovska@gmail.com*

Емоційний інтелект передбачає розуміння себе та інших у соціальному контексті, що дозволяє виявляти нюанси в емоційних реакціях і використовувати ці знання, для побудови конструктивної міжособистісної взаємодії. Емоційний інтелект є важливим елементом soft та hard skills необхідним для соціалізації, психологічного здоров'я, ефективного лідерства та командної роботи. Численними дослідженнями встановлено (Г. Гарднера, П. Селовея, Дж. Мейєр, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Он, К. Петридаса, Е. Фернхема, І. Андреєвої, Е. Носенко, Д. Люсіна, В. Поплужного та ін.), що люди, які мають високий емоційний інтелект, можуть розуміти власні почуття та емоції інших, а також спілкуватися з іншими, налагоджувати кращі стосунки, досягати більшого прогресу в професійній сфері та самодіяльності.

Під час вступу до вишу відбуваються зміни у соціальному середовищі. Ці зміни запускають соціально-психологічну адаптацію яка є процесом і результатом входженням молоді людини до нового організаційного середовища. Новий етап соціалізації сприяє актуалізації інтелектуального та особистісного потенціалу здобувача вищої освіти. Основні закономірності та протиріччя цього процесу обумовлюють необхідність вивчення ролі емоційного розуміння в регуляції соціально-психологічної взаємодії. Важливою особистісною властивістю особистості, що визначає психологічні особливості взаємодії є локус контролю (Дж. Роттер, Е. Фарес, Л. Нельсон, Б. Мак Комб, М. Андерсон, І. Костантіні, С. Франкхем, Т. Циганчук та інші).

Мета дослідження – визначити особливості зв'язку між емоційним інтелектом та типом локусу контролю особистості студентів.

Локус контролю є однією з найбільш досліджуваних характеристик особистості в психологічній науці. Джуліан Роттер представив концепцію «локусу контролю підкріплення» як узагальнене очікування в рамках своєї теорії соціального навчання [1]. Мова йде про узагальнене очікування індивіда щодо зв'язку між його власною поведінкою та її наслідками. Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що події у житті є результатом їхніх власних дій. З іншого боку, особи з зовнішнім локусом контролю схильні вірити в те, що події в їхньому житті є результатом зовнішніх факторів і обставин, які вони не контролюють [3]. Орієнтація на зовнішній контроль асоціюється з тривогою та депресією та може бути пов'язана із безсонням та низькою академічною успішністю [5]. Доведеним є той факт, що перфекціонізм, завищена самооцінка та локус контролю можуть розглядатися як предиктори симптомів безсоння, депресії та тривоги.

Дослідження ролі впливу локусу контролю на академічну успішність студентів Ples-Caven Y., Gregory S., Ellis G., Golding J., Nowicki S. показали, що студенти з розвиненим внутрішнім локусом контролю вважають, що результати досягнень в сфері навчання залежать, перш за, все від них самих та є підсумком їхніх власних зусиль. Навпаки, студенти з зовнішнім локусом контролю орієнтуються на пошук незалежних від них чинників у поясненні своєї навчальної поведінки [6]. Дослідження, які були проведені серед здобувачів вищої освіти за різними спеціальностями, засвідчили що локус контролю має значний позитивний вплив на успішність студентів [4]. Серед чинників, які мають зв'язок із особливостями локусу контролю дослідники називають емоційний інтелект.

Поширеними є погляди Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, щодо розуміння емоційного інтелекту як групи ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих людей [2]. Вони виділили ряд складових емоційного інтелекту: здатність до сприйняття або відчуження емоцій (як своїх власних, так і іншої людини); здатність до спрямування своїх емоцій на допомогу розуму; здатність до розуміння того, що виражає та чи інша емоція; здатність до керування емоціями.

Можна припустити, що існує зв'язок між регулятивними складовими емоційного інтелекту та типом суб'єктивного контролю. Для перевірки цього припущення було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження проводилося на базі Полтавського вишу. До вибірки увійшло 60 студентів четвертих курсів (з них 30 хлопців та 30 дівчат).

Структурні складові емоційного інтелекту здобувачів вивчалися за допомогою методики Е. Холла, суб'єктивний контроль за методикою Е. Ф. Бажина, Е. А. Голинкіної та О. М. Еткинда.

Результати дослідження показали, що переважна більшість студентів мала низький рівень розвиненості емоційного інтелекту. Найбільш низки показники розвитку складових емоційного інтелекту було визначено для управління власними емоціями. Більший відсоток середніх значень у вибірковій сукупності, було встановлено для самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей. Високий рівень спостерігався лише для показника емоційної обізнаності та емпатії, 25,0% та 12,5% відповідно.

Локус контролю студентів мав показники, близькі до середнього значення (5,5 балів). Показники інтернальності у групі дівчат в цілому були дещо вищими, ніж у хлопців. Найнижчими балами характеризувалася інтернальність в галузях досягнень та невдач, що може бути обумовлено певною інфантильністю респондентів, їх схильністю перекладати відповідальність за свою майбутню професійну кар'єру на інших, або, певною мірою, бути обумовленим нестабільним положенням країни та проблемами довгострокового планування, яке може бути відкориговане воєнними діями.

Основне завдання дослідження полягало у вивченні відмінностей у структурі емоційного інтелекту у студентів із різним рівнем розвитку суб'єктивного контролю. Для цього було застосованого U-критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 1 – Значення U-критерій Манна-Уїтні за різними компонентами емоційного інтелекту у групі із низьким та середнім рівнем суб'єктивного контролю

Значення U-критерій Манна-Уїтні емпіричного за різними компонентами емоційного інтелекту					
<i>Інтегральний показник емоційного інтелекту</i>	<i>Емоційна обізнаність</i>	<i>Управління своїми емоціями</i>	<i>Самомотивація</i>	<i>Емпатія</i>	<i>Розпізнавання емоцій інших людей</i>
0,039795	0,122518	0,503319	0,025666	0,151872	0,067833

Результати статистичного аналізу показали наявність статистично значущої відмінності лише до компоненту самомотивації респондентів. Отримані результати можна пояснити тем, що самомотивація як здатність довільно керувати своїм емоціями краще розвинена у студентів із більш розвиненим суб'єктивним контролем. Отже, як ціннісне смислове утворення «Я-концепції» локус контролю впливає на мотиваційну складову механізму саморегуляції.

За результатами аналізу встановлено, що студенти із розвиненим суб'єктивним контролем мають вищі показники самомотивації на

відміну від студентів із нерозвиненим суб'єктивним контролем. Самомотивація як здатність до управління власними переживаннями, що виявляється, не тільки у можливості відкладати задоволення і приборкувати ситуаційні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому, але в умінні самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі і поступово рухатися до їхньої реалізації. Для усіх інших складових емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, емпатії, управління власними емоціями, розпізнаванні емоцій інших відмінностей не встановлено.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мирошник О. Г. Емоційний інтелект та рефлексивні процеси в ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5. С.143–147.
2. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
3. April K. A., Dharani B., Peters K. Impact of locus of control expectancy on level of well-being. *Rev Eur Stud*. 2012. Vol. 4(2). P. 124–137.
4. Carden R., Bryant C., Moss R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. *Psychol. Rep.* 2004. Vol. 95(2). P. 581–582.
5. Cheng C., Cheung S., Chio J. H., Chan M. S. Cultural meaning of perceived control: A meta-analysis of locus of control and psychological symptoms across 18 cultural regions. *Psychol Bull.* 2013. Vol. 139(1). P. 152–188.
6. Iles-Caven Y., Gregory S., Ellis G., Golding J., Nowicki S. The relationship between locus of control and religious behavior and beliefs in a large population of parents: an observational study. *Front Psychol.* 2020. Vol. 11. P. 1462.

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ

Могилат О. Ю.

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

Війна суттєво трансформує всі сфери життя суспільства, і освітня галузь не є винятком. Навчальна і професійна мотивація студентів, які є одними із ключових факторів їхнього розвитку, піддається серйозним випробуванням через постійні стресові умови, невизначеність та зміни у соціальному середовищі. Психологічний тиск, необхідність адаптації до нових реалій та порушення звичного ритму навчання спричиняють помітне зниження інтересу до освітнього процесу, що негативно впливає на якість навчання.

З початком війни студенти змушені шукати нові способи організації свого навчання, намагаючись зберегти баланс між безпекою, особистими викликами та потребами самореалізації.

Водночас, обмежені можливості для спілкування, нестабільність умов навчання та втрата традиційних форм взаємодії між викладачами й студентами лише підсилюють проблему демотивації. Це викликає занепокоєння серед фахівців у сфері освіти та психології, які прагнуть зрозуміти механізми цих змін і знайти шляхи для підтримки мотивації молоді.

Розуміння процесів, що впливають на мотивацію студентів у воєнний час, є вкрай важливим для збереження та розвитку інтелектуального потенціалу країни. Вивчення природи змін у навчально-професійній мотивації, а також розробка стратегій її підтримки можуть стати основою для створення адаптивної освітньої системи, здатної ефективно функціонувати навіть у складних кризових умовах.

Формування та становлення навчально-професійної мотивації студентів є предметом дослідження багатьох вчених. Ю. Діденко, О. Піменова, О. Гапончук, Н. Пророк, О. Толков, Л. Яворовська та Р. Камишнікова у своїх роботах аналізують особливості мотивації в умовах соціальних змін, зокрема воєнного стану. Вони звертають увагу на вплив кризових ситуацій, особистісних характеристик, соціальної підтримки та адаптації до нових умов освітнього середовища на мотивацію студентів. Ці дослідження створюють основу для розробки методів підтримки та розвитку навчальної активності в сучасних умовах

Воєнний стан в Україні, викликаний російською агресією, створив унікальні виклики для освітнього процесу, особливо для студентів. Нестабільність, пов'язана з воєнними діями, має глибокий вплив на їхню навчальну діяльність та мотивацію. Загальна атмосфера небезпеки, стресу та невизначеності значно ускладнює можливість зосередитися на навчанні, породжуючи емоційні труднощі. Страх за життя, тривога за власну безпеку і безпеку близьких стають домінантними реакціями, що пригнічують академічну активність і знижують продуктивність.

Психологічні проблеми студентів часто стають ключовою перешкодою. Травматичні події, такі як руйнування домівок, втрата близьких або свідчення актів насильства, викликають глибокі емоційні потрясіння. Це, своєю чергою, призводить до депресивних станів, ізоляції та втрати інтересу до навчання. Навчальні заклади, за таких умов, стикаються із завданням підтримувати студентів у складних обставинах, адже саме психологічна травма часто визначає рівень навчальної мотивації [3, с. 79].

Не менш важливим фактором впливу є нестабільність умов навчання. Переселення студентів, зміни у навчальних програмах та формати навчання, перебої з доступом до ресурсів дестабілізують

освітній процес. Студенти втрачають звичну рутину, що негативно впливає на їхню здатність організувати себе для ефективного навчання. До цього додається недостатня технічна оснащеність та відсутність передбачуваності щодо завершення навчального року, що ще більше поглиблює кризу [6, с. 24].

Ще одним суттєвим бар'єром для навчальної мотивації стає втрата перспективи. Студенти нерідко почуваються розгубленими, втрачаючи віру в майбутнє. Для багатьох навчання починає здаватися менш значущим порівняно з більш нагальними потребами, такими як безпека, виживання або допомога близьким. Це створює додаткові виклики для освітніх інституцій, які повинні формувати стратегії підтримки студентів у цих умовах [4, с. 112].

Війна також суттєво трансформує структуру мотивації. З одного боку, криза сприяє актуалізації соціальних і професійних мотивів. З іншого, значна частина молоді потребує переформатування підходів до навчання, адже традиційні методи та стратегії можуть виявитися неефективними в умовах воєнного часу. Переосмислення цінностей та пріоритетів стає основою для адаптації освітніх програм і підтримки студентів [7, с. 48].

Попри значні виклики, воєнний стан відкриває нові можливості для розвитку навчально-професійної мотивації студентів. Участь у волонтерських ініціативах, спрямованих на допомогу постраждалим, внутрішньо переміщеним особам, військовослужбовцям та іншим уразливим групам, допомагає студентам усвідомити важливість і соціальну значущість своєї діяльності. Цей досвід сприяє формуванню почуття відповідальності, розуміння ролі своєї майбутньої професії та розвитку професійної ідентичності [5, с. 28].

У сучасних умовах підвищується престиж професій, які пов'язані з підтримкою і відновленням суспільства, зокрема освітянської і психологічної діяльності. Студенти починають сприймати свою освіту не лише як спосіб здобути знання, але й як шлях до реальної допомоги людям у кризових ситуаціях. Професійні та соціальні мотиви стають рушійними факторами, що стимулюють їхнє навчання навіть у надзвичайно складних обставинах [1, с. 19].

Зміна суспільного контексту також сприяє переосмисленню освітніх програм і адаптації навчального процесу до нових реалій. Навчальні заклади починають активно впроваджувати інтегровані підходи, які поєднують теоретичне навчання із практичними навичками, спрямованими на подолання кризових ситуацій. Такі нововведення дозволяють студентам отримувати знання, що відповідають сучасним викликам, а також розвивати компетенції, які знадобляться їм у майбутній професійній діяльності.

Важливо зазначити, що держава також відіграє значну роль у підтримці навчально-професійної мотивації студентів. Ініціативи, спрямовані на створення умов для безперервної освіти, психологічної підтримки та розвитку молоді, є ключовими для забезпечення стійкості освітнього процесу. Зокрема, програми з психологічної реабілітації, організація дистанційного навчання, покращення технічної бази та розвиток інфраструктури дозволяють мінімізувати вплив негативних факторів і сприяють адаптації студентів до умов війни [2].

Крім того, позитивним фактором виступає активне залучення студентів до соціально значущих проєктів, які забезпечують їхнє залучення до вирішення актуальних проблем суспільства. Такі ініціативи не лише формують мотивацію до навчання, а й стимулюють розвиток соціальної відповідальності, громадянської активності та впевненості у власних силах.

Таким чином, воєнний стан виступає одночасно як фактор ризику для навчально-професійної мотивації студентів і як стимул для розвитку їхньої професійної ідентичності. З одного боку, виникає необхідність подолання кризових явищ, з іншого – воєнні виклики відкривають нові можливості для особистісного та професійного зростання. У цьому контексті ключову роль відіграє адаптація освітніх програм до нових реалій, що включає розвиток практичних навичок і формування системи підтримки студентів у складних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діденко Ю. Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього психолога. Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 19 травня 2023 р.). Київ: ДЗВО «УМО», 2023.
2. Піменова О. О., Гапончук О. М. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/5.pdf> (дата звернення 09.11.2024)
3. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (21 квітня 2023 р.) / ред. кол.: Андрусик О. О. та ін. Умань. 182 с.
4. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
5. Сучасні проблеми психологічної теорії та практики: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та практикуючих психологів (м. Ніжин, 30-31 жовтня 2019 р.) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 119 с.

6. Толков О. С. Соціально-психологічні особливості мотивації працівників вищих навчальних закладів в умовах змін. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* <https://core.ac.uk/download/390031821.pdf> (дата звернення 09.11.2024).
7. Яворовська Л. М., Камишнікова Р. Ф. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**Моляко В. О., Третяк Т. М., Ваганова Н. А., Гулько Ю. А.,
Латиш Н. М.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)
creativity.psylab@gmail.com*

В своїх дослідженнях ми поєднуємо вивчення особливостей функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності з дослідженням саме психологічного інтелектуального (творчого) здоров'я людини в сучасних умовах хронічних різнобарвних інформаційних криз аж до екстремальних умов під час військових дій. Тут ми, зокрема, маємо справу з аналізом формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах та особливостей реалізації й трансформації системи такої готовності.

А тому, приступаючи до аналізу питань психологічного здоров'я сучасної людини, ми повинні спочатку зробити низку необхідних, як нам здається, суттєвих, обумовлень, а саме: поняття «психологічне здоров'я» розповсюджується на кожну людину (будь-якого віку, статі, незалежно від саме фізичного стану та т. ін.); під психологічним здоров'ям ми розуміємо можливості конкретного суб'єкта досягти позитивного наслідку в його трудовій, побутовій, ситуативній діяльності, що не характеризується якимись яскраво вираженими особливостями («звичайна діяльність» в усіх її різновидах); людину можна вважати тим більш психологічно здоровою, чим більше вона у змозі досягти позитивних результатів у різних видах діяльності, коли вони ускладнені різноманітними факторами, тим більш, коли їх можна вважати кризовими, аварійними, катастрофічними.

Тут також потрібно зазначити, що рівень психологічного здоров'я може характеризуватись рівнем адаптації, пристосування суб'єкта до змін в умовах діяльності, виникненням неочікуваних часом досить суттєвих змін, перешкод, бар'єрів, які необхідно подолати для досягнення того чи іншого результату.

Ми вводимо, так само в межах нашого аналізу, поняття психологічного здоров'я, яке характеризує людину наступним чином в залежності від умов, в яких вона виконує ту чи іншу діяльність (при цьому все ж треба вести мову про діяльність, так би мовити, «середньої» складності): суб'єкт, що не виконує успішно (вчасно, якісно, приблизно на заданих умовах) свою діяльність в порівняно підвищених комфортних умовах (зручне робоче місце, відсутність зовнішніх перешкод, відсутність стресових подразників та т. ін.) відповідно визначається наявністю низького рівня психологічного здоров'я; суб'єкт, що не виконує приблизно таку ж саму роботу при інших рівних умовах з попереднім варіантом, але при наявності незначних перешкод – зниженим психологічним здоров'ям; суб'єкт, що працює в звичайних умовах (при наявності незначних перешкод), виконуючи роботу з більшими зусиллями, часовими відставаннями, якісними помилками – визначається психологічним здоров'ям, близьким до «норми»; суб'єкт, що виконує свою діяльність при наявності дуже суттєвих перешкод (криза, аварія, катастрофа) – може бути охарактеризований високим рівнем психологічного здоров'я, а якщо ця діяльність виконується з показниками високого рівня – швидше, якісніше, то мова може йти про надвисокий рівень, при хронічних досягненнях високих рівнів – про своєрідні високі здібності, тренуваність, високу адаптивність.

Складних, екстремальних умов, в які потрапляє людина під час війни чи стихійних лих безліч і можуть бути, так би мовити, різні жанри їх аналізу, так само як і пошуки психотерапевтичних засобів подолання травм, посттравматичних проявів, а в плані своєрідного упередження потрібно говорити про формування психологічної готовності до подолання, переживання вказаних станів.

Ми схилиємось до того, щоб подібну психологічну готовність розглядати як таку, що передбачає нові, неочікувані, переважно негативні події, випадки та ін. Ми тут не будемо за браком місця розглядати детально саму структуру психологічної готовності, чому присвячено чимало спеціальних досліджень, включаючи розробки лабораторії психології творчості. Виділимо лише ті, на наш погляд, основні складові цієї структури, які саме й передбачають зіткнення суб'єкта з різновидами екстремального, ускладненого, аварійного характеру.

Згідно з нашою теорією функціонування творчого процесу в структуру готовності до розв'язання нових задач, проблем, зокрема, принципово необхідні стратегії, тактики, прийоми, вміння: долати дефіцит та надмір інформації; обмеження часу виконання задання; раптові перешкоди, що супроводжують процес діяльності (зміна умов завдання, заборони на використання певних засобів тощо); зовнішній

фон умов діяльності (звукові, освітлювальні, механічні супроводи негативного характеру та ін.).

Більш докладно все це описано в цілій низці публікацій, що присвячені системі КАРУС.

Пропонуємо деякі рекомендації щодо формування психологічної готовності до творчої діяльності:

- формування психологічної готовності до творчої діяльності має бути зорієнтоване на високий професійний рівень діяльності, свого роду еталон, коли умови підготовки максимально наближені до реальних (в даному випадку екстремальних, ускладнених);

- підготовку слід орієнтувати саме на творчий рівень, на пошуки оригінальних розв'язань, прояви винахідливості, раціоналізаторства, конструктивних ідей та прийомів;

- необхідно враховувати вікові, індивідуальні, професійні (чи допрофесійні) особливості контингенту;

- в процесі підготовки слід орієнтуватися, зокрема, на використання різноманітних засобів, починаючи з комп'ютерів і закінчуючи якимось примітивними, підручними, які в практиці нерідко можуть виконувати значну роль (про це можна пересвідчитись при вивченні різних видів діяльності, а також у працях, присвячених особливостям поведінки людини в екстремальних умовах) [1].

Зупинимось коротко на деяких особливостях функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності дошкільників та школярів.

Умови невизначеності певною мірою є звичними для дошкільника, адже досвід його ще незначний і він часто зустрічається з невідомим, з тим, що не вклалося в усталені структури його досвіду. Тобто невизначеність, як повсякденне поле нових проблемних задач, які треба розв'язувати – це умови природні і потрібні для розвитку дитини. А характерний для віку рівень пізнавальної активності, динаміка образного мислення та поява творчої уяви дозволяють дошкільнику розуміти і надавати невизначеному нові оригінальні смисли. Здоровий нормотиповий дошкільник успішно орієнтується в умовах невизначеності, зокрема, інформаційної невизначеності, здатний успішно виробляти творчі розумові стратегії сприйняття і розуміння нової інформації. Таким чином, він набуває досвід орієнтування і впорядковування невизначеної інформації в певні смислові конструкти. З іншого боку, умови невизначеності не завжди виступають стимуляторами розумової активності. Якщо поле невизначеності достатньо суттєве і дитина не може знайти в ньому смислових опор, але в той же час ситуація змушує її діяти, то виникаючі при цьому негативні емоційні реакції і переживання

знижують психологічну готовність до творчості. Спостереження показують, що у переважній більшості дошкільники у своїй поведінці «спускаються» до нижчих поведінкових форм реагування на несприятливу невизначену ситуацію. Це, по-перше, психофізіологічні реакції, які несуть захисну функцію і дозволяють дитини адаптуватись до нового у біологічному плані. А по-друге, й розумова сфера дитини починає функціонувати на рівнях, що відповідають ранньому, а не дошкільному віку. Таке повернення до більш ранніх, а часом примітивних форм, дозволяє зберегти фізіологічний баланс у складних ситуаціях, однак, з іншого боку, він суттєво позначається на розвитку дитини і заважає успішному подоланню несприятливих обставин саме в психологічному плані. Встановлено, що навчання дітей дошкільного віку мисленнєвим діям аналогізування допомагає ефективно долати інформаційну невизначеність [1].

Варто зазначити, що основною метою розвитку творчого мислення учнів є виховання творчо мислячої особистості, здатної вирішувати поставлені задачі, часто навіть в ускладнених умовах. Для вирішення цієї мети необхідно формувати в дітей здатність до самостійного мислення, вміння віднаходити і впроваджувати в життя здобутті знання; розвивати пізнавальну, дослідницьку і творчу активність; знаходити нестандартні рішення різного роду виникаючих проблем; виховувати інтерес до активної участі в творчій діяльності. При цьому яскраві позитивні емоції – це основа формування потреби дітей в творчій діяльності. В організації дитячої творчості варто дотримуватися принципу свободи, творчі заняття дітей не можуть бути ні обов'язковими, ні примусовими і можуть виникати тільки з дитячих інтересів. Як свідчать результати досліджень, модифікація творчого тренінгу КАРУС є ефективним засобом розвитку творчого мислення учнів та є ефективним засобом формування психологічної готовності до діяльності в ускладнених умовах [1].

Важливою запорукою збереження психологічного здоров'я людини є здатність вирішувати творчі задачі, в т.ч. у стресових умовах різної модальності. Слід зазначити, що в підлітковому віці прояв життєстійкості нерідко пов'язаний з агресивними діями, оскільки домінуючим аспектом життя підлітка є самоствердження, а оптимальні тактики поведінки можуть усвідомлюватись і в той же час не прийматись. Адже розвиток смислової сфери підлітків може характеризуватись активізацією особистісних структур, пов'язаних з компонентами життєстійкості: прагнення зрозуміти смисл життя «тут і зараз», розуміння свого когнітивного потенціалу, адекватного ставлення до різного роду життєвих ситуацій, розуміння своїх переживань стосовно цих ситуацій. При цьому на першому плані: активно-агресивний спосіб самозахисту і захисту своїх уявлень. Рання

юність визначається необхідністю соціально-професійного самовизначення. Це і обумовлює системоутворюючу функцію: прагнення подолати невизначеність майбутнього за рахунок формування рівня життєздатності, прогнозування свого майбутнього. При цьому розвиток життєстійкості забезпечується формуванням соціально-особистісного потенціалу, ефективної моделі поведінки, стратегій і стилів поведінкової діяльності [1].

Сприятливі умови життєдіяльності, перспективи професійного зростання забезпечують розвиток позитивної самосвідомості, виступають ефективними стимулами соціальної і професійної життєстійкості – готовності приймати життєвоважливі рішення за умов подолання труднощів.

Основу життєстійкості особистості складає її психологічна готовність до розв'язування творчих задач в різного роду ускладнених умовах: інформаційної невизначеності, раптових заборон і обмежень (часових та інформаційних). При цьому рівні цієї готовності обумовлюються здатністю людини: помічати суперечності в навколишній реальності, формулювати умову задачі на основі відомих характеристик поміченої проблеми; довізначати умову задачі в результаті співвіднесення відомих (заданих) її компонентів з гіпотетичними властивостями шуканих складових. Прояв творчості особистості на цьому етапі творчого процесу є визначальним щодо характеристик її готовності до творчої мисленнєвої діяльності. Вміння оперувати стратегіальним інструментарієм при побудові задуму довершує загальну картину творчого потенціалу особистості щодо прояву її психологічної готовності вирішувати творчі задачі.

Як це засвідчують проведені дослідження, психологічна система творчого тренінгу КАРУС суттєво сприяє надбанню в дітей не лише знань, умінь та навичок, але й у значній мірі формуванню у них своєрідного імунітету до впливу різноманітних перешкод, ускладнень, які супроводжують будь-яку діяльність у сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 201 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742834>

ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ БАГАТОВИМІРНОЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЯ НА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІЙ ОСНОВІ

Моргун В. Ф.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
v.f.morgun@gmail.com*

В умовах геополітичної кризи, рашиського військового нападу на Україну і майбутнього повоєнного періоду проблема профорієнтації особистості залишається гостро актуальною. Навіть фахівці з мобілізації відмічають значне підсилення мотивації воїнів та зменшення дезертирства за умов урахування цивільних спеціальностей, здібностей і нахилів новобранців. Вибір професії, що відповідає здібностям, інтересам і нахилам оптанта (людини, яка обирає професію), забезпечує водночас позитивне психологічне самопочуття фахівця та високу ефективність його трудової діяльності (Є. Клімов, О. Коропецька, Є. Павлютенков, Н. Побірченко, М. Пряжников, Є. Пряжникова, В. Рибалка, А. Самодрин, В. Синявський, А. Ткаченко, Ю. Укке, Б. Федоришин, С. Фукуяма, Н. Шиян, С. Шульц та ін.). Полтавська наукова школа профорієнтації також досягла вагомих здобутків у цій галузі психологічної науки і практики (Р. Білоус [1], Н. Гончарова [1, 3], В. Колінько [4], О. Куш, В. Моргун [8-17], Т. Пазюченко [18], Н. Чайкіна [22]).

Автор має досвід керівництва: трьома регіональними госпдогвірними науково-прикладних дослідженнями за проблемою: «Профорієнтація молоді на робітничі професії» на замовлення: Полтавського турбомеханічного заводу (1981–1983 рр.), Регіонального управління «Полтаванавтогазгеологія» (1984–1988 рр.), Кременчуцького автомобільного заводу (1989–1992 рр.) (співвиконавці – М. Лебедик, В. Колінько, Н. Чайкіна); української частини міжнародного (Австрія, Туреччина, Україна, Чехословаччина) науково-прикладного проекту «Професійна орієнтація в середній школі як частина діяльності вузу по формуванню свого контингенту» – на замовлення Комісії ЮНЕСКО в Україні та Міністерства освіти України (Париж, Київ, Полтава, 1983–1985 рр.) (співвиконавці – В. Колінько, Н. Чайкіна) [20].

Автор також відповідав за психолого-педагогічне забезпечення експериментальної цільової програми «Вчитель: школа – педвуз – школа» (за ініціативою тодішнього очільника Полтавської області Ф. Моргуна [5, 14]) під керівництвом ректора Полтавського державного педагогічного інституту імені В. Г. Короленка, академіка І. Зязюна (1981–1989 рр.) (співвиконавці – Н. Гончарова, В. Колінько, Н. Чайкіна, А. Харченко) [14].

Впродовж багатьох років (із 1981 р. і дотепер) автор відповідає за загальну тему кафедри психології Полтавського педагогічного університету «Проблема періодизації розвитку особистості в ході життя», що включає дослідження проблеми профорієнтації, зокрема, і на вчительську професію (співвиконавці – Н. Гончарова, В. Колінько, Т. Пазюченко, Н. Чайкіна, А. Харченко) [10, 14, 15, 18, 19].

Мета даного теоретико-методологічного дослідження полягає:

- по-перше, в побудові багатовимірної моделі системи профорієнтації людини протягом життя;

- по-друге, в розробці засобів психодіагностики та профконсультування особистості оптанта для підбору відповідних спеціальностей на ринку професійної освіти та праці.

Спираючись на методи теоретичного аналізу, порівняння, узагальнення та моделювання, запропоновано багатовимірну модель структури особистості, модель вікової профорієнтації, засобів профорієнтаційної роботи з оптантом та комплекс життєвих методів психодіагностики на основі аналізу продуктів діяльності людини, що обирає професію.

Теорія багатовимірного розвитку особистості, спираючись на ноосферну методологію В. Вернадського, системно-діяльнісний підхід у психології (Л. Виготський, Д. Дьюї, П. Гальперін, О. Леонтьєв, С. Максименко, В. Моляко, В. Рибалка, С. Рубінштейн, С. Яланська та ін.) виходить із такого визначення: *особистість* – це людина, яка активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство та власну індивідуальність, внутрішній світ якої має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребо-вольових переживань, змістовних спрямованостей, рівнів опанування і форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода самовизначення особистості в її вчинках і міра відповідальності за їхні ноосферні наслідки (включаючи й неусвідомлювані) перед природою, суспільством і власною совістю [8, с. 213-214].

Спираючись на дану структуру особистості [8, 16], розроблено багатовимірну періодизацію розвитку людини протягом життя [9, 16], етапи вікової профорієнтації [3, 19] (див. нижче також таблицю: «Система професійної орієнтації...»). Розроблено ефективні методики психодіагностики (опитувальник реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини [11]; лонгітюдний і зрізовий варіанти методики багатовимірного аналізу досягнень оптанта [7]; довільна і алгоритмізована характеристика-рекомендація випускника основної і середньої школи [12], методика співбесіди експертної комісії з абітурієнтом [18] та ін.).

Потужним засобом профорієнтації може стати портфоліо кожного учня, яке передбачене концепцією 12-річної середньої освіти в Україні

[20]. Якщо портфоліо поповнюється вчителем (?), а не учнем, хаотично (?), а не періодично, за умовчанням (?), а не публічно – тоді портфоліо перетворюється лише на цікаві експонати домашнього музею дитини і не більше. Якщо ж свої найкращі досягнення, по-перше, регулярно – за кожен місяць, по-друге, обирає сам учень (тоді вони не обмежуються лише шкільними його здобутками, що дуже важливо!), більше того, по-третє, учень демонструє 1-2-хвилинну презентацію свого досягнення на щомісячній виховній годині перед усім класом із запрошенням (але за згодою, без примусу обов’язковості!) представника її родини (матері, батька, бабусі, дідуся – хто зможе прийти!), тоді накопичені в портфоліо за роки навчання досягнення стають безцінним психодіагностичним матеріалом. Досвід застосування методики багатовимірного аналізу досягнень учнів автором показує, що, починаючи з 3-4-ої презентації досягнень, батьки із спостерігачів перетворюються на активних співучасників і стають профконсультантами не тільки свого «чада», а й усіх його однокласників!

Система професійної орієнтації в контексті вікової періодизації багатовимірного розвитку особистості оптанта* в ході життя (за В. Моргуном, 2024)

ПЕРІОДИ І ЕТАПИ розвитку особистості	Етапи вікової профорієнтації	Засоби профорієнтації	Результати профорієнтації
СПІВПРАЦЯ (0-5 р.)			
Вік немовляти (0-1 р.)	Розвиток різнобічних задатків і здібностей дитини	Самообслуговування, предметно-маніпулятивні ігри	Інтереси, здібності/нахили, бюджет часу дитини
Раннє дитинство (2-3 р.)			
Дошкільне дитинство (4-5 р.)	Ігрова профорієнтація і портфоліо досягнень дитини	Сюжетно-рольові ігри, портфоліо досягнень дитини	Бюджет часу, вибір гуртків, секцій
СПІЛКУВАННЯ (6-17 р.)			
Молодше шкільне дитинство (6-9 р.)	Суспільно-корисна праця	Трудове навчання, допомога дорослим, портфоліо досягнень	Поглиблене вивчення предметів
Підлітковий вік (10-14 р.)	Здобувач трудових вмінь і навичок	Політехнічне (технологічне) навчання, профпропаганда, позашкільна освіта, профпідбір, портфоліо досягнень	Вибір профільної (ліцей), професійної (коледж, СПТУ), позашкільної освіти

Юність (15-17 р.)	Здобувач профільного атестату, спеціальності рівня кваліфікації молодший спеціаліст	Профільна, професій-на освіта, проф-консультація, портфоліо досягнень	Вибір закладу вищої освіти
ПРАЦЯ (18-60 р.) («ДІЛОВА ГРА»)			
Молодість (18-23 р.)	Здобувач вищої освіти	Професійна освіта, професійні спроби	Вибір місця роботи і посади
Дорослість (24-33 р.)	Молодий спеціаліст	Профадаптація, досвід, майстерність	Професійний авторитет
Зрілість (34-60 р.)	Акме (вершина професійних досягнень), наставництво	Підвищення кваліфікації, перекваліфікація і реорієнтація на попередню професію	Визнання професійних заслуг (репутація, звання, посади, нагороди), мемуари, успіхи учнів, послідовників
САМОДІЯЛЬНІСТЬ (60-... р.)			
Похилий (поважний) вік(61-75 р.)			
Старість (76-90 р.)			
Довгожителство (91-... р.)			

* **Оптант** – людина, яка обирає професію.

Якось восени автор отримав неочікувану подяку від керівництва однієї з полтавських шкіл. Справа в тому, що влітку батьки з двох 9-х класів, дітям яких не вистачило місць в 10-х гімназійних класах (бо в цих учнів було не дуже з дисципліною, успішністю), не давали спокою директору школи з проханнями залишити їх дітей у навчальному закладі. І тільки батьки нашого «експериментального» 9-го класу, завчасно розібравшись (за допомогою методики багатовимірної аналізу досягнень учнів!) із професійними нахилами дітей, обрали відповідні СПТУ, коледжі чи профільні гімназії і не відволікали керівництво школи від літніх канікул принизливими проханнями залишити їхніх дітей не за успіхи у вихованні та навчанні, а... «по благу».

На жаль, типовими є складнощі впровадження даної методики в школі, яке розтяглося аж на три роки (?!). В 7-му класі дирекція поставила питання про профільну освіту і звернулася до батьків по

допомогу з визначенням профілю. Пропозиція автора застосувати методику багатовимірного аналізу досягнень дітей для оптимального визначення профілю більшості учнів була підтримана, але... жодних дій. Минув рік, у 8-му класі дирекція знову поставила питання про профільну освіту, пропозиція автора зробити це на психодіагностичній основі знову була підтримана на словах і... проігнорована на ділі. Минув ще рік, про профіль забули, але класна керівниця, зібравши нас, батьків новоспечених 9-класників, після святкової лінійки, з сумом повідомила, що вона «дуже любить усіх дітей нашого класу», але по його закінченню половину з них любити... не зможе, бо набір у 10-ті класи обмежений. І тоді один із батьків, збагнувши, що його син (шибеник і двієчник) – один із кандидатів на виліт, повідомив, що в їхньому мікрорайоні чотири коледжі / СПТУ, і попросив – чи не можна скористатися допомогою «дармового» психолога в класі, аби визначитися – в який саме заклад середньої професійної освіти перевести свого сина після 9-го класу? Батьки підтримали пропозицію, ініціатива громади виявилася більш дієвою, і тільки під тиском родин методика профорієнтації, нарешті, була впроваджена!

Другий яскравий приклад ефективності застосування – як методика багатовимірного аналізу досягнень учня врятувала приміську 9-річку від закриття. Коли у школі приміського села (на відміну від найближчих міських шкіл) випускникам 9-х класів, крім свідоцтва про закінчення школи, почали видавати змістовні характеристики-рекомендації щодо основного і запасних профілів їхньої подальшої професійної освіти, батьки перестали переводити учнів 5-9-их класів у приміські середні школи, внаслідок чого рішення про перетворення 9-річки у початкову школу було скасовано. Школа врятувала сама себе! (Див. докладніше у [23]).

Застосувавши зрізовий варіант методики багатовимірного аналізу досягнень оптанта (за В. Моргуном [7, 13]), класний керівник (шкільний психолог, зацікавлений представник родини, нарешті, сам оптанта) отримує ієрархію профорієнтаційних профілів кожного випускника. Ці профілі стануть у нагоді, коли людина зітнеться з ринком праці і зможе не просто підкорятися кон'юктурі пропозицій, а буде шукати такі вакансії, що відповідають, принаймні, одному з її власних профорієнтаційних профілів. Згідно з ними буде обиратися і професійна освіта. Той же, хто похапцем позариться на високу зарплатню (приклад друзів, хороший колектив, близьке розташування місця роботи тощо) і проігнорує невідповідність («патологічну неконгруентність», за В. Рибалкою [21]) своїх інтересів, здібностей, нахилів вимогам професії, ризикує отримати... загострення хронічних розладів, дострокові професійні хвороби, гіпертонію, інсульт, інфаркт тощо.

Полтавською школою профорієнтації запропоновано також декілька варіантів профконсультаційних тренінгів [1, 2, 4, 18], що можуть допомогти як молоді шкільного віку, так і дорослим, котрі вимушені змінювати професію в зрілому віці.

Спираючись на багатовимірну структуру особистості, розроблено багатовимірну періодизацію розвитку людини в онтогенезі, етапи вікової профорієнтації, відповідні засоби і результати профорієнтаційної роботи з оптантом, який обирає професію, протягом життя.

Для поповнення психодіагностичного інструментарію запропоновано ефективні методики обстеження оптантів: опитувальник реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини; лонгітюдний і зрізовий варіанти методики багатовимірного аналізу досягнень оптанта; довільна і алгоритмізована характеристика-рекомендація випускника основної і середньої школи; методика співбесіди експертної комісії з абітурієнтом; декілька варіантів профконсультаційних тренінгів. Потужним засобом профорієнтації може стати портфоліо досягнень кожного учня, яке передбачене концепцією 12-річної середньої освіти в Україні.

Профорієнтаційний психолого-педагогічний супровід особистості набуває особливої актуальності й перспективи в наші драматичні часи, коли тисячі людей стали внутрішньо переміщеними особами, емігрантами, повертаються з фронту до мирного трудового життя і вимушені міняти професію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білоус Р. М. Мій професійний вибір: тренінг старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2011. № 1. С. 10–22.
2. Гончарова Н. О. Основи вибору професії: Консультативний тренінг / за ред. В. Ф. Моргуна. Полтава : АСМІ, 2007. 48 с.
3. Гончарова Н. О. Основи професійної орієнтації : навч. пос. / за ред. В. Ф. Моргуна. К.: ВД «Слово», 2010. 168 с.
4. Колинко В. В. Методические рекомендации по профконсультации школьников: Консультативный тренинг / Под ред. В. Ф. Моргуна. Полтава, 1988. 168 с.
5. Лебедик М. П. Федір Моргун і реформа шкільної освіти. *Світогляд*. Київ, 2015, № 4 (54). С. 16–21. URL: <https://www.mao.kiev.ua/biblio/jscans/svitoglyad-svit-2015-10-4/svitoglyad-2015-4-4-lebedik.pdf>
6. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. К.: «Людмила», 2021. 524 с.
7. Моргун В. Ф. Багатовимірна психодіагностика досягнень учня як перший крок профільної освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2006. № 1. С. 1–5.
8. Моргун В. Ф. Багатовимірна топологія ноопсихології особистості, її менталітету та інтедифії (*інтеграції та диференціації*) освіти. *Ноосфера*

Вернадського, сучасна освіта і наука : колективна монографія / За ред. А. П. Самодріна. Київ-Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2021. Т. 1. С. 208–234. URL: https://drive.google.com/file/d/1qcdc5AbwQVBdbFadcnmR5mDdhB_fr1zw/view

9. Моргун В. Ф. Другий та третій віки людини у контексті періодизації багатовимірного розвитку особистості. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології*. Навч. пос. / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко ; за ред. В. Ф. Моргуна. Київ : ВД «Слово», 2013. С. 260–264. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5250>
10. Моргун В. Ф. Історичні витоки професійної культури педагога і педагогічного психолога. *Професійна культура: сутність, фахові особливості, розвиток*. Колект. моногр. / відп. ред. Г. Є. Улунова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 115–129. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Profesiyna_kultura.pdf
11. Моргун В. Ф. Методика дослідження реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини. *Психодіагностика особистості підлітка*. Навчально-метод. пос. / За ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргуна. К.: ВД «Слово», 2009. С. 35–40. URL: <https://studfile.net/preview/5186358/>
12. Моргун В. Ф. Методика складання та аналізу багатовимірної характеристики-рекомендації випускника школи: довільний і алгоритмізований варіанти. *Методи психодіагностики підлітків*. Навч. пос. / За ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргуна. Полтава, 1995. С. 105–122.
13. Моргун В. Ф. Психодіагностичний супровід особистості у професійному самовизначенні. *Наука і освіта*. Одеса, 2016. № 2-3. С. 156–164.
14. Моргун В. Ф. Програма «Вчитель (школа-педвуз-школа)»: запит Федора Моргуна – розробка Івана Зязюна – державна підтримка Василя Кременя. *Трибуна*. К., 2023. № 2. С. 67-69. URL: <https://drive.google.com/file/d/1v22Qx-N5JSPi20mVuVuAgXyJgGZNdwln/view>
15. Моргун В. Ф. Психологія особистості в педагогіці А. С. Макаренка. Факсимільний збірник праць 1988–2001 рр. Полтава, 2002. 84 с.
16. Моргун В. Ф. Розвиток типів особистості: абітурієнт, студент, учитель-стажист. *Вища і середня педагогічна освіта*. К., 1989. Вип. 14. С. 92–95.
17. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. пос. 3-є вид. К.: ВД «Слово», 2013. 462 с.
18. Пазюченко Т. М. Професійна орієнтація на педагогічну працю: консультативний тренінг / за ред. В. Ф. Моргуна. Київ, 2000. 116 с.
19. Психолого-педагогическая диагностика личности будущего учителя в системе профессиональной ориентации : метод. пос. / Автор-составитель В. Ф. Моргун. Киев : РУМК, 1990. 64 с.
20. Психолого-педагогічний супровід профілізації освіти: теорія і практика. Матер. Всеукраїнської наук.-прак. конфер. (м. Полтава, 10-11 грудня 2008 р.) / За ред. В. Ф. Моргуна. Полтава: ПОІППО імені М. В. Остроградського, 2008. 68 с. URL: <https://pano.pl.ua/file/book/Mylika1.pdf>
21. Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, 2005. 58 с.
22. Чайкіна Н. О. Комплекс психологічних методів дослідження професійної адаптації молодого вчителя : навч. пос. Київ, 1997. 40 с.
23. Чубич М., Моргун В. Новоселівська школа на шляху до життя. *Імідж сучасного педагога*. 2002. № 6-7. С. 66–70.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА РОЗВИТОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назарук Н. В., Луканюк Н. М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, nataliia.lukaniuk.24@pnu.edu.ua

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військових обумовлений значним впливом бойового досвіду на психічне здоров'я ветеранів та чинних військовослужбовців. ПТСР призводить до серйозних порушень у житті військових, таких як депресія, тривожність, агресія та соціальна ізоляція, що ускладнює їхню адаптацію до цивільного життя, негативно впливає на сімейні стосунки та загальний добробут. ПТСР може також призводити до проблем із соціальною адаптацією, насильства в сім'ях та збільшення ризику суїциду, створюючи додаткове психосоціальне напруження. Зниження боєздатності через ПТСР впливає на обороноздатність держави, тож існує потреба в спеціалізованих методах терапії, адаптованих до військових реалій, зокрема когнітивно-поведінковій терапії та віртуальній реальності. Дослідження ПТСР у військових є критично важливим як для їхнього особистого добробуту, так і для національної безпеки та соціальної стабільності.

Проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) досліджували різні вчені, зокрема М. Зеленова, О. Лазебна та D. King, які акцентували увагу на патологічних змінах особистості, що виникають внаслідок цього стану. З 2014 року багато українських дослідників, таких як Н. Агаєв, В. Алещенко, В. Кожевнікова, та інші, вивчають особливості прояву ПТСР, зокрема, в умовах військових конфліктів[1].

Дослідження свідчать про те, що воєнні з ПТСР мають більш різноманітні прояви та триваліші наслідки, ніж ті, що виникають у мирний час. Це зумовлено накопиченими переживаннями жахів війни, фізичним і психічним перенапруженням, а також горем втрат і співпереживанням з пораненими. У цій сфері активно працюють вчені, такі як В. Василевський, А. Довгополук, Г. Растовцев та інші, які підкреслюють складність та глибину впливу війни на психіку людей [3].

У період Другої світової війни вчені почали звертати увагу на психічні розлади, які виникали у військовослужбовців. Одним із перших, хто досліджував цю тему, був Едвард К. Вілсон. У своїх працях він акцентував увагу на впливі бойового досвіду на психічний

стан солдатів, підкреслюючи, що травматичні переживання можуть викликати не лише короткострокові, але й тривалі розлади [2].

Інший дослідник, Джон П. Меррітт, ввів термін «психічний шок» (combat fatigue) для опису емоційних і психологічних реакцій солдатів на бойові дії. Він наголошував на необхідності вивчення не лише фізичних, а й психічних навантажень, що зумовлюють появу ПТСР [4, 6].

Роберт А. Левін вніс значний внесок у вивчення механізмів адаптації солдатів до бойового стресу, підкреслюючи, що соціальна підтримка може бути вирішальним фактором у запобіганні розвитку ПТСР [5].

Еміль Крепелін вперше звернув увагу на явище травматичного неврозу, підкреслюючи, що тяжкі психічні травми можуть залишати тривалі розлади, які, з часом, можуть тільки погіршуватися. Це вказує на те, що наслідки психічного стресу можуть бути довгостроковими і потребують серйозної уваги в лікуванні та реабілітації.

Герман Опенгейм ввів термін «травматичний невроз», вважаючи, що такі психічні розлади мають органічні корені, пов'язані з порушеннями в структурі мозку. Ця ідея підкреслює важливість розуміння зв'язку між фізіологічними змінами в мозку та психологічними наслідками, що виникають унаслідок травмуючих подій. Опенгеймова концепція відкриває шлях до подальшого дослідження того, як органічні фактори можуть впливати на психічний стан особистості [3].

Р. Р. Грінкер та Дж. П. Шпігель описали симптоми, які вони об'єднали під терміном «військовий невроз». Цей термін стосується розладів, що виникають у солдатів, які пережили бойові дії або перебували в полоні. Серед основних симптомів зазначаються підвищена стомлюваність, агресія, депресивні настрої та загальна фізична слабкість. Це свідчить про те, що психоемоційні травми, спричинені війною, можуть мати різноманітні прояви, які суттєво впливають на якість життя ветеранів [6].

У свою чергу, Фредерік М. Вайз зосередився на довгострокових наслідках травми, стверджуючи, що симптоми ПТСР можуть проявлятися навіть через багато років після пережитих подій. Він вказував на важливість тривалого моніторингу психічного здоров'я ветеранів [5, 6].

Також, одним із основоположників у вивченні ПТСР вважається Теодор Міллер (Theodore Millon), який розробив модель «ПТСР у контексті особистісних розладів». Його вважають новатором у вивченні травми і її впливу на особистість. Вчений стверджує, що ПТСР є не лише наслідком травматичного досвіду, але й взаємодією між особистісними характеристиками індивіда і зовнішніми

стресорами. Т. Міллер визначає кілька основних компонентів у формуванні ПТСР:

1. Травматичний досвід. Інтенсивність і тривалість травматичного досвіду, наприклад, бойові дії, грають вирішальну роль у розвитку ПТСР.

2. Індивідуальні характеристики. Особистісні риси, такі як стійкість, схильність до тривоги та інші емоційні аспекти, можуть визначити, як індивід реагує на травму.

3. Соціальна підтримка. Наявність або відсутність соціальної підтримки після травматичної події може значно вплинути на розвиток ПТСР. Сильна соціальна підтримка може бути фактором захисту [5].

Однією з концепцій, що стосується посттравматичного стресового розладу (ПТСР), є теорія «Травма і відновлення» (Trauma and Recovery) автора Джудіт Герман американської психіатрині та дослідниці. У своїй роботі «Травма і відновлення: Психологічні наслідки насильства» (1992) вона розробила важливу концепцію, яка підкреслює багатогранність травматичного досвіду та його вплив на особистість:

1. Травма як соціальний феномен

Дж. Герман стверджує, що травма не є лише індивідуальним досвідом, а має соціальні та культурні корені. Вона акцентує на контексті травматичного досвіду, наприклад, насильстві в родині, війні чи гендерній дискримінації. Це підкреслює важливість врахування соціальних факторів у розумінні травми.

2. Стадії відновлення

Перший етап. Безпека. Необхідно створити умови, що забезпечують фізичну та емоційну безпеку.

Другий етап. Спогади. Пацієнти починають відкрито говорити про свій травматичний досвід, що є критично важливим для процесу відновлення.

Третій етап. Відновлення. Він полягає в інтеграції травматичного досвіду у повсякденне життя та встановленні нових, здорових зв'язків з іншими людьми.

3. Важливість спільноти

Дослідниця підкреслює, що успішне відновлення можливе лише за умови наявності соціальної підтримки. Психологічні травми вимагають не тільки індивідуального лікування, а й змін у соціальному середовищі, яке підтримує процес відновлення.

4. Політика та етика

Авторка також звертає увагу на етичні та політичні аспекти роботи з травмованими особами. Вона стверджує, що лікування буде неефективним без врахування структурних нерівностей і соціальних факторів, що можуть сприяти травматизації.

Дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в контексті військової служби підкреслює його складність і різноманітність проявів, що відрізняються від психічних розладів, які виникають у мирний час. Учасники бойових дій стикаються з накопиченими переживаннями від жахів війни, що призводять до тривалих психологічних наслідків, зокрема до емоційної виснаженості, агресії та депресивних настроїв. Важливу роль у розвитку ПТСР відіграють не лише травматичний досвід, але й особистісні характеристики індивіда, такі як стійкість і схильність до тривоги, а також рівень соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ткачук Н. Соціальна підтримка та її роль у подоланні ПТСР у ветеранів. *Соціальна психологія*. 2021. Вип. 2. С. 10–17.
2. Кучинська І. В. Психологічні наслідки участі в бойових діях. *Психологічний журнал*, 2018. Вип. 3. С. 45–58.
3. Кучеренко О. ПТСР у ветеранів АТО: характеристика та психологічна реабілітація. *Вісник психології*, 2019. Вип. 1(2). С. 23–30.
4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
5. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Кількісний та якісний підхід до оцінювання посттравматичного зростання особистості. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі: тези доп. всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Мукачєво, 17-18 травня 2017 р.)*. Мукачєво: МДУ, 2017. С. 38–40.
6. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців-учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. Київ, 2015. Вип. 1(32). С. 5–10.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назарук Н. В., Русенко О. А.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, oksana.rusenko.23@pnu.edu.ua

Тривале перебування в умовах військового конфлікту призводить до значного погіршення психічного здоров'я населення. Згідно з соціологічними опитуваннями, проведеними Національним інститутом стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну тривогу. Основними причинами цього є повномасштабна війна з росією (72%) та фінансові труднощі (44%). Серед воєнних

факторів, що викликають стрес, найчастіше згадується безпека близьких (63%) та втрата роботи або джерела доходу (42%) [1]. Експерти також прогнозують, що 40–50% населення потребуватимуть психологічної допомоги [1].

В таких умовах особливого значення набувають методи психологічної самодопомоги, які дозволяють зберігати психологічну стійкість, здійснювати саморегуляцію та адаптуватись до кризових умов.

Саморегуляція – це процес контролю над своїм психоемоційним станом, який здійснюється через вплив на себе за допомогою мовних виразів, уявлень, а також керування м'язовим тонусом і диханням [3, с. 21]. Важливо відзначити, що саморегуляція охоплює управління фізіологічним і нервово-психічним станом, і значною мірою залежить від бажання людини контролювати свої емоції, думки, переживання та поведінку. Здатність до саморегуляції не є вродженою, а розвивається і вдосконалюється протягом життя.

Розглянемо психологічні техніки, які довели свою ефективність у складних життєвих обставинах.

Глибоке діафрагмальне дихання. Включає використання діафрагми для глибокого вдиху і видиху. Цей метод допомагає знизити фізіологічні прояви стресу, такі як прискорене серцебиття та напруження м'язів. Регулярне виконання цієї техніки знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і нормалізує серцевий ритм, що сприяє покращенню загального самопочуття і зниженню стресу.

Прогресивна м'язова релаксація. Запропонована Едмундом Джекобсоном техніка полягає в поетапному напруженні і розслабленні м'язів, що дозволяє відчути різницю між станами напруги і розслабленості. Техніка є надзвичайно ефективною для людей, які відчувають постійну фізичну напругу через стрес. Крок за кроком, ви напружуєте певні групи м'язів, а потім їх розслабляєте, що дозволяє відчути значне полегшення від фізичної напруги і допомагає налаштувати тіло на стан розслабленості. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше [3, с. 23]. Це також сприяє розвитку усвідомленості, що дозволяє людині краще контролювати своє тіло.

Граундінг (заземлення). Техніка заземлення дозволяє відновити контакт з теперішнім моментом і зменшити тривогу. Один з методів заземлення – «5-4-3-2-1», який включає визначення п'яти речей, які ви бачите, чотирьох, які можете відчути на дотик, трьох звуків, які чуєте, двох запахів і одного смаку. Ця практика допомагає заспокоїти розум, зняти напругу і повернути увагу на тут і зараз, що є особливо корисним для тих, хто переживає стрес або тривогу.

Медитація усвідомленості. Метод, що базується на фокусуванні на диханні та прийнятті своїх емоцій без суджень. Вона допомагає

розвивати здатність спостерігати за своїми внутрішніми процесами. Практика усвідомленості допомагає зменшити рівень тривоги та сприяє кращій адаптації до стресових умов. Медитація може знижувати рівень депресивних симптомів та покращувати загальне психоемоційне самопочуття.

Когнітивна реструктуризація. Цей метод базується на виявленні та зміні ірраціональних думок, які посилюють тривогу та стрес. Війна часто породжує катастрофічні думки («Все втрачено», «Майбутнє безнадійне»), тому когнітивна реструктуризація допомагає їх змінити на більш реалістичні («Я роблю все можливе для безпеки своєї родини», «Це важкі часи, але є люди, які мені допомагають»). Таким чином, когнітивна реструктуризація допомагає людям змінити погляд на ситуацію, роблячи її більш зрозумілою і менш загрозливою. Вона вчить знаходити можливості в складних умовах і знижувати катастрофічні очікування, що позитивно впливає на психологічне самопочуття та здатність справлятися з труднощами.

Візуалізація. Ця техніка включає уявлення про спокійні та позитивні образи, такі як природа, улюблені місця або особисті спогади, що сприяють розслабленню та зниженню рівня стресу. Візуалізація допомагає зняти напругу і налаштувати свідомість на позитивний лад.

Миттєвий масаж тіла. Зокрема, техніка обстукування, є ефективним методом для швидкого зняття фізичної і психоемоційної напруги [3, с. 103]. Цей метод допомагає розслабити м'язи, активізувати кровообіг і відновити внутрішній баланс. Він підходить як для самостійного виконання, так і за допомогою іншої особи, що дозволяє працювати з різними ділянками тіла, на яких накопичується стрес. Починаємо з обстукування рук, стискаючи кулаки і обстукуючи ліву руку правим кулаком від зап'ястка до плеча, потім праву руку лівим кулаком. Далі переходимо до ніг, обстукуючи одну ногу від ступні до стегна, після чого змінюємо ногу. Наступним етапом є обстукування плечей – м'якими рухами обстукуємо верхню частину плечей обома кулаками, щоб розслабити м'язи. Завершуємо обстукуванням голови, легкими ударами пальців від лоба до потилиці, що допомагає зняти напругу в області ший та голови. Обстукування виконуємо в напрямку серця – знизу вгору, що сприяє покращенню кровообігу та лімфотоку. Важливо стежити, щоб не зціплювати зуби під час процедури, оскільки це може призвести до додаткового напруження. Завдяки цій техніці можна швидко розслабити м'язи, зняти фізичне і емоційне напруження, а також відновити відчуття енергії і легкості в тілі.

Поліпшення настрою за 5 хвилин. Ця техніка з poradника Малгожата Тарашкевича «Як допомогти собі у кризових ситуаціях» [2, с. 99]. Вона спрямована на швидке зниження зціплення зубів, яке

часто є наслідком стресу. Для того, щоб полегшити ці симптоми і поліпшити настрій, слід виконувати кілька простих вправ.

Спочатку розтуліть уста і обережно порухайте щелепою, щоб зняти напруження. Потім, натискаючи кінчиком язика на щоки, м'яко масажуйте болючі ділянки пальцями. Це допоможе зняти напругу і покращити циркуляцію в області обличчя. Якщо відчуєте бажання позіхнути, не стримуйтеся, оскільки позіхання не тільки розслабляє м'язи обличчя, але й покращує постачання кисню до мозку. Іншим ефективним методом є вправа з олівцем, який слід тримати між зубами. Це стимулює вироблення ендорфінів – гормонів радості, що допомагають покращити настрій. Крім того, проста практика усмішки також може бути корисною: утримання легкого усміху на обличчі активує м'язи, пов'язані з відчуттям щастя, і має позитивний вплив на психоемоційний стан.

Обійми метелика – це техніка, яка допомагає відновити внутрішній спокій через фізичний контакт з власним тілом, що може бути заспокійливим і зосередженим [3, с. 24]. Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі – лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Особливо в умовах військового конфлікту, коли важливо зберігати здатність до прийняття рішень і підтримки функціонального стану, самодопомога стає ключовим ресурсом для підтримки психічного здоров'я. Навчившись застосовувати такі техніки самостійно, люди можуть значно зменшити емоційне та фізичне напруження, сприяючи підтримці стійкості та збереженню психічного благополуччя навіть у кризових ситуаціях.

Запровадження цих методів саморегуляції у психологічну практику допомагає зберегти психічне здоров'я населення, підвищити рівень адаптивності та знизити рівень тривоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я: «Ти як?». URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny/ty-yak-startuvala-vseukrayinskaprograma-mentalnogo-zdorovya>
2. Тарашкевич М. Як допомогти собі у кризових ситуаціях / пер. з польськ. Т. Різун. Львів: Свічадо, 2022. 120с.
3. Макієнко Н., Гершанов О. *Шлях до зцілення. Основні роботи з наслідками травматичних подій*. Israel Trauma Coalition, 2023. 72с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНФЛІКТІ

Нечеса В. Є.

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

Питання локусу контролю посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки цей аспект особистості суттєво впливає на поведінкові реакції індивіда в різноманітних життєвих контекстах, таких як професійна діяльність, освітні процеси, соціальні взаємодії та ставлення до власного здоров'я. Сучасне життя незмінно супроводжується підвищеним рівнем стресу, що підкреслює значущість індивідуальних особливостей у формуванні відповідей на виклики та виборі стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях. Глибше розуміння зв'язку між локусом контролю та схильністю до конструктивної чи деструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях може запропонувати важливі напрямки для розробки стратегій, спрямованих на підвищення соціальної зрілості, емоційної стабільності та особистісного зростання.

У зв'язку з цим мета дослідження – ґрунтовне вивчення взаємозв'язку між локусом контролю та стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, а також оцінка їх впливу на соціальну зрілість і особистісний розвиток особистості.

Організація досліджень. Локус контролю є одним із ключових психологічних факторів, який впливає на поведінку, емоції та спосіб мислення людини. Він відіграє важливу роль у досягненні успіху в роботі та навчанні, визначає ставлення до власного здоров'я та позначається на багатьох інших аспектах життя.

Локус контролю – стійка властивість особистості, що характеризується схильністю приписувати відповідальність за результати своєї поведінки зовнішнім факторам, іншим людям (екстернальність) або власним здібностям, зусиллям (інтернальність). [3, с. 153].

Люди, які схильні пояснювати свої дії впливом зовнішніх обставин, мають зовнішній (екстернальний) локус контролю. Вони часто бачать причини своїх невдач у зовнішніх факторах, що супроводжується особистісними рисами, такими як нестабільність, невпевненість, тривожність, підозрілість, конформізм та агресивність.

Навпаки, люди з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю схильні пояснювати свої дії власними якостями, увагою, мисленням і внутрішніми переживаннями. Вони демонструють упевненість, наполегливість, послідовність у досягненні цілей, схильність до самоаналізу, емоційну стабільність, дружелюбність, доброзичливість і незалежність. Дослідники також вважають, що вибір поведінки в

конфліктних ситуаціях залежить від багатьох факторів: від рис характеру опонента, розміру заподіяної шкоди, доступних ресурсів для вирішення проблеми, соціального статусу опонента, значення проблеми для нього, а також можливих наслідків конфлікту [5, с. 177, 178].

Конфліктна ситуація – це ситуація, що складається з об'єкта та учасників конфлікту різної спрямованості. У конфліктній ситуації один або декілька опонентів, наближаючись до своєї мети, віддаляють інших від їхніх цілей, ускладнюючи або роблячи просто неможливим їх досягнення [3, с. 147].

А. Крилов зазначає, що кожна людина формує свою стратегію поведінки в конфлікті відповідно до рівня соціальної зрілості та особливостей реакції на труднощі у взаємодії з іншими. Просоціальні люди з внутрішньою орієнтацією, які вирізняються відповідальністю та соціальною зрілістю, зазвичай обирають конструктивні методи вирішення конфліктів і прагнуть уникати конфліктності. Водночас, люди з асоціальною поведінкою та зовнішньою орієнтацією, які демонструють низький рівень відповідальності та соціальну незрілість, частіше вдаються до деструктивних реакцій і схильні до конфліктних дій [4, с. 66].

Дослідження Н. Гришиної показують, що зв'язок між стратегією поведінки та локусом контролю впливає на розвиток особистості. Конструктивні стратегії сприяють переосмисленню ситуації, досягненню соціальної зрілості та особистісному розвитку, тоді як деструктивні стратегії переважно спрямовані на уникнення проблеми і супроводжуються емоційними реакціями. Важливу роль у розвитку конфлікту відіграє стиль поведінки, який сприяє подальшому розвитку чи завершенню конфліктної ситуації [4, с. 66].

К. Томас визначає кілька умов, які забезпечують продуктивне розв'язання конфліктів:

- 1) адекватна оцінка способу задоволення інтересів обох сторін;
- 2) усвідомлення доцільності обраного способу поведінки відповідно до конкретної ситуації;
- 3) врахування сили та влади опонента;
- 4) правильне визначення джерела конфлікту;
- 5) об'єктивне встановлення характеру взаємин з іншою стороною;
- 6) врахування власних особистісних властивостей та особливостей опонента.

Виконання цих умов сприяє виявленню позитивних аспектів конфлікту: учасники отримують корисну інформацію про соціальне середовище, зберігається баланс влади і контроль у соціальних відносинах, встановлюються чіткі нормативні й фізичні межі групи [2, с. 24].

Конфліктна ситуація виникає, коли учасники прагнуть досягти своїх цілей, одночасно ускладнюючи або унеможливаючи досягнення

цілей іншої сторони. Конфліктність особистості, на думку О. Чалої, визначається складною взаємодією особистісних, соціально-психологічних і соціальних факторів. Серед особистісних детермінант виділяють темперамент, агресивність, емоційний стан і характер; серед соціально-психологічних – установки, цінності та стиль взаємодії. Соціальні фактори відображають умови життя, оточення та рівень культури. Інтраособистісний конфлікт є боротьбою внутрішніх тенденцій, яка може виникати через незадоволені потреби та суперечності в почуттях і цінностях [1, с. 4].

У конфліктах виділяють три моделі поведінки: конструктивну (спрямовану на вирішення конфлікту), деструктивну (загострення конфлікту, ігнорування інтересів іншого) і конформістську (поступливість та уникнення конфлікту). Деструктивна модель частіше притаманна людям, схильним до загострення конфліктів. Конфліктна особистість може мати завищену чи занижену самооцінку та прагнення до домінування. Зокрема, виокремлюють такі типи конфліктних особистостей:

1. Демонстративний тип – потребує уваги, схильний до поверхневих конфліктів.

2. Ригідний тип – егоцентричний, не адаптується до змін, не сприймає критику.

3. Некерований тип – імпульсивний, агресивний, схильний звинувачувати інших.

4. Надточний тип – підозрілий, чутливий до критики, тривожний.

5. Безконфліктний тип – піддається впливу, нестійкий у переконаннях, схильний до компромісів.

6. Раціоналіст – прагне раціоналізувати конфлікти задля власної вигоди [1, с. 6, 7].

Отже, локус контролю виступає важливим психологічним чинником, що впливає на різні аспекти життя, включаючи поведінку, емоції та стиль мислення. Внутрішній локус контролю, пов'язаний із самостійністю та відповідальністю, сприяє ефективному розв'язанню конфліктів і особистісному розвитку. На відміну від цього, зовнішній локус контролю часто веде до деструктивної поведінки та підвищеної конфліктності. Дослідження вказують на те, що вибір стратегії поведінки в конфліктах визначається рівнем соціальної зрілості, особистісними якостями та соціальними обставинами. Конструктивні стратегії сприяють позитивним змінам і розвитку особистості, тоді як деструктивні лише збільшують напруження та заважають зростанню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. №5. С. 3–8.

2. Романенко О. В., Лукашенко М. Ю. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія*. 2017. Т. 2, №21. С. 21–31.
3. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.
4. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. №4. С. 65–71.
5. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки. 2-ге вид. Київ: Академвидав, 2006. 520 с.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ ПОКАЗНИКОМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Омелай Л. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

В умовах сучасного суспільства життєздійснення юнаків суттєво змінилося. Це пов'язано із загальною інформатизацією виробничих та міжособистісних відносин, швидким темпом життя. Такі зміни особливо проявилися у побудові життєвої перспективи та міжособистісній взаємодії юнаків, яка часто характеризується специфікою їх орієнтованості на взаємодію та конфліктами. При цьому, сучасна українська молодь часто характеризується наявним негативним комунікативним досвідом, не має сформованих умінь до вирішення конфліктів і протиріч, позитивного спілкування. Такі умови значною мірою ускладнюють процес гармонійного розвитку особистості в юнацькому віці, знижуючи мотивацію до спілкування та набуття досвіду у молоді.

Вагомим чинником повноцінного функціонування у юнацькому віці виступає рівень особистісної зрілості. Поняття особистісної зрілості виступає актуальним в сучасних наукових дослідженнях. В українській психології феномен особистісної зрілості вивчали: М. Боришевський, Ю. Гільбух, С. Максименко [3] та ін. Останні дослідження цієї проблеми описано у працях таких науковців: С. Братченко, О. Завгородня, О. Лукасевич, М. Миронова, Л. Овсянецька, Л. Потапчук, О. Темрук, Т. Титаренко, І. Шемелюк, О. Штепа [2, 4] та ін. Більшість дослідників феномена особистісної зрілості зауважують, що зріла особистість є активним суб'єктом життя, реалістично сприймає дійсність і себе, креативна, відповідальна, самостійна, прагне до пошуку сенсу життя і самореалізації [1].

Опрацювання результатів сучасних досліджень доводить, що питання мотивації юнаків виступає актуальним і потребує вирішення. Зокрема, остаточно не вирішеною є проблема чинників формування мотивів спілкування та навчально-професійної діяльності молоді,

особистісної зрілості, зокрема, що і зумовило актуальність дослідження.

Мета роботи – проаналізувати особливості мотиваційної сфери юнаків із різним показником особистісної зрілості.

Для діагностики особливостей мотиваційної сфери юнаків із різним показником особистісної зрілості використані наступні методики: Опитувальник афіліації (за описом Р. Немова), «Мотивація навчання у виші» (Т. Ільїна), «Діагностика учбової мотивації студентів» (за О. Реаном і В. Якуніним, у модифікації Н.Ц. Бадмаєвої) «Вимірювання мотивації досягнення» (за А. Мехрабіаном) та методика діагностики особистісної зрілості (Ю. Гільбух). Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 60 юнаків (57 дівчат та 3 хлопці), які навчаються на різних спеціальностях факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Результати дослідження засвідчили, що юнаки із різним рівнем особистісної зрілості відрізняються за властивими для них мотивами спілкування. Зокрема, юнакам із високим рівнем особистісної зрілості властиве переважання мотиву афіліації ($\chi^2 = 9,885$, $p < 0,01$) при низькому рівні вираження мотиву уникнення самотності ($\chi^2 = 10,445$, $p < 0,01$). Такі юнаки цілісно, синергічно і послідовно сприймаючи життя як властиво зрілій особистості, налаштовані на пізнання партнера по спілкуванню, мають прагнення до особистісно зрілої взаємодії при відсутності страхів самотності на основі властивої їм риси – самодостатності як якості зрілої особистості. Натомість, юнаки із низьким рівнем особистісної зрілості характеризуються переважанням мотиву уникнення самотності при зниженому прагненні до спілкування. Не маючи позитивного ставлення до себе і світу, чітких життєвих цінностей, не сприймаючи життя як цілісність, такі юнаки бояться, що їх залишать на самоті. Цим досліджуваням не властива самодостатність, тому самотність розцінюється ними не як можливість роздумувати і перебувати у єдності з собою, а як ізоляція, що завжди має негативне емоційне забарвлення.

Юнаки з високим показником особистісної зрілості більше схильні організовувати свою навчально-професійну діяльність під впливом мотивів оволодіння професією ($\chi^2 = 11,257$, $p < 0,01$), набуття знань ($\chi^2 = 12,046$, $p < 0,01$), творчої самореалізації ($\chi^2 = 6,317$, $p < 0,05$), навчально-пізнавального ($\chi^2 = 11,245$, $p < 0,01$) та соціального ($\chi^2 = 6,852$, $p < 0,05$) мотиву. Отже, маючи достатньо сформовану та гармонійну особистісну структуру такі юнаки мають виражене прагнення отримувати професійно важливі знання, формувати у себе відповідні професійні уміння та навички. Вони у трудовій діяльності прагнуть реалізувати в подальшому свій

потенціал, проявляти творчість та вбачають соціальну вагомість своєї діяльності у якості фахівця. Це, загалом, відповідає картині бачення світу зрілої особистості, яка розуміє важливість професійного вибору, усвідомлює вагомість цілеспрямованого навчання і підготовки у забезпеченні можливості якісно виконувати посадові обов'язки в подальшому.

Натомість, серед юнаків із низьким показником особистісної конструктивності переважають мотиви отримання диплому ($\chi^2 = 6,852$, $p < 0,05$) та престижу ($\chi^2 = 7,254$, $p < 0,05$). Тобто, процес професійного навчання і становлення вони сприймають виключно як необхідний шлях для отримання документу про освіту, або як спосіб підвищити свій престиж і соціальний статус. Ці юнаки не спрямовані на саморозвиток та примноження свого потенціалу у якості фахівця. Відповідно, вони мають і низькі показники мотивів оволодіння професією, набуття знань, творчої самореалізації, навчально-пізнавального та соціального мотиву. Зважаючи на їх особистісну незрілість та непослідовність дій і вчинків, ці юнаки не надають вагомого значення власному професійному саморозвитку, не мають прагнення збагачувати знання та розвиватися у професійному плані.

Визначено, що особистісно зрілим юнакам притаманна більше виражена мотиваційна тенденція до досягнення успіху ($\chi^2 = 11,254$, $p < 0,01$), що заснована на комплексному більш ефективному функціонуванні особистості юнака, узгодженості його мотиваційних та регуляторних структур, чіткій системі ціннісних орієнтацій, що виступають типовими рисами зрілої особистості. Натомість, юнакам із низьким показником особистісної зрілості більшою мірою притаманна мотивація на уникнення невдач у будь якій діяльності. Вони, як незрілі особистості, характеризуються не постійністю своїх домагань, не послідовністю обраного життєвого шляху, мінливістю цінностей та пріоритетів, відповідно, не схильні досягати успіху, а мають тенденцію до уникнення негативних наслідків бездіяльності.

Встановлено, що показник особистісної зрілості в юнацькому віці відображає характеристики емоційної сфери особистості. Зокрема, юнаки із високим показником особистісної зрілості, характеризуються переважанням мотиву афіліації та досягнення у діяльності, мотивами реалізації в професійній діяльності, саморозвитку. Натомість, юнаки із низьким показником особистісної зрілості, дійсно характеризуються переважанням комунікативного мотиву уникнення самотності та прагненням уникати невдачі в діяльності, зовнішньою та формальною мотивацією навчально-професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брижак С. О., Грисенко Н. В. Характер зв'язку особистісної зрілості з рівнем конфліктності у курсантів поліції. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2018. №15. С. 14–22.
2. Волинчук О. Межі психологічного простору та комунікативна толерантність ранніх юнаків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2020. Вип. 68. С. 52–56.
3. Кондратюк А. Ю. Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Зб. наук. праць РДГУ. 2014. № 3. С. 73–75.
4. Купрєєва О. І. Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 6. Т.17. С. 167–176.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ

Парахнич Г. О.

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

Проблема збереження фізичного та психічного здоров'я, зокрема проблема професійного вигорання завжди є актуальною для представників професійного середовища «людина – людина». До них належить і професія працівника банківської установи, для якої характерні високий рівень стресу, велика відповідальність, часті зміни в законодавстві. Сьогодні до комунікативних, інформаційних та емоційних перевантажень додаються воєнні дії, економічні негаразди та зростаюче безробіття – все це впливає на фізичний та психічний стан, що призводить до емоційного вигорання, хронічної втоми, невдоволення та відсторонення працівників від ефективного виконання своїх обов'язків.

В роботі досліджено психологічні особливості професійного вигорання банківських працівників. Об'єктом дослідження є професійне вигорання та соціально-психологічний клімат. Предметом є психологічні особливості професійного вигорання банківських працівників та взаємозв'язок професійного вигорання з соціально-психологічним кліматом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити залежність професійного вигорання працівників банківських установ від соціально-психологічного клімату колективу.

Хоча і дослідженню питанню професійного вигорання присвячено багато наукових праць, на сьогодні не існує однозначного

розуміння сутності цього феномену. Синдром вигорання вивчали багато зарубіжних вчених та дослідників, серед яких найбільш відомі К. Масlach і С. Джексон, К. Чернісс, А. Пайнз, Е. Арансон, А. Ленглі та багато інших.

Американський психіатр Г. Дж. Фрейденбергера у 1974 вперше створив наукову концепцію вигорання персоналу, в якій вигорання персоналу тлумачилося як психічний розлад, пов'язаний з певними особистісними характеристиками суб'єкта [2]. Автор трактує вигорання як стан психічно здорових людей, які знаходяться в тісному, інтенсивному спілкуванні з клієнтами, тобто з об'єктами своєї праці, при наданні професійної допомоги в умовах насиченої емоційної атмосфери [1].

В свою чергу К. Масlach у 1976 році охарактеризувала професійне вигорання як порушення психіки, що не виходить за межі психічної норми і є реакцією суб'єкта на тривалі стреси, зумовлені виробничими взаєминами та виявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції персональних досягнень [4, с. 17].

Серед різноманіття підходів щодо визначення структури і динаміки моделей професійного вигорання більшість сучасних науковців підтримують трикомпонентну модель, розроблену К. Масlach і С. Е. Джексон, в якій вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, що є результатом невідповідності між особистістю та її роботою.

Три основні складові цієї моделі:

- основна – емоційне виснаження, під яким розуміється відчуття спустошеності, зниження настрою, втоми від роботи;
- деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів та відстороненість;
- редукція професійних досягнень означає почуття некомпетентності в своїй професійній сфері та усвідомлення власної неспроможності, неуспішності [3, с. 358].

Незважаючи на критику, пов'язану, переважно, з відсутністю у цій моделі виразної динаміки процесу вигорання, вона наразі залишається однією з поширених, оскільки розкриває небезпечні наслідки цього процесу і для суб'єкта, і для організації, у якій він працює, та дозволяє класифікувати працівників за ступенем негативного впливу на них професійного вигорання.

Найдостовірнішу ознаку вигорання автори вбачають у поєднанні емоційного виснаження з деперсоналізацією, а взаємозв'язок редукції особистісних досягнень з двома іншими компонентами вигорання вважають не обов'язково прямим причинно-наслідковим.

У дослідженні було використано методику дослідження синдрому вигорання Дж. Грінберга, який пропонує п'ятиступінчасту динамічну модель процесу розвитку вигорання з прогресуючим наростання вираженості його проявів, що виявляються в зниженні ентузіазму, втраті продуктивності діяльності, хронічній втомі та пригніченості, незадоволеності якістю життя і гострими соматичними або психологічними порушеннями. Цими фазами є наступні – «медовий місяць», «недолік палива», хронічні симптоми, криза, «пробивання стіни»).

Методика дослідження синдрому вигорання за Дж. Грінбергом спрямована на вимірювання рівня емоційного виснаження. Цей підхід є виправданим, оскільки емоційне виснаження вважається ключовим і первинним симптомом вигорання, що часто передує іншим його проявам, таким як деперсоналізація та зниження особистих досягнень. Оцінка саме цього компонента дає можливість швидко виявити найбільш вразливих працівників, що важливо для оперативної реакції з боку керівництва.

Дослідження соціально-психологічного клімату колективу є важливим елементом під час дослідження професійного вигорання, оскільки цей фактор безпосередньо впливає на психоемоційний стан працівників і може сприяти або запобігати вигоранню. Соціально-психологічний клімат визначає атмосферу в робочому середовищі, якість взаємодії між колегами, рівень підтримки з боку керівництва і загальний моральний настрій у колективі.

Використання методики оцінки психологічного клімату за А. Михайлюк та Л. Шарито є обґрунтованим завдяки її здатності комплексно оцінювати емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти соціально-психологічного клімату колективу. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні загальної атмосфери на робочому місці та впливає на рівень професійного вигорання.

Емоційний компонент – відображає загальний настрій і почуття, які панують у колективі.

Поведінковий компонент – включає в себе способи, якими працівники взаємодіють один з одним, а також їхню готовність до співпраці і допомоги.

Когнітивний компонент стосується того, як працівники сприймають свій робочий процес, умови праці та відносини в колективі.

Методика А. Михайлюк та Л. Шарито інтегрує ці три компоненти, що дозволяє отримати цілісну картину психологічного клімату в колективі.

Банківські працівники зазвичай працюють в умовах високої психологічної та емоційної навантаженості, що передбачає суворі

дедлайни, постійну безпосередню взаємодію з клієнтами. Крім того, ця професія передбачає швидке прийняття рішень у стресових ситуаціях, високий рівень комунікативних навиків, часто робота з документацією та грошовими коштами. Робота в таких умовах часто сприяє виникненню психічних і психосоматичних розладів є причиною для розвитку синдрому вигорання у банківських працівників.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного вигорання працівників банківських установ було залучено 81 працівників мережі банківської установи Полтавської, Сумської, Кіровоградської та Харківської області. Статус підлеглих – 59 осіб, керівники – 22 особи.

За результатами методики «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг) було отримано результати, які зазначені в таблиці 1.

Таблиця 1 – Рівні вигорання за методикою «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг), %

Рівень вигорання	Полтавська область	Сумська область	Кіровоградська область	Харківська область	Весь регіон
<i>низький</i>	52	58	100	68	69
<i>середній</i>	48	41	–	22	29
<i>високий</i>	–	–	–	10	2

За результатами методики було виявлено, що у переважної більшості працівників всього регіону показник «вигорання» знаходиться на низькому рівні, при цьому в Сумській та Полтавській областях на низькому та середньому майже в однаковій пропорції.

При дослідженні інших особливостей професійного вигорання ми звернули увагу на посаду працівників банківських установ: 22 керівника та 59 підлеглих. Серед керівників – 41% мають середній рівень професійного вигорання, а низький – 59%; серед підлеглих – 22% середній рівень, а низький – 74%.

Аналіз мікроклімату колективів банківських працівників був проведений через три основні компоненти: емоційний, поведінковий та когнітивний. У комплексі ці компоненти формують загальну атмосферу в колективі і впливають на його ефективність та задоволеність роботою. При аналізі колективів банківських працівників за географічним розташуванням маємо такі результати:

– *Полтавська та Сумська область*: високий рівень емоційного та когнітивного компоненту, поведінковий – на середньому рівні.

– *Кіровоградська*: компоненти однаково впливають на клімат колективу і перебувають на високому рівні.

– *Харків*: дуже високий рівень емоційного компоненту, поведінковий та когнітивний – вище середнього.

Отже, усі колективи мають позитивний мікроклімат, усі компоненти сприяють загальній продуктивності.

Для виявлення взаємозв'язку між професійним вигоранням та соціально-психологічним кліматом був проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Отримане значення $\chi^2 = 9,33$ менше табличного для цього критерію 9,488, але дуже близьке до критичного значення.

В результаті аналізу виявлено, що залежність між професійним вигоранням і психологічним кліматом в колективі є слабкою, але достатньо близькою, щоб вважати її такою, що проявляється незначною мірою.

Доцільним є подальше дослідження взаємозв'язку професійного вигорання та соціально-психологічного клімату за допомогою використання інших методик та більш об'ємній вибірці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Freudenberger H. J. Burn-out: The high cost of high achievement / Herebert J. Freudenberger, Geraldine Richelson. Garden City, NY: Anchor Press, 1980. 214 p.
2. Freudenberger, H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974 Vol. 30. №. 1. P. 159–165.
3. Maslach C. Burnout / Christina Maslach, Michael P. Leiter / Encyclopedia of Stress; ed. by G.Fink. San Diego: Academic Press, 2000. Vol. 1. A-D. 758 p.
4. Maslach C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. SF, CA: Jossey-Bass, 1997. 186 p.

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Паршина Ю. О.

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

Емоційний інтелект – психологічний феномен, який викликає великий інтерес як теоретиків, так і практиків цієї галузі знань. Активне вивчення зазначеного поняття почалося понад двадцять років тому. На перших етапах досліджень емоційний інтелект уявляли предиктором успішності в усіх сферах життя, та зі збільшенням кількості досліджень питання щодо визначення та ролі емоційного інтелекту в життєдіяльності людини не зменшувалися, а постійно розширювалися (Р. Робертс, Дж. Метьюс, М. Зайднер, Д. Люсін).

Незважаючи на це, нині існує достатня кількість робіт, в яких автори продовжують описувати емоційний інтелект як дуже важливу здатність людини, що пов'язана з відповідальністю, здатністю працювати в команді, ініціативністю, самореалізацією й самоактуалізацією резервів професійного формування, умінням надихати оточуючих і регулює мотиваційно-потребову сферу особистості (І. Мещерякова, В. Кутєєва, Ю. Федоров та ін.).

Сьогодні все ж таки можна відзначити наявність низки суперечностей у визначенні феномена емоційного інтелекту та малу кількість даних щодо його зв'язку з мотиваційною сферою, яка є важливим фактором регуляції діяльності особистості в цілому.

Досліджуючи феномен емоційного інтелекту у вітчизняній і зарубіжній психології, за останні два десятиріччя науковці виявили численні особливості його прояву (Г. Гарднер, Д. Карузо, І. Андреєва, Г. Орме, Р. Стернберг та ін.), були окреслені теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту (Дж. Майер, П. Саловей, Р. Бар-Он, Д. Люсин, Д. Гоулман), досліджено їх зв'язок із факторами «Великої п'ятірки» (О. Білоконь, Р. Робертс, М. Зайднер,) і рисами особистості, виділеними Р. Кеттеллом (В. Собкін, Т. Ликова), а також досліджувалася роль емоційної компетентності, емоційної зрілості, емоційної культури, емоційної креативності в оптимальному функціонуванні й успішній життєдіяльності людини (С. Бикова, В. Вілюнас, Т. Кириленко, О. Льошенко, С. Максименко, О. Саннікова, О. Чебикін та ін.) [1, с. 32].

Мета статті полягає у теоретичному аналізі особливостей мотиваційної сфери в осіб із різними рівнями емоційного інтелекту.

У результаті огляду літератури було виявлено, що емоційний інтелект розглядається вченими як потенційний чинник – предиктор життєвого успіху і як один із факторів адаптації до суспільства взагалі.

У різні часи вчені по-різному трактували прояв цього явища: Л. Виготський розглядав емоційний інтелект як «узагальнення переживань» та «інтелектуалізацію афекту»; О. Запорожець називав його «емоційною уявою»; А. Журавльов визначав як «емоційну компетентність»; В. Мухіна розглядала як «розумність почуттів».

Ідея емоційного інтелекту в сучасному розумінні бере свій початок із робіт по соціальному інтелекту Е. Торндайка, Дж. Гілфорда, Г. Айзенка. Але найбільш близько до дослідження емоційного інтелекту підійшов Х. Гарден, який у 1983 р. виділив внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект.

Через два роки Р. Бар-Он упроваджує позначення «коефіцієнт емоційності» (EQ) і створює анкету для його вимірювання (EQ-i). Завдяки їй можна оцінювати некогнітивні здібності, компетенції та навички, які впливають на можливість людини справлятися з викликами й тиском зовнішнього середовища. Під емоційним інтелектом він розумів сукупність емоційних і соціальних знань і

здібностей, які зумовлюють загальну здібність ефективно взаємодіяти з оточенням. Модель Бар-Она поєднує розумові здібності (вирішення задач) та індивідуальні особливості (оптимізм) [3, с. 50].

1990 р. був ознаменований виходом першої роботи Дж. Мейера та П. Саловея, у якій вони дали визначення терміна «емоційний інтелект». Під ним дослідники розуміли форму соціального інтелекту, яка включає здатність відображати власні й чужі емоції й почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регуляції людського мислення та дій. На думку авторів, люди з високою емоційною компетентністю краще за інших здатні ідентифікувати власні почуття, почуття інших людей і розв'язувати проблеми, пов'язані з емоціями [2].

Особливу популярність здобули погляди Д. Гоулмена на емоційний інтелект і його роль у професійному становленні особистості. Він розглядав цей феномен як здатність людини пояснювати власні емоції й емоції оточуючих, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей. Науковцем була створена модель компетентностей, яка належить до змішаних моделей. У ній Д. Гоулмен сформулював чотири грані емоційного інтелекту.

1. Самосвідомість – емоційна самосвідомість, точна самооцінка.
2. Контроль – упевненість у собі, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм.
3. Соціальна чуйність – співпереживання, ділова обізнаність, люб'язність.
4. Управління відносинами – натхнення, вплив, допомога у самовдосконаленні, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота й співпраця [2, с. 21].

У цій моделі наголошується на здібностях умілого й ефективного керівника.

Іншу точку зору виклав Д. Люсин у моделі емоційного інтелекту. Емоційний інтелект у його концепції виступає як здатність розуміти свої та чужі емоції й керувати ними. Ці дві здібності можуть належати як до власних емоцій людини, так і до емоцій оточуючих. Відповідно до цього Д. Люсин виділяє два види емоційного інтелекту: внутрішньо-особистісний (спрямований на внутрішньо-особистісні процеси) і міжособистісний (належить до сфери міжособистісної взаємодії). Ці різновиди ЕІ передбачають використання різних умінь і процесів, але, безумовно, мають і загальні компоненти [2, с. 20].

Подальше дослідження емоційного інтелекту як набору здібностей у вітчизняній психології набуло нового вигляду. А. Четверик-Бурчак у своєму дослідженні посилається на модель Е. Носенко та Н. Ковриги, у якій увага акцентувалася на тому, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з оточуючими людьми

й об'єктами навколишнього світу, які не тільки сприймаються, а й уявляються. Зміна зв'язків з іншими людьми й предметами змінює емоції, пережиті у зв'язку із цим [1, с. 36]. Згідно з уявленнями авторів про структуру емоційного інтелекту ці компоненти утворюють ієрархію та послідовно розвиваються в онтогенезі.

Таким чином, розглядаючи феномен емоційного інтелекту, можна стверджувати, що це явище є відносно новим і потребує детальних досліджень, а його роль у забезпеченні успішності життєдіяльності залишається дискусійною. Наявні моделі розглядають емоційний інтелект як набір емоційних здібностей і як комплекс проявів диспозиційних компонентів, емоційних компетентностей і емоційних досягнень.

Емоції є базовою детермінантою емоційного інтелекту й поряд із потребами, інтересами та потягами мають спонукальну або мотиваційну функцію. Але дослідницьких робіт, в яких розкривається саме спонукальна та мотиваційна функції емоцій, досить мало.

Однією з теорій, в яких розглядається зв'язок емоцій із мотивацією, є теорія Р. Липера, який писав: «В умовах сучасного суспільства людина є сильно мотивованою істотою, причому цей факт зумовлений саме емоційними процесами» [4, с. 73].

У вітчизняній психології про мотиваційну функцію емоцій заговорив С. Рубінштейн. Він стверджував, що емоції слугують спонуканнями, мотивами діяльності. Почуття людини, її емоційні стани впливають на діяльність, наприклад, сильна емоція може внаслідок шоку дезорганізувати діяльність людини, а незвичайне почуття, що охопило людину, може викликати підйом усіх її сил і зробити її здатною на такі зусилля, яких вона ніколи не досягла б без цього почуття [10].

Говорячи про мотиваційну функцію емоцій, треба брати до уваги такі аспекти: емоції є не тільки спонукою до активності людини, але й мотивом, тобто тим, на що ця активність спрямована; мотиваційні можливості емоцій реалізуються в їхньому прагненні до емоційного балансу, або гомеостазу; емоції близькі за природою до інстинктів людини, тому належать до несвідомих основ мотивації; емоції володіють енергетикою, здатною розвернути поведінку в бік предмета зв'язку; емоції є не тільки результатом задоволення потреб, але й самі штовхають потреби поперед себе.

На основі проведеного теоретичного аналізу ми вважаємо, що між емоційним інтелектом і мотивацією дійсно існує зв'язок, а в основу спланованого нами емпіричного дослідження було покладене припущення, що особи з високим і низьким рівнем емоційного інтелекту будуть мати відмінності за показниками мотиваційної сфери.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грисенко Н. В., Бойко Ю. К. Мотиваційна сфера осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Том 1. С. 31–37.
2. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*, 2015. Т. 4. Вип. 14. С. 17–22.
3. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність : проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2011. Вип. 2. С. 49–52.
4. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (м. Переяслав-Хмельницький, 18-19 жовтня 2013 р.), 2013. С. 73.

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Перетятко Л. Г., Андрієвська О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, xac-olga_borovska@ukr.net*

В умовах війни суспільство стикається з численними психологічними викликами, які змушують людей шукати способи емоційного відсторонення від реальності. Інтернет стає важливим ресурсом, надаючи доступ до інформації, спілкування та розваг, що тимчасово полегшує переживання складних ситуацій. Проте надмірне використання Інтернету може не лише не вирішувати проблем, а й посилювати тривожність, перетворюючи віртуальну втечу на джерело нового стресу. Постійна прив'язаність до онлайн-простору знижує здатність людини адаптуватися до реального життя, формуючи небезпечний цикл залежності.

Одним із ключових аспектів інтернет-залежності є її зв'язок зі зниженням якості соціальних взаємодій і так званим «інформаційним перевантаженням». Умови війни, зокрема потоки новин про бойові дії та кризи, створюють додаткове емоційне навантаження, особливо для людей, які прагнуть компенсувати відчуття невизначеності через постійний моніторинг інформації. Така поведінка може призводити до емоційного виснаження, поглиблюючи тривогу та ускладнюючи здатність справлятися з реальними проблемами. Особливо це небезпечно для молоді, яка через часте використання Інтернету є найбільш уразливою до формування залежності.

Актуальність цієї проблеми підкреслюють численні дослідження. Проблему інтернет-залежності вивчали як зарубіжні вчені, такі як І. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт, К. Ян, так і українські дослідники, серед яких А. Єгорова, О. Коваленко, Н. Кузнєцова, Є. Петрова та ін. Американська психологиня К. Ян визначила термін «інтернет-залежність» як поняття, що охоплює широкий спектр проблем, пов'язаних із поведінкою та бажаннями в Інтернеті [7, с. 408].

Л. Ільницька зазначала, що інтернет-залежність супроводжується соціальною ізоляцією та психологічними порушеннями, а І. Голдберг підкреслював, що вона викликає дистрес і негативно впливає на міжособистісні, економічні та психологічні аспекти життя особистості [2, с. 36]. Дослідники також відзначають, що виникнення інтернет-залежності пов'язане зі зниженням психологічної стійкості, причому підлітки є особливо вразливою категорією. Для цієї вікової групи Інтернет часто стає основним засобом отримання інформації та спілкування, що додатково підсилює ризики формування залежності [1, с. 24].

Із зростанням популярності Інтернету та його впливу на всі аспекти життя, сучасна людина все частіше зіштовхується з проблемою заміщення реального спілкування віртуальним. Ця тенденція особливо гостро проявляється серед підлітків, які знаходяться у критичному віковому періоді формування своєї особистості. Як зазначають дослідники, підлітковий вік є найбільш сенситивним етапом для розвитку інтернет-залежності, оскільки саме в цей час посилюється прагнення до самоствердження, пошуку свого місця у соціальному середовищі та створення емоційних зв'язків. З одного боку, Інтернет відкриває широкі можливості для пізнання, спілкування та розваг, а з іншого – створює умови для формування залежності, особливо коли підліток стикається з труднощами у реальному житті. Потреба у самореалізації, страх осуду з боку однолітків, бажання знайти визнання – все це може підштовхнути до занурення у віртуальне середовище, яке надає ілюзорне відчуття безпеки та контролю [1, с. 26].

Інтернет стає не лише засобом для отримання інформації, а й інструментом компенсації емоційних і соціальних дефіцитів. У підлітковому віці, коли формується потреба у соціальних контактах і визнанні, будь-яке обмеження або дисбаланс у цих аспектах може підштовхнути до надмірного використання віртуального простору. Віртуальний світ надає змогу не лише знайти нових друзів чи підтримати зв'язок із близькими, а й втекти від реальних проблем. Проте ця «втеча» має свою ціну: залежність від Інтернету з часом перетворюється на джерело тривоги, яка лише поглиблюється через

втрату реального соціального досвіду. Крім того, надмірне перебування в мережі створює так званий ефект «інформаційного перевантаження», коли постійний потік новин, особливо з негативним емоційним забарвленням, призводить до емоційного виснаження. Цей стан особливо небезпечний для підлітків, які часто не мають достатньо розвинених навичок самоконтролю та емоційної регуляції, що робить їх більш уразливими до стресу та тривожності [6, с. 330].

У контексті зростання інтернет-залежності особливо важливо розуміти її зв'язок із тривожністю. Як зазначає К. Ян, надмірне використання Інтернету може призводити до формування ілюзії контролю над життям, яка насправді посилює тривогу, спричиняючи дезадаптацію у реальному світі [7, с. 412]. Підлітки є однією з найбільш уразливих груп у контексті розвитку інтернет-залежності, особливо коли віртуальний простір стає для них способом уникнення стресу. Через недостатньо сформовані навички емоційної регуляції та соціальної адаптації, вони швидко занурюються у віртуальну реальність, що слугує для них ілюзорним притулком. Така поведінка, однак, не вирішує реальних проблем, а навпаки, призводить до поглиблення соціальної ізоляції, що ускладнює їхнє повернення до реального спілкування та адаптації. Відсутність необхідної соціальної підтримки та страх перед невизначеністю лише підсилюють їхню тривожність, формуючи замкнене коло: підлітки намагаються компенсувати дефіцит реального спілкування через онлайн-активність, але це ще більше посилює відчуття безпорадності й емоційного виснаження [4, с. 91].

Відсутність теплих емоційних зв'язків із родиною та тривала ізоляція від однолітків, викликана перервами у навчанні, обмеженнями через блекаути чи вимушені переїзди, створюють небезпечне середовище для формування інтернет-залежності. В умовах емоційного вакууму та соціального дефіциту Інтернет часто стає не лише засобом отримання інформації чи розваг, а й способом втечі від реальних труднощів. Однак така втеча, попри тимчасове відчуття полегшення, не вирішує базових проблем, а навпаки, поглиблює стан тривожності [3, с. 115].

Таким чином, інтернет-залежність водночас стає і наслідком, і каталізатором тривожності. Серед психологічних симптомів цього явища виділяють постійне відчуття напруження, нав'язливе бажання перевіряти новини чи повідомлення, страх залишитися без доступу до мережі. Водночас фізіологічні прояви, такі як порушення сну, головний біль або хронічна втома, знижують загальну стійкість організму до стресу. Це створює замкнене коло: підліток не може відмовитися від Інтернету, навіть якщо розуміє його деструктивний вплив, що лише погіршує його емоційний стан [5, с. 29].

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах війни. Постійний потік тривожних новин про бойові дії, втрати та економічні труднощі створює значний емоційний тиск. У таких обставинах Інтернет виконує суперечливу функцію: з одного боку, він є джерелом інформації та підтримки, з іншого – посилює тривожність через надмірне занурення в негативний контент. Люди прагнуть знайти полегшення у віртуальному просторі, але це лише посилює їхню ізоляцію та нездатність ефективно адаптуватися до реальних викликів.

Розуміння зв'язку між тривожністю та інтернет-залежністю є надзвичайно важливим для створення ефективних профілактичних заходів. Зниження негативного впливу віртуального середовища можливе через впровадження програм психологічної підтримки, які допоможуть розвивати емоційну стійкість і навички здорового використання Інтернету. Особливу увагу варто приділяти підліткам, адже саме в цьому віці формуються основи для подолання тривожності та розвитку здорових моделей поведінки, що матимуть вирішальне значення у їхньому дорослому житті.

Війна створює унікальні умови, в яких інтернет-залежність і тривожність формують взаємопідсилюючий цикл, що загрожує психологічному благополуччю. Постійний стрес, емоційне навантаження та відчуття невизначеності змушують людей, особливо підлітків, шукати віртуального притулку. Інтернет стає як засобом емоційного відсторонення, так і джерелом нових викликів. Надмірне використання мережі, яке часто маскується під спробу впоратися зі стресом, поглиблює ізоляцію, загострює тривогу та знижує здатність до адаптації в реальному житті.

Особливо гостро ця проблема проявляється серед молоді, для якої Інтернет є основним каналом комунікації, отримання інформації та самовираження. У таких умовах віртуальне середовище не лише посилює тривожні стани, але й зменшує можливість реальної соціалізації, що критично важливо для розвитку особистості в цей період. Тому наукове дослідження цього явища є важливим як для теоретичного розуміння процесів формування залежності, так і для розробки практичних підходів до її профілактики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єгорова А., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітка з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.
2. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 34–37.
3. Коваленко О. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.

4. Малооголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. I, вип. 54. С. 89–94.
5. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95–104.
6. Strawn J. R., Mills J. A. Buspirone in children and adolescents with anxiety: A review and Bayesian analysis of abandoned randomized. *Child Adolesc Psychopharmacol* 28(1):2-9, 2018. <https://doi.org/10.1089/cap.2017.0060>.
7. Young K. S. Internet addiction-a new clinical phenom-enon and its consequences. *Am. Behav. Sci.* 2004. №48. P. 402–415.

ПРАКТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Перетятко Л. Г., Бондар Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
bookmaster010@gmail.com, lara.bilin19@gmail.com*

Сьогоднішній світ переживає період значних трансформацій, які вимагають від суспільства нових підходів до розуміння лідерства та його ключових складників. Динамічні зміни у соціально-економічному середовищі, зумовлені глобалізацією, швидким розвитком технологій, а також такими викликами, як пандемії, війни та екологічні кризи, висувають особливі вимоги до особистісних якостей лідерів. В умовах високої невизначеності саме практичний інтелект виступає як основний механізм, що забезпечує адаптацію, прийняття рішень та управління в нових і часто нестандартних обставинах.

Практичний інтелект має ключове значення для формування лідерських якостей, адже дозволяє ефективно поєднувати знання, досвід та інтуїцію для вирішення прикладних завдань. У сучасному світі, де класичні моделі управління та прогнозування часто втрачають свою дієвість, практичний інтелект забезпечує здатність знаходити креативні та інноваційні рішення. Він дозволяє лідерам не лише адаптуватися до змін, а й активно впливати на них, спрямовуючи їх у потрібному напрямку [3, с. 109].

Окрім того, практичний інтелект сприяє формуванню ефективних комунікаційних навичок, що є надзвичайно важливими для сучасних лідерів. У світі, де взаємодія між людьми дедалі більше залежить від здатності будувати довіру, розуміти контекст та мотиви співрозмовників, саме практичний інтелект допомагає лідеру створювати гармонійні стосунки в команді та за її межами. Це особливо актуально в умовах соціальної нестабільності, коли

здатність підтримувати моральний дух і спрямовувати спільні зусилля на досягнення мети стає ключовою. Водночас він забезпечує здатність діяти впевнено та результативно навіть у кризових ситуаціях.

Оскільки практичний інтелект розглядається як одна з форм загального інтелекту, варто проаналізувати його сутність через найбільш поширені підходи до розуміння інтелекту в цілому. Історично існували дві основні концепції щодо природи інтелекту. Згідно з першою, інтелект є спадковою характеристикою, яка визначає рівень розумових здібностей людини з моменту народження. Інша концепція пов'язує інтелект зі здатністю швидко сприймати й реагувати на зовнішні стимули. Нині більшість психологів погоджуються, що інтелект можна визначити як здатність особистості адаптуватися до навколишнього середовища [1, с. 94-97].

Етимологічно поняття «інтелект» (лат. *intellectus*) означає «розуміння», «пізнання» або «розум». У науковій літературі існує безліч його визначень. Наприклад, у структурно-генетичному підході Ж. Піаже інтелект описується як найвищий спосіб досягнення рівноваги між суб'єктом і середовищем, що характеризується універсальністю. Представники когнітивізму розглядають інтелект як сукупність когнітивних операцій (Д. Лакофф, Г. Вольф, Р. Дросель), тоді як аналітичний підхід фокусується на стійких індикаторах інтелектуальної діяльності, вимірюваних за допомогою тестів (Ч. Спірмен, Л. Терстоун, Х. Айзенк) [7, с. 61-69].

У вітчизняній психології загальний інтелект досліджують такі вчені, як О. Буров, О. Грицан, А. Малиношевська, М. Мельник, В. Рибалка, В. Тищенко та ін. Згідно з аналізом М. Смульсон, інтелект складається з окремих компонентів, які вивчаються через такі підходи: первинні розумові здібності Л. Терстоуна, незалежні інтелектуальні здібності Дж. Гілфорда, ієрархічну теорію Ф. Вернона, теорію множинного інтелекту Г. Гарднера [4, с. 18; 6, с. 27-30].

Наукова школа Р. Стернберга виділяє практичний інтелект як феномен, що суттєво відрізняється від інтелекту, націленого на досягнення академічних результатів. Дослідники зазначають, що навіть високий рівень інтелектуальних показників, вимірюваний стандартними тестами, не гарантує здатності людини до ефективної соціальної взаємодії. Навпаки, трапляються люди з невисокими академічними показниками, які легко знаходять спільну мову з іншими і демонструють високий рівень адаптації в суспільстві. Ця різниця між академічним, який часто асоціюють із «книжковим» складом розуму, і практичним інтелектом, що відповідає за вирішення реальних життєвих завдань, підкреслюється в межах імпліцитних теорій інтелекту [8, с. 143].

Практичний інтелект, який часто називають «здоровим глуздом», дозволяє людині створювати психологічний простір, у якому вона може ефективно функціонувати. У повсякденному житті його важливість часто переважає академічний інтелект, адже він безпосередньо пов'язаний із виживанням і адаптацією як у культурному, так і в природному середовищі. Молодь, навіть отримуючи теоретичні знання, часто стикається з тим, що ці знання не завжди допомагають у вирішенні практичних проблем, які наповнені суперечностями та потребують креативного підходу [3, с. 122].

На думку Стернберга, соціально-практичний інтелект базується на неявному знанні, яке формується через реальну взаємодію зі світом. Він визначає цей тип інтелекту як здатність ефективно управляти власною поведінкою у взаємодії з навколишнім середовищем. Імпліцитне навічання, тобто вміння засвоювати знання в процесі взаємодії, стає ключовим фактором, що відрізняє академічний інтелект від соціально-практичного. Саме ці якості є основою для формування лідерських здібностей, адже вони дозволяють лідерам не лише діяти в умовах невизначеності, а й забезпечувати ефективну взаємодію з іншими, керуючи складними соціальними процесами [8, с. 149-153].

У контексті сучасного лідерства особливе місце займає здатність керівника не лише мислити стратегічно, а й адаптуватися до умов, які часто є складними і невизначеними. Ця здатність значною мірою зумовлюється тим, що у психології визначається як практичний інтелект. Він відображає вміння застосовувати наявні знання у реальних життєвих ситуаціях, швидко реагувати на зміни та знаходити рішення там, де стандартні підходи виявляються безсилими.

Порівняно з іншими типами інтелекту, зокрема академічним, практичний підхід орієнтований на досягнення конкретного результату, часто за умов обмеженої інформації. Лідери, які володіють цією якістю, здатні ефективно вирішувати ситуативні проблеми, передбачати наслідки своїх дій і розробляти нові стратегії відповідно до обставин. Це особливо важливо у середовищах, де стабільність є скоріше винятком, ніж правилом, і де необхідно приймати рішення, враховуючи не лише аналітичні дані, а й людський фактор.

Практичний інтелект також має тісний зв'язок із комунікативними здібностями. Він дозволяє не лише розуміти мотиви та потреби інших, а й знаходити спільну мову навіть у найскладніших ситуаціях. Це допомагає керівнику будувати команду, яка працює злагоджено і мотивовано. Уміння створювати гармонійні взаємини на всіх рівнях організації підвищує довіру до лідера і сприяє досягненню стратегічних цілей [7, с. 54-56].

Не менш важливим є внесок цієї якості у розвиток творчого підходу до управління. У реальному житті проблеми рідко мають однозначні рішення, і саме вміння адаптуватися, використовувати доступні ресурси та діяти нестандартно визначає успіх лідера. Практичний інтелект стає інструментом, який дозволяє перетворювати складнощі на можливості, а обмеження – на поштовх для інновацій.

Таким чином, практичний інтелект виступає ключовим чинником у формуванні лідерських якостей, необхідних для ефективного управління в умовах сучасного світу. Його значення полягає у здатності лідера адаптуватися до змін, мислити стратегічно та приймати рішення, що відповідають реальним обставинам. Ця якість дозволяє об'єднати знання, інтуїцію та досвід, забезпечуючи успішне вирішення практичних завдань, які часто є недостатньо структурованими або зовсім новими. Завдяки цій здатності керівник не лише долає складнощі, а й створює можливості для розвитку, що є надзвичайно важливим у швидкоплинному світі.

Крім того, розвиток цієї форми інтелекту сприяє формуванню ключових навичок лідера – ефективної комунікації, творчого мислення та вміння керувати людьми. Це не лише підвищує довіру до керівника, а й забезпечує згуртованість команди, що працює на досягнення спільної мети. У цьому сенсі практичний інтелект виступає базою, яка об'єднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти управлінської діяльності, створюючи підґрунтя для побудови ефективного та інноваційного лідерства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Буров О. Ю., Рибалка В. В. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці : монографія. Київ : Інфосистем, 2012. 258 с.
2. Козігора М. Формування інтелектуальних вмінь і навичок у процесі навчання учнів молодших класів. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2016. Вип. 1(16). С. 74–79.
3. Методика діагностики практичного інтелекту учнівської молоді: методичний посібник / [В. П. Тищенко, А. В. Малиношевська, М. Ю. Мельник та ін.]. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2017. 156 с.
4. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту в ранній юності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 37 с.
5. Смульсон М. Л. Інтелект і ментальні моделі світу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2009. С. 38–49.
6. Antonakis J., Simonton D. K., Wai J. Intelligence and Leadership. *Leader Thinking Skills*, 2019. P. 14–45.
7. McKee, A. Boyatzis R. E., Johnston F. Becoming a resonant leader: develop your emotional intelligence. Renew your relationships, Sustain your effectiveness. *Harvard Business School Press*, 2008. P. 224.
8. Sternberg R. J. Wisdom and its relations to intelligence and creativity. *Wisdom: Its nature, origins, and development*. N. Y., 1990. P. 142–159.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Перетятко Л. Г., Возниця Л. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, lwozpost@ukr.net*

У сучасному світі висока інтенсивність життєвих змін та складних обставин висуває значні вимоги до адаптаційних можливостей людини. Екстремальні ситуації, такі як воєнні конфлікти, соціально-політичні кризи, стихійні лиха чи втрата близьких, можуть спричиняти значні психоемоційні навантаження, які ведуть до посттравматичних стресових розладів, порушень психічного та соматичного здоров'я, а також зниження продуктивності. Навіть особи зі стійкими психологічними особливостями можуть зазнавати серйозних психологічних наслідків у таких умовах. Особливу увагу заслуговує вплив стресу на підлітків, які, перебуваючи у стані природної вікової кризи, є особливо вразливими до екстремальних подій.

Стресові стани у підлітків ускладнюються соціальними і психологічними факторами, такими як розлука з близькими, вимушені переміщення, депривація базових потреб, а також недоліки підтримки з боку дорослих. У воєнний час ці фактори набувають особливого значення, оскільки конфліктні обставини значно посилюють навантаження на адаптаційні механізми особистості. Як зазначає О. Чабан, навіть спроби уникнути стресу шляхом еміграції можуть породжувати нові стресові стани через адаптацію до нових умов життя.

Дослідження стресу, розпочаті такими вченими, як Уолтер Кеннон та Ганс Сельє, підтверджують, що стресори, незалежно від їхньої природи, викликають схожі фізіологічні та психологічні реакції, спрямовані на адаптацію організму до змін. Проте нездатність до ефективного подолання стресу може мати серйозні наслідки у професійній, соціальній та емоційній сферах (К. Журба, М. Маркова, О. Столярчук) [1, с. 41; 3, с. 46; 5, с. 119-121].

Попри значну базу досліджень стресу, проблема стресостійкості у підлітків, особливо в умовах воєнного стану, залишається недостатньо вивченою. Це питання є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки воно має безпосередній вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків у кризовий період.

Стресостійкість – це комплексна властивість особистості, яка відображає її здатність зберігати емоційну рівновагу, ефективно діяти

й адаптуватися до складних або екстремальних умов. Вона базується на інтеграції когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і соціальних компонентів, які забезпечують здатність особистості протистояти стресовим чинникам, уникати деструктивних наслідків і відновлювати психологічну рівновагу.

Стресостійкість особистості визначається низкою ключових властивостей, які належать до її внутрішніх ресурсів. Як зазначають дослідники, до цих властивостей належать когнітивні здібності, адекватна «Я-концепція», здатність до соціальних взаємодій, позитивна самооцінка та інші характеристики, що створюють базу для розвитку стресостійкості особистості [2, с. 68]. Особливу роль у цьому контексті відіграє мотивація. Вона спрямована не лише на подолання стресових станів, а й на досягнення соціального визнання, що є важливим стимулом для адаптації.

Значний вплив на стресостійкість підлітків мають пізнавальні можливості та загальний рівень психічного розвитку. Надмірне інтелектуальне навантаження у школі може викликати зниження зацікавленості у навчанні, що супроводжується розвитком хронічного стресу та зниженням рівня інтелектуальної діяльності. Повторювані стресові ситуації, спричинені тиском з боку батьків, вчителів чи однолітків, ускладнюють адаптацію, особливо якщо підліток не здатний адекватно оцінити обставини чи знайти способи подолання труднощів. У таких випадках утворюється замкнене коло, де знижена стресостійкість веде до подальшого накопичення проблем, які стає дедалі важче вирішити [5, с. 116].

Стратегії подолання стресу, які обирають підлітки, значною мірою залежать як від зовнішніх умов, так і від їхніх індивідуальних особливостей. У підлітковому віці, коли відбувається активний психофізіологічний розвиток, вибір копінг-стратегії визначається тим, як підліток сприймає і реагує на стресор. Особливе значення в цьому віці мають суб'єктивні стресори, які можуть викликати сильні емоційні переживання, навіть якщо об'єктивно вони не становлять загрози. Реакція на стресову ситуацію залежить від багатьох чинників, зокрема умов, у яких формувалася особистість, індивідуальних характеристик психічних процесів та взаємодії з оточуючим середовищем. Як підкреслює дослідження, стрес є, перш за все, суб'єктивним сприйняттям, а не об'єктивною реальністю [8, с. 31].

Прояви стресостійкості та вибір способів подолання стресу підлітками тісно пов'язані з їхнім психоемоційним розвитком і соціальним контекстом. У зоні воєнного конфлікту специфіка переживання підлітками стресових ситуацій обумовлена нестачею життєвого досвіду та психологічної і соціальної зрілості, що ускладнює розуміння обставин і підвищує їхню вразливість. У разі

травматичних подій із високою інтенсивністю переживань поведінка підлітка може суттєво змінюватися, а існуючі психологічні проблеми мають тенденцію до загострення [4, с. 47]. Оточення, яке також перебуває у стані стресу, додатково впливає на підлітка, посилюючи його тривожність. Примусові переміщення та соціальна ізоляція через неприйняття в новому середовищі лише поглиблюють напруження і негативно впливають на психічний стан.

Водночас, у контексті воєнного конфлікту стійкість до стресу може проявлятися по-різному. Дослідження А. J. Сгum показало, що підлітки, які зазнали збройного нападу, не завжди демонструють ознаки психологічної травми. У них були зафіксовані емпатія, почуття значущості, турботливість, надія, моральність і духовність, що свідчить про роль внутрішніх ресурсів у подоланні стресу. Крім того, у різних культурах ставлення до травматичних подій часто визначається релігійними переконаннями, які впливають на стратегії адаптації [6, с. 123].

Соціальне оточення, особливо родинне середовище, має важливе місце у подоланні стресових ситуацій підлітками, сприяючи формуванню життєвих навичок і підвищенню стресостійкості. Фізичний і емоційний контакт із близькими створює відчуття захищеності, що є основою для сприятливого психічного розвитку та формування опірності до стресу.

Школа також відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного стану підлітків, оскільки в ній формуються соціальні навички та зв'язки. Однак дистанційне навчання, яке було впроваджено в Україні через війну, обмежує можливості соціалізації, що може збільшувати рівень тривожності та сприяти розвитку стресових станів. У той же час у школах, які функціонують очно далеко від зон бойових дій, фізична присутність підлітків створює умови для відновлення їхнього психологічного благополуччя [7, с. 37].

Незважаючи на значення соціальної підтримки, деякі індивідуальні чинники також мають вагомий вплив на розвиток стресостійкості. Як свідчать дослідження ізраїльських науковців, підлітки, які перебували далеко від зон бойових дій, мали показники депресії, схожі на тих, хто безпосередньо перебував у зоні конфлікту. Це вказує на те, що навіть за сприятливих умов певні особистісні риси, такі як підвищена тривожність чи спадкова схильність до депресії, можуть збільшувати потребу в соціальній підтримці [8, с. 32].

Тема розвитку стресостійкості підлітків є вкрай важливою, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися до складних умов, зберігати психічну рівновагу та ефективно діяти в кризових ситуаціях. Особливо актуально це питання в умовах

воєнного конфлікту, коли підлітки стикаються з травматичними подіями, нестачею соціальної підтримки та необхідністю адаптуватися до нових умов життя.

Розвиток стресостійкості підлітків потребує цілісного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і соціальний контекст. Підтримка з боку родини, шкільного середовища та ширшого соціального оточення є критично важливою для зменшення впливу стресу, особливо в умовах воєнного конфлікту. Водночас акцент на індивідуальних ресурсах дозволяє створити стратегії, які сприяють ефективній адаптації навіть у складних життєвих обставинах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. С. 39–47.
2. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.
3. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 4(93). С. 41–48.
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
5. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 112–123.
6. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses *Emotion*, 20 (2020), P. 120–125.
7. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs.* (2006) 17:33–40.
8. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord.* (2015) 35:27–34.

ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Перетятко Л. Г., Дерябіна Н. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lara.bilin19@gmail.com, nataliya.deryabina1@gmail.com*

В умовах сучасного світу, де постійні трансформації соціально-економічних, політичних і технологічних умов визначають характер професійної діяльності, розвиток лідерських якостей у майбутніх менеджерів набуває особливого значення. Зростаюча складність

управлінських викликів вимагає від керівників не лише високої професійної компетентності, але й здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми, впливати на прийняття рішень, координувати діяльність команди та формувати стратегії, спрямовані на досягнення цілей.

В Україні ця тема є особливо актуальною через виклики, які постали перед суспільством у зв'язку з російською агресією, війною та необхідністю відновлення країни. Менеджери з високим рівнем лідерських якостей відіграють важливу роль у забезпеченні стабільного функціонування організацій, підтримці мотивації персоналу та організації ефективної роботи навіть у надзвичайних обставинах. Як зазначає Ю. Михальчук, відсутність лідерських якостей у керівника негативно впливає на морально-психологічний клімат у колективі, що може знизити ефективність роботи на 15-40% [5]. У воєнний час ці ризики є особливо критичними, адже від злагодженості та ефективності управлінських рішень часто залежить не лише успіх підприємства, але й підтримка життєдіяльності регіонів та забезпечення громадян базовими послугами.

Значення лідерських якостей для майбутніх менеджерів також пов'язане з потребою у відновленні економіки України після війни. Формування таких якостей, як комунікабельність, впевненість, здатність до рефлексії та цілеспрямованість, сприяє підвищенню якості прийняття рішень, мотивації персоналу та злагодженості роботи команди. У кризовий період саме лідерський потенціал допомагає адаптувати організації до змін, сприяти розвитку інновацій та ефективно керувати обмеженими ресурсами.

Питання лідерства та формування лідерських якостей майбутніх фахівців знайшли широке відображення у працях багатьох дослідників. Аналіз педагогічної, психологічної та управлінської літератури засвідчує, що науковці, такі як А. Алмаші-Копин, Л. Беспалько, Л. Біленкова, О. Білик, Д. Бирик, М. Вебер, С. Гармаш, Б. Головешко, Т. Децюк, І. Краснощок, Л. Скібіцька, Ф. Тейлор, А. Файоль, О. Хмизова, В. Ягоднікова та інші, активно досліджують питання виховання лідерів та розвиток їхніх лідерських якостей. Наприклад, С. Гармаш і О. Гашутіна визначають лідера як особистість із розвинутими комунікативними навичками, яка здатна ефективно впливати на інших і викликає бажання співпрацювати в більшості членів колективу [1, с. 41]. На думку О. Кокуна, лідер є «членом групи, який виконує основну роль в організації спільної діяльності та регулюванні взаємостосунків, за яким група визнає право приймати рішення в значущих ситуаціях і якому добровільно підкоряються всі члени групи» [3, с. 172].

Вагомий внесок у дослідження лідерських якостей зробила В. Ягоднікова, яка розглядає їх як індивідуально-особистісні та соціально-психологічні характеристики, що впливають на групу і сприяють досягненню спільної мети. Вона виокремлює кілька компонентів лідерських якостей: мотиваційний (прагнення до самореалізації, впевненість у собі), емоційно-вольовий (урівноваженість, позитивний емоційний стан), особистісний (комунікативні здібності, здатність впливати на інших) і діловий (організаторські уміння, здатність вирішувати конфлікти) [9, с. 9].

Розуміння лідерства також потребує аналізу через призму чотирьох основних сфер. Особистісна сфера зосереджується на соціально-психологічному аналізі якостей лідера, його мотивів, потреб і «Я-концепції» [4, с. 91]. Ця сфера підкреслює важливість взаємодії між лідером та його послідовниками, де ключовими факторами є дії та авторитет керівника. Ситуаційна сфера охоплює аналіз умов, у яких проявляється лідерство, та їхній вплив на ефективність. Прихильники цього підходу, як-от Є. Богардус, зазначають, що різні обставини вимагають якісно різних лідерських підходів. Сфера поведінки та взаємодії акцентує увагу на стилях керівництва й особливостях взаємодії між лідером і послідовниками. Дослідники, такі як К. Левін, визначили ключові стилі лідерства: авторитарний, демократичний та ліберальний. Нарешті, ціннісна сфера досліджує взаємозв'язок між світоглядом і цінностями лідера та процесом керівництва. Ціннісний підхід підкреслює роль лідера у створенні умов для самореалізації та розвитку послідовників [6, с. 211].

Формування лідерських якостей майбутніх менеджерів потребує цілісного підходу, який включає мотиваційно-цільові, когнітивні й операційні компоненти. Мотиваційно-цільова складова передбачає розвиток мотиваційної сфери особистості, пошук сенсу професійної діяльності, здатність до саморефлексії та відповідальності [2, с. 107-108]. Мотивація стає рушійною силою, що допомагає лідерам не лише ставити перед собою амбітні цілі, але й послідовно їх реалізовувати, залишаючись стійкими до викликів.

Не менш важливим є когнітивний компонент, який зосереджується на знаннях та інтелектуальних здібностях лідера. Сюди входить здатність до аналітичного мислення, гнучкість у прийнятті рішень, уміння прогнозувати ситуації та враховувати особливості як себе, так і членів команди. «Я-концепція» є центральним елементом когнітивної сфери, адже вона визначає адекватність самооцінки, стійкість у прийнятті рішень та впевненість у своїх діях.

Операційно-аналітична складова визначає практичні аспекти лідерської діяльності. Вона включає розвиток практичного

інтелекту, здатність швидко оцінювати ситуацію, враховувати інтереси групи, адаптуватися до змін і приймати стратегічні рішення. Цей компонент орієнтований на набуття вмінь, які дозволяють лідеру діяти впевнено навіть у складних умовах, використовуючи аналітичні навички та високий рівень організаційних здібностей [7, с. 84].

Окремо виділяється соціальна компетентність, що охоплює емпатію, інтуїцію, комунікабельність та здатність встановлювати довірливі стосунки. Лідери, які розвивають цю складову, здатні не лише впливати на членів команди, але й створювати атмосферу взаєморозуміння та підтримки. Сюди ж належать навички управління комунікацією, такі як здатність коректно висловлювати думки, вислуховувати співрозмовників і давати конструктивні поради [8, с. 29].

Формування лідерських якостей у майбутніх менеджерів є багатограним процесом, що виходить за межі розвитку окремих навичок чи здібностей. Йдеться про створення комплексної системи, яка дозволяє не лише адаптуватися до викликів сучасного світу, але й активно впливати на його трансформацію. Лідерство – це не статичний набір характеристик, а динамічний процес, що формується на перетині особистісних якостей, міжособистісної взаємодії, ситуаційних умов і ціннісних орієнтирів. У цьому контексті розвиток майбутніх менеджерів потребує переосмислення традиційних підходів до управління, де акцент зміщується від простого виконання функцій до творення нових можливостей для організацій та суспільства.

Підготовка менеджерів повинна ґрунтуватися на інтеграції теоретичних і практичних підходів. Це передбачає, що лідерські якості не можна розглядати як універсальний набір рис, придатних для будь-яких умов. Ефективність лідерства залежить від здатності адаптувати стиль управління до конкретних обставин, об'єднуючи в собі індивідуальні, соціальні та організаційні аспекти. Таким чином, формування лідерських якостей – це процес, що має ґрунтуватися на рефлексії, самоусвідомленні та постійному вдосконаленні.

Цілісний підхід до підготовки лідерів має також враховувати роль цінностей, які визначають напрямок їхньої діяльності. У сучасному світі, де зростає потреба в етичному лідерстві, саме ціннісний підхід може стати основою для формування нового покоління менеджерів, здатних вести за собою не лише організації, але й суспільство в цілому. Тому підготовка менеджерів має не тільки орієнтуватися на вирішення нагальних завдань, але й формувати довгострокове бачення, що враховує складність і багатовимірність сучасних управлінських реалій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гармаш С. А., Гашутіна О. Е. Лідерські якості особистості керівника як запорука успіху. *Управління інноваційними проєктами та об'єктами інтелектуальної власності*. 2009. С. 37–44.
2. Голоवेशко Б. Р. Педагогічні умови формування лідерських якостей у майбутніх фахівців з адміністративного менеджменту у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 294 с.
3. Кокун О. М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4(29). С. 170–174.
4. Луценко Б. В. Природа й сутність лідерських якостей. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 68, Т. 1. С. 90–93.
5. Михальчук Ю. О. Особливості формування лідерських якостей майбутніх менеджерів як компоненту їх професійної компетентності. *Наукові роботи кафедри психології МЕНУ імені академіка Степана Дем'янчука*. 2017. URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/handle/123456789/2174> (дата звернення: 03.11.2024).
6. Нестуля О. О. Основи лідерства. Тренінг лідерських якостей та практичних навичок менеджер : навч. посіб. Київ: Знання, 2013. 287 с.
7. Розвиток лідерських якостей : програма тренінгу / А. Б. Мудрик, Х. Ю. Шишкіна. Луцьк, 2013. 120 с.
9. Сотська Г., Тітаренко І. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю. К.: ТОВ «ДКС Центр», 2018. 48 с.
10. Ягоднікова В. В. Формування лідерських якостей старшокласників в особистісно-орієнтованому виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2006. 21 с.

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Пирогова С. Б.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
pirogovas877@gmail.com*

У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними змінами та переосмисленням традиційних ролей, питання гендерних стереотипів і їхнього впливу на міжособистісну взаємодію є надзвичайно актуальним. Підлітковий вік, як період формування особистісної ідентичності та світогляду, є особливо чутливим до впливу соціокультурних чинників, серед яких гендерні стереотипи відіграють одну з ключових ролей. У цей період відбувається активне освоєння соціальних ролей, що формують основи майбутньої

взаємодії особистості з соціумом. Водночас гендерні стереотипи можуть обмежувати підлітків у вираженні своїх емоцій, формуванні міжособистісних зв'язків та виборі способів самореалізації, що негативно позначається на їхньому особистісному розвитку.

Особливо актуальним є дослідження впливу гендерних стереотипів у контексті підліткового спілкування, оскільки в цей період молодь активно шукає визнання серед однолітків та вибудовує перші моделі соціальної взаємодії. Стереотипні очікування щодо поведінки, емоційного реагування та стилю комунікації можуть призводити до нерівності у взаємодії, погіршення емоційного стану, а також створення бар'єрів у самовираженні. У сучасних умовах, коли гендерні ролі поступово переглядаються, дослідження цієї теми стає необхідним для розробки стратегій підтримки підлітків у період їх становлення, а також для забезпечення гармонійного розвитку їхніх комунікативних навичок.

Проблема гендерних стереотипів та їх впливу на формування особистості активно досліджується вітчизняними вченими. Коханова О., Бурячок Є., Куравська Н. та інші аналізують соціокультурні чинники, що впливають на стереотипні уявлення про гендерні ролі, та їхній вплив на самооцінку й поведінкові моделі підлітків.

Дослідження гендерної ідентичності представлені роботами Кульчицької І., Кондратюк С., Кікінежді О. та Чіп Р. Науковці акцентують увагу на процесі формування гендерної ідентичності у підлітків під впливом соціальних і психологічних факторів, зокрема, гендерних стереотипів, що суттєво впливають на їхню самооцінку та міжособистісну взаємодію.

Гендерні стереотипи мають соціальну природу і є продуктом соціокультурних норм та очікувань, що формуються в суспільстві. Вони одночасно виступають як результат, так і причина глибоко вкорінених ставлень, цінностей, норм і упереджень, які визначають сприйняття жінок і чоловіків. Такі стереотипи репрезентують спрощені уявлення про характерологічні та поведінкові особливості осіб різної статі [1, с. 134].

Процес гендерної соціалізації нерідко супроводжується деформацією особистісного розвитку, оскільки риси, що відповідають гендерним стереотипам, заохочуються та посилюються, тоді як ті, що їм суперечать, пригнічуються та блокуються в своєму розвитку. Заохочення або примушування дівчат і хлопців діяти згідно з визначеними суспільством сценаріями, спрямованими на розвиток фемінних або маскулінних якостей, має вплив на їх життєві вибори. Це відбувається внаслідок виховання, яке формує психологічні відмінності під впливом стереотипів, нав'язаних соціумом [5, с. 78].

Ткалич М. поділяє гендерні стереотипи на чотири основні групи [6]:

1. Стереотипи маскулінності-фемінності. Це уявлення про типові тілесні, психічні й поведінкові риси, притаманні жінкам і чоловікам. Для жінок традиційно характерні такі якості, як ніжність, турботливість і пасивність, тоді як для чоловіків – домінантність, компетентність і самовпевненість.

2. Стереотипи змісту праці. Вони стосуються уявлень про «жіночі» та «чоловічі» види діяльності. Жіночі професії часто асоціюються з обслуговуючими й виконавськими функціями, тоді як чоловічі – з інструментальними та керівними ролями.

3. Стереотипи сімейних і професійних ролей. Відповідно до цих уявлень, для жінок головними є сімейні ролі, тоді як для чоловіків – професійні.

4. Стереотипи зовнішності. Ця група охоплює типові характеристики зовнішнього вигляду, які суспільство приписує різним статям. Жінка має бути тендітною та стрункою, а чоловік – розумним і атлетичним.

Ю. Гоцупова підкреслює, що підлітки формують свої уявлення про ідеальні гендерні ролі наступним чином: чоловік у їхніх очах постає як носій маскулінних якостей – сміливості, сили, витривалості, впевненості й відповідальності, тоді як ідеал жінки має андрогінний характер, поєднуючи ніжність, турботливість, м'якість із активністю, впевненістю й відповідальністю [2, с. 181].

Гендерні стереотипи, як різновид соціальних стереотипів, є узагальненими й емоційно забарвленими уявленнями про чоловіків і жінок. Вони формуються як на рівні особистісної ідентифікації, так і в межах колективної свідомості суспільства. Дослідження цих уявлень демонструють їхній великий вплив: у багатьох випадках гендерні стереотипи є більш визначальними, ніж навіть расові. Більше того, вони настільки вкорінені, що зазвичай сприймаються членами соціальних груп як природні й незаперечні [3, с. 89-91].

На етапі підліткового розвитку формування гендерної ідентичності набуває особливої значущості, оскільки в цей період виникає потреба у побудові якісних взаємин із представниками протилежної статі. Гетеросоціальність, що визначається як здатність до ефективної взаємодії не лише з однолітками власної статі, але й з представниками протилежної, є показником зрілості гендерної ідентичності. Вона впливає не тільки на міжособистісне спілкування, але й на майбутній вибір партнера, формуючи основи для довгострокових стосунків.

Ключовим фактором у становленні гетеросоціальності є подолання впливу стереотипів щодо гендерних ролей. Позитивне сприйняття представників протилежної статі, засноване на

об'єктивних якостях, а не на шаблонних уявленнях, сприяє більш гармонійним і взаємовигідним стосункам. У підлітковому віці групи однолітків відіграють важливу роль у процесі гендерної соціалізації. Такі групи слугують платформою для обміну думками, обговорення питань взаємодії між статями, експериментів з різними ролями та поведінковими моделями

Гендерна соціалізація є важливим елементом формування особистості підлітків, але водночас вона може створювати певні обмеження. Основною проблемою є закріплення стереотипних гендерних ролей та очікувань, що обмежують свободу вибору підлітків [4, с. 57]. Наприклад, хлопцям часто важко відкрито виражати емоції, а дівчата можуть зіштовхуватися з перешкодами у виборі нетипових кар'єрних шляхів. Також гендерна соціалізація може посилювати нерівність, сприяючи закріпленню дискримінаційних норм. Це може впливати на самооцінку підлітків, стримувати їхній розвиток і створювати нерівні умови для реалізації потенціалу чоловіків та жінок.

Гендерні стереотипи суттєво впливають на міжособистісне спілкування підлітків, формуючи специфічні моделі їхньої взаємодії. Так, хлопці можуть стикатися з очікуваннями проявляти агресію чи конкурентність у спілкуванні, тоді як дівчатам нав'язується роль співчутливих і емоційно вразливих співрозмовників. Це обмежує підлітків у виборі тем для обговорення та способів вираження думок, оскільки вони намагаються відповідати встановленим очікуванням, уникаючи негативних оцінок своєї поведінки [7, с. 214].

Стереотипи також впливають на сам процес комунікації. Наприклад, хлопці частіше домінують у дискусіях, тоді як дівчата проявляють більшу схильність слухати та враховувати думки інших. Така нерівність у стилях спілкування часто зумовлена внутрішньогруповим тиском і бажанням відповідати соціальним очікуванням. Крім того, стереотипи впливають на формування групових зв'язків: підлітки схильні обирати однолітків, які відповідають їх уявленням про «ідеального» хлопця чи дівчину.

Емоційна взаємодія також підпадає під вплив гендерних стереотипів. Хлопці частіше утримуються від прояву почуттів або демонструють агресію, тоді як дівчата більш відверті у вираженні емоцій. Це ускладнює щирість і глибину міжособистісних стосунків серед підлітків.

Дослідження гендерних стереотипів та їхнього впливу на підліткове спілкування набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціокультурних змін. Вивчення механізмів формування стереотипів, їхньої ролі в соціалізації та впливу на взаємодію між підлітками дає змогу глибше зрозуміти проблеми, з якими стикається молодь у процесі побудови міжособистісних зв'язків. Ці дослідження можуть слугувати основою для створення програм психологічної

підтримки, спрямованих на розвиток у підлітків гнучкості в гендерних установках, критичного ставлення до стереотипів і формування гармонійних комунікативних моделей. Це, у свою чергу, сприятиме їхньому особистісному та соціальному зростанню, забезпечуючи інтеграцію у суспільство, вільне від обмежувальних гендерних рамок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головня А. С. Психологічні особливості гендерних стереотипів. *Літні наукові читання*. Рівне, 2022. С. 133–136.
2. Гоцуцова Ю. Гендерні особливості спілкування підлітків. *Україна і світ*. Харків: НТУ «ХП», 2013. С. 181–183.
3. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2023. № 39 (1). С. 87–93.
4. Куравська Н. Гендерні стереотипи як джерело гендерної дискримінації та сексизму. *Зб. наук. праць: психологія*, 2018. № 22. С. 55–62.
5. Кікінежді О. М., Чіп Р. С. Психологічні особливості становлення гендерної ідентичності сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 1. С. 75–82.
6. Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації: дис. д-ра психол. наук: 19.00.10. Київ, 2016. 500 с.
7. Чіп Р. С. Рефлексивність як чинник становлення гендерної ідентичності старших підлітків. *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки*. (25 лютого 2020 р.). Дрогобич: «Швидкодрук», 2020. С. 213–217.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Плахотя К. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
2001plahoty@gmail.com*

Спілкування є складною і багатогранною діяльністю особистості, яка вимагає від неї специфічних знань та комунікативних умінь. Опановувати ці комунікативні знання особистість спроможна в процесі засвоєння соціального досвіду, що сприяє успішності її адаптації в соціальному середовищі. У цьому контексті комунікативна компетентність і її значення для розвитку особистості є важливою проблемою наукових досліджень.

Теоретичному з'ясуванню сутності дефініції «комунікативна компетентність» присвячено дослідження таких учених, як Л. Берестова, Г. Білицька, Л. Коломійченко та інших. Найбільш дослідженими є проблеми змісту, структури, характеристик комунікативної компетентності (Н. Вінніченко, Ж. Глозман,

Л. Засекіна та інші); структури комунікативної сфери особистості (Н. Вітюк, Н. Волкова, Г. Данченко та інші); особливостей спілкування підлітків та дорослих (Л. Обухова, О. Скрипченко, С. Яковенко та інші). Закономірності розвитку особистості в процесі спілкування та взаємодії висвітлено в роботах І. Беха, М. Боришевського, Л. Долинської та інших.

Проте, незважаючи на велику кількість досліджень даного питання, тема комунікативної компетентності особистості не може вважатися вичерпаною. Звідси мета дослідження – вивчити особливості комунікативної компетентності особистості на основі теоретичних досліджень.

Методика та організація дослідження. Поняття «комунікативна компетентність» є однією з важливих наукових категорій, під якою розуміється здатність людини успішно взаємодіяти з іншими, досягати у спілкуванні бажаних результатів. У психологічній літературі комунікативна компетентність розуміється здебільшого як здатність взаємодіяти ефективно і з урахуванням особливостей ситуації [9].

Уточнюючи розуміння сутності поняття «комунікативна компетентність», подамо такі його найбільш поширені тлумачення:

- уміння встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми (Ю. Жуков, С. Козак, С. Макаренко) [3];

- володіння сукупністю певних умінь (Є. Головаха, Т. Ладиженська, Є. Мелібруда) [3];

- знання норм і правил спілкування, адаптаційних навичок як умова досягнення ефективних відносин (В. Москаленко, А. Козлов, Т. Іванова) [3];

- орієнтованість особистості в різних ситуаціях спілкування, в умовах постійної зміни психічних станів, міжособистісних взаємин і соціальної ситуації (М. Обозов, Ю. Жуков) [6, 9].

Дослідження наукової літератури щодо визначення сутності комунікативної компетентності показали, що існують два основних підходи до її тлумачення: через інтерпретацію найближчих до неї понять – комунікативні здібності і комунікативні знання та вміння.

Так, низка авторів пояснює комунікативну компетентність через поняття «здібності» (О. Аршавська, М. В'ятютнєв, Д. Ізаренков, Д. Крістел, С. Савіньон й ін.). У працях цих вчених комунікативна компетентність розглядається як здатність вживати мову в тій або іншій сфері спілкування [1, 10]. Зокрема, С. Шаров зазначає, що комунікативна компетентність – це здатність використовувати мову творчо, цілеспрямовано, нормативно у взаємодії зі співрозмовниками [10].

У тлумаченні поняття «комунікативна компетентність» учені виокремлюють такі істотні моменти: а) належність комунікативної

компетентності до класу інтелектуальних здібностей індивіда; б) діяльнісний характер вияву комунікативних здібностей, необхідною ланкою якого виступає мовленнєвий компонент, так звана мовленнєва діяльність. На підставі цього автор уточнює зміст комунікативної компетентності: по-перше ця здатність до спілкування є складним, набутим умінням, яке формується або у процесі природного пристосування людини до умов життя в певному мовному середовищі, або за допомогою спеціально організованого навчання; по-друге, ця здатність може знайти вияв в одному або в декількох видах мовленнєвої діяльності. Таке уточнення дало змогу авторові визначити комунікативну компетентність як здатність людини до спілкування в одному, кількох або всіх видах мовленнєвої діяльності, що являє собою набуту в процесі природної комунікації або спеціально організованого навчання особливу властивість мовленнєвої особистості [1].

Другий підхід пов'язаний з дослідженнями таких учених, як Н. Гез, О. Константинова, О. Корніяка, О. Краєвська, Ю. Федоренко, Д. Хаймс та інших, котрі визначають комунікативну компетентність через поняття «знання, навички й уміння». Так, О. Краєвська виділяє в понятті «комунікативна компетентність» знання про мову, а також навички й уміння застосовувати ці знання у мовленні згідно з різними ситуаціями спілкування [5].

У свою чергу, І. Зимняя визначає комунікативну компетенцію як здатність здійснювати мовленнєву діяльність, реалізуючи мовленнєву поведінку, адекватну за цілями, засобами й способами, різними завданнями й ситуаціями спілкування [цит. за 2]. Таким чином, комунікативна компетентність означає реалізацію мови в дії, володіння всіма видами мовленнєвої діяльності: говорінням, читанням, писанням і аудіюванням.

Ю. Жуков пропонує під комунікативною компетентністю вважати здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми і сукупність знань і умінь, що забезпечує ефективний перебіг комунікативного процесу [цит. за 9]. Однак у змістовому плані найбільш вичерпним є, на нашу думку, визначення комунікативної компетентності, запропоноване В. Куніциною, а саме володіння складними комунікативними навичками і вміннями, формування адекватних вмінь у нових соціальних структурах, знання культурних норм і обмежень у спілкуванні, знання звичаїв, традицій, етикету в сфері спілкування, додержання пристойності, вихованість; орієнтація в комунікативних засобах, властивих національному становому менталітету, що виражають його, засвоєного рольового репертуару в межах певної професії [цит. за 8].

У свою чергу вітчизняна дослідниця О. Корніяка розглядає комунікативну компетентність як складно організоване, внутрішньо суперечливе поєднання комунікативних знань і вмінь, що відображають цілі та результати здійснюваної суб'єктом спілкування комунікативної діяльності [4].

О. Сидоренко визначає комунікативну компетентність як сукупність комунікативних здібностей, комунікативних вмінь і комунікативних знань, адекватних комунікативним завданням і достатніх для їхнього розв'язання [цит. за 7]. Отже, комунікативна компетентність виступає тут як інструмент для точних дій під час передавання і сприймання інформації.

Найбільш узагальнюючим є розуміння комунікативної компетентності як сукупності знань, вмінь і навичок, які проявляються в комунікативних діях і забезпечують ефективність процесу спілкування; як здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими завдяки розумінню себе й інших при постійній зміні психічних станів, взаємин між особистостями і умов соціального середовища [4].

Узагальнюючи, можна зазначити, що під комунікативною компетентністю вчені, як правило, розуміють засновану на знаннях та чуттєвому досвіді спроможність особистості орієнтуватися у ситуаціях спілкування, розуміти мотиви, інтенції, стратегії поведінки, фрустрації (як свої власні, так і партнерів зі спілкування) і на цій підставі здійснювати комунікативну діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галицька М. М. Складові комунікативної компетентності студентів вищих навчальних закладів. *Освітологічний дискурс*. 2015. № 2(10). С. 39–48.
2. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. № 3. С. 56–62.
3. Кобзар Т. Л. Комунікативна компетентність: психологічний підхід до проблеми. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. 1998. № 1. С. 46.
4. Корніяка О. М. Комунікативна компетентність сучасного фахівця – педагога і психолога. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2013. Вип. 30. С. 544–551.
5. Краєвська О. Д. Формування комунікативної компетентності майбутніх менеджерів-аграріїв у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук.: 13.00.04; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2015. 25 с.
6. Левицька Н. С., Москаленко В. В. Особливості соціально-перцептивної компетентності працівників соціальної сфери. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. 2011. Том XIII, ч. 1. С. 251–257.

7. Луговий В. І. Компетентності і компетенції. Поняттєво-термінологічний дискурс. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології*. Київ: Гнозис, 2009. 630 с.
8. Назаренко Н. С. Формування комунікативної компетентності майбутніх документознавців у процесі вивчення гуманітарних дисциплін: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Київ. 2008. 259 с.
9. Панфілов Ю. І., Фурманець Б. І. Компетентнісний підхід в освіті: досвід, проблеми, перспективи. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. № 3. С. 55–67.
10. Шарова Т., Шаров С., Бородіхіна О. Формування комунікативно-діалогічної компетентності студентів-філологів. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2017. Вип. 29. Т. 1. С. 74–76.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ТОРГОВЕЛЬНИХ КОМПАНІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Плис О. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
oksanaaplys83@gmail.com*

При переході до ринкової економіки комунікації в системі «продавець-покупець» обтяжені негативними відносинами та психологічними бар'єрами, у зв'язку з цим працівники торгівлі, особливо початківці, постійно переживають високу емоційну напруженість у поєднанні з високим інтелектуальним навантаженням з освоєння нової професії. Це не може не позначатися на динаміці їхньої професійної адаптації та психологічної стійкості і може призвести до «вигоряння».

Проблема «вигоряння» стає все більш актуальною для сучасних організацій через свої негативні наслідки: погіршення психологічного та фізичного здоров'я, порушення системи відносин, розвиток негативних установок щодо організації, зниження якісних та кількісних показників професійної діяльності та ін. Тому однією з важливих проблем практичної психології є вивчення закономірностей прояву даного синдрому з метою розробки науково обґрунтованих програм його профілактики та подолання.

Вплив війни на психоемоційний стан людей відчувається – збільшилася кількість тривожних та депресивних станів (особливо таких, як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром), психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну тощо) та решта.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (опитування: Методика діагностики професійного вигорання (за В. Бойко); методика «Особистісна агресивність та конфліктність» (за Є. Ільїним, П. Ковальовим); методика «Емоційна направленість» (за Б. Додоновим)) та статистичної обробки даних (критерій χ^2 – Пірсона). Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 60 осіб 30 чоловіків та 30 жінок), які здійснюють трудову діяльність у сфері торгівлі (супервайзери, торгові представники, продавці).

За результатами проведеного дослідження можемо стверджувати наступне. Визначено, що емоційне вигорання – це стан фізичного і психічного виснаження, викликане тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях.

У вітчизняній літературі процесуальна концепція вигорання представлена у роботі В. Бойко, який описує її з точки зору основних стадій стресу, відповідно до концепції Г. Сельє. Згідно з нею, емоційне вигорання – це відпрацьований особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Вигорання являє собою дисфункціональний набутий стереотип емоційної, частіше за все професійної, поведінки, яка складається під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів.

До симптомів емоційного вигорання відноситься: втома, стомлення, виснаження, психосоматичні нездужання, безсоння, негативне ставлення до клієнтів, негативне ставлення до самої роботи, скупість репертуару робочих дій, зловживання (тютюном, кавою, алкоголем, наркотиками), відсутність апетиту або переїдання, негативна «Я-концепція», агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвильованість до перезбудження, гнів), поганий настрій і пов'язані з ним емоції (цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, відчуття безглуздості, переживання почуття провини).

Існують різні думки щодо чинників виникнення вигорання та самих симптомів психологічного вигорання. Дослідники сходяться на думці, що *головна причина вигорання – це взаємодія з людьми*. До психологічного вигорання схильні ті, хто працюють у медичних, освітніх, психологічних, соціальних службах, торгівлі і виконують роботу, що вимагає особливих емоційних витрат.

Підприємництво розглядається як особливий вид діяльності, що спрямована на отримання прибутку і має такі ознаки: ознака свободи і незалежності; ознака ініціативи та активності; ознака інноваційності

та ризику. Професійна діяльність підприємця сфери торгівлі складається з низки складних завдань і власне успішне її виконання залежить, зокрема, від здатності особистості самостійно оцінити свої можливості, отримати корисний досвід минулих успіхів і невдач й уміло користуватися досвідом інших. Тобто самоефективність – один із чинників успішної діяльності. Щодо надії і оптимізму – то в торговельному бізнесі, коли підприємці часто вимушені діяти в умовах невизначеності, високої конкуренції чи постійної зміни попиту – саме ці фактори позитивного психологічного капіталу допомагають долати неочікувані труднощі та досягати успіху.

Складність труда працівників торгівлі полягає в тому, що в більшості вони виконують роботу, яка пов'язана з постійним нервовим та розумовим напруженням і певним фізичним навантаженням, а також тим, що в торгівлі великий а питома вага малих підприємств, де переважають витрати живої праці, тому що відсутні можливості механізації багатьох трудомістких процесів.

На характер труда працівників торгівлі суттєво впливають специфічні чинники – коливання інтенсивності потоків покупців, нерівномірність постачання товарів, матеріальна відповідальність, що обмежує кооперування та розподіл праці й режиму роботи, високе нервово-психологічне напруження, висока частка жінок і молоді, низький рівень механізації та автоматизації, тобто формування властивостей необхідно спрямовувати на здатність пристосування до неритмічної напруженості праці, кооперування праці, обліку та контролю товароруку, взаємодопомогу та довіру.

Виділено особливості торговельної діяльності, які можуть впливати на перебіг емоційних станів у працівників торгівлі. Такі особливості можна об'єднати у три групи, які обумовлені:

а) суб'єкт-об'єктним спрямуванням діяльності (складна структура торговельної діяльності, яка характеризується орієнтацією на ризик, інноваційністю, спрямованістю на отримання прибутку, автономністю дій, свободою, відповідальністю, високою активністю та нерозривністю рішень та дій та ін.);

б) суб'єкт-суб'єктним спрямуванням діяльності (активне спілкування та взаємодія у процесі виконання не лише ролі суб'єкта торговельних відносин, але й ролі менеджера; ведення різних видів ділових переговорів; взаємодія з конкурентами; необхідність реалізації товарів; необхідність реалізації мотивації досягнення, самоефективності, інтернального локус контролю, рефлексивності та ін.);

в) особливостями функціонування торговельної діяльності в умовах українського суспільства (здійснення підприємницької діяльності в умовах «перехідного періоду», де є порушеною реальна цілісність економічної свідомості, відсутні навички економічного мислення та культури; недостатньо розроблене законодавство щодо

здійснення підприємництва; відсутня необхідна допомога з боку держави, існує корупція та ін.).

До чинників макрорівня, які впливають на емоційну сферу працівників торгівлі, віднесено такі: ставлення держави та населення до підприємницької діяльності; створення законодавчих, соціальних та матеріально-фінансових умов для розвитку підприємництва; створення механізмів ефективної взаємодії держави, громадських організацій та підприємництва; наявність загальної концепції і програми забезпечення психічного здоров'я та ін.

До чинників мікрорівня належать:

а) особистісні характеристики працівників, які відіграють суттєву роль у функціонуванні емоційної сфери (особистісно-підприємницькі; особливості мотивації; включеність у роботу);

б) організаційно-професійні характеристики працівників (рівень освіти; тип освіти; стаж підприємницької роботи; наявність досвіду роботи у сфері обраної діяльності; наявність досвіду роботи в управлінні; робоче навантаження);

в) соціально-демографічні характеристики працівників торгівлі: власне соціально-демографічні (вік, стать, сімейний стан) та сімейно-підприємницькі характеристики (наявність батьків-підприємців; наявність підтримки з боку рідних щодо ведення підприємницької діяльності; особливості здійснення підприємницької діяльності (самостійно або з сім'єю, друзями) та ін.

Група чинників мезорівня включає такі характеристики організації: форма реєстрації (фізична особа; юридична особа); сфера підприємницької діяльності (торгівля; надання послуг; виробництво); кількість осіб в організації та ін.

За результатами вивчення чинників особливостей емоційного вигорання працівників торговельних компаній встановлено, що найбільш явно вираженим компонентом емоційного вигорання досліджуваних є напруження, а найменш вираженим – виснаження.

Для більшості досліджуваних властивий виражений компонент напруження, як компоненту емоційного вигорання. Такі працівники торгівлі незадоволені собою, переживають негативні емоції під час трудової діяльності. У деякій виробничих ситуаціях вони відчують, що «загнані у кут» і розцінюють такі випадки як психотравмуючі ситуації.

Також, нами зафіксовано, що третина досліджуваних характеризується явно вираженою емоційною резистенцією. Вони переважно схильні до неадекватного вибіркового емоційного реагування та емоційно-моральної дезорієнтації. Це виражається у їх негативному ставленні до трудової діяльності та виникненні неадекватних виробничим ситуаціям емоційних переживань. Ці

досліджувані характеризуються редукцією міжособистісних зв'язків у системі виробничих контактів, що свідчить і про соціально-психологічні проблеми у адаптованості їх до трудової діяльності.

Працівникам торгівлі практично не властиве виснаження, як компонент емоційного вигорання у трудовій діяльності. Переважна більшість досліджуваних прагне розвивати свої професійно важливі уміння і накопичувати знання, не відчуючи при цьому емоційного відчуження. Більшості досліджуваних не властива агресивність. Вони не схильні до агресивного поведіння з оточуючими, зрідка проявляють ворожість, націлені на досягнення бажаних результатів і терпимі до думок, що протирічать їх поглядам

Для половини досліджуваних властивий знижений рівень конфліктності. Вони не схильні до активного протистояння з оточуючими з приводу більшості ситуацій, у яких порушують їх права, інтереси та переконання. Такі працівники спроможні до успішної взаємодії у виробничих ситуаціях і в торгівельній діяльності.

Серед досліджуваних найбільш виражені комунікативні, праксичні та гедоністичні емоції. Значно меншою мірою продавцям властиві глоричні, альтруїстичні, пугнічні, романтичні, гностичні та естетичні емоції.

Отже, емоційне вигорання під час війни може розвинути у будь-якої людини. Особливо, емоційне вигорання дуже часто трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей та змушений багато спілкуватись, працювати без відпочинку, в ритмі все зробити та все встигнути. Розвиток цього синдрому характерний для професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). В групі ризику вразливі люди, а також ті, у кого сильно розвинута емпатія. Виснаження також загрожує і тим, хто не дотримується інформаційних потоків, новин, що надходить. Синдром емоційного вигорання відмічається у людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Башук Т. О. Управління різними типами конфліктів у креативному колективі. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2012. № 3.
2. Василенко В. О. Антикризове управління підприємством. К.: ЦУЛ, 2003. 504 с.
3. Виноградська А. М. Комерційне підприємництво: сучасний стан, стратегії розвитку: монографія. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 807 с.
4. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2011. 22 с
5. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПОТРЕБИ В ДОСЯГНЕННІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК ПІДЛІТКІВ У МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБОВІЙ СФЕРІ

Пузиревська О. П.

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

У сучасному суспільстві підлітковий вік є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, що вимагає особливої уваги до формування мотиваційної сфери. Мотиваційні чинники впливають на здатність підлітків приймати рішення, будувати взаємовідносини з однолітками та дорослими, а також реалізовувати лідерські якості.

Проблема мотивації досліджується у психології досить широко (Г. Костюк, С. Максименко, М. Матюхіна, В. Семиченко, Х. Хекхаузен, Ю. Швалб, П. Якобсон та інші). Проте досі недостатньо досліджено, як підлітки з різною мотиваційною спрямованістю приймають на себе відповідальність у соціальній взаємодії. Це актуально для психологічної практики, оскільки розуміння мотиваційних особливостей дозволяє ефективніше сприяти розвитку здорової особистісної структури, що відповідає потребам і вимогам сучасного суспільства.

У зв'язку з цим метою статті є вивчення мотиваційної сфери підлітків, зокрема аспектів, що стосуються рівня розвитку потреби в досягненні та соціально-психологічних установок підлітків у мотиваційно-потребовій сфері.

Методика та організація дослідження. У сучасному освітньому процесі важливим аспектом є дослідження мотиваційної структури учнів, тому нами було проведене емпіричне дослідження на базі одного із загальноосвітніх навчальних закладів Полтавської області. Дослідження охопило 60 учнів віком 13-14 років, а його метою було вивчення мотиваційних чинників, що впливають на діяльність підлітків. Для оцінки структури мотиваційної сфери було застосовано методику Ю. Орлова (для визначення потреби в досягненнях) [1], а також опитувальник О. Потьомкіної (для оцінки соціально-психологічних установок у мотиваційно-потребовій сфері) [2].

Результати дослідження рівня розвитку потреби в досягненні (за методикою Ю. Орлова) у досліджуваних підлітків свідчать, що переважає середній рівень вираження потреби у досягненні (45%). Для цих опитаних характерним є отримання задоволення від вирішення цікавих завдань, вони не губляться в ситуації змагання, показують велику завзятість при зіткненні з перешкодами.

Високий рівень потреби в досягненні характерний для 33% опитаних підлітків. Такі досліджувані володіють високим рівнем самомотивації, шукають ситуації досягнення, упевнені в успішному результаті, шукають інформацію для судження про свої успіхи, готові прийняти на себе відповідальність, рішучі у невизначених ситуаціях, проявляють наполегливість у прагненні до мети.

Низький рівень потреби у досягненні властивий для 22% досліджуваних підлітків. У таких дітей слабо виражена внутрішня мотивація діяльності. При цьому вони більше спонукаються захисною мотивацією (мотивація уникнення невдачі – не отримати погану оцінку, не бути покараним і т.п.).

Така картина говорить про те, що більшість опитаних підлітків готові прийняти на себе відповідальність, впевнені в успішному результаті власної діяльності, не губляться в ситуації змагання і можуть продемонструвати завзятість при зіткненні з перешкодами. Проте при цьому певна кількість учнів все ж не прагне до поліпшення результатів своєї діяльності. Всі їхні думки і дії налаштовані на уникнення невдачі, вони невпевнені у своїх силах, не вірять у можливість досягти успіху, не відчують задоволення від діяльності, бояться відповідальності, помилок і покарання.

Результати діагностики соціально-психологічних установок підлітків у мотиваційно-потребовій сфері (за методикою О. Потьомкіної) свідчать, що серед досліджуваних значно переважає орієнтація на результат (67%). Таких опитаних можна вважати досить надійними, оскільки вони всупереч метушні, перешкодам та невдачам здатні досягати результату у власній діяльності. При цьому у 37% досліджуваних виявляється також і орієнтація на процес, тобто вони не так сильно замислюються над досягненням ідеального результату, схильні часто запізнюватися зі здачею роботи, а їхня процесуальна спрямованість перешкоджає результативності. Цими досліджуваними більше керує інтерес до справи, а для досягнення результату їм потрібно виконувати багато рутинної роботи, хоча негативне ставлення до неї їм складно подолати.

Також більшість досліджуваних виявляють орієнтацію на альтруїстичні цінності (57%). Як правило, такі опитані заслуговують всіляку повагу часто на шкоду собі. Альтруїзм є найціннішою громадською мотивацією, присутність якої є ознакою зрілої людини. Виражений егоїзм зустрічається у 43% опитаних, проте певний вияв «обґрунтованого егоїзму» не може вважатися шкідливою чи надмірною.

На свободу орієнтується 70% досліджених осіб. Для них головною цінністю є свобода, що може поєднуватись із орієнтацією на працю. Рідше це виражається у поєднанні «свобода» і «гроші». Для

досліджуваних, які орієнтуються на владу (30%), основна цінність полягає у впливі на інших людей, на суспільство у цілому.

Провідною цінністю для 80% досліджуваних є орієнтація на гроші, тобто яскраво виражене бажання поліпшення власного матеріального благополуччя. Респонденти з протилежною орієнтацією на працю (20%) весь час можуть використовувати для того, щоб зробити що-небудь, не шкодуючи вільного часу або вихідних днів. Праця дає їм більше задоволення і радості, ніж будь-які інші види занять.

З аналізу усіх соціально-психологічних установок досліджуваних можна зробити висновок, що у виборчій сукупності переважають досліджувані з гармонійними орієнтаціями, оскільки у них має місце вираження всіх орієнтацій сильно і рівномірно. Досліджувані з дизгармонійними орієнтаціями, у яких певні орієнтації мають значне вираження, а решта орієнтацій можуть бути навіть відсутніми, представлені нечисленною кількістю. Дизгармонійна орієнтація виявилась при аналізі установок «праця-гроші», що може бути свідченням загальної тенденції сучасної молоді до прагматизму. Група низькомотивованих випробовуваних, у яких всі орієнтації виражені надзвичайно слабо, серед досліджуваних не була виявленою.

Отже, проведене дослідження виявило, що серед підлітків домінує середній рівень потреби в досягненні, що сприяє їхній орієнтації на позитивні результати, прагненню до конструктивних цілей і готовності приймати відповідальність. Більшість підлітків демонструє гармонійні соціально-психологічні установки, які характеризуються рівномірно вираженими орієнтаціями, зокрема на успіх, альтруїзм і свободу. Нечисленна група респондентів має дизгармонійні орієнтації, що виявляється в установках типу «праця-гроші», що може бути показником тенденції до прагматизму серед сучасної молоді. Водночас серед підлітків спостерігається націленість на матеріальний добробут і прагнення уникати невдач, що супроводжується певною невпевненістю в собі та страхом перед відповідальністю й покараннями.

Результати дослідження можуть слугувати основою для подальшого вдосконалення навчального процесу та підтримки особистісного розвитку учнів підліткового віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.
2. Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості у мотиваційно-потребовій сфері (О. Ф. Потьомкіна). URL: <http://testik.com.ua/metodyka-diagnosticsyky-sotsialno-psyhologichnyh-ustanovok-osobystosti-u-motyvatytsijno-potrebovij-sferi-o-f-potomkina/> (дата звернення: 16.12.2023 р.).

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Рева М. М.

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

Наслідком переживання травм на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях імовірним може бути досвід позитивних змін, а тому особливої актуальності набуває соціально-психологічний супровід посттравматичного зростання, який дає змогу підсилити особистість, громаду та інші суспільні інституції у контексті поглиблення взаєморозуміння, взаємоповаги, а також збагачення життєвої філософії. Задля збереження психічного здоров'я та благополуччя важливим є фокусування уваги на ресурсах, на здатності людини та суспільства адаптуватися, справлятися з наслідками травм і трансформувати їх у потенціал для змін у сприйнятті світу, себе та інших у рамках посттравматичного зростання.

Як свідчать численні дослідження (Н. Агаєв, О. Блінов, Ю. Бохонкова, М. Варій, Т. Кирпенко та ін.), рани війни не загоюються самі, натомість маючи віддалені наслідки навіть у наступних поколіннях. Зважаючи на це, життєво необхідним є визначення тих напрямків, у яких психологи здатні проводити дослідження чинників розвитку та подолання стресових розладів, спричинених травмуючими подіями, а також допомогти у посттравматичному відновленні психологічного благополуччя військовослужбовців – учасників бойових дій.

У зв'язку з цим метою статті є аналіз особливостей посттравматичного відновлення психологічного благополуччя військовослужбовців – учасників бойових дій.

Методика й організація дослідження. Аналіз досліджень демонструє єдність дослідників у визнанні психологічної травми наслідком переживання травмуючої події, сприйнятої людиною як небезпечної для її життя, загрозливої для збереження фізичної та психічної цілісності (її власної, чи близьких), яке виходить за межі звичайного повсякденного досвіду. Таке вітальне переживання дисбалансу між загрозливими обставинами та індивідуальними можливостями їх подолати супроводжується, зазвичай, відчуттям безпорадності і незахищеності. Це зумовлюється перевантаженням звичних систем забезпечення, які дають людям відчуття контролю, зв'язку та сенсу, порушенням почуття пов'язаності з дійсністю,

фантастичним сплавом минулого і теперішнього, що розбалансовує функціонування системи «Я у світі» на всіх її рівнях [5].

Виділяють декілька основних напрямків посттравматичного зростання [1]: зміна життєвої філософії, зміна самоусвідомлення, зміцнення значущих стосунків. Все це можна віднести до особистісного зростання, бо це також свого роду навчання та розвиток, коли у людини відбувається зміна поглядів на життя (тобто відбувається екзистенційний зріст). Це може відбуватися після того, як людина опинилась в безпеці, а може проявитися через доволі великий проміжок часу після власне травматичної ситуації.

Вплив життєвих обставин на посттравматичне життєтворення відбувається опосередковано – через ціннісно-сміслові фільтри та способи взаємодії часів життя (минулого, теперішнього, майбутнього). Відповідно, критеріями конструювання певних ландшафтів життєтворення є: 1) ціннісна домінанта, яка стає вектором подальшого життєтворення; 2) рівень осмислення та прийняття, асиміляції набутого під час випробувань досвіду; 3) оцінка теперішнього, рівень задоволеності сьогоденням; 4) структурування майбутнього, бачення реальних життєвих перспектив, виникнення цілей і планів їх реалізації. Відповідно до цих критеріїв складається інтегральний показник ландшафту – ціннісно-смістова конфігурація життя особистості на новій території, тригерами зміни якої можуть стати екстремальні ситуації, травматичні події, життєві кризи [5].

Т. Титаренко визначила такі чинники збереження психологічного благополуччя в умовах травматизації [5]:

- здатність адекватно оцінювати ситуацію невизначеності і небезпеку;
- здатність встановлювати каузальні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім;
- здатність орієнтуватися на ціннісно-сміслові характеристики ландшафтної життєпобудови;
- здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Постраждалі внаслідок травматизації потребують різних способів організації соціально-психологічного супроводу. У гострому стані необхідною є пряма, безпосередня підтримка людини. Надалі набуває значення опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій. І пізніше ефективними стають практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяють зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плин власного життя, його перспективи [2].

Підтвердили свою ефективність такі стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу [4]:

- комунікативна (спрямована на відновлення довіри, взаєморозуміння, подолання відчуження, формування почуття єдності з групою);

- стратегія зміни ставлення до травматизації (спрямована на формування ставлення до пережитої травми як до ресурсу, що передбачає спільні переінтерпретації життєвих випробувань та пошук нових ціннісно-смыслових орієнтирів);

- стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги (спрямована на підвищення самостійності й відповідальності постраждалої людини, вірність власним життєвим орієнтирам, організацію ресурсної взаємодії з оточенням);

- стратегія сприяння самореалізації (спрямована на підвищення уваги до саморозвитку людини, до більш глибокого пізнання власних здібностей, на реалістичне проєктування майбутнього).

Вектори ефективної супроводжувальної взаємодії військовослужбовців-учасників бойових дій передбачають спрямованість на опосередковану допомогу людині через активізацію кількох спільнот, до яких вона належить. Спільноти мають сприйматися реципієнтом як важливі, ресурсні для себе, а члени спільноти повинні бути готовими до зустрічної активності, співпраці [6].

Особливості супроводу особистості, що переживає втрату, пов'язані з трансформативним ефектом впливу втрати на життя людини, частковим руйнуванням цілісності життєвого світу особистості і потребують сімейної, професійної та спеціалізованої підтримки. Основним завданням соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є заповнення новим психологічним змістом дефіцитарних порожнеч та запобігання психологічній інвалідизації через застрягання на об'єкті втрати. Діагностичний комплекс роботи з втратами передбачає визначення модальності втрати, зони ураження життєвого світу, емоційного контексту та ресурсів особистості. Програма соціально-психологічного супроводу передбачає осягання людиною реальності втрати, примирення з нею, визначення її смислів, інтеграцію внутрішніх змін у реальне життя [5].

Способами соціально-психологічного супроводу під час переживання втрати є самодопомога, взаємодія з іншими і зовнішня стимуляція. Ресурсами під час переживання втрати стають зазвичай емоційно насичені комунікації (сім'я, друзі, значущі інші, колеги, спеціалісти, домашні улюбленці); власні надії, мрії, плани. Важливими є зосередженість на нових завданнях, спільні з однодумцями активності, можливість відкрито горювати і побути на

самоті. Своєчасна діагностика втрат та визначення способів соціально-психологічного супроводу особистості, спрямованого на відновлення її соціально-адаптивних можливостей у період переживання втрати, дають змогу інтегрувати біль від втрати в найбільш глибокий екзистенційний досвід особистості, сприяють зціленню і посттравматичному зростанню [3].

Спираючись на соціально-психологічний супровід, що забезпечує ресурсну комунікацію та прийняття життєствердних аспектів пережитого, людина відчуває все більш стійке бажання змінювати себе і покращувати своє повсякденне життя. Це насамперед стратегія зміни ставлення до травматизації, комунікативна стратегія, стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги та стратегія сприяння самореалізації. Стратегії супроводу підштовхують до осмислення і прийняття минулого з подальшим включенням набутого під час випробувань досвіду в загальну історію власного життя. Надалі забезпечується все більш адекватна оцінка теперішнього життя та бачення нових можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення психологічного благополуччя. Кожний з апробованих способів супроводу у власний спосіб допомагає людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, поліпшити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, більш реалістично усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.
4. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
6. Belrose C. Challenges Associated with the Civilian Reintegration of Soldiers with Chronic PTSD: A New Approach Integrating Psychological Resources and Values in Action Reappropriation. *Frontiers in psychiatry*. 2019. № 9. P. 737. URL: <https://bit.ly/3DhpWOr>. (дата звернення: 16.04.2024 р.).

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ: ТЕХНІКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ, ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СНУ

Рибченко Ю. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
j.rybchenko2703@gmail.com*

В умовах воєнного стану молодь стикається з підвищеним психологічним та емоційним навантаженням, що проявляється у вигляді тривожності, стресу, проблем зі сном, а також зниженням продуктивності. Обмеження доступу до звичних соціальних контактів, адаптація до нових реалій і необхідність навчатися чи працювати в умовах невизначеності значно виснажують особистісні ресурси.

Самодопомога є ключовим компонентом у збереженні ментального здоров'я. Практики, що включають ефективний тайм-менеджмент, регулярну фізичну активність та підтримку здорового сну, можуть не лише підвищити стійкість до стресу, але й допомогти адаптуватися до складних обставин.

Метою дослідження є визначення ефективності використання практик самодопомоги у молоді для зменшення рівня стресу, покращення емоційного стану та продуктивності. Основний акцент зроблено на практиках тайм-менеджменту, фізичної активності та формування здорового режиму сну.

Самодопомога – це система свідомих дій, спрямованих на підтримку, збереження або відновлення фізичного, емоційного та психологічного стану людини без зовнішньої професійної допомоги. Це важливий елемент саморегуляції, який допомагає людині адаптуватися до складних обставин та зберігати внутрішню рівновагу. Види самодопомоги включають емоційну, когнітивну, фізичну та соціальну самодопомогу. До емоційної належать управління емоціями за допомогою технік дихання чи медитації, ведення щоденника для висловлення почуттів та аналізу емоцій, створення «емоційного безпечного простору», куди входять улюблені заняття, час з користю для себе та спілкування з підтримуючими людьми. Когнітивну самодопомогу охоплюють формування позитивного мислення через вправи на заміну негативних установок, використання методів когнітивної реструктуризації для подолання ірраціональних переконань та практики усвідомленості (mindfulness), що допомагають сфокусуватися на поточному моменті. Фізична допомога – це, насамперед, регулярна фізична активність (йога, прогулянки, фітнес), забезпечення якісного сну та режиму відпочинку, а також дотримання здорового харчування та водного балансу. А до соціальної самодопомоги належать звернення до підтримуючих соціальних груп

(друзів, сім'ї, колег, спільнот), пошук нових соціальних зв'язків через волонтерство чи участь у групових заходах, чи популярне зараз використання онлайн-ресурсів для взаємопідтримки (форумів, платформ психологічної допомоги), що має великий попит серед молоді.

Варто підкреслити, що самодопомога є надважливою складовою в умовах хронічного стресу та кризових ситуацій. Її значення полягає у зниженні рівня стресу на організм, що знижує ризик і психосоматичних захворювань; завдяки самодопомозі людина краще адаптується до змін, відновлюючи внутрішні ресурси; регулярні практики формують звичку самотійно знаходити шляхи вирішення емоційних чи фізичних проблем. А в умовах тривалого навантаження (наприклад, під час навчання чи роботи) самодопомога знижує ризик емоційного вигорання, яке підступною пасткою зможе затягнути кожного.

Для визначення основних компонентів самодопомоги ми звернулися до аналізу літературних джерел та інтернет-ресурсів за даною тематикою. Хочемо виділити найсуттєвіші компоненти самодопомоги:

Тайм-менеджмент

Відомий американський дослідник Стівен Кові наголошує, що тайм-менеджмент є основою ефективності в особистісному та професійному житті. Він пропонує використовувати «матрицю пріоритетів», яка допомагає зосередитися на важливих, а не лише термінових завданнях. Українські автори Н. Бондаренко, А. Гаврілова додають, що управління часом зменшує рівень тривожності, адже дає змогу усвідомлювати свої цілі та результати діяльності.

Фізична активність

Методи фізичної активності як способу боротьби зі стресом детально описані у дослідженнях К. Рейнера та колег. Автори підкреслюють, що навіть короткотривала активність (15-30 хвилин на день) покращує психоемоційний стан. Відзначається, що регулярні фізичні вправи є природним антидепресантом, сприяють покращенню настрою та збільшенню рівня енергії.

Здоровий сон

Сон є важливим компонентом ментального здоров'я. За даними Sleep Foundation, якісний сон сприяє відновленню когнітивних функцій, регулює рівень кортизолу (гормону стресу) та покращує емоційну стабільність. Дослідники у галузі психології та здоров'я людини підкреслюють, що порушення режиму сну збільшує ризик тривожних розладів та депресії, особливо у молоді, яка навчається.

Релаксаційні техніки

Такі техніки є ефективними методами самодопомоги для зниження стресу, поліпшення настрою та відновлення ресурсів організму. Серед них найпоширенішими є дихальні вправи, м'язова

релаксація, медитація, візуалізація та аутогенне тренування. Наприклад, глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація швидко знижують фізичну й емоційну напругу. Медитація й візуалізація допомагають зосередитися на позитивних образах і покращити увагу. Наукові дослідження свідчать, що ці техніки зменшують рівень тривоги, покращують сон та сприяють емоційній стабільності.

Для визначення стану ментального здоров'я студентської молоді, ми обрали дві швидкі за часом проходження, але достатньо інформативні за змістом методики. Це шкала рівня стресу PSS-10 та шкала якості сну Pittsburgh Sleep Quality Index (україномовна версія). Шкала сприйняття стресу (PSS) – популярний інструмент для вимірювання психологічного стресу. Розробником PSS є Sheldon Cohen – професор психології в Університеті Карнегі-Меллона (Піттсбург, Пенсильванія, США). Це простий, ефективний, визнаний у світі опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові. PSS визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя.. Опитувальник «Пітсбурзький індекс якості сну» (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) – це стандартизований опитувальник для самостійного заповнення, розроблений Деніелом Дж. Байссом, який дозволяє проводити ретроспективну оцінку якості сну та його порушень протягом останнього місяця. Питання опитувальника групуються та утворюють сім окремих шкал, що можуть включати в себе відповіді на одне, або декілька питань: 1) суб'єктивна якість сну; 2) затримка сну; 3) тривалість сну; 4) ефективність сну; 5) порушення сну; 6) використання снодійних препаратів і 7) денна дисфункція.

До експериментальної вибірки увійшли 63 студенти віком від 17 до 22 років. Після проходження методик, учасникам було запропоновано протягом 6 тижнів застосовувати такі методики для покращення свого стану та боротьби зі стресом: щоденне планування за методом Pomodoro, фізична активність тривалістю не менше 30 хвилин та релаксаційні техніки перед сном. Пропонуємо ознайомитися з результатами проходження методик та порівняти як змінився стан студентів після застосування практик самодопомоги:

1. Шкала сприйняття стресу (PSS, Perceived Stress Scale):

- перед впровадженням практик 70% студентів мали високий рівень стресу (20-30 балів за шкалою), 25% – середній (14-19 балів), і лише 5% – низький (до 13 балів);
- після 6 тижнів застосування практик частка студентів із високим рівнем стресу знизилася до 30%, із середнім – зросла до 50%, а з низьким – до 20%;

– особливо ефективними виявилися техніки тайм-менеджменту: вони допомогли учасникам краще структурувати свій час і знизити відчуття перевантаження.

2. Шкала якості сну (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI):

– до початку дослідження 65% студентів відзначали проблеми зі сном, зокрема, труднощі із засинанням (45%) і часті нічні пробудження (30%);

– після впровадження технік релаксації та дотримання режиму сну, 75% учасників повідомили про покращення якості сну. Серед них 50% змогли скоротити час засинання до 15 хвилин, а 60% зазначили зменшення кількості нічних пробуджень.

3. Анкетування щодо фізичної активності:

– до інтервенції 80% студентів вказували, що мають недостатній рівень фізичної активності (менше 20 хвилин на день);

– після впровадження регулярних фізичних вправ 68% учасників відзначили покращення самопочуття, а 55% стали більш енергійними протягом дня. Найбільш популярними формами активності стали прогулянки (45%), легкі кардіо-тренування (30%) та йога (25%).

Також учасники поділилися своїми враженнями від практик, серед яких хочемо виділити кілька особливо важливих у цьому дослідженні: «Техніка методом Pomodoro допомогла мені краще структурувати навчання та відпочинок»; «Планування задач за пріоритетами дозволило уникати перевантаження», «Йога стала для мене щоденним ритуалом, який не лише зміцнює тіло, а й заспокоює думки», «Медитація перед сном допомогла мені засинати швидше і прокидатися набагато бадьорішим та повним енергії для нового дня».

Результати повторних опитувань продемонстрували значний позитивний вплив практик самодопомоги на стан студентів. Найбільш ефективними компонентами були техніки тайм-менеджменту та релаксаційні методи перед сном. Фізична активність також сприяла поліпшенню настрою та енергійності, хоча потребує тривалішого часу для стійкого ефекту. Такі результати свідчать про доцільність використання практик самодопомоги у комплексному підході до підтримки молоді у стресових станах та кризових ситуаціях нашого сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кириленко, Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. С. 66–74.
2. Літвінова О. В., Велика Б. Ю. Копінг-стратегії студентів як фактор подолання стресу. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M. A. Zhurba*. September №6, 2021. С. 16–20.
3. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. С. 106–113.

4. Barkley R. A. Time Management for Students. New York: Academic Press, 2018.
5. Covey S. R. The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Free Press, 2020.
6. Reiner M., Niermann C., Kupperts L., et al. Physical activity and mental health: Evidence from meta-analyses. Psychology of Health, 2020.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ ШЛЮБНИМ СТАТУСОМ

Скрипченко А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
alonavitalivna91@gmail.com*

Останні роки у наукових та суспільних колах спостерігається посилена увага до змін, які переживає інститут сім'ї, що нерідко описуються як його криза або навіть розпад. Зазвичай цю думку підтверджують статистичними даними, які демонструють зростання кількості розлучень та популяризацію «громадянських шлюбів». Проте соціо-психологічні дослідження вказують на те, що, попри такі трансформації, шлюб залишається фундаментальною цінністю в українському суспільстві, виконуючи роль одного з ключових соціальних інститутів.

Протягом останніх 50 років загальне ставлення до шлюбу не зазнало значних змін. Єдиний шлюб із дітьми продовжує залишатися важливим життєвим пріоритетом для більшості дорослого населення. У той же час інститут шлюбу трансформується: акценти зміщуються з традиційних заборон та обов'язків до більшої свободи у прийнятті рішень, що створює новий контекст для шлюбно-сімейних стосунків.

Для глибшого розуміння сучасних змін у шлюбному житті важливо зосередитися на психологічних механізмах, які впливають на благополуччя людей із різним шлюбним статусом. У цьому контексті ключовим стає аналіз суб'єктивного психологічного благополуччя як показника, що відображає, як сучасні шлюбні моделі впливають на сприйняття людьми себе та свого життя.

Серед сучасних дослідників, які займаються дослідженням феномену психологічного благополуччя, варто згадати таких як Н. Бредбурн, Н. Гончарова, А. Коваленко, Г. Медніков, М. Павлюк, Л. Сердюк, Т. Ткачук, А. Харченко, О. Шопша, М. Ягода та багато інших. Зарубіжні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резильєнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. Це такі вчені, як Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд.

Численні дослідження показали, що люди, які перебувають у шлюбі, відрізняються більш високим рівнем задоволеності життям, психологічного благополуччя і кращим станом здоров'я, ніж люди, які не перебувають в шлюбі. Останні дослідження також показують, що у чоловіків і жінок різного віку, які перебувають у шлюбі, рівень психологічного благополуччя вище, ніж у тих, хто розлучений. Ще нижче психологічне благополуччя у тих, хто ніколи не був у шлюбі, а найнижчий рівень відзначається у вдівців [3, с. 178-182].

Відзначається, що психологічне благополуччя заміжніх жінок вище, ніж у незаміжніх жінок, і це пов'язано переважно з успішним управлінням власним життям, здатністю досягати поставлених цілей, з більшим усвідомленням власного життя, відчуттям самоцінності і прагненням до саморозвитку [4, с. 35-37].

Разом з тим, необхідно брати до уваги і дослідження, які доводять, що відсутність шлюбу не обов'язково супроводжується зниженням психологічного благополуччя. Відповідно до О. Груб'як, така «самотність» може відкривати розширені можливості для самовдосконалення. Є також і дані про те, що сучасні жінки, які не перебувають у шлюбі, володіють досить широким діапазоном застосування своїх здібностей і можливостей і сприймають своє життя оптимістично [2, с. 78].

У сучасній психологічній науці поширена точка зору, згідно з якою в ситуації відсутності сім'ї розвиток особистості неможливо розглядати як нормативний. При цьому відзначається, що жінки, які не перебувають у шлюбі, характеризуються не лише специфічним соціальним статусом, а й низкою психологічних особливостей, однією з яких є неадекватна самооцінка. Для багатьох жінок, які не перебувають у шлюбі, значущою стає проблема самотності, яка розглядається як суб'єктивне переживання почуття ізоляції від інших, відчуття того, що поруч немає близької людини [5, с. 118].

Деякі дослідження показують, що розлучені люди більше задоволені своїм життям, ніж ті, хто ніколи не був одружений. З іншого боку, низка досліджень показує, що важлива не сама наявність шлюбу, а його якість. Перебування в нещасливому шлюбі, в незадовільних стосунках може збільшувати ризик психологічного неблагополуччя, негативного сприйняття власного життя [7, с. 474-475].

Також мають значення родинні традиції та шлюбні установки людей. Важливо відзначити і те, що на психологічне благополуччя подружжя в тих чи інших формах шлюбу впливає ставлення суспільства до цих форм шлюбу. Так, виявлено, що різниця в добробуті людей, які перебували у зареєстрованому шлюбі і тих, що живуть у цивільному шлюбі менша в країнах, в яких співжиття більш поширене і розглядається як норма [1, с. 179].

Відзначається трансформація ставлення до співжиття в суспільстві, що супроводжується нівелюванням відмінностей в психологічному благополуччі офіційних і громадянських шлюбів [9, с. 603]. Інші вчені, навпаки, підкреслюють роль соціальної ситуації в оцінці людьми свого психологічного благополуччя в тому чи іншому шлюбному статусі, наприклад, офіційний шлюб в більшій мірі, ніж співжиття, пов'язаний з психологічним благополуччям у жінок, які мають дітей, ніж у чоловіків [8, с. 905].

Отже, при великій увазі до психологічного благополуччя людей, що знаходяться в різних формах шлюбно-сімейних стосунків, емпіричні дослідження дають дещо суперечливі дані і показують необхідність більш комплексного порівняльного вивчення психологічного благополуччя людей з різним шлюбним статусом. Також до цих пір залишається маловивченим питання психологічних чинників благополуччя в контексті різного шлюбного статусу. Одним з найважливіших чинників психологічного благополуччя людини в стосунках, її здатності будувати надійні взаємини визнається рівень особистісної зрілості людини, її особистісної автономії і емоційної незалежності від батьківської сім'ї.

Дослідження, проведене українськими науковицями В. Афанасенко та Т. Комар показало, що шлюбний статус жінок різного віку пов'язаний з їхнім психологічним благополуччям. Жінки, які перебувають у шлюбі, більше задоволені своїм життям, ніж ті, які ніколи не перебували у шлюбі. Жінки, які розлучені, займають проміжне місце за рівнем психологічного благополуччя між одруженими і раніше неодруженими. Однак, група жінок, які перебували в повторному шлюбі, за рівнем психологічного благополуччя не є однорідною. В цілому, в третьому шлюбі психологічне благополуччя жінок істотно вище, ніж в перших двох, а в другому шлюбі – найнижче, хоча статистично значуще не відрізняється від першого шлюбу. Зі збільшенням стажу шлюбу рівень психологічного благополуччя підвищується тільки в першому шлюбі, а термін розлучення також не пов'язаний прямо з психологічним благополуччям [1, с. 173].

Крім того, дослідниці довели, що психологічне благополуччя жінок різного віку більше пов'язане з задоволеністю шлюбом у першому і другому шлюбах, в третьому шлюбі з задоволеністю шлюбом пов'язана лише особистісна автономія жінки, як один з показників психологічного благополуччя [1, с. 175].

Результати досліджень свідчать, що психологічне благополуччя жінок тісно пов'язане з якістю та формою шлюбних стосунків, однак цей зв'язок є багатовимірним. Благополуччя залежить як від зовнішніх факторів – стосунків у шлюбі, соціального оточення, так і від внутрішніх – самооцінки, автономії, здатності до саморегуляції.

Особливості благополуччя змінюються залежно від тривалості шлюбу, життєвого досвіду жінок та ставлення суспільства до їхнього шлюбного статусу. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці програм підтримки жінок із різними шлюбними статусами, що враховуватимуть як їхні психологічні потреби, так і соціокультурні чинники.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 13. Київ: ПП Лисенко, 2020. С. 177–188.
2. Груб'як О. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
3. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
4. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2020. Випуск № 1. С. 33–40.
5. Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1(1). С. 117–121.
6. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя викладачів закладів вищої освіти. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава, 2021. С. 302–304.
7. Hawkins D. N., Booth A. Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*. 2005. № 84. P. 451–471.
8. Kim H. K., McKenry P. C. The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*. 2002. № 23(8). P. 885–911.
9. Pirani E., Vignoli D. Changes in the satisfaction of cohabitators relative to spouses over time. *Family Relations*. 2016. № 78. P. 598–609.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Твердохліб І. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Професійна діяльність медичного працівника, незалежно від різновиду виконуваної роботи, відноситься до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому. Особлива роль вивчення професійного потенціалу медичних працівників обумовлюється самою

специфікою трудової діяльності цієї категорії людей, з одного боку, та підвищенням вимог до сучасного фахівця – з іншого. Медичним працівникам, за специфікою своєї діяльності, часто доводиться бути залученим до спілкування з іншими людьми, приймати важливі рішення, нести відповідальність за соматичне та психологічне благополуччя пацієнта, що висуває підвищені вимоги до їхніх професійних та особистісних характеристик. При цьому, для них часто, властивий, як і іншим представникам системи «людина-людина», так званий синдром «емоційного вигорання», що характеризується як стан фізичного і психічного виснаження, викликаного інтенсивними міжособистісними взаємодіями з людьми, що супроводжуються емоційною насиченістю і когнітивною складністю. Це пов'язано також з тим, що у своїй діяльності медичний працівник, крім професійних знань, умінь та навичок, значною мірою використовує свої особистісні якості та властивості, виступаючи своєрідним «емоційним донором» для іншої людини, яка звертається за консультативною допомогою до медичного працівника. Тож, ефективність надання допомоги медичним працівником обумовлюється рядом чинників, серед яких, поряд з професійними знаннями і навичками, значна роль належить його професійному потенціалу, спроможності встановлювати та підтримувати психологічно безпечні і комфортні стосунки з пацієнтом, регулювати своє професійну діяльність у відповідності до переважаючих ціннісно-смыслових настанов.

Поняття особистісного потенціалу виступає актуальним в сучасних наукових дослідженнях. Особлива актуальність даного поняття обумовлена його «розмитістю» та відсутністю чітко визначених методологічних рамок його трактування. До даного питання прикута дослідницька увага таких вчених як Г. Балл, С. Максименко, Л. Мар'яненко, І. Маноха, В. Моляко, М. Смульсон та ін.

В. Зливков, С. Кузікова [2] виокремлюють особистісний потенціал як комплексний феномен, називаючи його системою динамічного управління психологічною енергією, її розподілу та перерозподілу. Також, особистісний потенціал – це ті особливості особистості, які стоять за хорошою ціннісно-смыисловою визначеністю, саморегуляцією, комунікативними характеристиками і дозволяють забезпечити ефективну професійну діяльність та адаптацію в умовах професійної діяльності до постійно змінюваних чинників. Н. Чайкіна [4] розглядає особистісний потенціал у контексті функціонування адаптивних механізмів людини, як спроможність реалізуватися в комплексній системі пристосування людини до життя та реалізації своїх можливостей у різних видах діяльності.

Н. Бугайова [1] відзначає, що для ефективності процесу взаємин пацієнта й медичного працівника необхідно пізнати психологічні основи його професійного потенціалу: мотиви й цінності медпрацівника, його уявлення про пацієнта, не відкидати також очікування самого пацієнта від процесу діагностики, лікування, профілактики й реабілітації, поведінки самого медичного працівника. Особлива роль спроможності медичних працівників до повноцінного професійного функціонування обумовлюється чинниками, що породжують процес трудової діяльності медичного працівника – проблеми у стані здоров'я пацієнта, що завжди супроводжуються негативними емоційними переживаннями. Це, відповідно, висуває підвищені вимоги до професійного потенціалу медичних працівників. Н. Німченко [3] зазначає, що особливо вираженою буває емоційна реакція у тих випадках, коли у людини через хворобу порушується працездатність і звичний ритм життя.

До чинників, які перешкоджають ефективній професійній діяльності медичних працівників, відносять: 1) відсутність рівноваги взаємин (збалансованості) між працівником і пацієнтом; 2) рівень культури, поведінки, освіти, мови; 3) психологічні чинники: а) відсутність довіри; б) несумісність характерів; в) недоступність; г) непорозуміння, викликані емоціями, почуттями, забобонами, тощо; д) труднощі адаптаційного та регуляторного характеру (Н. Німченко [3]).

Можна виокремити ще один чинник, який впливає на процес реалізації працівником своїх професійних обов'язків: відкритість до нового, прагнення успішно виконувати професійні обов'язки, що пов'язано із питаннями формування професійної ідентичності фахівця, відображає успішність його професійної адаптації та реалізації покладених на нього функціональних обов'язків (Н. Чайкіна [4]). При цьому, вагомим аспектом, який не висвітлений в науковій літературі, є сформованість компонентів професійного потенціалу медичного працівника, залежно від його переважаючих характеристик емоційного інтелекту. Тож, проблема вивчення професійного потенціалу медичних працівників в залежності від емоційного інтелекту є актуальною на часі та потребує вирішення.

Узагальнюючи думки науковців із даної проблеми, ми визначаємо професійний потенціал медичного працівника як складне і багатокомпонентне утворення, до складу якого входять наступні елементи: 1) комунікативний; 2) регуляторний; 3) ціннісно-смисловий; 4) емоційний; 5) адаптаційний. У відповідності до визначених компонентів професійного потенціалу медичного працівника для емпіричного дослідження підібрано наступні методики. Для вивчення комунікативного аспекту професійного потенціалу використано

методику «Індекс толерантності» (Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова); регуляторного – Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Праге); ціннісно-смыслового – Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Д. Леонтьєв); емоційного – Методика «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. Люсін) та адаптаційного – Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (О. Маклаков, С. Чермянін). У дослідженні взяли участь 60 медичних працівників різних закладів охорони здоров'я Полтавської області.

За результатами емпіричного вивчення професійного потенціалу медичних працівників в залежності від емоційного інтелекту отримано наступні результати. Встановлено, що дійсно, емоційний інтелект виступає вагомим чинником професійного потенціалу медичного працівника. Зокрема, медичні працівники із високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються високим показником смисложиттєвих орієнтацій ($\chi^2 = 10,185$, $p < 0,01$), осмисленістю процесуального боку професійної діяльності ($\chi^2 = 9,562$, $p < 0,01$) та чіткими життєвими цілями ($\chi^2 = 9,345$, $p < 0,01$), вираженою спроможністю до стійкості в ситуаціях стресу та регуляції своєї поведінки ($\chi^2 = 11,845$, $p < 0,01$), вираженою толерантністю в сфері професійної комунікації ($\chi^2 = 10,082$, $p < 0,01$) та розвиненими адаптаційними здібностями ($\chi^2 = 7,324$, $p < 0,05$), моральною нормативністю ($\chi^2 = 8,365$, $p < 0,01$) та нервово-психічною стійкістю ($\chi^2 = 11,082$, $p < 0,01$).

Натомість, медичні працівники із низьким показником емоційного інтелекту характеризуються зниженими показниками професійного потенціалу. Для них притаманний низький показник осмисленості свого життя (52%) та відсутність чітко регламентованих життєвих цілей (48%), знижений показник стійкості до стресу та адаптації до критичних життєвих і професійних ситуацій (54%), знижений рівень комунікативної толерантності (42%), що ускладнює реалізацію ними посадових обов'язків. Медичні працівники із низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються зниженими адаптаційними здібностями (44%), що виявляється в погіршенні нервово-психічної стійкості (47%) та моральної нормативності (45%).

Отже, виявлено, що емоційний інтелект виступає вагомим чинником професійного потенціалу медичного працівника, забезпечуючи його повноцінне функціонування в умовах трудової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугайова Н. М. Психологічні особливості лікувальної взаємодії в системі «медичний працівник – пацієнт». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2012. № 3(29). С. 52–57.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Спес Гіппократа: основи психології спілкування для медичних працівників. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. К., 2017. 208 с.
3. Німченко Н. М. Категорія соціально-психологічного впливу в лікувальному процесі як система засобів медичної деонтології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 26. С. 98–102.
4. Чайкіна Н. О. Особливості професіоналізації медичних працівників. *Virtus: Scientific Journal*. 2017. March. № 12. Р. 66–69.

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Тимків Л. С.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)
lidiia.tymkiv@pnu.edu.ua*

Починаючи з другої половини ХХ ст. значно зріс інтерес до проблематики психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості, досягнення стану внутрішньої узгодженості та щастя. Людині властива наявність широкого спектру прагнень та бажань: добра, фінансової незалежності, щасливого родинного життя, реалізації власного потенціалу та самовдосконалення, принесення користі своїй країні та багато інших. Але в сучасних реаліях військового стану, коли відбуваються бурхливі трансформаційні процеси в усіх сферах життя суспільства, людям, на жаль, доводиться утримуватися, жертвувати своїми інтересами та відкладати досягнення цілей на потім. І, як наслідок, виникають внутрішньо-особистісні конфлікти, неузгодженість, дисбаланс, у боротьбі з якими неефективний вибір ресурсів подолання та/або інгібіції їх функціонування часто призводить лише до посилення проблеми й погіршення психічного стану.

В умовах російської агресії спостерігається підвищений інтерес психологів до проблеми ефективного подолання людиною важких життєвих ситуацій. Причиною неефективного подолання проблем, що виникають, може бути переживання внутрішнього конфлікту, яке супроводжується особистісною невизначеністю та емоційною нестабільністю. Внутрішньо особистісний конфлікт – один із найскладніших психологічних конфліктів, що розвивається у внутрішньому світі людини. У зв'язку з цим питання подолання внутрішньоособистого конфлікту особистості є на сьогоднішній день дуже актуальним.

Проблема внутрішньо-особистісного конфлікту активно розроблялася в зарубіжній (А. Адлер, К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні й вітчизняній психології (Н. Чепелєва, Г. Ложкін, Т. Левченко, Н. Пов'якель, І. Ващенко, М. Пірен, Г. Дубчак) та багато інших науковців.

Проблематику психологічного благополуччя досліджували відомі зарубіжні психологи – А. Адлер, Н. Бредберн, Ш. Бюлер, В. Вілсон, Е. Дінер, Е. Десі, В. Духневич, Е. Еріксон, А. Маслоу, Р. Райан, К. Ріфф, К. Роджерс, В. Франкл, К. Хорні, К. Г. Юнг та ін. Науковий доробок вітчизняних психологів розкриває психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. Титаренко); особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності, в тому числі діяльності психологів, соціальних працівників та соціальних педагогів (Н. Волинець); його специфіки в учасників антитерористичної операції (І. Ващенко, А. Коваленко); значення чинників та внутрішніх ресурсів для психологічного благополуччя особистості (Н. Каргіна, Л. Сердюк) тощо.

Отже, актуальність пошуку особистісних конструктів, які сприяють досягненню внутрішнього балансу та особистісної гармонії, зняття стану внутрішнього конфлікту в студентській молоді, набуває високої значимості та практичної цінності. Такі дослідження і складають проблемне поле нашої дослідницької роботи.

Методами дослідження є: тест життєстійкості С. Мадді; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика «Виявлення внутрішньо особистісних конфліктів» (М. Міріманова).

На думку вітчизняної вченої Т. Титаренко, індивідуальний стиль подолання внутрішніх конфліктів з усіма його стратегіями складається у юнацькому віці. Відтак, важливим є розгляд проблеми впливу внутрішньоособистісних конфліктів на рівень психічного благополуччя студентів. Дослідження в галузі вікової психології свідчать про складність внутрішнього життя студентів, яке супроводжується хвилюваннями, тривожністю та наявністю протиріч: дружба-самотність; критичність – самокритичність; сором'язливість – самовихваляння; самовідданість – егоїзм тощо.

Психологиня С. Мельничук зазначає, що внутрішньо-особистісний конфлікт проявляється як «дисонанс внутрішніх очікувань і бажань із можливостями їх реалізувати» [3, с. 82]. Досліджуючи особливості виникнення внутрішньо особистісного конфлікту в студентів, вона акцентує увагу на доцільності розглядати його в одній із сфер психічної діяльності: когнітивній, мотиваційній, поведінковій чи емоційній. При виявленні таких вторинних ознак або наслідків цього конфлікту як тривожний стан,

фрустрація, апатія, агресія та інші негативні емоційні стани студентам необхідно звертатися за допомогою до психологів [3, с. 85]. Значущим індикатором внутрішніх конфліктів студентів, на думку Г. Дубчак, є протиріччя між «Я-реальним і «Я-ідеальним», високий рівень тривожності, прояв агресивності і фрустрації [1, с. 36].

Психологічне благополуччя є одним з проявів позитивного функціонування людини, це збалансованість емоційних процесів, розвинена здатність до вольового саморегулювання та оцінювання своїх можливостей. Л.Сердюк вважає, що психологічне благополуччя залежить «від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення» [4, с. 99]. Ресурсами психологічного благополуччя визначено часову перспективу, самодостатність, віру в справедливий світ, довіру, екзистенційну сповненість, почуття зв'язності, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, оптимізм, життєстійкість, самоконтроль тощо [2, с. 23].

У сучасній дослідницькій практиці широкого застосування набула багатовимірна модель психологічного благополуччя Керол Ріфф. Вона включає в структуру психологічного благополуччя самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, цілеспрямованість, уміння досягати успіху в середовищі функціонування, автономію [5, с. 721].

Для визначення впливу внутрішньоособистісного конфлікту на стан психологічного благополуччя особистості, нами було проведено діагностику студентів педагогічного факультету нашого університету. В дослідженні брали участь 53 студенти спеціальностей «Соціальна робота» та «Соціальна педагогіка».

Результати дослідження, проведеного за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф і методики «Виявлення внутрішньоособистісних конфліктів» (М. Міріманова), показали існування взаємозв'язку між типами внутрішньоособистісного конфлікту та складовими психологічного благополуччя у студентів. Так, за допомогою кореляційного аналізу нами виявлено статистично значущі взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя «Особистісне зростання», «Самоприйняття», «Мета в житті», «Управління середовищем», «Автономія», показником загального психологічного благополуччя та такими типами внутрішньоособистісних конфліктів як конфлікт між: потребою швидких досягнень та відсутністю здатності до зусилля та наполегливості; потребою в досягненнях і страхом невдачі; власними вчинками та нормами; потребою у досягненнях та страхом невдачі; потребами до домінування та підпорядкування;

власними вчинками та нормами; потребами до незалежності та отримання допомоги; прагненням до задоволення власних потреб та вимогами довкілля; рівнем домагань та рівнем досягнень.

У результаті первинної діагностики ми з'ясували, що 40% респондентів внутрішньоособистісні конфлікти не притаманні; а для 60% діагностованих студентів властиві ознаки різних типів внутрішньоособистісного конфлікту; 38,5% студентів оцінюють власне психологічне благополуччя на середньому рівні, у 16,5% респондентів виявлено високий рівень психологічного добробуту; у 45% студентів рівень психологічного благополуччя низький.

Виходячи з результатів діагностики, нами було складено програму тренінгу, спрямованого на розвиток психологічного благополуччя в студентів та корекції їх внутрішньоособистісних конфліктів. Програма перебуває на стадії реалізації, а після її завершення буде проведено повторне діагностування респондентів.

Проблема пошуку шляхів сприяння психологічному благополуччю студентської молоді набула особливої актуальності в умовах воєнного стану. Серед ефективних умов можна виокремити корекцію їх внутрішньо-особистісних конфліктів, вчасне надання психологічної допомоги, визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і повноцінного функціонування молодшої людини, за якого вона матиме можливість реалізувати свій особистісний потенціал, успішно долати труднощі та плідно продовжувати навчально-професійну діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г. Психоаналітичне трактування сутності внутрішніх конфліктів особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. Київ: Україна, 2016. Т.2, ч.1. С. 34–37.
2. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018.
3. Мельничук С. Теоретичний аналіз основ внутрішньо особистісних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 1, 2022. С. 81–89.
4. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Психологія. Економічна психологія*. 2021. №2-3(23), С.91–99.
5. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. URL: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Троян П. Д.

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

Сучасне інформаційне середовище суттєво ускладнює когнітивні процеси, зокрема, прийняття рішень. Процес прийняття рішень передбачає трансформацію неоднозначної інформації в конкретні дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. У психологічній літературі прийняття рішень розглядається як вольовий акт, що є невід'ємною частиною пізнавальної діяльності людини.

Процес прийняття управлінських рішень є складним і багатогранним. Психологічний підхід вказує на те, що реальні рішення часто приймаються під впливом суб'єктивних чинників, таких як емоції, мотивація та когнітивні упередження, що робить цей процес менш раціональним.

Прийняття управлінських рішень були предметом дослідження таких учених, як В. Артемов, Ю. Білик, Р. Базилевич, М. Багрій, М. Гончар, Н. Гординя, Р. Квасницька, О. Криворучко, Н. Лебідь, Н. Мачинська, О. Поліщук, І. Сингаївська, Т. Циганчук та інших, однак це питання не перестає бути актуальним.

У зв'язку з цим мета дослідження полягає у виявленні та аналізі психологічних чинників, що впливають на якість прийняття управлінських рішень в сучасних умовах.

Організація досліджень. Згідно з психофізіологічною концепцією, процес прийняття рішення є центральним моментом, в якому відбувається перехід від аналізу інформації до формування програми дій. Вибір конкретного варіанту поведінки передбачає створення комплексної структури нервових імпульсів, які забезпечують виконання обраної дії [3, с. 272].

Звідси прийняття рішення можна розглядати як перехід від однієї фази мозкової діяльності до іншої – від аналізу ситуації до програмування поведінки.

Розвиваючи теорію прийняття управлінських рішень, А. Карпов стверджує, що цей процес є невід'ємною частиною будь-якої діяльності, пронизуючи її наскрізь. Він пропонує розглядати процес прийняття рішень як комплексний феномен, який включає в себе аналіз його структурних компонентів, дослідження супутніх явищ та вивчення загальної організації цього процесу [цит. за 2].

Д. Ріел пропонує два підходи до розуміння процесу прийняття рішень: вузький і широкий. У вузькому сенсі це фінальний етап, коли обирається найкращий варіант серед кількох. У широкому сенсі це тривалий процес, який складається з кількох етапів [5, с. 248].

Прийняття рішень – це складний процес, на який впливає безліч чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх. За Л. Помиткіною, психологічна теорія прийняття рішень – це сукупність знань про те, як людина обирає з різних варіантів. Вона вивчає, як особистісні особливості людини впливають на цей процес [4, с. 139-143].

Психологічні знання використовують і маркетологи для того, щоб впливати на рішення про покупку. Крім того, традиційно вважалося, що керівники приймають рішення раціонально, прагнучи максимізувати вигоду. Однак реальність показує, що на рішення значно впливають емоції, інтуїція та інші психологічні чинники. Комбінування економічних моделей (наприклад, теорії корисності) з психологічним аналізом дозволяє отримати більш повну картину процесу прийняття рішень та підвищити його ефективність [1].

Психологія як наука про людську поведінку, виділяє низку ключових чинників, які впливають на прийняття рішень. Основними психологічними чинниками є [3]:

- емоції, які часто «беруть гору» над розумом, особливо у стресових ситуаціях. Страх, гнів, радість – все це впливає на те, як ми сприймаємо інформацію і які рішення приймаємо;
- мотивація, тобто цілі людини і, відповідно, її рішення;
- когнітивні упередження, систематичні помилки у мисленні, які спотворюють сприйняття людиною дійсності. Приклади: ефект підтвердження (шукаємо інформацію, яка підтверджує певну думку), ефект прив'язки (оцінюємо все відносно якоїсь початкової точки);
- соціальні чинники: груповий тиск, думка авторитетів, культурні норми – все це впливає на рішення людини;
- особистісні характеристики: риси характеру, цінності, досвід – все це формує унікальний стиль прийняття рішень людиною.

Розглянемо ці психологічні чинники детальніше.

Емоції часто штовхають людину до імпульсивних дій. Особливо це помітно у небезпечних ситуаціях, коли швидкість реакції критична. Почуття людини впливають на вибір, оцінку ризику та взаємодію з іншими. Позитивні емоції спонукають до дії, а негативні – до обережності. Пам'ять про емоційно забарвлені події формує майбутні рішення людини. Стрес, у свою чергу, може призвести до помилок у прийнятті рішень, зниження ефективності та навіть до вигорання [3].

Мотивація – це динамічний психологічний процес, який спонукає людину до активних дій. Вона визначає, чого ми прагнемо, скільки зусиль готові докласти і як ми досягаємо своїх цілей. Мотивація може бути як внутрішньою, наприклад, бажанням вчитися новому, так і зовнішньою, наприклад, прагненням отримати винагороду. Вона формується під впливом особистих цінностей, досвіду та оточення людини. Рішення значною мірою залежать від того, чого вона хочемо досягнути. Мотивація впливає на те, які варіанти бачить людина, як вона оцінює їхні перспективи і наскільки

наполегливо рухається до мети. Чим сильніше людина прагне чогось, тим більше вона готова докласти зусиль і взяти на себе ризик [3].

Когнітивні упередження – це ментальні пастки, які впливають на поведінку людини. Вони змушують її робити висновки, які не завжди відповідають дійсності, і приймати рішення, які можуть бути не найкращими [3].

Війна і інші *соціальні потрясіння* глибоко впливають на психіку людини. Вони формують нові норми, створюють соціальний тиск і змінюють цінності. Війна і соціальний контекст загалом формують внутрішній світ людини, впливаючи на емоції, мотивацію та когнітивні процеси. Під впливом соціального тиску та стресів, пов'язаних з війною, люди часто приймають рішення, які відрізняються від тих, які вони прийняли б за інших обставин [3].

Особистісні характеристики є фундаментом, на якому будуються рішення людини. Кожна людина має індивідуальний набір рис, які впливають на сприйняття інформації, оцінку альтернатив та, зрештою, на вибір. Темперамент, інтелект, цінності та інші чинники формують стиль прийняття рішень людини [3].

Усі психологічні чинники взаємодіють між собою, створюючи складну картину процесу прийняття рішень. Наприклад, сильні емоції можуть призвести до того, що людина прийме рішення під впливом когнітивних упереджень, не звертаючи уваги на раціональні аргументи.

Отже, процес прийняття рішень є складним і багатограним. Рішення людини формуються під впливом багатьох чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх. Розуміючи, що впливає на рішення, особистість може стати більш свідомою і приймати більш обґрунтовані рішення. Знання про психологічні чинники допомагає людині краще розуміти інших і будувати ефективні взаємовідносини, а розуміння цих чинників дає змогу приймати більш обґрунтовані рішення і досягати своїх цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутко М. П., Бутко І. М., Мащенко В. П., Мурашко М. І., Оліфіренко Л. Д., Пепа Т. В., Самійленко Г. М. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 360 с.
2. Заваленко С. В. Психологічна система прийняття рішень у професійній діяльності. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2012. № 6. С. 67–72.
3. Негрей М. В., Тужик К. Л. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
4. Помиткіна Л. В. Прийняття рішень як чинник стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ: Альфа-ПІК, 2019. С. 139–143.
5. Ріел Д., Мартін Р. Техніка ухвалення рішень. Як лідери роблять вибір. Київ: Наш Формат, 2019. 248 с.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тумко М. Д., Бочковська В. В.

*Опорний заклад «Яреськівська загальноосвітня школа I-III ступенів
імені Ф. П. Борідька» Шишацької селищної ради Полтавської області
tumkomarina20@gmail.com, bochkovska.viktoriya@gmail.com*

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного й економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже біля 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності. На жаль, під час війни діти стають жертвами різноманітних жаклих подій, що травмують психіку [4]. Такі реалії сьогодення мають відчутний негативний вплив на психічний стан дітей, особливо підлітків. Покращення стану їх ментального здоров'я має великий науковий інтерес. Теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження умов забезпечення психічного здоров'я підлітків є основою вирішення даної проблеми.

Мета статті – дослідити стан ментального здоров'я дітей підліткового віку в умовах воєнного стану.

За ВООЗ ментальне здоров'я – це стан фізичного, душевного, соціального добробуту, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати, робити внесок у суспільне життя [5]. Вважаємо, що стан ментального здоров'я підлітків залежить від рівня стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості їх психічного здоров'я.

Визначено, що діючі програми забезпечення ментального здоров'я в Україні, а саме Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», проекти «Психічне здоров'я для України» та «Рух JuniorS», на жаль, повністю не впроваджені в нашої місцевості та не мають чіткого спрямування на підлітків. Тому актуальним є активне впровадження програм з підтримання психічного здоров'я підлітків, що сприятиме забезпеченню їх ментального здоров'я [2, 6, 7].

Нами було проведено дослідження на базі Опорного закладу «Яреськівська загальноосвітня школа I-III ступенів імені Ф. П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області». Вибіркою було охоплено 40 учнів, віком 13-15 років.

Дослідження проходило в три етапи. Під час першого етапу здійснювалося оцінювання рівнів: 1) стресостійкості підлітків (за методикою «Стійкість до стресу» Максименка С., Карамушки Л., Зайчикової Т.), 2) психологічного благополуччя (за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Who-5 well-being index) (адаптація Карамушки Л., Терещенко К., Креденцер О.), 3) позитивної

спрямованості їх ментального здоров'я (за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-scale)) (адаптація Карамушки Л., Креденцер О., Терещенко К.) [3].

Під час другого етапу дослідження нами була розроблена та активно впроваджувалася авторська комплексна програма «Твоя гармонія», термін реалізації якої запланований на 2024 рік. Структура програми включає два блоки: теоретичний і практичний. В рамках теоретичного блоку розроблені та поширені рекомендації для батьків, аптечка самодопомоги для дітей, створений інформаційний стенд «Скажи чесно ти як?», підібраний та опрацьований потужний відео ресурс (збірка мотиваційних відеороликів, створених в рамках вивчених нами діючих програм) для всіх учасників навчального процесу.

Практичний блок програми. За Вікторією Назаревич, мандалотерапія – один із напрямків арт-терапії, зцілення мистецтвом. Робота з мандалами (їх розфарбовування та створення) є дуже цікавим методом вираження своїх емоцій та переживань [1]. Суть: дітям пропонуємо аркуш паперу із контуром та візерунком. Їм необхідно за допомогою олівців та фломастерів розфарбовувати по колу, створюючи власну мандалу. Використання різних кольорів та їх поєднання має сприятливий вплив на емоційний стан. Кожен колір має своє значення та сенс. Застосовуємо для: зняття стресових станів, психічної напруги, позбавлення страхів і неврозів, розвантаження нервової системи, заспокоєння.

За С. Яланською, робота з МАКами (метафоричними асоціативними картками) є інноваційним підходом у вирішенні питань стресостійкості [8]. МАКи – комплекс зображень людей в різних життєвих ситуаціях, тварин, пейзажів тощо на картках. Представлені образи стають метафорою подій, бажань, образів пов'язаних асоціативно з нашими внутрішніми переживаннями. Суть: пропонуємо підліткам серед наявних карток обрати ті, які їх характеризують. На кожній картці є питання, відповідь на яке потрібно озвучити та проговорити. Відповідаючи, дитина пригадує пережиті моменти та життєві ситуації, фантазує про майбутнє. Дієвою також є вправа «Я сьогодні», коли дитина обирає метафоричну картку із тематичним зображенням та підписом, що її характеризує. Застосовуємо для: гармонізації психоемоційного стану, знаходження власних ресурсів для ефективного особистісного розвитку.

Рухова активність є дуже дієвою при психоемоційному навантаженні. Розглядаємо фізичну активність як елемент ментального здоров'я, особливо при стані коли «болять емоції». Суть: створюємо відеоролик мотиваційної руханки, де всі дії мають словесне підґрунтя. Відео поширюємо серед учнівської молоді та

залучаємо до членджу. Застосовуємо для: запобігання емоційного вигорання та розвитку депресивних станів, поліпшення сну, спілкування, покращення стану фізичного здоров'я.

Третій етап дослідження проводили за аналогією з першим (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники самооцінки дітей підліткового віку щодо стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості ментального здоров'я (у % від загальної кількості досліджуваних)

Низький		Середній		Високий	
I*	III**	I	III	I	III
Рівень стресостійкості					
7,5	0	35	30	57,5	70
Рівень психологічного благополуччя					
20	0	25	32,5	55	67,5
Рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я					
27,5	5	45	37,5	27,5	57,5

*Перший етап дослідження.

**Третій етап дослідження.

Реалізація елементів програми показала динаміку покращення стану стресостійкості (на 12,5% збільшилася кількість досліджуваних з її високим рівнем; на 5% зменшилася кількість досліджуваних із середнім рівнем), психологічного благополуччя (збільшилася на 12,5% кількість досліджуваних з його високим рівнем; на 5% – із середнім рівнем) та позитивної спрямованості ментального здоров'я (на 30% збільшилася кількість досліджуваних з її високим рівнем; на 7,5% зменшилася кількість досліджуваних із середнім та на 22,5% – із низьким рівнем).

Вважаємо програму «Твоя гармонія» ефективною у питанні забезпечення психічного здоров'я дітей підліткового віку в умовах воєнного стану. Теоретичні та практичні засади програми сприяють покращенню рівня їх стресостійкості, психологічного благополуччя та позитивної спрямованості психічного здоров'я. Програму доцільно використовувати психологам та вчителям у роботі з підлітками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» // Платформа центрів / Дія. URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalno-go-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj> (дата звернення: 12.03.2024)
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер,

- К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 10–30.
4. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни / Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», кафедра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.152–156. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18287> (дата звернення: 05.12.2023)
 5. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М., Тичина І. М. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Психологія обдарованості, вип. 16. С. 222–229.
 6. Проект «Психічне здоров'я для України». *MH4U Освіта*. URL: <https://edu.mh4u.in.ua/about/> (дата звернення: 03.04.2024)
 7. Проект «JuniorS». *Juniors*. URL: <https://www.juniors.org.ua/> (дата звернення: 06.04.2024)
 8. Яланська С. П. Розвиток творчості та гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурс метафоричних асоціативних зображень. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. Матеріалів XXXVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., (31 жовтня 2022 р. Переяслав, 2022 р.). Вип. 36. С. 98–101.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАНИХ СТУДЕНТІВ

Харченко А. С., Яновська Т. А., Мишко Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
anzhelaohara@gmail.com, yanovska71@gmail.com, mushko_nadin@ukr.net*

Сучасна вища освіта ставить перед студентами не лише завдання професійного розвитку, але й чинить на них значний психологічний тиск. Інтенсивність вимог у процесі навчання студентів впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя студентської молоді являє собою інтегральну сукупність психологічних властивостей студентів, що зумовлюється комплексом зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості в процесі навчально-професійної діяльності [2].

Психологічне благополуччя студентів – один з основних факторів, від якого залежить якість їхнього життя, продуктивність навчальної діяльності, відносини з іншими людьми та загальне здоров'я. Студенти, які відчують себе психологічно добре, зазвичай мають кращі академічні результати та здатні краще впоратися зі стресом та негативними емоціями.

Проблемі психологічного благополуччя сучасних студентів присвячені праці В. Бочелюка і Я. Віхляєвої [1], Н. Гончарової [5], Л. Джаббарової [2], Н. Коструби і З. Поліщук [3], Л. Сердюк [4], А. Харченко [6], Є. Хоменко [7], Т. Храбан [8] та інших науковців.

Л. Джаббарова [2] запропонувала структуру психологічного благополуччя студентської молоді, яка складається з гносеологічного, мотиваційного, афективного, ціннісного та конативного компонентів. Гносеологічний компонент включає комплекс знань про сутність і специфічні риси психологічного благополуччя. До складу мотиваційного компоненту входить система мотивів, яка впливає на спрямованість життєдіяльності особистості. Афективний компонент передбачає сукупність емоційних ставлень до себе та середовища). У ціннісному компоненті виокремлюються система цінностей, усвідомлень щодо себе, життя, професії. Конативний компонент охоплює комплекс умінь, здатностей, які дозволяють успішно реалізовувати власну діяльність та почувати себе комфортно.

Критеріями сформованості психологічного благополуччя студентів є психологічна грамотність, мотивація благополуччя, переживання благополуччя, цінність благополуччя, успішна діяльність [2].

У результаті проведеного В. Бочелюком і Я. Віхляєвою [1] емпіричного дослідження з'ясовано, що у студентів домінують середні показники психологічного благополуччя та його компонентів. Перевага середніх рівнів зафіксована й у проявах різних видів опановуючої поведінки: конфронтації, дистанціюванні, прийнятті відповідальності, втечі, плануванні вирішенні проблеми, позитивній переоцінці. Утім виявлено домінування низького рівня у проявах самоконтролю та високого рівня у пошуку соціальної підтримки студентів. Було виявлено обернений кореляційний зв'язок психологічного благополуччя з дистанціюванням, пошуком соціальної підтримки, втечею як видами опановуючої поведінки; прямий зв'язок показників психологічного благополуччя з рівнем розвитку самоконтролю. На думку авторів, актуальними способами подолання кризи студентами є занурення у світ фантазій, інтелектуалізація та раціоналізація проблеми, орієнтація на підтримку оточення.

Л. Сердюк [4] встановлено, що психологічне благополуччя пов'язане з ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Особистісний потенціал психологічного благополуччя полягає в реалізації внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю в результаті осмислення зв'язку свого минулого, теперішнього і майбутнього з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив – резервів повноцінної реалізації в

теперішньому та можливості розвитку своїх життєвих сил, трудових і духовних здібностей у майбутньому.

А. Харченко і Н. Гончаровою [5] визначені особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. Структура психологічного благополуччя студентів із гуманістичною спрямованістю включає позитивні відносини з оточуючими, управління середовищем, задоволеність життям та його умовами. Складники психологічного благополуччя студентів із прагматичною спрямованістю передбачають високий рівень цілей у житті, автономію та задоволення основних життєвих потреб. Студенти з екзистенційною спрямованістю в психологічному благополуччі характеризуються особистісним зростанням та самоприйняттям, а студенти з егоцентричною спрямованістю – високим рівнем психосоціального стресу і нижчими значеннями показників психологічного благополуччя порівняно з іншими групами досліджуваних.

А. Харченко [6] виявлено, що психологічне благополуччя студентів обумовлене обраним ними фахом. Так, студенти-психологи, приділяючи достатньо уваги своєму особистісному розвитку та надаючи вагомої ролі системі комунікацій у професійному становленні, характеризуються більш вираженими показниками психологічного благополуччя, соціального та емоційного здоров'я, що реалізується за рахунок активного включення у відносини, надання й отримання підтримки, дотримання автономії, зростання і досягнень особистості. Студенти технічних спеціальностей характеризуються нижчими показниками психологічного благополуччя, хоча більше цілеспрямовані у житті, схильні реалізуватися у виробничій діяльності, не маючи вираженої залежності якості життя від успішності в системі комунікацій.

Є. Хоменко [7] встановила, що переважна більшість студентів мають середній та високий рівні психологічного благополуччя. Це пов'язано з оптимальними соціально-психологічними та безпековими умовами сьогодення. Також виявлено, що у студентів старших курсів більше розвинений компонент автономії, водночас студенти-першокурсники більше тривожні й залежні від соціальної думки.

Здійснений емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя студентів у період війни дав можливість Н. Кострубі і З. Поліщук [3] виявити у більшості студентів середній рівень благополуччя. Він виявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя, відкритості до нового досвіду, безпосередності і природності переживань. Це свідчить про задоволеність студентами життям в цілому, психологічне благополуччя та оптимістичне світовідчуття не зважаючи на умови військових дій у країні. Також було встановлено,

що найбільш виражена у студентів така риса особистості, як дружелюбність, що свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти. У студентів жіночої статі значно вищі показники психологічного благополуччя у війну, ніж у студентів-чоловіків. Така тенденція спостерігається за показниками: позитивні відносини з оточуючими, особисте зростання, ціль у житті, самоприйняття.

Т. Храбан [8] проведено порівняльний аналіз важливості факторів психологічного благополуччя молоді, що навчається за військовим профілем, у довоєнний і воєнний періоди. У мирний час найважливішим фактором психологічного благополуччя курсантів є самоприйняття, а у воєнний час центральну роль у підтриманні(підвищенні) психологічного благополуччя молоді відіграє актуалізація життєвої мети, що можна також розглядати як стратегію подолання конкретного стресогенного фактора. На думку автора, актуалізація життєвої мети є надзвичайно ефективною для молоді, що навчається за військовим профілем, адже життєва схема курсантів, яка вже передбачала виконання військового обов'язку, не потребує ні зміни життєвої схеми (тобто припущень про світ і себе), ні зміни сприйняття стресової ситуації, наприклад пошуку її позитивних аспектів.

Таким чином, векторами дослідження психологічного благополуччя сучасних студентів є його структура, критерії, зв'язок з проявами опановуючої поведінки, ціннісно-смысловими орієнтаціями, життєстійкістю особистості, типом спрямованості, обраним фахом тощо. Актуальними виявляються дослідження особливостей психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану. Проте, залишається відкритим питання: як різний рівень адаптації студентів до навчання у вищому закладі освіти впливає на їхнє психологічне благополуччя в умовах воєнного стану, що й буде предметом нашого подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В., Віхляєва Я. Особливості зв'язку проявів опановуючої поведінки з показниками психологічного благополуччя у студентському віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. №3(53). Т3. С.106–116.
2. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2019. Вип. 26-27. С. 72–73.
3. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С.51–61.
4. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

5. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193.
6. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175–178.
7. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125.
8. Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим профілем: приклад України. *Вища освіта*. 2023. № 1(22). С. 51–66.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОСПРИЙНЯТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПРОБЛЕМА ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ «Я»

Чайкіна Н. О.

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

Війна завжди стає важким випробуванням для суспільства, торкаючись усіх сфер людського життя, включаючи особисте та професійне самосприйняття. Для спеціалістів різних галузей, професійне самосприйняття є вагомим фактором, що визначає не лише їхню мотивацію, але й здатність адаптуватися до складних умов і долати виклики, підтримуючи свою життєстійкість. В умовах війни в Україні образ «Я»-спеціаліст піддається серйозним випробуванням, що зумовлює зміни професійної самосвідомості, включаючи професійний розвиток й психологічне сприйняття власної професії.

Мета даної публікації спрямована до аналізу впливу війни на самосприйняття спеціалістів та їх професійну адаптацію. Поглиблення такого розуміння вимагає врахування трансформацій образу «Я»-спеціаліст в сучасних умовах життєдіяльності.

Дискусія щодо класифікації типів образу «Я»-спеціаліста є актуальною темою в психології, оскільки вона охоплює різноманітні підходи до самосприйняття людини в професійному контексті. Образ «Я»-спеціаліст відображає не лише професійну ідентичність особистості, але й її внутрішнє усвідомлення себе як фахівця. Позитивне професійне самосприйняття та наближеність «Я»-базового і «Я»-ситуативного сприяє професійній успішності й самореалізації в професії [1].

Образ «Я-спеціаліст» можна визначити як суб'єктивне уявлення особистості про себе та інших в професійній сфері, включаючи диспозиційно-рефлексивне самовідношення і самопрезентацію. В якості складових образу «Я»-спеціаліст виступають: професійна самооцінка – частота реалізації своїх здібностей при виконанні

діяльності; професійна ідентичність – типи образу «Я»-спеціаліст; професійна мотивація – спрямованість на професійний розвиток; емоційна задоволеність – ставлення до професійної діяльності і обов'язків.

Психологи пропонують різні підходи до класифікації образу «Я»-спеціаліст, акцентуючи увагу на внутрішніх конфліктах, соціальних взаємодіях, когнітивних процесах або пошуку сенсу.

Представники психодинамічного підходу [2], розглядають образ «Я»-спеціаліст як частину структури особистості, де важливу роль відіграють внутрішні конфлікти та підсвідомі бажання. Образ «Я» формується через взаємодію індивідуальних бажань, соціальних очікувань і внутрішніх переживань, а професійне самосприйняття може бути результатом психологічних компенсацій. У цьому контексті образ «Я»-спеціаліст зводиться до компенсаторного типу – професійна діяльність обирається для компенсації недоліків або невдач у інших сферах життя, а внутрішні конфлікти між бажаним і вимогами професійного середовища ведуть до дезадаптивної поведінки.

Представники гуманістичної психології [3] надають значення самореалізації та особистісному зростанню, як ключовим факторам формування професійного образу «Я». К. Роджерс підкреслював, що позитивне самосприйняття та відповідність між реальним «Я» та ідеальним «Я» сприяють психологічному здоров'ю та професійній успішності. У цьому контексті образ «Я»-спеціаліст зводиться до самоактуалізованого типу – спеціаліст досяг внутрішньої гармонії і реалізує свій потенціал у професії та ідеалізованого типу – образ «Я» побудований на ідеалах та очікуваннях професійного зростання.

Представники соціально-когнітивного підходу [4] розглядають образ «Я»-спеціаліст через призму взаємодії людини і соціального середовища. Увага приділяється тому, як працівники сприймають себе у професійній ролі орієнтуючись на соціальні порівняння, зворотний зв'язок від колег, власні досягнення та саморефлексію. Згідно з таким розумінням, типи образу «Я»-спеціаліст можуть бути поділені на: адаптивний тип – спеціаліст успішно інтегрує вимоги професії і соціальні очікування у власне самосприйняття та дисонансний тип – спеціаліст, у якого існує розбіжність між власними уявленнями про себе та тим, як його сприймають інші, що може призвести до професійних криз або вигорання.

Представники екзистенційної психології [5] підкреслюють важливість пошуку сенсу та індивідуальної свободи у професійному самовизначенні. Образ «Я»-спеціаліст формується на основі глибинного особистісного пошуку і боротьби з екзистенційними питаннями, що представлено на рівні автентичного типу – спеціаліст знаходить сенс у професійній діяльності і діє узгоджено із власними

цінностями та непевного типу – спеціаліст не знаходить сенсу у своїй професії або відчуває професійну кризу.

Представники когнітивно-поведінкового підходу [6] акцентують увагу на тому, як когнітивні процеси (мислення, переконання, очікування) та поведінкові реакції формують образ «Я»-спеціаліст. Образ себе формується через індивідуальне оцінювання власних успіхів і невдач, реакції на виклики та виробниче середовище. У цьому контексті типи образу «Я»-спеціаліст можуть бути представлені на рівні: самоефективного типу – спеціаліст з високим рівнем самовпевненості та здатністю адекватно оцінювати свої можливості і песимістичного типу – спеціаліст недооцінює свої здібності та має негативні очікування щодо власних досягнень.

Українські психологи [7] обговорюючи типи образу «Я»-спеціаліст, поєднують глобальні наукові підходи з унікальними соціокультурними умовами, враховуючи історичні, економічні, політичні та гендерні фактори.

Відповідно, виділяють такі типи образу «Я»-спеціаліст: командний тип – спеціаліст, який оцінює свою професійну роль через соціальні зв'язки та спільну роботу з іншими, ставлячи колективні інтереси вище особистих і індивідуалістичний тип – спеціаліст, який прагне до особистісного розвитку та професійного успіху, ігноруючи колективний тиск або очікування.

Узагальнюючи розробки вчених і спираючись на інструментально підтверджений диспозиційно-рефлексивний підхід до класифікації образу «Я»-спеціаліст, де критерієм виступає провідна діяльнісна структура професійної адаптації, ми запропонували наступну класифікацію образу «Я»-спеціаліст: «Я»-діловий, комунікатор, екзистенціаліст; «Я»-учень, виконавець, творець; «Я»-перетворювач, атрибуціоніст, перфекціоніст; «Я»-досвідчений, кон'юнктурник, прогнозист; «Я»-песиміст, поміркований, оптиміст, а процес професійної адаптації охоплює три рівня – низький, межовий, високий.

Війна призвела до змін у сприйнятті компонентів образу «Я», що визначилися умовами сучасного виробничого середовища, зокрема психологічного тиску, соціальної підтримки й стресових факторів та їх вплив на адаптивні стратегії та професійне самосприйняття [8]. З огляду на сучасні події в Україні, впливу кризових ситуацій, зокрема війни та економічних викликів, на формування професійного самосприйняття, відповідно спостерігається і трансформація типів образу «Я»-спеціаліст.

Психологічний вплив кризи і війни обумовлює появу резильєнтного типу (спеціаліст демонструє стійкість та здатність адаптуватися до професійних труднощів) і травматичного типу –

спеціаліст, чий образ «Я»-спеціаліст зазнає значних змін під впливом особистих або соціальних травм, що можуть призвести до професійної дезорієнтації.

Психологічний вплив зміни економічних та соціальних умов під час війни обумовлює появу трансформаційного типу – професійна ідентичність формується в умовах змін та нестабільності, коли суспільство переходить від старих до нових цінностей та інтерналістичного типу – образ «Я»-спеціаліст, побудований на внутрішньому бажанні самореалізації, попри зовнішні виклики, війну та нестабільність.

Психологічний вплив еміграції та глобалізації обумовлює появу емігрантського типу – спеціаліст перебуває в процесі переосмислення своєї професійної ідентичності в іншій культурі та адаптації до нових вимог ринку праці та глобалізованого типу – спеціаліст успішно інтегрує досвід різних країн та культур у свою професійну діяльність, формуючи різнобічний образ «Я».

Подібні дослідження дозволяють усвідомлювати складність та багатогранність факторів формування професійного самосприйняття під час війни та чинники впливу на розвиток кар'єри та особистісного зростання. Отже, слухним є врахування специфіки національного контексту, культурних й соціально-економічних умов впливу на трансформацію образу «Я»-спеціаліст під час військових дій. Такі обговорення підкреслюють важливість глобальних і локальних контекстів у формуванні професійного самосприйняття і розуміння факторів трансформації образу «Я»-спеціаліст, що робить це питання особливо актуальним для сучасної України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чайкіна Н. О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 45–58.
2. Ding Y., Fan H., Xu M., Yang Y. Adaptive exploration for unsupervised person re-identification. *ACM Transactions on Multimedia Computing, Communications, and Applications* (ТОММ). 2020. №16(1). Р. 1–19.
3. Федорчук Т. Ю., Можаровська Т. В. Теоретичні аспекти психологічних особливостей адаптації працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 65–68. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.12>
4. Дейнека К. О. Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.
5. Кологринова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. *Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»*. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова МОН України, Одеса, 2023. 248 с.

6. Панов М. С. Професійна адаптація та реадaptaція в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 11. С. 177–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_14. 129.
7. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / [Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.] ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
8. Чайкіна Н. О. Психологічний вплив особистісного адаптаційного потенціалу на психоемоційний стан працівників виправної колонії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дніпро: Видавничий дім «Гельветика». С. 98–103. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.16>

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Черняєва О. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Lena.chernyaeva1985@gmail.com*

Вимоги до професії психолога та високий рівень стресу, з яким стикаються психологи у своїй роботі у наш час вимагає дослідження цієї теми. Сучасна психологічна практика вимагає від спеціалістів не тільки знання теорії і методик, а й здатності саморегуляції, емоційної стійкості та уміння протистояти стресовим факторам. Важливим це питання стає на етапі професійного навчання, коли студенти формують свої професійні якості. Для того, щоб надавати якісну психологічну допомогу та бути ефективним у взаємодії з клієнтом, приймати обґрунтовані рішення в умовах емоційного напруження майбутній психолог має бути психологічно стійким. Під час навчання розвиток стресостійкості є важливим завданням для майбутнього психолога. Це допоможе покращити якість роботи, знизити ризики професійного вигорання та сприятиме загальному благополуччю психолога.

Мета дослідження – визначити чинники, які впливають на здатність майбутнього психолога ефективно протистояти стресу, виявити особливості стресостійкості майбутніх психологів, дослідити зв'язок між стресостійкістю, емоційною регуляцією та суб'єктивним рівнем психологічного благополуччя у студентів, розробити рекомендації для підвищення психологічного благополуччя майбутніх психологів під час навчання.

Методика та організація дослідження: використати анкетування для збору загальної інформації, застосувати опитувальники

стресостійкості, психологічного благополуччя, використати методи самозвіту та самооцінки для збору даних про суб'єктивне сприйняття психологічного стану студентів.

Стресостійкість є важливим психологічним ресурсом для студентів – психологів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Оскільки вона допомагає ефективно адаптуватися до навчальних навантажень та уникати емоційних навантажень [1]. Розвиток стресостійкості є ключовим завданням для майбутніх психологів, тому що професійна діяльність у цій сфері вимагає здатності ефективно керувати власними емоціями та підтримувати стабільний психологічний стан [2].

В свою чергу, психологічне благополуччя є важливим фактором успішної професійної діяльності психолога. Адже воно визначає його здатність до підтримки емоційної рівноваги, ефективного реагування на потреби клієнтів та співчуття [3]. Психологічне благополуччя є багатовимірним поняттям, воно включає такі компоненти, як особистісний розвиток, позитивне самосприйняття, самореалізація та автономія. Ці компоненти формують загальний рівень задоволення життям і професійною діяльністю [4].

Основні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості включають особистісні характеристики і підтримку соціального середовища. Позитивна мотивація, високий рівень самооцінки та підтримка з боку близьких людей є основою для формування стійкості до стресу [2]. Розвиток стресостійкості пов'язаний з формуванням адаптивних стратегій подолання стресу. Студенти, які володіють різноманітними coping-стратегіями (когнітивний рефреймінг, медитація, фізична активність, тайм-менеджмент), легше та краще справляються з труднощами та швидше та легше адаптуються до умов навчання [1].

Основними чинниками, що сприяють психологічному благополуччю є високий рівень самооцінки, саморефлексія, емоційна регуляція. Ці якості допомагають підтримувати власне благополуччя та ефективно працювати з емоційним навантаженням [3]. Також, важливими факторами, що впливають на психологічне благополуччя є особистісні риси, соціальне оточення та робоче середовище. Підтримка з боку колег сприяє підвищенню рівня благополуччя і зменшує ризик емоційного вигорання [4].

Підтримка з боку сім'ї, друзів та викладачів також відіграє важливу роль і підвищує рівень стресостійкості. Наявність соціальної підтримки допомагає знизити рівень стресу, а також посилює здатність студентів до конструктивного подолання труднощів [1]. Соціальна підтримка є важливим елементом підтримки психологічного благополуччя. Позитивні стосунки у колективі підвищують

задоволення від роботи і сприяють кращому розумінню власних потреб і можливостей [4].

Професійне вигорання є поширеною проблемою серед представників допоміжних професій, зокрема психологів, педагогів та медичних представників, які регулярно стикаються з високими емоційними навантаженнями та стресовими ситуаціями [5]. Емоційне вигорання є однією з основних загроз для психологічного благополуччя професіоналів, особливо для тих хто працює у стресових умовах, стикається з важкими ситуаціями клієнтів. Знизити рівень вигорання допоможе регулярна профілактика та розвиток стресостійкості [3]. Профілактика професійного вигорання має бути комплексною і включати організаційні зміни, індивідуальні заходи з розвитку стресостійкості та підвищення психологічного благополуччя. Регулярне проведення тренінгів з управління стресом та підтримка в колективі можуть знижувати рівень емоційного вигорання [5].

Навчальні програми для студентів повинні бути доповнені спеціальними тренінгами та заняттями, які спрямовані на розвиток стресостійкості. Це дозволить студентам підвищити рівень саморегуляції, покращити адаптацію до майбутньої професійної діяльності, зміцнити психологічну стабільність [1]. Також практичні заняття з емоційної регуляції, що включають вправи з усвідомленості та управління стресом підвищують рівень стресостійкості та сприяють їхній професійній готовності [2].

Регулярне оцінювання рівня стресостійкості та психологічного благополуччя у студентів є важливим інструментом для корекції їхньої поведінки. Це дозволяє своєчасно виявляти важливі проблеми та надавати необхідну підтримку, а також сприяти загальному підвищенню якості життя студентів [1].

Моніторинг стресостійкості студентів дозволяє своєчасно виявляти ризики емоційного вигорання та надавати підтримку в подолання стресових ситуацій, що покращує їхню підготовку до професійної діяльності в умовах підвищених психологічних навантажень [2]. В свою чергу моніторинг ознак професійного вигорання та проведення регулярних оцінок рівня стресу є важливими інструментами у вчасному виявленні симптомів вигорання та дозволяють уникнути негативних наслідків для професійної діяльності і психологічного здоров'я [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Головка О. М. Стресостійкість та її вплив на психологічне благополуччя студентів. *Психологічний журнал*. 2018. №4(2). С. 14–23.
2. Ковальчук І. П. Розвиток стресостійкості у студентів психологів: теорія та практика. *Вісник психології*. 2019. №8(1). С. 54–61.
3. Марченко Л. В. Особливості психологічного благополуччя у професійній діяльності психолога. *Сучасні проблеми психології*, 2021. №1(1). С. 66–71.

4. Райс М. & Стюарт Дж. Психологічне благополуччя у професійній діяльності: моделі та підходи. *Психологія сучасності*. 2018. №3(5). С. 31–39.
5. Шульц Р. Професійне вигорання і стресостійкість. *Практична психологія*. 2019. №10(3). С. 22–27.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ З РІЗНИМ ТИПОМ СПРЯМОВАНOSTІ

Чинчик К. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
katerinka1929@gmail.com*

Сучасна дійсність, диктуючи свої умови, висуває суспільству дедалі нові вимоги. Для керівництва та управління необхідні неабиякі особистості з яскраво вираженими організаторськими навичками, внутрішнім прагненням до соціальної активності, здатністю до тривалої емоційної, вольової, інтелектуальної та фізичної напруженої роботи задля досягнення своїх цілей, здатні пропонувати нестандартні ідеї та вести оточуючих за собою. У момент соціально-політичної та економічної кризи одним із завдань вищої освіти є формування конкурентоспроможної особистості, готової брати на себе роль лідера; підготовка до життя; виховання прагнення до інтелектуального та творчого саморозвитку, самовизначення та самоактуалізації.

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості лідерських якостей студентів педагогічного коледжу з різним типом спрямованості. Відповідно до мети нами визначено ряд дослідницьких завдань:

1. Проаналізувати особливості лідерських якостей особистості, їх ролі в професійному становленні майбутнього педагога, чинників та закономірностей формування лідерських якостей майбутніх педагогів.

2. Описати методичні основи та психодіагностичні методики дослідження психологічних особливостей лідерських якостей студентів педагогічного коледжу з різним типом спрямованості.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей лідерських якостей студентів педагогічного коледжу з різним типом спрямованості.

Об'єкт дослідження – особливості лідерських якостей особистості. Предмет дослідження – психологічні особливості лідерських якостей студентів педагогічного коледжу з різним типом спрямованості. Гіпотеза дослідження – тип спрямованості майбутніх педагогів визначає розвиток їх лідерських якостей. Зокрема, студенти зі спрямованістю на себе, імовірно, характеризуються зниженими

показниками лідерських якостей, не сформованою мотивацією досягнення, зниженими показниками саморегуляції, не адекватною самооцінкою при нестачі розвинутих комунікативних і організаторських здібностей.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних) та методи емпіричного дослідження (опитування) та статистичної обробки даних (критерій χ^2 – Пірсона, t-Ст'юдента).

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності педагогів закладів вищої освіти, направлених на оптимізацію професійної підготовки студентів, врахування їх індивідуально-психологічних особливостей у процесі формування професійно важливих якостей, набуття і розвитку професійних умінь, розвитку лідерських якостей.

Для діагностики психологічних особливостей лідерських якостей студентів педагогічного коледжу з різним типом спрямованості використані наступні методики у відповідності до визначених компонентів даного явища: 1) тип особистісної спрямованості – передбачає застосування методики визначення домінуючого типу особистісної спрямованості (за Б. Бассом); 2) загальний показник лідерських якостей – передбачає застосування методики «Діагностика лідерських здібностей» (за Є. Жаріковим, Є. Крушельницьким); 3) мотиваційний компонент лідерських якостей – передбачає використання Опитувальника «Вимірювання мотивації досягнення» (за А. Мехрабіаном); 4) регуляторний компонент лідерських якостей педагогів – використання опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова); 5) рефлексивно-оцінний компонент – передбачає використання методики «Вивчення самооцінки якостей особистості» (Т. Дембо, С. Рубінштейн); 6) комунікативний компонент – використання методики «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей» (за В. Синявським, Б. Федоришиним).

Узагальнюючи наявні теорії, виділено три основних підходи до вивчення феномена лідерства. Так, згідно з теорією лідерських якостей або з теорією «великих людей» лідери володіють певним набором унікальних особистісних якостей. Ситуаційний підхід дозволяє визначити, які стилі поведінки та особисті якості найкраще відповідають певним ситуаціям взаємодії у групі. Сучасні концепції лідерства фіксують увагу на дослідженні динаміки відносин між лідером та його послідовниками. Лідери нової парадигми здатні розкрити потенціал оточуючих людей і розвивати їхні лідерські здібності.

У парадигмі лідерських якостей студентів виокремлено компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, рефлексивно-оцінний та регулятивний, зміст яких дає змогу розкрити природу досліджуваної якості. Ціннісно-мотиваційний – комплекс мотивів і цінностей, які зумовлюють успіх та ефективність діяльності як лідера студентській групі та в організації в майбутньому, уможливають здатність студента до прояву себе як еталон. Когнітивний компонент містить обізнаність щодо змісту, показників і чинників лідерських якостей, особливостей їх прояву в майбутній професійній діяльності. Основними його чинниками є знання про себе (самопізнання), про власні можливості, які спрямовані на реалізацію цілей та прагнень у навчально-професійній діяльності; самовдосконалення та самооцінку. Рефлексивно-оцінний компонент визначає рівень сформованості самооцінки, власної значущості, пізнання себе і самореалізацію у процесі взаємодії. Регулятивний компонент – комплекс здібностей із прийняття рішень і встановлення цілей, що сприяють цілеспрямованню колективу загалом, визначає здатність розв’язувати проблемні ситуації будь-якої діяльності в асертивний спосіб; контроль емоційних проявів у поведінкових ситуаціях. Він проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості (напористості), готовності до ризику і конструктивної агресії. Також, спираючись на визначені в наукових доробках погляди стосовно професіоналізації студентів-педагогів, нами виокремлено ще і комунікативний компонент, виходячи з важливості комунікативних процесів для професійної діяльності педагога.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С.8–11.
2. Губа Н. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 13. С. 93–99.
3. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар’єрного самовизначення юнаків та юнок. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII, Ч. 6. К., 2010. С. 233–240.
4. Фройд З. Психологія сексуальності ; пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків: Фоліо, 2018. С. 53.
5. Чайкіна Н. О. Толерантність як особистісний потенціал адаптивних стратегій вчителя. *Labyrinths of Reality: Collection of scientific works* / edited by M. A. Zhurba. Montreal: CPM «ASF», 2020. Issue 4 (9). P. 41.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Шишковський Я. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Poltavan647@gmail.com*

Сучасні реалії ставлять перед студентами низку вимог, змушуючи її до постійної боротьби за життєво необхідні ресурси та соціальне становище. Це призводить до зростання щоденного навантаження на нервову систему та психіку, що спричиняє підвищену емоційну напругу, накопичення негативних емоцій та зниження адаптаційних можливостей у протистоянні стресу. Серед багатьох факторів, що впливають на працездатність і загальний стан здоров'я, особливо важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості є основою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я, а також професійного довголіття особистості. Стресостійкість являє собою складну інтегративну властивість особистості, яка поєднує інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості. Ця властивість дозволяє індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, підтримуючи ефективність діяльності навіть у стресогенних умовах.

Дослідженням стресостійкості займалися велика кількість науковців, серед яких слід згадати таких дослідників, як Ганс Сельє, що розробив концепцію загального адаптаційного синдрому; Річард Лазарус, який вивчав когнітивні процеси та копінг-стратегії; Сьюзен Кобаса, яка запропонувала модель психологічної стійкості; Аарон Антонівські з його концепцією почуття когерентності; а також Карен Рівіч та Ендрю Шатте, які досліджували розвиток резилієнтності. Також тему стресостійкості і стресу вивчали і українські вчені. Т. Титаренко – спеціалізується на проблемах психологічного благополуччя та адаптації, зокрема розробляла підходи до підвищення стресостійкості в умовах навчального та професійного середовища. І. Козубовська – займалася вивченням стресових факторів і їхнього впливу на особистість, досліджувала методи зниження психоемоційного навантаження. Н. Чепелева – досліджувала психологічні механізми адаптації до стресу та вплив емоційної стійкості на ефективність професійної діяльності. Ці науковці зробили значний внесок у розвиток психологічної науки в Україні, зокрема у вивчення адаптації, емоційної регуляції та підвищення стресостійкості, що є важливими аспектами підготовки молоді до ефективного подолання життєвих викликів. Хоча в науковій літературі

немає єдиного визначення терміну стресостійкість, але найбільш повне визначення поняття стресостійкості запропонував Б. Вардanian, який трактує його як «властивість особистості, що забезпечує гармонійну взаємодію всіх елементів психічної діяльності в умовах емоційного напруження та сприяє успішному виконанню поставлених завдань» [1].

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів.

Методика – «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях», адаптований варіант Т. Крюкової.

Для оцінки копінг-стратегій, які використовуються студентами для подолання стресових ситуацій, було застосовано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», адаптовану Т. Крюковою [2]. Метою дослідження було визначити, які саме стратегії (проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, стратегія уникнення, відволікання, пошук соціальної підтримки) є найбільш характерними для студентів різних спеціальностей, зокрема психологів і математиків, і які з них можуть сприяти підвищенню їхньої стресостійкості.

1. *Визначення вибірки:* у дослідженні брали участь студенти двох спеціальностей – психології та математики. Кожна група мала достатню кількість учасників для отримання статистично значущих результатів. Вибірка була сформована з урахуванням рівномірного розподілу за віком і статтю.

2. *Проведення методики:* кожному учаснику було запропоновано заповнити опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» у присутності дослідника, який контролював процес та відповідав на можливі запитання. Опитувальник містив серію тверджень, що описують типові реакції на стресові ситуації, а учасники мали обрати ступінь згоди з кожним твердженням.

3. *Обробка даних:* після збору анкет дані були статистично оброблені для визначення рівнів кожної з копінг-стратегій у двох групах студентів. Порівнювалися середні показники по кожній з п'яти стратегій, щоб встановити можливі відмінності між групами психологів і математиків.

4. *Аналіз та інтерпретація результатів:* отримані дані були проаналізовані з метою визначення специфіки використання копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей. Зокрема, дослідження було спрямоване на встановлення того, чи є суттєві відмінності у використанні стратегій уникнення, проблемно-орієнтованих стратегій, емоційної регуляції, відволікання та соціальної підтримки між двома групами.

Результати дослідження зображені на *рис. 1*.



Рис. 1. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях

Проведений аналіз копінг-поведінки в стресових ситуаціях показав, що студенти-психологи частіше використовують проблемно-орієнтовані. Психологи на 21% частіше ніж студенти інших спеціальностей. Емоційно-орієнтовані стратегії. Психологи на 45% частіше ніж студенти інших спеціальностей) та копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки. Психологи на 43% частіше ніж студенти інших спеціальностей.

Проведений аналіз копінг-поведінки в стресових ситуаціях показав, що студенти-психологи виявляють значну різницю у використанні проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій, що свідчить про їхню готовність активно справлятися зі стресом. Водночас, результати у стратегіях уникнення та відволікання не вказують на значущі відмінності, що вказує на схожість у підходах до цих стратегій. Показник $U_{\text{емп}}$ для пошуку соціальної підтримки демонструє відкритість психологів до звернення за допомогою. Дослідження стресостійкості студентів-психологів та студентів-математиків вказує на наявність статистично значущої різниці у рівні стресостійкості між цими двома групами. По-перше, навчальна програма студентів-психологів зазвичай передбачає більш глибоке вивчення емоційної регуляції та управління стресом. Знання та навички, здобуті в процесі навчання, можуть сприяти кращій адаптації до стресових ситуацій. По-друге, особистісні особливості студентів-психологів, такі як емпатія і схильність до самоаналізу, можуть забезпечити більшу стресостійкість у порівнянні зі студентами-математиками, чия підготовка може бути менш орієнтована на управління емоціями. По-третє, студентське середовище психологічних факультетів може сприяти формуванню підтримуючих соціальних мереж, що також позитивно впливає на стресостійкість.

Відповідно до отриманих даних, вивчення психології, соціальних взаємодій та емоційної компетентності може відігравати вирішальну роль у формуванні кращих показників стресостійкості у студентів цієї спеціальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Зб. наук. праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С. 39–47.
2. Pichurin V. V. Coping-strategii studentiv i psihologichna gotovnist' do profesijnoi praci [Coping strategies of students and psychological readiness for professional work]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2015. Vol. 2, P. 53–59.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ФІНАНСОВИХ УСТАНОВ

Шиян О. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
shiyanelena84@gmail.com*

Життя і діяльність особистості в умовах сьогодення постійно перебувають під впливом багатьох несприятливих факторів: екологічних, соціальних, політичних, а також професійних, які часто викликають перенапругу її психічних та фізичних сил. Це призводить як до погіршення психічного стану людини, так і до зниження продуктивності її праці та виникнення різного виду конфліктів. Проте саме ефективність професійної діяльності дорослої особистості визначає економічний, політичний, правовий, ідеологічний стан суспільства, рівень його соціального розвитку.

Професії, які пов'язані зі сферою міжособистісних взаємин людей на сьогодні є стресогенними. Серед них розглянемо фахівців фінансових установ, що є учасниками у системі взаємин «людина - людина». Їх зусилля зосереджені на надання клієту якісних фінансових послуг і, в той же час, безухильного дотримання законодавства в галузі надання фінансових послуг, пріоритетності захисту законних інтересів громадян, суспільства і держави від шкоди, яка може бути заподіяна внаслідок халатності чи ігнорування вимог нормативно-правових актів. Все це провокує проблемні та критичні стресові ситуації, призводить до виникнення різних за змістом і напругою конфліктів та стресів, що вимагає від фахівців вміння протистояти їм.

Теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей копінг-поведінки працівників фінансових установ, її зміст, структура, закономірності, динаміка у процесі професійної діяльності, розробка та впровадження психологічного супроводу

розвитку конструктивних копінг-ресурсів та копінг-стратегій. Отримані науково-емпіричні матеріали можуть використовуватись у практичній діяльності майбутніх та діючих працівників фінансових установ при розв'язанні проблем їх соціально-психологічної адаптації до стресових ситуацій, обумовлених специфікою даної професії.

Використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних з проблем копінг-поведінки та стресу; *емпіричні* – спостереження, індивідуальні бесіди, анкетування, психодіагностичне тестування. Був використаний комплекс психодіагностичних методик. Особистісно-середовищі копінг-ресурси вивчалися за допомогою методики «Шкала сприймання соціальної підтримки» (авт. Г. Зімет, адапт. Н. Сиротою, В. Ялтонським), опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» (авт. К. Роттер, адапт. Є. Бажиним, О. Голинкіною, О. Еткіндом); копінг-стратегії – тесту «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Дж. Амірхан, адапт. Н. Сиротою, В. Ялтонським). Для дослідження психологічних захистів був використаний опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (авт. Р. Плутчик та ін., адапт. Л. Гребенніковим та Є. Романовим).

Результати дослідження та висновки:

1. Копінг – це діяльність особистості, спрямована на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. Це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою різних ресурсів та стратегій. Структурними компонентами копінг-поведінки є копінг-ресурси та копінг-стратегії. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики особистості, які сприяють розвитку способів опанування стресу. Копінг-стратегії – це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких ситуацій.

2. Динаміка розвитку копінг-поведінки працівників фінансових установ впродовж професійної діяльності характеризується:

- намаганням працівників фінансових установ у стресових ситуаціях бути в спільноті інших людей, які дозволяють перевірити обраний спосіб поведінки та особливості реакцій на кризові обставини життя;

- зростанням спроможності впливати на події власного життя, нести відповідальність за його успіхи та невдачі;

- збільшенням частоти використання конструктивних копінг-стратегій «розв'язання проблем».

3. Динаміка розвитку копінг-ресурсів характеризується:

- прагненням до співробітництва із клієнтами, намагання налагоджувати емоційно-позитивні взаємини з ними та колегами;

– підвищенням якості виробничих стосунків та стосунків із суб'єктами професійної діяльності, що свідчить про наполегливість у досягненні мети;

– зростанням частоти обрання конструктивних копінг-стратегій.

4. Працівники фінансових установ, які в процесі подолання складних життєвих ситуацій обирають активну копінг-стратегію «розв'язання проблем», прагнуть бути більш авторитетними, впевненими, впливати на людей та керувати ними. При цьому вони хочуть бути менш залежними, критичними та більш стриманими в емоційних проявах. Досліджувані із домінуючою копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» воліють мати лідерські якості, бути більш незалежними, здатними до суперництва, гнучкими і компромісними при розв'язанні проблем і конфліктних ситуацій, рахуватися з думкою оточуючих. Працівники фінансових установ із провідною стратегією «уникання» вважають, що їм бракує незалежності, наполегливості, впевненості, успішності у справах, легкості та швидкості у прийнятті рішень. В ідеалі вони хочуть бути менш довірливими, водночас незалежними та вміти протистояти негативним впливам середовища.

5. Виділені типи копінг-поведінки: конструктивний, обмежено конструктивний та неконструктивний. Досліджувані конструктивного типу в кризових ситуаціях притаманна здатність логічно мислити, аналізувати та синтезувати власні дії й наміри щодо їх усунення; їх характеризує впевненість у своїх силах, особиста відповідальність за невдачі власного життя. Працівники фінансових установ з обмежено конструктивним типом копінгу намагаються логічно проаналізувати кризову ситуацію, проте їм бракує вміння абстрагуватися від другорядних її зв'язків та особливостей; вони відрізняються невисокими адаптивними здібностями до стресу і лише у значущих для них ситуаціях здатні сконцентруватися та виявити емоційну стійкість; вибір емоційно-фокусованих стратегій подолання стресу іноді проявляється в пасивності та бездіяльності у ситуаціях, які потребують прийняття рішень. Працівники фінансових установ з неконструктивним типом копінг-поведінки в більшості випадків неспроможні адекватно оцінити стресову ситуацію та не бажають здійснювати пошук шляхів її усунення; незначні за силою стрес-фактори спроможні викликати у них стани розгубленості, емоційної нестабільності, що обумовлюють низьку продуктивність психічної діяльності; невпевнені у собі, у своїх невдачах завжди звинувачують інших; вони звертаються до соціального оточення лише за співчуттям, при цьому відмовляючись від активних копінг-дій.

6. Ефективним щодо розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників фінансових установ є психологічний супровід, спрямований на поглиблення та розширення теоретичних знань щодо

сучасних методів копіngu стресових станів, розвиток навичок швидкого і адаптивного реагування на стресогенні впливи, формування вмінь емоційного самоконтролю в проблемній ситуації, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, викликаних появою кризових ситуацій, що потребують негайного розв'язання, розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів та стимулювання вибору активних копінг-стратегій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 2. С. 28–33.
2. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
3. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–72.
4. Сивогракова З. А. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С. 159–169.
5. Ткачук Т. А. Аналіз теоретичних досліджень проблем стресу та копіngu. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.Костюка АПН України / за ред. С. Максименка, З. Кісарчук. К.: Міланік, 2009. Т.3. Вип. 6. С. 231–241.
6. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: основні напрями досліджень у зарубіжній літературі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Сер. №12. Психологічні науки: зб. наук. пр. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. Вип. 16 (40). С. 94–97.
7. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.
8. Ткачук Т. А. Формування копінг-поведінки особистості. Тренінговий комплекс : навч.-метод. посіб. Коростень: Приватне підприємство «Коростенська «Фірма «Друк», 2012. 104 с.

PSYCHOLOGICAL MANIPULATIONS IN THE COGNITIVE WARFARE

Titov I. H., Titova T. Ye.

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University
titovpsy@gmail.com, titovapsy@gmail.com

All warfare is based on deception
Sun Tzu, 'The Art of War'

The revolutionary development of neuroscience and behavioral science, rapid advancement of information, communication, and digital technologies have led to the emergence, along with five conventional types

of military confrontation (on land, in the air, on water, in space and cyberspace), of the sixth – cognitive – domain of warfare [5, 7]. Although such features of this type of warfare as time indefiniteness, total coverage of the entire population involved in the conflict, and deploying of other, but more intense and sophisticated measures of influence make it different from traditional wars, the goal of cognitive warfare remains the same – to impose one's political will on the enemy. In the current Russo-Ukrainian military confrontation use of strategies that focus on adversary's cognition manipulation has become increasingly threatening [2]. Therefore it is a crucial issue that needs to be investigated.

Aim of the thesis is to provide general considerations regarding psychological manipulation in cognitive warfare.

A critical observation of the existing in the literature cognitive warfare conceptualizations [1, 3, 4, 6] allowed to define it as an unconventional form of warfare that utilizes set of techniques, procedures, and tools aimed at altering individual/group/society cognitive processes and decision-making, influencing emotions, beliefs and interests, and through that – modifying enemy behavioral attitudes.

Cognitive sciences have significantly advanced in understanding how the human brain perceives stimuli from the external world, analyzes and systematizes them, evaluates and makes the meaning of what is happening and ultimately constructs the image of reality, which determines the directions of an individual's social and cognitive adaptation, and thus a purposefulness and effectiveness of his/her activities. All these processes become the object of attack in cognitive wars by directly targeting the human mind.

Cognitive attacks are described to be facilitated through use of interactive systems (social media platforms, communication networks, educational programs, gaming platforms, synthetic media, exemplified by deepfakes and AI-driven media, etc.) that considered as an ideal space for substitution of world picture with illusory and fictitious virtual reality, which is capable to accumulate a large amount of information, combining it parameters according to different criteria, presenting it (with a high degree of plausibility, intellectual and emotional engagement) at all levels of human perception, and eventually instigating widespread shifts in individual, group or societal attitudes and behavior.

Attacks in the cognitive domain being associated with the use of such contemporary technologies as Behavioral Analytics, Artificial Intelligence, Machine Learning, Big Data, etc., enable to set control over the process of experience conceptualization and meaning-making through creating a habituation effect that can force an individual or group to accept or reject certain ideas without their critical examination [8].

Cognitive manipulation covers not only the present, but also the past, including special memory conversion technologies. The result of suggestive technologies, combined with methods of social pressure and manipulation of the historical past, is the displacement of some memories by others, selective amnesia and the «implantation» of false memories, which introduces the individual into a post-truth situation, undermining his/her belief in the system-forming myth of the state [9].

Cognitive warfare methods are associated with solving the problem of reprogramming human consciousness – «hacking the mind» and cognitive abilities, transforming the position of society in critical areas. This is achieved through the use of a set of new technologies for collecting information (big data structured according to various parameters), its analysis and dissemination (cybernetic and computer sciences, artificial intelligence), targeted use for control over consciousness and social behavior (information and disinformation, psychological and social-engineering technologies).

REFERENCES

1. Bernal, A., Carter, C., Singh, I., Cao, K., and Madreperla, O. (2020). Cognitive Warfare – An Attack on Thought and Truth. Baltimore MD: Johns Hopkins University. Available at: <https://www.innovationhub-act.org/sites/default/files/2021-03/Cognitive%20Warfare.pdf>
2. Burke, P., & Henschke, A. (2023). I know my truth... now tell me yours: from active measures to cognitive warfare in the Russian invasion of Ukraine. *Strategic Panorama*, (2), 12-27. <https://doi.org/10.53679/2616-9460.2.2022.02>
3. Claverie, B., and du Cluzel, F. (2021). The Cognitive Warfare Concept. NATO ACT Innovation Hub, 11. Available at: https://www.innovationhub-act.org/sites/default/files/2022-02/CW%20article%20Claverie%20du%20Cluzel%20final_0.pdf
4. Deppe, C. and Schaal, G.S. (2024). Cognitive warfare: a conceptual analysis of the NATO ACT cognitive warfare exploratory concept. *Frontiers in Big Data*. 7:1452129. <https://doi.org/10.3389/fdata.2024.1452129>
5. du Cluzel, F. (2021). Cognitive Warfare. NATO ACT Innovation Hub, 45. Available at: https://www.innovationhub-act.org/sites/default/files/2021-01/20210122_CW%20Final.pdf
6. Hung, T. C., and Hung, T. W. (2022). How China's cognitive warfare works: a frontline perspective of Taiwan's anti-disinformation wars. *Journal of Global Security Studies*, 7(4), 1–18 <https://doi.org/10.1093/jogss/ogac016>
7. Le Guyader, H. (2022). “Cognitive domain: a sixth domain of operations,” in Cognitive Warfare: The Future of Cognitive Dominance, eds. B. Claverie, B. Prebot, N. Buchler, and F. du Cluzel (NATO Collaboration Support Office), 1–5. Available at: <https://hal.science/hal-03635898v1>
8. NATO Allied Command Transformation (2023). Cognitive Warfare Exploratory Concept. NATO Allied Command Transformation (ACT). Report No.: ACT/SPP/CNDV/TT-6700.
9. Pastor, A. (2024). Cognitive Warfare. URL: <https://hal.science/hal-04420986/document>

Наукова платформа II

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Діденко О. Г.

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
oleh.didenko08@ukr.net*

Яланська С. П.

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

Формування ціннісних орієнтацій молоді у закладах освіти України набуло особливого значення у складних життєвих умовах сьогодення.

Система ціннісних орієнтацій молоді розкриває змістовне відношення особистості до дійсності і визначає мотивацію її поведінки. У часи війни ключовою складовою процесу виховання в закладах середньої та вищої освіти є орієнтація на утвердження української національної та громадянської ідентичності, що є важливим для формування в учнівської та студентської молоді готовності до захисту України. Система ціннісних орієнтацій сприяє формуванню оборонної свідомості на основі національних цінностей України, таких як: соборність, самобутність, гідність [1].

Неприцька Т. зазначає, що «..функціонування будь-якого соціуму ґрунтується на цінностях, характерних для того чи іншого суспільства. Дані цінності були сформовані під впливом цілої низки зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі соціалізації та становлення певного соціуму загалом та кожної особистості зокрема. Саме цінності лежать в основі політичної культури держави та значною мірою визначають її зовнішню та внутрішню політику, формують національну ідентичність» [2, с. 93].

Яценко Т., Шкляєва Г. у своєму дослідженні підкреслюють, що «..у період боротьби і зміцнення Української держави, утвердження та повернення культурно-історичних цінностей українського народу, його традицій і звичаїв, гармонійного взаємозв'язку національного і

загальнолюдського відбуваються складні, неоднозначні процеси у свідомості як усього суспільства, так і окремої особистості. Такі процеси найбільше впливають на формування молодого покоління, а саме юнаків та дівчат, чия особистість не була до кінця сформована. Війна росії проти України вмить докорінно змінила життя українського юнацтва. Багато юнаків і дівчат ідуть добровольцями до війська, щоб давати відсіч агресору, долучаються до лав тероборони та займаються волонтерством. Війна проходить не лише по лінії фронту, вона також має вплив на психологічний стан та змінює власні цінності» [3, с. 128].

Питання формування цінностей розглядаються державними діячами, політологами, психологами, педагогами та ін. Важливий комплексний підхід для розв'язання вище згаданої проблеми. Фахівці різних галузей знань мають об'єднуватися задля реалізації спільної мети – сприяння усвідомленому сприйманню молоддю України як рідної Батьківщини, формуванню оборонної свідомості на основі суспільно-державних цінностей.

У межах засідань психологічної студії «Шлях до успіху» факультету психології і соціальної роботи ПНПУ імені В.Г. Короленка піднімаються питання національної ідентичності, культурно-історичних цінностей, розглядається широка проблематика етнопсихологічних досліджень.

У серпні 2024 року, на базі ДНЗ «Решетилівський професійний аграрний ліцей імені І. Г. Боровенського», відбулося засідання робочої групи з метою якісної організації та здійснення загальновійськової підготовки, напрацювання кращих практик, оновлення підходів у викладанні предмета «Захист України», військово-патріотичного виховання громадян у закладах освіти, членами якої стали військовослужбовці, освітяни, фахівці допомагаючих професій та ін. Робочу групу створено за ініціативи Олега Діденка, депутата Полтавської обласної ради, голови постійної комісії Полтавської обласної ради з питань освіти, науки та культури В польових умовах змодельювали алгоритм безпечної поведінки в умовах наявності загроз з боку вибухонебезпечних предметів, розглянули домедичну допомогу в умовах бою, особливості військових технологій, гурткову роботу за напрямом військово-патріотичного виховання.

Такі заходи відіграють важливе значення для сприяння формуванню системи ціннісних орієнтацій молоді у складних життєвих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2023, № 46, ст. 116. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2834-20>

2. Неприцька Т. І. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя. Розділ «Політична культура та ідеологія»*. 2022-10-12 № 3 (2022) С. 93–97. URL: <https://jpl.donnu.edu.ua/article/view/12636>
3. Яценко Т., Шкляєва Г. Особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді України в умовах війн. *Габітус*. Вип. 51. 2023. С. 126–131. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/21.pdf>

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Андрієнко Г. В.

*Громадська організація «Інклюзія без обмежень»
a.krygina@gmail.com*

Сучасному поколінню випало жити в постіндустріальну епоху – історичну фазу розвитку суспільства, в якому виробництво, використання та споживання інформації стає визначальним способом діяльності в усіх сферах суспільного буття. Надлишок інформації часто стає причиною стресу для сучасної людини. Незріла психіка дитини не готова сприймати інформацію аналітично, тому діти також стають жертвами інформаційного стресу [4].

Сьогодні проблема впливу інформаційного стресу на психічний розвиток дитини є однією з найбільш актуальних, адже в основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, результатом чого є емоційне перевантаження, нездатність переробляти інформацію в тому обсязі, в якому вона надходить. Це викликає перезбудження або втому, тривогу, емоційні реакції, а нерідко призводить до неврозів та депресій [3, с. 13].

Проблеми інформаційного стресу в сучасній науці досліджуються в різних аспектах. Л. Гридковець досліджувала психологічні аспекти інформаційного стресу в умовах сучасного суспільства, а також його вплив на поведінкові реакції особистості; О. Макарова – вивчала специфіку інформаційного стресу серед дітей та підлітків, особливо в умовах навчання із застосуванням цифрових технологій; С. Максименко вивчає інформаційний стрес як компонент загального стресу в умовах нових інформаційних технологій і масових комунікацій; О. Карпенко вивчала вплив інформаційного стресу на когнітивні процеси, зокрема на пам'ять і увагу. В західній науці проблему впливу інформаційного стресу на психіку людини досліджували Corbett B. A., Toffler A. та ін.

Останнім часом спостерігається підвищений інтерес з боку науковців до особливостей розвитку дітей з РАС, в тому числі до специфіки сприйняття ними інформації та розвитку когнітивних функцій (Г. Аспергер, Р. Шрам, Е. Шоплер, П. Якобсон, К. Островська, О. Романчук, Т. Скрипник, Г. Хворова, В. Тарасун, А. Чуприков, Д. Шульженко, О. Доленко та ін.). Проте, серед прибічників різних підходів немає єдиної думки стосовно впливу інформаційного стресу на психічний, в першу чергу когнітивний розвиток дітей з РАС.

Метою даного дослідження є теоретичне висвітлення особливостей сприйняття інформації у дітей з РАС та впливу інформаційного стресу на когнітивний розвиток.

Досліджуючи особливості когнітивного розвитку дітей з РАС, переважна більшість дослідників акцентують увагу на тому, що діти та дорослі з РАС мають «атиповий» мозок, який сприймає і обробляє інформацію у особливий спосіб. В першу чергу йдеться про соціальні сигнали. Цім пояснюються труднощі у соціальній взаємодії, у спілкуванні з іншими людьми, з якими стикаються діти з РАС. Називають різні причини специфічного функціонування мозку, але більшість з них сходиться довкола нейробіологічної природи такої особливості – порушення функцій та взаємодії певних структур мозку, що відповідають за інтеграцію та синтез інформації (як тієї, що надходить з різних сенсорних каналів, так і власне мовлення та соціальних стимулів), а також тих зон мозку, які відповідають за організацію поведінки загалом і соціальної зокрема [2, с. 143].

Інформація, яка надходить від зовнішнього середовища може потрапляти у мозок у викривленому вигляді (фрагментарно, гіпертрофовано, з порушенням причинно-наслідкових зв'язків тощо). Намагаючись пояснити таку викривленість інформаційного потоку, вчені висувають гіпотезу, що діти з РАС мають низький поріг сенсорної чутливості і сенсорні подразники (акустичні, тактильні, візуальні тощо), які для дітей з нормотиповим розвитком є нормальними, дітьми з РАС сприймаються як надпорогові, можуть викликати перезбудження, виражений дискомфорт, в результаті чого порушується загальне сприйняття та інтеграція сенсорної інформації. Специфічність мисленнєвої діяльності (проблеми застосування мислительних операцій аналізу і синтезу) сприяє ще більшому викривленню інформації, що може спричиняти нестандартні реакції на стандартні стимули. Реакція дитини на той чи інший подразник або інформацію може бути суб'єктивною (наприклад, нейтральні стимули можуть сприйматися як загрозливі або, навпаки, загрозливість стимулу ігнорується).

Діти із РАС обробляють інформацію переважно моноканально та секвенційно («модель порушеної інтеграції інформації») [6, с. 133]. Такий тип обробки інформації характеризується тим, що увага дитини

одномоментно зосереджена на одному сенсорному каналі (аудіальному, візуальному тощо). В той час як обробляється інформація, що надходить по цьому каналу, інші канали фактично «відключені». Відповідно увага вузько зосереджена на конкретних деталях однієї сенсорної модальності, а все інше є, начебто, поза полем зору/слуху. І лише по тому, як одні деталі опрацьовані, увага переходить на опрацювання інших. Таким чином, вузький фокус уваги, її деталізованість та моноканальність ведуть до такого селективного та не зінтегрованого сприйняття світу, за якого лише частина інформації реєструється, інша ж – ігнорується [2, с. 120].

«Кліпове» мислення, яке властиве дитині з РАС, на думку О. Бабяк є процесом відображення множини різних властивостей об'єктів без урахування зв'язків між ними, який характеризується фрагментарністю інформаційного потоку, алогічністю, повною різноманітністю інформації, що поступає, високою швидкістю переключень між частинами, фрагментами інформації, відсутністю цілісної картини сприйняття оточуючого світу. Вони орієнтуються на перцептивно яскраві, а не на функціональні ознаки предметів, що може викривляти сенс отриманої інформації. Таким чином, частина інформації сприймається дитиною як беззмістовний інформаційний шум і може викликати стрес на рівні з іншими надпороговими подразниками [5, с. 82].

Одна з основних ознак дитини з аутизмом – порушення «живої» комунікації, натомість інформаційні сигнали, які передаються за допомогою електронних носіїв привертають увагу. Деякі батьки скаржаться, що дитина відмовляється повторювати за ними слова, відводить очі, не імітує рухи, натомість активно повторює тексти телевізійної реклами, фрази з мультфільмів, імітує поведінку персонажів тощо. Як батьки, так і фахівці не мають однозначної реакції з цього приводу, оскільки, з одного боку, це допомагає дитині розвиватися, засвоювати певний обсяг інформації, з іншого боку, це гальмує соціалізацію дитини, заважає засвоєнню соціальних навичок і навичок адаптації і комунікації. Чим більше часу дитина з РАС проводить з гаджетами, тим глибше вона занурюється у віртуальний світ і ігнорує реальний.

Стрес у дитини може викликати як факт недоступності гаджета, так і перевантаженість сенсорними стимулами, які дитина отримує, сприймаючи віртуальну інформацію. Несформованість емоційно-вольової сфери дитини заважає дозувати інформацію, може спостерігатися надмірна активізація нервових процесів та емоційних станів.

Стрес може впливати на здатність дитини концентруватися на завданні, ускладнюючи процес утримання уваги на певних стимулах, знижуючи продуктивність. Пам'ять також є вразливою до впливу

стресу, може спостерігатися порушення процесів запам'ятовування та відтворення інформації. Стрес впливає на розумову діяльність, може ускладнити процеси обробки інформації та аналізу. Отже, вплив стресу на когнітивні функції є комплексним та має широкий спектр проявів [4].

Е. Тофлер описує чотири стратегії поведінки жертв інформаційного стресу. Ці стратегії негативні, так як є результатом поганої адаптації до інформаційного стресу.

Стратегія вимикання полягає в тому, щоб заблокувати небажану реальність, заблокувати весь потік нової інформації.

Стратегія фахівця полягає у відштовхуванні інформації про все, за винятком одного вузького питання.

Стратегія ревізіоністів – нав'язливе повернення до минулих успішних адаптаційним стратегіям, які тепер є неприйнятними.

Стратегія спрощення полягає в пошуку одного рішення для всіх проблем [8, с. 391].

Всі ці стратегії активно застосовуються дітьми з РАС для подолання інформаційного стресу. Проте, варто враховувати той факт, що дитяча психіка є не стійкою, недостатньо сформованою, і реакція дітей на конкретну інформацію залежить від емоційної реакції на неї того оточення, в якому перебуває дитина – батьків, вихователів, інших дорослих.

Дитина може почуватися розгубленою, вона не може передбачити, що буде відбуватися і як їй діяти, – світ для неї виглядає хаотичним, непередбачуваним і незрозумілим. Як наслідок, дитина або ізолюється від реальності, обмежує взаємодію з нею, або ж використовує стереотипні правила у соціальній взаємодії, щоб зробити для себе реальність більш структурованою і передбачуваною, а отже, менш стресогенною.

Діти з РАС в силу порушень мовлення часто мають труднощі з описом свого психічного стану. Це може спричиняти проблеми з розкриттям травматичного досвіду, в тому числі і пов'язаного з інформаційними впливами. Порушення мовлення заважають регулювати свою поведінку, свої емоції. А отже, емоції можуть ставати сильним соматосенсорним стимулом, що провокує, схильність до сильних, тривалих емоційних реакцій і порушень роботи організму [1, с. 65].

Кожен з цих стресорів може впливати на когнітивні функції унікальним чином, а також взаємодіяти з іншими факторами, що поглиблюють його вплив, викликаючи когнітивний дефіцит, емоційну і когнітивну ригідність, сенсорне перевантаження, соціальну тривожність, погіршення вербальних і адаптивних навичок у період фрустрації [5, с. 40]. Розуміння цих різноманітних джерел стресу може

допомогти розробити ефективні стратегії управління стресом та збереження когнітивних функцій у дітей з РАС.

Для цього можуть використовуватись наступні прийоми: використання простих, конкретних, візуальних інструкцій; контроль інформаційних впливів (обмеження використання гаджетів або контроль вибору контенту); сенсорна інтеграція; допомога у розпізнаванні та тлумаченні соціальних сигналів; структурований розпорядок дня, візуальний розклад; емоційна підтримка; соціально прийнятні способи самостимуляції і самозаспокоєння.

Діти з розладами аутистичного спектру нарівні з усіма піддаються впливу інформаційного стресу, який став невідмінною ознакою сучасного буття. Інформаційний стрес чинить комплексний вплив на психіку дитини з РАС – провокує, схильність до сильних, тривалих емоційних реакцій і порушень роботи організму, може викликати емоційні сплески, стереотипні форми поведінки і розлади когнітивних функцій. Розуміння джерел стресу може допомогти розробити ефективні стратегії управління стресом та збереження когнітивних функцій у дітей з РАС.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакуленко Ю. В. Коморбідні порушення у дітей із розладами аутистичного спектра : дис. ... д-ра філософії ; Київ. нац. ун-т. ім. Т. Шевченка. Київ, 2020. 289 с.
2. Донченко О. А. Небезпеки психосоціального простору. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*: зб. наук. праць / За заг. ред. М. М.Слюсаревського. К.: Міленіум, 2007. Вип. 5-6. С. 135–143.
3. Найдьонова Л. А. Медіабезпорадність як ресурсна дезорієнтованість у поствіртуальному світі. *Людина у світі інформації*: матеріали наукового семінару «Соціально-психологічні проблеми медіаосвіти: від медіабезпорадності до медіа залежності». Київ, 2008. С. 9–12.
4. Петрунько О. В. Агресивне медіасередовище: якісний і змістовий дискурси. *Рідна мова*. Освітній кварталник українського вчительського товариства у Польщі, 2011. № 16. С. 36–43.
5. Стандартизація навчання школярів з порушеннями когнітивного розвитку: навчально-методичний посібник / [О. О. Бабяк, Н. І. Баташева, А. Л. Душка та ін.] ; за ред. В. В. Засенко, Л. І. Прохоренко. Київ : Наша друкарня, 2019. 332 с.
6. Baron-Cohen S. Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind. Cambridge, Mass. MIT Press, 1995.
7. Corbett B. A., Shupp C. W., Simon D., Ryan N., & Mendoza S. Elevated cortisol during play is associated with age and social engagement in children with autism. *Molecular Autism*. 2010. № 1 (1). P. 1–13.
8. Toffler A. The Third Wave. Toronto (etc.) : Bantam Books, 1981. 394 p.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

Атаманчук Н. М.

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

Українці сьогодні переживають кризовий період, який найбільше пов'язаний з війною. Люди змушені покинути свої домівки та переїхати в безпечніші місця. Переселені особи мають адаптуватися до нових умов життя, що є складним етапом їхнього життя.

Проблема надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО) є новою для вітчизняних науковців. На сьогодні в офіційних документах, мові фахівців зустрічаються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, внутрішньо переміщені особи, переселенці, вимушені мігранти, внутрішні біженці тощо. Ми застосовуємо термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО).

Погоджуємось з думкою правозахисників, що термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) максимально відповідає міжнародній правовій практиці і має бути поширений в Україні щодо громадян, які були вимушені тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року. Стаття 1. Поняття внутрішньо переміщеної особи).

Досвід роботи з ВПО дає можливість виділити головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам, а саме: адаптація психологічна (опрацювання стресових станів, сприйняття життєвих змін, створення нових життєвих перспектив) та соціальна (нове середовище).

Нами визначено досить часті прояви психічних станів ВПО, зокрема:

– відчуття безпорадності; загострення внутрішньоособистісних конфліктів та криз; образ; замкненості, яка пов'язана з ідеєю про те, що їх ніхто не може зрозуміти; неспокій; страхи;

– погіршення пам'яті; концентрації уваги; неуважність; нав'язливі спогади; жахливі сни; постійні нагадування про травматичні ситуації;

– непередбачуваність, непослідовність у вчинках; надлишкова пильність; агресивність тощо.

Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у межах Грантового проекту «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб «POLTAVA GREEN OPEN GARDEN» (грантова угода №M4EG-UI-LVGA-2023-03, що реалізувалась за підтримки Спільної ініціативи Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання») надавали психологічну допомогу ВПО, зокрема: тренінги: Психологічний пікнік «Пізнай себе»; психологічний коворкінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості у складних життєвих ситуаціях» (рис. 1); інтерактивне заняття «Стресостійкість особистості у мінливому світі»; тренінгова вправа «Ментальне здоров'я особистості»; заняття в зеленій аудиторії «Екотерапія та соціально-психологічне благополуччя особистості» (рис. 2); індивідуальні консультації з психологічної підтримки (наприклад, відповіді на запити ВПО з наданням рекомендацій щодо їх психологічного здоров'я) – рис. 3; навчальні семінари спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану тощо.



Рис. 1. Психологічний коворкінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості у складних життєвих ситуаціях» (грудень 2023 року)



Рис. 2. Еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» (лютий 2024 року)



Рис. 3. Консультації ВПО з психологічної підтримки

Досвід роботи з ВПО дає підстави стверджувати, що їх адаптаційний процес часто супроводжується високим рівнем стресу, який може негативно позначитися на фізіологічному та поведінковому рівнях. Це проявляється у порушеннях сну, підвищеній дратівливості, зниженні імунітету, погіршенні пам'яті, емоційному напруженні, труднощах у спілкуванні тощо. У поєднанні з внутрішніми змінами такі фактори можуть спричинити розвиток неврозів, депресії та інших

психологічних розладів. Тому оперативна професійна психологічна допомога є необхідною для швидкої інтеграції переселенців у нове середовище та стабілізації їхнього життя.

Сьогодні професії, пов'язані з психологічною підтримкою, є досить актуальними. Серед них особливе місце займає кризовий психолог, фахівець, який допомагає людям керувати емоційними та психологічними стресами, виникаючими під час кризових ситуацій. Підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [1, с. 52].

І таких фахівців готують у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка на освітніх програмах «Кризова психологія» та «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація», що є надважливим в умовах воєнного та повоєнного часу. Наразі потрібні висококваліфіковані фахівці, які зможуть надавати таку потрібну допомогу військовим, їх рідним, цивільним людям. Дуже важливо не залишати людину сам на сам зі своєю проблемою, а надати їй фахову психологічну допомогу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 4, 2023. С.51–55. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Бражник М. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
maksimum8999@gmail.com*

В останні роки в Україні відбулася значна актуалізація питання посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Це обумовлено не лише зростанням ризику техногенних та природоγενних катастроф, які безпосередньо призводять до виникнення ПТСР, продовженням всесвітньої пандемії коронавірусної хвороби COVID-19, але й наявністю військової агресії РФ проти України, а також вимушеним переселенням значних верств населення.

Окрім зростання захворюваності та розповсюдженості ПТСР, загострення проблеми полягає у величезних труднощах, пов'язаних з лікуванням цього контингенту хворих, а саме – відсутністю

патогенетичної фармакотерапії, значною тривалістю індивідуалізованої висококваліфікованої психотерапії та психокорекції.

Клінічна характеристика ПТСР. Психологічні механізми реагування людини на гострий травматичний стрес при неможливості його когнітивної переробки і розвитку хвороби обумовлюють певну симптоматику посттравматичного стресового розладу.

Надчильність (гіперчильність) – це стан постійної підвищеної обережності та готовності до можливих загроз. Часто є симптомом ПТСР, коли людина, переживши травматичний досвід (наприклад, бойові дії), продовжує відчувати загрозу навіть у безпечних умовах. Це може проявлятися у вигляді уникання певних місць чи ситуацій, відчуття небезпеки, коли її насправді немає, труднощів із засинанням або навіть різкої реакції на звуки чи рухи навколо.

Перебільшене реагування. При найменшій несподіванці, реальній або вигаданій загрозі, людина робить стрімкі рухи (наприклад, може кидатися на землю при звуку вертольота, може різко обертатися, приймати захисну позу, коли хтось наближається до неї), може раптово здригатися, кидатися або бігти, може голосно кричить і т.д.

Притупленість почуттів – це стан емоційного оніміння або зниження здатності відчувати різноманітні емоції, як позитивні, так і негативні. Притупленість почуттів зазвичай є захисним механізмом психіки, який допомагає знизити інтенсивність болісних переживань і уникнути додаткового емоційного перевантаження після травматичного досвіду.

Агресивність – це частий симптом, який про проявляється як емоційна вибуховість, роздратування або схильність до раптових спалахів гніву. Така агресивна поведінка може бути спрямована як на інших, так і самого себе. Такий стан виникає через підвищену напругу і постійну «бойову готовність», які характерні для ПТСР, коли людина відчуває небезпеку навіть у відносно спокійних ситуаціях.

Порушення пам'яті та концентрації уваги – це один із поширених симптомів, який проявляється як труднощі із запам'ятовуванням, зосередженням або відтворенням спогадів. Порушення пам'яті при ПТСР часто ускладнює повсякденне життя, навчання, роботу і загальне відновлення після травматичного досвіду.

Депресія. Проявляється у вигляді почуття пригніченості, безнадії, зниження інтересу до повсякденних справ, а також втрату мотивації.

Загальна тривожність – це постійне відчуття напруги, нервозності та очікування небезпеки. Часто супроводжується надчильністю, коли людина перебуває у постійній готовності до загрози.

Зловживання наркотичними та лікарськими речовинами є частим способом, яким люди з ПТСР намагаються впоратися з

болісними симптомами, такими як тривога, страх, агресія та емоційна притупленість. Алкоголь, наркотики або заспокійливі засоби можуть тимчасово полегшити стан, проте в довгостроковій перспективі вони лише погіршують ситуацію.

Непрохані спогади. В реальному житті виникають у випадках, коли навколишня обстановка чимось нагадує людині з ПТСР про те, що сталося під час травмуючої події: гучні звуки, знайомі запахи, зорові відчуття. Такі спогади можуть бути яскравими, емоційно насиченими та схожими на флешбеки, наче людина знову переживає момент травми.

Проблеми зі сном (проблеми із засинанням та уривчастий сон). Багато людей з ПТСР страждають від жахів або повторюваних сновидінь, пов'язаних із травматичним досвідом. Навіть якщо людина спить, її сон може бути поверхневим і не приносити повноцінного відпочинку.

Думки про самогубство. Людина часто думає про самогубство або навіть планує будь-які дії, які в результаті можуть призвести до смерті. Важливо розуміти, що ці думки – це не те, що повинно залишатися без уваги. Існують ресурси і методи, які можуть допомогти подолати ці труднощі [1, 2].

«Вина того, хто вижив». Почуття провини виникає у хворого через те, що він вижив у важких обставинах, у той час, коли загинули інші. Таке почуття нерідко виявляється у пацієнтів, які одночасно скаржаться на «емоційну глухоту» (нездатності пережити радість, любов, співчуття тощо) після жаклих подій. Багато жертв ПТСР готові на будь-що, аби уникнути нагадування про трагедію, про загибель рідних, близьких, товаришів. Сильне почуття провини іноді провокує напади саморуйнівної поведінки.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) після участі в бойових діях – це психічний стан, який може виникнути у людини після пережитого травматичного досвіду, пов'язаного з війною. Це може бути особливо важко для військових, оскільки такі події можуть включати загрози життю, поранення, втрату побратимів і відчуття безпорадності [3].

Стан ПТСР для мене не просто поняття із сфери психології, а особистий травматичний досвід, який я пережив після участі у воєнних діях, що відбувалися у місті Бахмут взимку 2023 року. Більшість людей у таких умовах стикаються з цілим спектром емоцій: страхом, тривогою, розгубленістю, відчаєм, але також і рішучістю, почуттям обов'язку і навіть гордістю за те, що вони можуть виконувати свою місію.

У моєму випадку повернутися до нормального цивільного життя допомогла любов і підтримка близьких, спілкування з іншими

ветеранами давало відчуття підтримки та розуміння. Також, в боротьбі зі стресом допомагали стабілізувати мій психоемоційний стан: спілкування з природою, медитації та регулярні фізичні навантаження.

Ведення повномасштабної війни в Україні призвело до необхідності лікування тисяч українських військовослужбовців з різними симптомами психічних порушень, частіше – з діагнозом «гостра реакція на стрес». Більшість з них – амбулаторно. Кількість травмованих зростатиме з кожним днем, адже для ветеранів, поранених та членів родин загиблих воїнів ця війна ще триватиме.

Держава повинна створювати умови якісного життя та діяльності для учасників бойових дій та членів їх сімей, для збереження їх здоров'я, у тому числі профілактики ПТСР. Адже здорова людина є соціально адаптованою, активною та має виняткове значення для держави у забезпеченні репродуктивного і трудового потенціалів країни, національної безпеки тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алієва Т. А. Основи медичної психології. порушення емоційної сфери : навч. посіб. для самостійної роботи. Х. : ХМАПО, 2020. 53 с.
2. Гавенко В. Л., Бітенський В.Л., Абрамов В.А. Психіатрія і наркологія: підруч. для студ. мед. вузів / Ред.: В. Л. Гавенко, В. С. Бітенський. К.: Здоров'я, 2009. 511 с.
3. Гавриленко М. А. Психоаналітична психотерапія : навч. посіб. для самостійної роботи. Х. : ХМАПО, 2020. 31 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ДІТЯЧОМУ І ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Василевська О. І.

*Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
v1167elena@ukr.net*

Повномасштабна війна в Україні зруйнувала відчуття безпеки і призвела до стресу, різнопланові негативні наслідки якого можуть бути небезпечними для психічного здоров'я дітей і підлітків. Травмуючий досвід, який пережила особистість, може спровокувати розвиток посттравматичного стресового розладу.

Мета дослідження – проаналізувати особливості прояву травматичного стресу у дитячому і підлітковому віці в умовах війни.

Вивченням травматичного стресу займалися науковці: В. Конторович, О. Крукович, Р. Зачеписький, Т. Острячко, Г. Подольська, Д. Романовська, В. Ромек, Т. Титаренко, О. Тімченко, С. Уварова, С. Хобфолл та ін.

Дослідники В. Ромек, В. Конторович, О. Крукович розглядають травматичний стрес як особливу форму загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей людини. Науковці наголошують, що у цьому випадку стрес для людини є травматичним та може стати причиною психологічної травми [1, 3].

Психологи В. Ромек, В. Конторович та ін. підкреслюють, що травматичний стрес має деякі відмінні особливості: подія, що відбулася, усвідомлюється (людина розуміє те, що з нею сталося та з якої причини у неї погіршився психологічний стан); існують зовнішні причини, які викликають цей стан; пережита ситуація руйнує звичний спосіб життя; подія, що відбулася, викликає жах та відчуття безпорадності [1-3].

Травматичний стресовий розлад – це ряд змін, викликаних спогадом про травму, що відбуваються в наступних сферах: емоційній (страх, смуток, неспокій, гнів); пізнавальній (труднощі в запам'ятовуванні, порушення уваги, погіршення інтелектуальної діяльності); тілесній (болі в животі, грудях, голові, тремтіння, тики, розлади сну); поведінковій (труднощі в спілкуванні, зосередження на собі, ізоляція, збільшення споживання сигарет, наркотиків, зловживання алкоголем). Особливо гостро психотравмуючі ситуації переживають діти [2].

Так немовлята і діти раннього віку проявляють наступні реакції на травматичний стрес: дратівливість, плач, страх гучних незнайомих звуків, різких рухів дорослих.

Коли дитина вже говорить, вона може скаржитися на біль у різних частинах тіла, таких як голова, живіт, руки чи ноги, хоча об'єктивної причини для цих скарг немає. Вона насторожено ставиться до чужих людей та незнайомих місць, хоча у цьому віці активно проявляється пізнавальний інтерес, і якщо дитина в нормі, то все нове її цікавить.

Переживши травмуючий досвід, діти можуть бути надто активними, перезбудженими або, навпаки, демонструвати тілесну загальмованість і навіть заціпеніння. У випадках особливо важких і тривалих травмуючих ситуацій такі маленькі діти можуть виявляти емоційну замороженість: відсутність плачу, сміху, здається, що в них взагалі немає емоцій.

Проаналізуємо характерні реакції на травматичний стрес у дітей 3-7 років: регресивна поведінка на кшталт смоктання пальців, втрати навичок охайності;

Роздратованість; надмірна активність або навпаки замкненість; агресивність; відмова від спілкування, уникання контакту.

Дитина може мати низьку концентрацію уваги, складності під час навчання, опиратися дорослим проханням і правилам, не гратися з задоволенням або ігри неемоційні, порушення. Під час переживання

травматичної ситуації дитина ніби повертається до свого попереднього світу, в якому їй було безпечно. Вона може відмовитися ходити в садочок або залишатися з кимось із членів родини, натомість постійно вимагати маминої присутності. Ігри стають стереотипними, такими, що символічно або прямо віддзеркалюють травму [2].

Розглянемо характерні реакції на травматичний стрес у дітей 7-10 років: плач без явної причини; тремтіння; порушений сон; може виникнути заїкання; сіпання в якійсь ділянці тіла; порушення апетиту.

Також у дітей може бути підвищена втомлюваність, демонстративна агресивність, надмірна галасливість або замкненість, песимістичний погляд на майбутнє, складності в стосунках з однолітками, низька мотивація до гри, втрата інтересу до навчання, порушення концентрації, процесів пам'яті тощо.

Для підлітків 11-16 років характерні наступні реакції на травматичний стрес: самоізоляція від оточення, нездатність встановлювати та підтримувати стосунки з іншими; надмірне копіювання однолітків; аутоагресія, яка пов'язана з активністю спрямованою на заподіяння собі шкоди у фізичній і психічних сферах (самозвинувачення, самоушкодження, можливі суїцидальні тенденції); надмірна збудливість і неможливість зосередитись; немотивовані коливання настрою; головний біль; розлади сну [2].

Слід зазначити, що у цьому віці можливі прояви класичних ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) так, як вони виявляються у дорослих: гіперзбудження, коли підлітки стають дратівливими, агресивними, надмірно реагують на стимули, які раніше були для них нейтральними.

Також спостерігаються повторні переживання: кошмарні сновидіння та неконтрольовані спогади, коли раптово виринає у свідомості картинка травматичної події, що перекриває сприйняття реальності. Відбувається повне занурення в спогади, що дає сильні фізіологічні та поведінкові реакції.

Іноді виникають ситуації уникання, коли згадуючи травмуючі ситуації підліток, відчуваючи сильні емоційні та фізіологічні реакції, намагається уникнути таких розмов. Поступово, переживання посттравми у підлітковому віці наближається до клінічних проявів ПТСР. А саме: з'являються проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження вночі. Не про всі переживання підлітків можуть знати дорослі. Проте, їх головне завдання у спілкуванні з підлітками – дати їм знати, що підтримуючий дорослий поруч, і вони можуть звернутися до нього у будь-який час з проблемою, яка хвилює.

Отже, розуміння практичним психологом особливостей впливу стресової події на психіку та розпізнавання інтенсивності травмування в дитячому і підлітковому віці допомагає здійснювати ефективну психологічну підтримку, знижувати вплив негативних факторів.

Напрямки допомоги дітям і підліткам в ситуаціях травматичного стресу: моральна підтримка дорослих, їх спокій і емоційна рівновага; доброзичливі та довірливі комунікації; безпечний інформаційний простір; достатньо фізичної активності відповідно до віку; психологічні вправи на відпрацювання впливу пережитих подій, стабілізацію стану емоційно-вольової сфери з використанням арттерапії, когнитивно-поведінкової терапії; навчання основам розслаблення та самозаспокоєння.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорошенко М. Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://is.gd/ms6aSn>
2. Жданович Д. Як розпізнати травматичний стрес у дітей: поради психолога. URL: <https://is.gd/qpmF5e>
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Владика Л. В.

*Національний університет «Острозька академія»
liudmyla.shuliaka@oa.edu.ua*

Сучасні реалії, позначені наслідками пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення росії в Україну, суттєво вплинули на всі аспекти життя, включаючи професійне самовизначення молоді.

У цих умовах важливими психологічними ресурсами стають резильєнтність і толерантність до невизначеності. Саме розвиток цих якостей може забезпечити студентам здатність орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях і будувати своє майбутнє навіть в умовах постійних змін. Студенти, які мають високий рівень резильєнтності та толерантності до невизначеності, зазвичай демонструють кращі результати в умовах швидких змін. Оскільки сучасні професії часто вимагають гнучкості та здатності до швидкої адаптації, дослідження цих якостей серед студентів є важливим для виявлення шляхів підтримки їх розвитку.

Мета – здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності та толерантності до невизначеності у професійному самовизначенні студентів.

Для дослідження стійкості та психічної витривалості студентів було використано – *опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона-10*. Для вимірювання рівня толерантності до невизначеності у студентів було обрано методику «*Шкала Intolerance of Uncertainty*

Scale-12». Ці методики були вибрані для проведення дослідження, щоб визначити як високий рівень резильєнтності поєднується з толерантністю до невизначеності в професійному самовизначенні студентів.

Вибірка становила 35 студентів НаУОА спеціальностей: «Початкова освіта», «Журналістика», «Право», «Психологія». Віком від 18 до 22 років, з них 20% чоловіків, 80% жінок.

Українські науковці активно досліджують поняття резильєнтності, акцентуючи на її багатогранності. В. Громова зазначає, що резильєнтність розглядається через три основні аспекти: по-перше, як явище «життєстійкості», що забезпечує здатність долати труднощі; по-друге, у контексті адаптації або не адаптації до складних умов; і по-третє, як можливість формування морального вибору та ціннісних орієнтацій у підлітковому та юнацькому віці. Ці аспекти відіграють ключову роль в розвитку життєстійкості нового покоління [3].

С. Литвин досліджував толерантність до невизначеності як психологічний феномен і дійшов висновку, що це багатовимірне поняття, яке інтегрує в собі концепції толерантності та невизначеності. Воно охоплює такі аспекти: здатність приймати рішення та аналізувати проблему навіть за умов відсутності всіх фактів чи розуміння можливих наслідків; вміння діяти в ситуаціях браку або суперечливості інформації; здатність сприймати нові, неструктуровані чи неоднозначні обставини не як загрозу, а як виклик. Науковець пропонує розглядати толерантність до невизначеності як атитюд із трикомпонентною структурою, що включає когнітивне оцінювання невизначеності, емоційну реакцію на неї та відповідну поведінкову реакцію [4].

Р. Каламаж звертає увагу на формуванні професійної самосвідомості через когнітивні та метакогнітивні підходи. Ці підходи є особливо корисними для розуміння та аналізу таких важливих якостей, як толерантність до невизначеності та резильєнтність, у процесі професійного самовизначення студентів [1].

Отже, професійне самовизначення студентів – це складний багатовимірний процес, який передбачає усвідомлений вибір майбутнього професійного шляху з урахуванням особистих здібностей, інтересів, цінностей та соціальних умов.

На основі отриманих результатів за шкалою Коннора-Девідсона ми здійснили розподіл респондентів за рівнем резильєнтності: високий рівень резильєнтності – 51,43%; середній рівень – 42,86%; низький рівень – 5,71%. Ці дані показують, що респонденти в цілому мають позитивну самооцінку своєї резильєнтності, особливо в контексті адаптації до змін та досягнення цілей всупереч перешкодам.

Середні бали стійкості студентів бакалаврського рівня освіти за курсом навчання: 1 курс – 2,51; 2 курс – 2,95; 3 курс – 3,01;

4 курс – 3,14. Ці дані вказують, що стійкість зростає в міру просування студентів у навчанні, причому найвищий середній показник стійкості спостерігається на 4 курсі. В. Громова підкреслює, що резильєнтність розвивається через взаємодію особистості з оточенням, де важливу роль відіграють моделі успішного подолання труднощів і підтримувальне середовище.

Згідно з результатами за шкалою Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12) ми визначили, що серед респондентів мають: низький рівень нетерпимості – 68,6%, а середній рівень – 31,4%; низький рівень – 0%. Ці результати вказують на те, що ці більшість респондентів здатні справлятися з певними ситуаціями невизначеності, але можуть відчувати стрес або занепокоєння, коли стикаються з великими або важкими змінами. Зазначені результати можна пояснити життєвими обставинами, в яких студенти формувалися як особистості.

Ми визначили середні показники нетерпимості до невизначеності студентів бакалаврського рівня освіти за курсом навчання: 1 курс – 23,14; 2 курс – 22,10; 3 курс – 25,19; 4 курс – 23,50. Загалом, студенти 3 курсу мають найвищу середню нетерпимість до невизначеності. Це може бути пов'язано зі збільшенням академічного та кар'єрного тиску в міру просування студентів.

Студенти першого та другого курсу виявляють дещо нижчу нетерпимість, що може свідчити про менший стрес або менше безпосередніх занепокоєнь щодо майбутнього.

Результати рангової кореляції Пірсона між показником стійкості та роком курсу демонструють позитивний зв'язок між цими двома змінними. Коефіцієнт кореляції 1,6727 вказує на те, що з часом, у міру просування студентів у навчанні, рівень їх стійкості має тенденцію до зростання. Це може свідчити про те, що з накопиченням життєвого досвіду, а також із розвитком навичок адаптації та саморегуляції студенти стають більш стійкими до стресових ситуацій.

Аналіз результатів за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона показав, що студенти в основному мають високий рівень стресостійкості, зокрема здатність адаптуватися до змін та досягати цілей всупереч перешкодам. Зростання рівня резильєнтності відмічається з курсом навчання: студенти старших курсів показують вищі показники, що, ймовірно, пов'язано зі збільшенням життєвого досвіду, розвитком адаптаційних механізмів і підвищенням впевненості у своїх силах. Це узгоджується з теорією про кумулятивний ефект позитивного досвіду і підтримки в процесі формування психологічної стійкості [2].

В результаті дослідження психологічних особливостей нетерпимості до визначення у студентів за шкалою Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12) було визначено, що більшість студентів

демонструють низький рівень нетерпимості до невизначеності, що свідчить про їх здатність ефективно адаптуватися до непередбачуваних ситуацій і проявляти гнучкість у реагуванні на зміни. Це також вказує на високий рівень стійкості до стресу, готовність справлятися з незапланованими ситуаціями та здатність до самоконтролю. Загалом, результати дослідження свідчать про те, що студенти демонструють значний рівень психологічної стійкості та здатність адаптуватися до умов невизначеності, що є важливою складовою їхнього розвитку в умовах сучасних соціальних і глобальних викликів. Результати кореляційного аналізу показали, що існує позитивний зв'язок між рівнем стійкості студентів та роком їхнього навчання. Це означає, що в міру просування в навчанні студенти стають трохи стійкішими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів: навч.-метод. посіб. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 200 с.
2. Касьянова Н. В. Концепція формування кумулятивної стратегії розвитку підприємства. *Вісник Хмельницького національного університету*. Економічні науки, №4, 2009. С. 78–82.
3. Капранов Я. В., Громова В. О. Термінологічне поле поняття «Ступінь резилентності» у психолінгвістиці. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3007>.
4. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. 2019. № 1 (21). С. 90–107. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>.

МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ МЕХАНІЗМУ «ВИМУШЕНОГО ПОВТОРЕННЯ» ПОВ'ЯЗАНОГО ІЗ ФІКСАЦІЄЮ НА ДРАМАТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ ЖИТТЯ МИНУЛОГО ДОСВІДУ СУБ'ЄКТА

Галушко Л. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
L.Y.Halushko@cuspu.edu.ua*

У сьогоднішніх реаліях виконання задач психологічної підтримки особистості у прагненні до самоактуалізації, конструктивної позиції суб'єкта та власного життєвого шляху, адаптивної готовності до складних умов сьогодення та здатності здійснювати зміни є необхідними. Тому важливого значення набуває вирішення проблем, пов'язаних з почуттям смисловтрати, знецінення власного життя, яке може призвести до екзистенційного вакууму та відчуття порожнечі.

Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз мотиваційно-глибинного пізнання механізму «вимушеного повторення» пов'язаного із фіксацією на драматичній ситуації життя минулого досвіду суб'єкта.

Відповідно до положень психодинамічної теорії, психологічний захист виконує подвійне навантаження: з одного боку, сприяє реалізації інфантильних неусвідомлюваних інтересів суб'єкта, що створює (хоча й уявними способами) відчуття внутрішньої інтегрованості, а з іншого боку – охороняє соціальне «обличчя» ідеалізованого Я [2]. Це шлях суб'єктивно-інтегративної реалізації глибинних цінностей при їх асиміляції в адаптивні форми соціальної поведінки. Тому процес адаптації завжди обтяжений «захисними» похибками, що задаються глибинними нереалізованими інтересами Я, які підпорядковані спрямованості та активності прихованої мотивації [2]. Система психологічних захистів породжує відступ від реальності та спотворення соціально-перцептивної інформації. Це спричинює дисфункції психіки і призводить до дезадаптації, що вкрай небажано для суб'єкта, оскільки задає ризик негативної дезінтеграції. Автоматизовані форми захисту, що підсилюються очікуваннями та ілюзіями ідеалізованого Я, заподіюють шкоду психіці та створюють передумови для деструктивних процесів, чим завдають імпульс новому витку активності захисту, що породжує феномен «хибного кола». Така багат шаровість прояву психологічних захистів знижує емоційну чутливість суб'єкта і породжує закритість для нового досвіду. Так, захисти, з одного боку, інтегрують психіку (на апокрофічно-ілюзорних засадах), а з іншого, – дезінтегрують через відступи від реальності, створюючи передумови для стабілізації протиріч.

Спрямованість динаміки суб'єктивної інтеграції представлено у наукових дослідженнях академіка НАПН України Т. Яценко, де репрезентовано основні механізми групової динаміки та індивідуально-особистісних змін. Це сприяло набуттю нового змісту закону «вимушеного повторення». Механізм «вимушеного повторення» пов'язаний із фіксацією на драматичній ситуації життя. Вимушене і відтворює переживання з минулого, яке немає можливості бути задоволеним і створює, як зазначає Т. Яценко «ситуацію перегонів, які є програними для суб'єкта заздалегідь. Це гонки із власною тінню-моделлю, які призводять до символічної смерті» [3] оскільки визначають повтори драматичної ситуації. Цієї позиції дотримується Р. Грінсон, стверджуючи, що повторення минулого спрямоване на задоволення фрустрованих потреб у цьому минулому. Перенесення (повторення) минулого досвіду є помилковим розумінням реальності засобами минулого, воно тісно пов'язане із почуттям провини, нереалізованої агресією, та з інстинктом смерті [3, 5].

У дослідженнях М. Канн вимушене повторення, створює ілюзію вдалого завершення ситуації, яка повторюється, Ситуація із позитивним завершенням не може відрізнитися від тієї, що зумовлена конфліктом, фрустрацією та почуттям провини [1, 6]. Отже, вимушене повторення пов'язане з динамікою енергії витіснення подій, що відбувалися у дитячий період життя суб'єкта. Важливим у позиціях дослідників Р. Грінсона М. Канна, Ф. Перлза, Т. Яценко є центрування на тому, що вимушене повторення відновлює травмівні переживання минулого та визначає спотворення реальності, а з тим і дезадаптаційні прояви у поведінці суб'єкта [4]. Тенденція до вимушеного повторення пов'язана з нереалізованими переживаннями, почуттям провини тощо.

Феномен вимушеного повторення ототожнюється, як стверджує Ф. Перлз, з незакінченою ситуацією чи неповним гештальтом. Дослідник зазначає, що як тільки створюється гештальт, він стає частиною організму людини. Зміна ж пов'язана з виштовхуванням його з фону та втратою енергії для реорганізації цього гештальту [3, 5]. Механізм вимушеного повторення орієнтований не стільки на смерть, а скільки на життя, бо спрямований на подолання травмівної ситуації, щоб виникла як можливість розвитку особистості. Порушення енергетичного балансу створює неповний гештальт, незакінчена ситуація, яка спрямовує організм на пошук шляхів (інтеграції) відновлення втраченої, заблокованої енергії.

Вимушене повторення діє на несвідомому рівні і може виявлятися у відчутті внутрішнього дискомфорту, нападах тривоги, які сигналізують про несвідоме повторення травмівної події, де емоції, які виникали, були повністю відреаговані. Розкриваючи зміст парадоксу повторення ролей у житті суб'єкта О. Феніхель зазначає, що людина неусвідомлено шукає повторення ситуації, що травмує, де Я суб'єкта несвідомо потребує повторення травми для звільнення від внутрішньої напруги, але така дія лише актуалізує цю напругу, що визначає хибне коло» [2, 3].

Отже, вимушене повторення драматичних переживань здійснюється на несвідомому рівні та може бути формою парадоксальної адаптації суб'єкта до пережитої драматичної події. Глибинне пізнання сприяє об'єктивуванню тих проблем респондента, виникнення яких пов'язано із системою психологічних захистів, які сприяють розумінню суб'єктом залежності поведінки від минулого (дитячого) досвіду, бачення інфантильних витоків фіксованих поведінкових проявів, повторюваних у ситуаціях спілкування. Тому участь у психокорекційному процесі мотиваційно-глибинного пізнання уможливорює розуміння особистісних протиріч, які не будучи представлені в свідомості можуть виявлятися у певних актах поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галушко Л. Я. Мотиваційні детермінанти глибинного пізнання в контексті психологічних захистів. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 26–29.
2. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко : колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
3. Некрут Т. В. Глибинне пізнання особистісних протиріч студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2016. 23 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. посіб. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
5. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics*. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 2022. №31(1). P. 187–232.

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гальцова С. В.

*Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти»
haltsovas179@gmail.com*

Завжди військовий конфлікт супроводжується високим рівнем стресу, тривоги, страху та безпорадності. Війна викликає значний стрес на когнітивному та емоційному рівнях. Психологи та кризові консультанти зіштовхуються з великим навантаженням через зростання кількості звернень і потребі в емоційній підтримці людей, що зазнали травмуючих подій. Особливістю кризового консультування в умовах війни є необхідність швидкого реагування, мобілізації обмежених ресурсів і надання допомоги в умовах відсутності стабільного доступу до традиційних психологічних сервісів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз значення кризового психологічного консультування в адаптації особистості до нових умов та уникнення психологічних розладів в воєнний період.

Психологічні дослідження у сфері кризового консультування займають ключову позицію в сучасній науці, зокрема в умовах зростання кількості кризових ситуацій, як природного, так і соціального характеру. Військові конфлікти, пандемії, економічні нестабільності, терористичні акти та інші катастрофічні події значно посилюють психологічне навантаження на людину, збільшуючи попит на психологічну підтримку та інтервенції.

Як зазначає Т. Титаренко, кризове консультування як різновид консультування психологічного – це забезпечення підтримки та

психологічної допомоги здоровим людям у складних, кризових життєвих ситуаціях. У контексті війни, кризове консультування спрямоване на підтримку цивільного населення, військових, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від військових дій [3].

Важливо виокремити основні завдання кризового консультування під час війни: 1) надання негайної підтримки постраждалим з метою стабілізації їхнього психологічного стану; 2) допомога у подоланні симптомів гострої стресової реакції; 3) профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР); 4) відновлення відчуття контролю над ситуацією та надання ресурсів для адаптації в нових умовах; 5) розвиток стратегій подолання стресу та підтримка близьких [1].

Важливою частиною в кризовому консультуванні є етапність. Перше, з чого треба починати роботу, це оцінка психологічного стану постраждалого та виявлення гострих реакцій, що вимагають негайного втручання. Потім активізується увага на зниження рівня тривожності, формування почуття безпеки, нормалізація фізичних реакцій, допомога у вираженні емоцій, звільнення від почуття провини або сорому, сприяння емоційному відновленню.

Основними методами кризового консультування під час війни, як правило, є: 1) емоційна підтримка та активне слухання (консультанти надають можливість висловити свої страхи, втрати, сумніви, що допомагає зменшити емоційний тягар); 2) нормалізація емоцій (пояснення природності гострих емоційних реакцій у стані кризи); 3) техніки стабілізації (робота з диханням, тілесні практики для зниження тривоги та стресу); 4) психоосвіта (інформування клієнта про процеси, які відбуваються в його психіці); 5) відновлення почуття контролю (залучення клієнта до активної участі в прийнятті рішень щодо його адаптації).

Окреме місце займають проблеми фізичних та психологічних травм, які військовослужбовці отримують, беручи участь у бойових діях. З усіма цими наслідками негативних обставин та подій воєнного часу стикаються практичні психологи при наданні психологічної допомоги даній категорії громадян та членам їх сімей. Консультування військових потребує врахування специфічних переживань, таких як почуття провини, агресія, емоційне притуплення. Робота з військовими включає розвиток навичок командної підтримки, формування цілісного розуміння бойових травм та особистісних втрат. Вельми актуальною, під час роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей, є психоедукація (роз'яснення, систематизовані психоедукаційні моделі), оскільки психоедукація є одним із видів психологічних послуг, яка, згідно чинному законодавству, обов'язково має надаватись під час психореабілітаційного процесу [2].

Варто зазначити, що під час роботи в воєнний період психологи мають обмежені ресурси, часто працюють в умовах браку фінансування, кадрів і матеріальних ресурсів. Складним залишається питання довготривалої підтримки, через мобільність клієнтів психологи часто не можуть надавати довготривалу підтримку. Довготривала підтримка військових і цивільного населення, адаптація до нових реалій – всі ці етапи є важливими для процесу відновлення. Соціальне середовище і соціальна підтримка сприяє стабілізації емоційного стану та полегшує процес адаптації.

Кризове консультування – це найбільш дієва та актуальна форма психологічного консультування в умовах війни. Процес кризового консультування обов'язково має включати такі методи, як активне слухання, техніки стабілізації, відновлення почуття контролю, психоосвіта. У контексті війни, кризове консультування спрямоване на підтримку цивільного населення, військових, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від військових дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алімов О. Ф., Афанасьєва С. Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах : навч. посіб. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Загальна психологія. Історія психології. 2023. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>
3. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ СИЛЬНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Гелей Д. О.

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

Сучасний світ характеризується високою швидкістю змін та значним рівнем стресу, що може негативно впливати на психічне та емоційне здоров'я особистості. У таких умовах підтримка гармонійного емоційного стану стає важливою для особистої стійкості й ефективного функціонування в суспільстві. Саморефлексія і усвідомленість є двома підходами, які допомагають знизити вплив стресу та покращити психоемоційний стан, роблячи особистість більш стійкою до стресових ситуацій [1].

Метою дослідження є аналіз ролі саморефлексії та усвідомленості у процесі гармонізації психоемоційного стану в умовах високого рівня стресу. Особливу увагу приділено вивченню впливу цих підходів на здатність особистості знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу.

У дослідженні було використано методи аналітичного огляду наукової літератури, присвяченої ролі саморефлексії та усвідомленості у зниженні стресу та покращенні емоційного стану. Проаналізовано наукові статті та дослідження, що вивчають вплив цих практик на психоемоційне здоров'я особистості. Особлива увага приділена експериментальним дослідженням, які підтверджують ефективність методик саморефлексії та усвідомленості в роботі з емоційними реакціями на стрес.

Саморефлексія – це здатність особистості аналізувати власні переживання, думки та дії. Цей процес є необхідним для розуміння того, як стресові фактори впливають на емоційний стан. Саморефлексія дозволяє не лише виявити джерела негативних емоцій, а й з'ясувати, які установки і реакції поглиблюють стрес [3]. За допомогою саморефлексії особистість може усвідомити власні патерни поведінки, що сприяють або заважають гармонійному стану, а також здійснювати корекцію власних думок та емоційної реакції.

Так, у моменти сильного стресу саморефлексія дозволяє:

- розпізнати емоції: перший крок до гармонізації емоційного стану – це вміння розпізнати, що саме ми відчуваємо в даний момент (тривога, роздратування, страх, злість тощо);

- аналіз ситуації: важливо проаналізувати, чому саме виникла та чи інша емоція. Це питання може бути простим, але дуже корисним: «Що спричинило моє відчуття стресу?» Наприклад, це може бути внутрішнє переконання («Я не зможу це зробити») або зовнішній фактор (наприклад, тиск з боку інших людей чи зовнішні обставини);

- оцінка реакцій: оцінку того, як ми зазвичай реагуємо на стрес. Чи часто наші емоції призводять до імпульсивних або деструктивних вчинків? Визначивши це, ми можемо змінити свою поведінку та зменшити емоційне навантаження;

- робота з внутрішніми переконаннями: стрес часто активує не лише емоції, а й обмежуючі переконання, які заважають нам залишатися спокійними. Важливо критично оцінити свої думки, наприклад: «Я не витримаю цього» або «Це буде катастрофа», і замінити їх більш конструктивними думками.

Рекомендації щодо розвитку саморефлексії:

- виділяйте час для роздумів: навіть 10-15 хвилин на день можуть допомогти розкрити ваші емоційні реакції;

– ведіть щоденник думок і емоцій. Це допомагає глибше розуміти себе та розпізнавати емоційні патерни;

– практикуйте усвідомлену паузу: коли відчуваєте стрес, зупиніться на кілька секунд і поцікавтесь у себе: «Що я зараз відчуваю?» і «Чому я це відчуваю?».

Отже, практикування саморефлексії допомагає покращити стресостійкість, а також розвинути здатність до більш усвідомленого прийняття рішень [2]. Наприклад, люди, які регулярно аналізують власні емоційні реакції та думки, виявляють більшу здатність контролювати рівень стресу, запобігаючи його негативному впливу на психоемоційний стан.

Усвідомленість (або майндфулнес) являє собою здатність перебувати у теперішньому моменті та спостерігати свої відчуття, емоції, думки без їх оцінювання. Це означає уважне ставлення до своїх емоцій, думок, відчуттів та оточення.

Ця практика стає все більш популярною у психології, оскільки вона допомагає гармонізувати емоційний стан особистості у стресі, зокрема:

– присутність в моменті: в умовах стресу наш розум часто або занурюється в минуле (жальсть, розчарування) або майбутнє (тривога, страх). Майндфулнес допомагає зосередитись на «тут і зараз», знижуючи інтенсивність стресу. Це може бути просте спостереження за власним диханням або фокусування на відчуттях в тілі;

– прийняття емоцій без осуду: усвідомленість сприяє прийняттю будь-яких емоцій, навіть негативних, без оцінки чи спроби їх змінити. Це дозволяє залишатися спокійним, навіть коли ситуація складна;

– емоційна дистанція: завдяки майндфулнесу можна побачити емоції як тимчасові і не визначальні для нас. Наприклад, замість того щоб думати «Я злий/зла», ви можете сказати «Зараз я відчуваю злість». Така дистанція зменшує вплив емоцій на поведінку;

– зосередження на диханні: повільне, глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення балансу і зниження рівня стресу.

Рекомендації щодо розвитку майндфулнесу:

– медитація майндфулнес: для початку можна спробувати короткі медитації (5-10 хвилин), фокусуючись на диханні, звуках навколо або відчуттях у тілі;

– техніка «5-4-3-2-1»: коли стрес досягає свого піку, ця техніка допомагає заземлити себе. Потрібно просто зосередитись на тому, що можна побачити (5 речей), почути (4), відчути (3), понюхати (2) і спробувати на смак (1);

– використання усвідомлених пауз: глибоко вдихніть, зосередьтесь на своєму диханні і відчуйте тіло. Це допоможе знизити емоційну напругу. Таким чином, методи усвідомленості, такі як

медитація, дихальні практики, техніки сканування тіла, дозволяють активувати частини мозку, відповідальні за емоційну регуляцію, тим самим знижуючи реактивність до стресу. Дослідження також свідчать, що практики усвідомленості мають тривалий позитивний ефект на психоемоційний стан, особливо у складних обставинах, адже вони розвивають стійкість до стресу, а також підвищують здатність фокусувати увагу на важливих завданнях і рішеннях [5].

Взаємодія саморефлексії та усвідомленості сприяє глибокому осмисленню особистістю своїх емоційних реакцій та їх гармонізації. Саморефлексія дозволяє розуміти причини виникнення стресових реакцій, а усвідомленість допомагає приймати їх без надмірного занурення у негативні переживання, що зменшує емоційне навантаження на психіку. Аналізуючи емоції через саморефлексію, з'ясовуємо їх причини, а практикуючи майндфулнес, даємо собі можливість не втручатися в емоції, а просто спостерігати за ними [4]. Коли практикуємо майндфулнес то краще усвідомлюємо свої емоції, що дає можливість глибше їх аналізувати. Майндфулнес допомагає зберігати спокій і відстороненість, а саморефлексія дає шанс усвідомити проблему і обирати стратегію подолання стресу.

Переконані, саморефлексія та усвідомленість – це ефективні методи для гармонізації психоемоційного стану в умовах високого стресу, що є важливою частиною підтримки психічного здоров'я. Практика цих підходів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та розвитку здатності до емоційної регуляції. Включення цих методик у щоденне життя може значно підвищити рівень психоемоційного здоров'я, допомагаючи особистості успішно адаптуватися до викликів сучасного світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М., Носенко Е. Л. Психологія стресу і копінг-поведінки. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 352 с.
2. Корольчук М. С., Чепелєва Н. В. Психологія особистості в кризових ситуаціях. Київ: Кондор, 2010. 224 с.
3. Ложкін Г. В., Толочко О. В. Психологія стресу та здоров'я. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2018. 310 с.
4. Ткач Б. М. Психологія самосвідомості особистості. Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. 288 с.
5. Яценко Т. С. Глибинна психологія: психодинамічний підхід. Київ: Либідь, 2004. 376 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ-КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Губарь О. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасна підготовка фахівців-психологів відбувається в складних і кризових умовах для нашого суспільства. Актуальні виклики, детерміновані військовими діями, соціально-політичною нестабільністю, постійним збільшенням кількості осіб, що потребують кваліфікованої допомоги в умовах війни, висувають підвищені вимоги до кваліфікації психологів, які мають бути мобільними, стійкими до стресу та кваліфікованими в питаннях надання допомоги. В таких умовах актуальним є дослідження самоактуалізації майбутніх психологів оскільки дозволить покращити показники її професійної спрямованості та самореалізації, забезпечення фахової компетентності.

Наявні в психологічній науці наукові дослідження специфіки професійної спрямованості студентів (Є. Головаха, Б. Круглов, О. Мудрик, В. Семіченко, Б. Федоришин, Н. Чепелева) розглядають дане явище комплексно, акцентуючи увагу, переважно на специфіці сформованості мотиваційної складової професійного становлення особистості. На думку А. Харченко, Н. Гончарової [4], професійна спрямованість визначається як один із видів спрямованості особистості, прояв загальної спрямованості у професійній діяльності, системна характеристика особистості. Г. Радчук [3] зауважує, що прагнення до самоактуалізації є вищим рівнем мотивації особистості, природнім, закономірним і необхідним процесом життя і, водночас, важливим чинником професійно-особистісного зростання особистості студента. У дослідженні самоактуалізації А. Поденка, О. Кутузової встановлено, що чинниками самоактуалізації студентів-психологів виступають розвиток управлінських здібностей, спроможність ефективно поводитись у стресовій поведінці, основи саморегуляції та сформовані комунікативні стратегії [2]. У дослідженні В. Лавріненка [1] виявлено структуру самоактуалізації студентів-психологів та проаналізовано показники їх особистісної зрілості, як вагомого аспекту прояву самоактуалізованості студента. Саме поняття особистісної зрілості розглядається автором як вагомий аспект прояву потенційних можливостей студента-психолога протягом професійного становлення. Тож, проблема пошуку чинників самоактуалізації студентів-кризових психологів залишається актуальною та потребує вирішення.

Мета роботи – проаналізувати показники самоактуалізації студентів-психологів.

В дослідженні використані методики «Самоактуалізаційний тест» (Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Загіка, М. Кроз), методика діагностики особистісної зрілості (Ю. Гільбух), «Особиста біографія» (О. Мотков). Дослідження проведене на вибірці, до якої увійшли 120 студентів (107 дівчат та 13 хлопців), які навчаються за спеціальністю «Психологія», освітніми програмами «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» та «Психологія» факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Дана публікація містить виклад лише окремих елементів проведеного дослідження.

За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено, що студенти характеризуються підвищеним рівнем самоактуалізації (55%). Таких майбутніх кризових психологів відрізняє орієнтація на різні відрізки часової шкали свого життя (минуле, сьогодення або майбутнє) та достатньо розгорнуте сприйняття свого життєвого шляху (60%). Більшість студентів вибірки не відчуває проблеми у визначенні життєвих пріоритетів, спроможні змінювати свою поведінку відповідно до мінливих життєвих обставин (53%), упевнені у позитивній та дієвій природі людини (50%). Для майбутніх кризових психологів властива цілісність і послідовність у сприйнятті себе та оточуючого світу (64%). Незначній частині представників вибірки властиві низькі показники самоактуалізації (27%). Вони не чутливі до свого внутрішнього світу (32%), не зацікавлені у пізнанні власного Я, до якого мають виражене негативне ставлення (32%), не спроможні до емоційного включення у процес взаємодії з іншими та спонтанного прояву власних емоцій (30%).

Встановлено, що студентам-кризовим психологам властиве переважання підвищеного рівня особистісної зрілості (44%). Такі майбутні фахівці-психологи визначилися із життєвими планами та відчувають виражену спроможність перебувати у емоційних стосунках з оточуючими людьми, повною мірою виражатися у них (44%). Натомість, третина студентів характеризуються зниженим рівнем особистісної зрілості (30%). Вони не визначилися із життєвими планами та не спроможні здійснювати життєвий вибір, нести за нього відповідальність.

Майбутні кризові психологи характеризуються підвищеними показниками особистісної конструктивності (54%), вираженою спроможністю проявити свій потенціал, реалізувати його у різних сферах професійної активності. Не значній частині вибірки характерні знижені показники особистісної конструктивності (26%),

непослідовності у життєвих вчинках, дисгармонійного сприйняття себе.

Отже, встановлено, що кризові психологи характеризуються підвищеними показниками самоактуалізації та особистісної зрілості і конструктивності, що свідчить на користь їх потенційної готовності до майбутньої професійної діяльності. Разом із тим, проблема пошуку чинників самоактуалізації студентів-кризових психологів залишається остаточно не вирішеною. Зокрема, перспективою подальших досліджень автора може виступати вивчення впливу стану переживання кризи фахового становлення на самоактуалізацію особистості в умовах професійного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лавріненко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. №1. С. 97–108.
2. Поденко А. В., Кутузова О. В. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Психологічні науки. 2018. Вип. 5. С.117–123.
3. Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. №2. Ч.2. С. 85–97.
4. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. №2. С.195–193.

САМОДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ФОРМА НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Дзюба Т. М.

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

Причини й наслідки самодеструктивної поведінки підлітків, які пережили травматичні події, актуалізуються наразі в нестандартних, складних або конфліктних ситуаціях, набуваючи ознак ірраціонально-захисної активності. У наукових розвідках самодеструктивність ототожнюють із: самовідчуженням як невротичною втратою власного «Я» (З. Фройд) або деперсоналізацією як почуттям втрати власного Я (Л. Дюгас).

У підлітковому віці самодеструктивна поведінка стає проявом комплексу дій, які підліток спрямовує проти самого себе і, які можуть проявлятися у різних формах: від легких проявів (наприклад, самопорізів) до більш серйозних (суїцидальних спроб). Самодеструктивна поведінка підлітка – це тривожний сигнал про внутрішній дисбаланс та дисгармонію особистості. В умовах

травмівного досвіду прояви особистісних і поведінкових самодеструкцій стають більш ризикованими й проявленими.

Важливо підкреслити, що самодеструктивна поведінка є проявом одного з видів деструктивної поведінки, а саме – внутрішнього. До таких проявів дослідники відносять: зловживання алкоголем/наркотиками, куріння; розлади харчової поведінки (переїдання, голодування, недоїдання); дії з ризиком для життя (зацепінг, паркур та ін.); надмірна видозміна власного тіла (татування, пірсинг, шрамування); патологічна пристрасть до комп'ютерних та азартних ігор; імпульсивна та ризикована сексуальна поведінка (безладні статеві стосунки, проституція та ін.); самоушкодження (порізи, висмикування волосся, опіки); спроба самогубства (навмисне позбавлення себе життя) [2].

Причиною самодеструктивної поведінки може виступати переживання підлітком травматичного досвіду, де він міг бути або свідком, або учасником події. Психотравмуючі та складні життєві ситуації порушують у підлітків базове почуття безпеки, знижують адаптивні механізми його психіки, стає доволі часто стає причиною надмірної тривожності, невротизації, неконтрольованої агресії у соціальних взаєминах. Травматичний досвід може зумовлювати тривалий психологічний вплив і пов'язаний із ним емоційні переживання та

Інша сторона прояву самодеструктивної поведінки у підлітковому віці – вікові особливості. У підлітковому віці проблема ідентичності є центральною у формуванні вікових психічних новоутворень таких як статево-рольова, групова чи гендерна ідентичність. Ідентичність підлітка – це складний процес формування власного «Я», розуміння себе, своїх бажань, переконань та цінностей. Це період експериментування з різними ролями, поглядами та стилями життя.

Водночас, на етапі становлення підліткової ідентичності травмуюча подія містить потужний психотравмуючий вплив і суб'єктивну значимість для особистості підлітка. Саме в підлітковому віці закладаються основи дорослої частини особистісного «Я», коли підліток шукає відповіді на важливі для нього питання: «Яким я хочу бути?», «Що я можу досягти?», «Як я буду це робити?» тощо. Травматичні події, такі як насильство, втрата близьких, військові дії та інше, можуть залишити глибокі психологічні травми, які суттєво впливають на формування ідентичності підлітка. Травматичні події «перевертають» змісти попереднього життя особистості, внаслідок чого вона втрачає інтерес до теперішнього і майбутнього, залишається фіксованою на травматичному минулому. Поведінкові патерни як стійкі способи мислення, відчуття та реагування спрямовані на

парадоксальну адаптацію до психотравми, за якою травмована особистість підсвідомо починає виконувати функції агресора (Б. Іваненко, Ю. Святенко). Фіксація на травмі свідчить про невдалу інтеграцію травматичного досвіду в життєвий досвід особистості [1].

Психотравми прямо й опосередковано впливають на формування ідентичності підлітка, зокрема:

- порушують відчуття цілісності: психотравма так чи інакше зумовлює відчуття роз'єднаності зі своїм тілом, емоціями та минулим;

- труднощі у визначенні своїх цінностей: підлітки, які пережили травму, можуть загубитися у своїх почуттях і не знати, що для них важливо;

- труднощі з плануванням майбутнього: травматичні переживання можуть призвести до відчуття невизначеності, коли майбутнє сприймається підлітком як непередбачуване і небезпечне;

- ідентифікація з роллю жертви: деякі підлітки можуть ототожнюватися з роллю жертви, що може обмежувати їх можливості та перспективи.

Зовнішніми проявами самодеструктивної поведінки стає суб'єктивний досвід підлітка, який формується під впливом ригідності сприйняття підлітка очима дорослого, не розуміння дорослим справжніх причин і механізмів самодеструктивних патернів.

З метою визначення домінуючих причин-чинників, які розглядалися нами як поведінкові самодеструкції, було проведено дослідження на базі окремих освітніх закладів у Полтавській області. У дослідженні взяли участь 163 особи віком 12-18 років, де 78 осіб – дівчата, 85 осіб – хлопці.

У дослідженні було використано розроблену автором анкету-опитувальник, яка дозволила визначити рівень схильності та основні причини самодеструктивної поведінки підлітків у ситуаціях травматичного досвіду. Анкета складалася з 18 питань з вибором відповіді та призначалася для якісного аналізу проблеми, пов'язаної з особливостями самодеструктивної поведінки в ситуації травматичного досвіду. Дана анкета дозволяє зафіксувати акти самоушкодження, а також станів емоційних переживань в ситуаціях психотравми.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що як дівчата, так і хлопці в умовах психотравми вдаються до самодеструктивної поведінки (*рис. 1*).

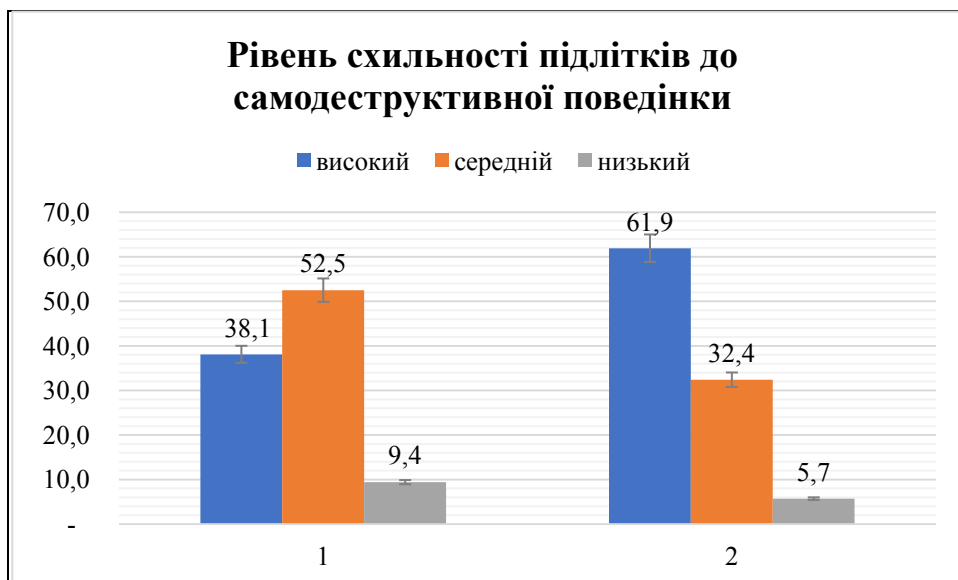


Рис. 1. Рівень схильності підлітків до поведінкових само деструкцій:
1 – хлопці; 2 – дівчата, %

Дані опитування, представлені на *рис. 1*, показують, що високий рівень схильності підлітків до самодеструктивної поведінки спостерігається у двох третин (61,9%) дівчат та третини (38,1%) хлопців. Це вказує на те, що дівчата більш схильні до емоційних переживань та деструктивних проявів у ситуаціях психотравми. Натомість формуються жорсткі очікування та установки не лише щодо інших, оточуючого світу, а й щодо себе самого.

За результатами анкетування було виявлено чотири групи причин через які підлітки вдаються до самодеструктивної поведінки (*рис. 2*).

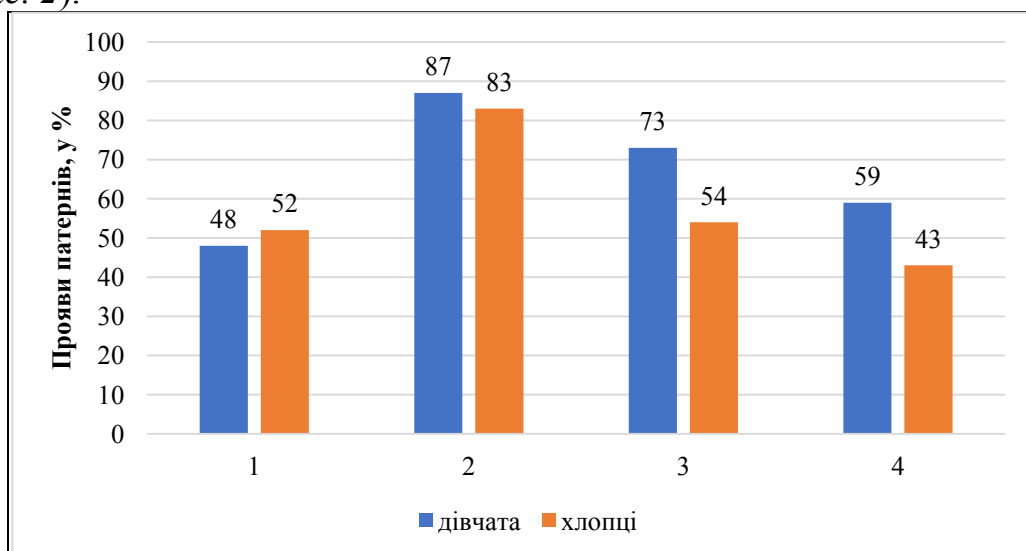


Рис. 2. Причини самодеструктивної поведінки підлітків:
1 – спроба впоратися з емоційним болем, 2 – пошук повернення контролю;
3 – пошук уваги та підтримки; 4 – самопокарання

За даними опитування виявлено, що у підлітків серед причин

поведінкових самодеструкцій переважає орієнтація на пошук почуття контролю. Це означає, що в умовах психотравмуючої ситуації коли підліток відчуває, що не може контролювати своє життя або ситуацію, самодеструктивна поведінка (самоушкодження, суїцидальні тенденції) може створювати ілюзію контролю над власним тілом і долею. Майже однакове співвідношення відсоткових показників (87% і 83%) проявляють як хлопці, так і дівчата відповідно.

Друга група причин «пошук уваги та підтримки» (78% у хлопців та 54% у дівчат відповідно) показує, що іноді підлітки вдаються до самодеструктивних форм поведінки, щоб привернути до себе увагу дорослих чи однолітків, показати, що вони потребують допомоги і підтримки.

Причиною самодеструктивної поведінки з доволі високим рівнем схильності (55% хлопці та 43% дівчата) є самопокарання, коли підліток відчуває сором чи провину в ситуації психотравми і вирішує карати себе таким чином.

Трохи більше половини дівчат (55%) та трохи менше половини хлопців (48%) вдаються до спроб впоратися з емоційним болем шляхом поведінкових самодеструкцій (схильність до різноманітних модифікацій власного тіла з метою зняття стресу). Як швидкий спосіб зняти внутрішньої напруги, прагнення заглушити емоції, які здаються нестерпними пояснюють такий високий відсоток даних самодеструкцій. Іншими словами, це спроба «випустити пар», повернути себе в реальність.

Розуміння дорослими наслідків самодеструктивної поведінки підлітків, дозволяє розрізнати три рівні (глибину) руйнуючої поведінки: початковий – поодинокі прояви та симптоми самодеструктивної поведінки; ускладнений – зростаюча кількість, частота, тривалість прояву ознак самодеструктивної поведінки; екстремальний – небезпечні дії, які є реальною загрозою життю та здоров'ю підлітка або оточенню.

Отже, недостатня сформованість психічних структур підлітків, сильна дія підкорковий структур на функціональний стан центральної нервової системи, слабка волевна саморегуляція емоційних реакцій породжують специфічні наслідки впливу психотравми. Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги підліткам у переживанні ними гострих стресових ситуацій є необхідним та актуальним. Підлітки, які практикують самодеструктивні патерни, потребують на наш погляд, більш глибокої, індивідуальної консультативно-терапевтичної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзюба Т. М. Психотехніки корекційної роботи з проявами агресії підлітків у травмі війни. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного форуму з міжнародною участю (24-30 квітня 2023 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2023. С. 32–34. <https://is.gd/nFmxK8>
2. Іваненко Б. Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти і можливості саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. Вип. 6. Т. 1, 2017. С. 35–40.

СПЕЦИФІКА ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Діденко Є. П.

Полтавський державний медичний університет
didenkoyevhenija@gmail.com

У руслі реформаційних процесів в освіті та інтеграції України у світове медичне співтовариство постають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх лікарів. Упровадження міжнародних медичних та освітніх стандартів [1, 2] вимагають підвищення рівня сформованості професійної компетентності майбутніх лікарів, підготовку фахівців, які здатні компетентно виконувати професійні завдання різного рівня складності.

Серед основних завдань системи медичної освіти є формування у майбутнього лікаря фокусу на особистісний та професійний розвиток, здатність до творчого пошуку, розвиток критичного мислення, виконання різнопланової науково-дослідницької діяльності, формування гуманності, толерантності, соціальної зрілості, конкурентоспроможності, професійної компетентності.

Всі ці аспекти сприятимуть формуванню фахівця, здатного не лише слідкувати за здоров'ям пацієнтів, а й постійно розвиватися, удосконалюватися упродовж всього життя.

Серед кола наукових досліджень у яких піднімається питання професійної підготовки майбутніх лікарів, досить часто звертають увагу на тому, що в закладах вищої освіти лише незначна роль відводиться залученню майбутніх лікарів до виконання різнопланової дослідницької діяльності через недостатнє науково-методичне та матеріальне забезпечення. Досить часто постає питання необхідності наукового обґрунтування змісту, методів, засобів та передових наукових технологій дослідницької діяльності майбутніх лікарів у процесі вивчення природничих дисциплін під час навчання у закладах вищої освіти.

Викладачами кафедри хімії та фармації Полтавського державного медичного університету забезпечується активне формування професійної компетентності майбутніх лікарів у процесі вивчення природничих дисциплін, зокрема «Медичної хімії» та вибіркової дисципліни «Фізико-хімічні методи дослідження в медицині». Вивчення цих дисциплін спрямоване не лише на опанування теоретичним матеріалом, необхідним у майбутній професійній діяльності, а й на формування дослідницьких умінь та реалізацію творчих можливостей здобувачів, підкріплених самостійним дослідницьким пошуком. Адже професійна компетентність лікаря-практика має в своєму підґрунті не лише якісні знання отриманні при вивченні дисциплін природничого циклу, а й фахової майстерності, отриманої під час виконання різнопланової дослідницької діяльності. Серед необхідних рис сучасного лікаря виділяємо освіченість, розвинене логічне мислення, уміння аналізувати інформацію та робити необхідні висновки, усвідомлено здійснювати дослідницьку діяльність, бути упевненим у власних знаннях та діях. Окрім того висококваліфікований лікар має володіти методами наукового пізнання, постійно оновлювати фахові знання, слідкувати за передовими науковими дослідженнями в медицині, що дасть можливість якісно виконувати коло професійних завдань.

Вивчення дисциплін «Медична хімія» та «Фізико-хімічні методи дослідження в медицині» передбачає перехід здобувачів від навчальної діяльності до дослідницької і далі, що матиме позитивний вплив на формування їх професійної компетентності у майбутньому. Дослідницьку діяльність майбутніх лікарів ми розглядаємо як один з основних чинників формування особистості лікаря, його наукового потенціалу, високого рівня конкурентоспроможності на ринку праці.

Адже лікар навіть дуже вузької спеціальності задля виконання професійних завдань на високому рівні має здійснювати активну дослідницьку діяльність. Постановка правильного діагнозу та вибір адекватного методу лікування є складним процесом, що потребує врахування багатьох факторів, опанування якими часто є поза рамками навчальної дисципліни і забезпечується саме навичками дослідницького характеру. Лікарі, які володіють навичками дослідницької діяльності, краще розуміють механізми захворювань і можуть застосовувати індивідуальний підхід до лікування пацієнтів, запроваджувати новітні протоколи лікування та підвищувати ефективність медичних втручань.

Дослідницька діяльність здобувачів під час вивчення дисципліни «Медична хімія» ґрунтується на пошуку та аналізі теоретичної інформації, виконанні хімічних дослідів, що стосуються теми конкретного заняття, узагальненні отриманих знань та формуванні

необхідних висновків. Під час виконання практичних робіт майбутні лікарі опановують методику проведення хімічного експерименту, вивчають специфічні хімічні реакції, виконують дослідження, використовуючи специфічний лабораторний посуд та прилади. Вузкоспеціалізовані знання, уміння і навички, отримані студентами при вивченні дисципліни «Медична хімія» у подальшому стануть підґрунтям їх дослідницької діяльності під час вивчення вибіркової дисципліни «Фізико-хімічні методи дослідження в медицині».

Н. Волощук у своєму дослідженні [3] пропонує такий порядок виконання студентами наукових робіт:

- вибір теми наукового дослідження;
- стратегія і тактика досліджень;
- пошук наукової літератури з обраної або запропонованої викладачем тематики;
- переклад спеціальної літератури (якщо така відсутня державною мовою);
- виконання конкретних індивідуальних завдань;
- аналіз отриманих результатів;
- статистична обробка результатів пошукової роботи;
- аналіз, узагальнення та обговорення отриманих даних разом з науковим керівником;
- формування тексту наукової роботи.

Під час вивчення вибіркової дисципліни «Фізико-хімічні методи дослідження в медицині» майбутні лікарі виконують різнопланові наукові дослідження, результати яких презентуються у формі доповідей на конкурсі проєктів, університетських та міжвузівських науково-практичних конференціях.

Виконання дослідницьких проєктів є важливим елементом навчально-виховної роботи, оскільки сприяє не лише поглибленню теоретичних знань, а й умінню використання їх при виконанні професійних завдань різного рівня складності, аналізувати отриману інформацію, узагальнювати її, з'ясовувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, робити висновки, сприяє розширенню наукового світогляду, раціональному використанню вільного часу, самореалізації особистості майбутнього лікаря.

ЛІТЕРАТУРА

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. 37 с.
2. Наказ МОЗ України від 22.03.2004 р. № 148 «Про заходи щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої медичної та фармацевтичної освіти».
3. Voloshchuk N. I., Denisyuk O. M. Individual work in the student's scientific circle of the Department of Pharmacology as a factor in the formation of professional competences. *Bukovinsky Medical Bulletin*. 2014. Vol. 18, № 4 (72). P. 257–259.

РОЛЬ І МІСЦЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ ВПО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Дідух І. Я.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

iryna.didukh@pnu.edu.ua

Триває війна на Сході України, ми переживаємо військову агресію проти українців на значній частині території країни. Велика кількість населених пунктів разом із мешканцями потрапила під обстріли, люди пережили страх втрати життя – свого та близьких, і вимушені були втікати в ті регіони, де не ведуться активні бойові дії. Органи державної влади отримали завдання розмістити цих людей і забезпечити найнеобхіднішим: їжею, засобами гігієни, одягом, тимчасовим житлом тощо. Поряд із цим внутрішньо переміщені особи потребували психологічної підтримки та допомоги [1].

Воєнний конфлікт завжди має серйозні соціальні й психологічні наслідки, однією із найуразливіших груп населення стають внутрішньо переміщені особи (ВПО) та їхні сім'ї.

За таких умов роль і місце соціально-психологічного консультування набуває особливого значення. Науковці, що працюють у цьому напрямку, звертають особливу увагу на необхідність створення системи розвитку психічного здоров'я і психосоціальної допомоги, яка б підтримувала в організації самодопомоги, адаптації та формуванні стійкості до факторів стресу у населення, яке постраждало [2].

Для забезпечення стабільності та ефективного розвитку сімей внутрішньо переміщених осіб держава повинна розробити чітку систему соціальної підтримки. Спільна діяльність фахівців різних галузей, таких як соціальні працівники, соціальні педагоги та психологи є важливою для успішного вирішення соціальних проблем різних категорій клієнтів [3].

Враховуючи наукові підходи в соціальній роботі, її нормативну базу в Україні, призначення у мирний та воєнний час, проблеми сучасних клієнтів соціальних служб, сутність і значення консультування в соціальній роботі, ми можемо говорити про комплексність проблем і необхідність застосування таких наукових підходів до консультування сімей ВПО, як родиноцентричний, допомога для самодопомоги та кризове втручання. Таке розуміння методології консультування дозволяє виділити зміст консультування сімей ВПО за такими напрямками: психологічний, соціальний, соціально-педагогічний, освітній, економічний, правовий, медичний, діагностичний тощо.

Консультування сімей ВПО в умовах війни має свій зміст згідно з комплексом проблем і складності кожного окремого випадку. Відповідно можна виокремити різні типи сімей:

- ті, яким потрібна інформаційна допомога у вирішенні проблем;
- самотійні благополучні сім'ї, що опинилися в нових обставинах;
- ті, яким потрібна часткова допомога й підтримка у вирішенні окремих проблем;
- ті, яким потрібна тривала допомога й підтримка у вирішенні проблем. Ці сім'ї перебувають у кризі та не можуть самотійно вирішувати проблеми, виконувати свої функції щодо членів родини й у суспільстві в цілому.

Соціально-психологічне консультування в цьому випадку відіграє вирішальну роль у соціальній допомозі сім'ям ВПО, тому важливо правильно визначити його підвид для кожної окремої сім'ї, а саме: підтримуюче, інформаційне, навчальне тощо [4].

Ці види консультування є різними за ступенем підтримки й самотійності сімей ВПО у вирішенні проблем. Таке консультування дозволяє перейти від кризи й підтримки до самопомогі [5].

Соціально-психологічне консультування сімей ВПО під час воєнного конфлікту є надзвичайно важливим аспектом допомоги людям, що втратили свої домівки та стали жертвами війни. Сім'ї ВПО зустрічаються з численними психологічними проблемами: травмами, стресом, депресією, тривожними розладами. Тривога і страх майбутнього також є загальними явищами серед внутрішньо переміщених осіб і їх сімей.

Потребами внутрішньо переміщених осіб є:

- надання тимчасового притулку та забезпечення харчами, одягом, засобами гігієни;
- медичне обстеження, лікування;
- психологічна підтримка з боку кваліфікованих фахівців;
- одержання інформації про пільги на отримання допомоги (її види, порядок надання), організації, що надають таку підтримку тощо;
- узгодження процедур отримання соціальних виплат згідно з чинним законодавством;
- правова допомога (юридичне консультування; відновлення документів, реєстрації; встановлення (відновлення) опіки над дітьми; представництво інтересів у суді тощо);
- допомога з питань працевлаштування й зайнятості;
- пошук загублених унаслідок збройного конфлікту членів сім'ї.

Тому тут важливим є прояв доброзичливості громади, яка сьогодні стає першим притулком для ВПО. Громада – перше джерело для задоволення цих потреб внутрішньо переміщених осіб, забезпечення їх фізичної та емоційної безпеки, створення умов для виховання й

розвитку дітей. Соціально-психологічна консультація на цьому етапі роботи з сім'ями внутрішньо переміщених осіб може бути підтримуючою, що приводить до зняття негативних емоцій, напруги, тривоги і спонукає до раціонального прийняття рішень [5].

Після того, як сім'я ВПО прийняла рішення залишитися на новому місці, їй потрібна консультація щодо адаптації в новій громаді, регіоні, освітньому й професійному, соціальному середовищі.

Інформаційне консультування є необхідним для вирішення побутових проблем, спілкування; екскурсій містом і культурними місцями з показом шляхів вирішення різних проблем на місцевості; для розуміння звичаїв, традицій регіону.

З'ясування можливостей сім'ї ВПО, а не тільки проблем і потреб, є важливим для її адаптації та влаштування на новому місці. Діагностичне консультування дозволяє краще визначити шлях адаптації сім'ї в нову громаду.

Таким чином, маємо різні види соціально-психологічного консультування для вирішення різних проблем сімей ВПО в умовах війни, а соціально-психологічне консультування в цілому відіграє ключову роль у допомозі сім'ям внутрішньо переміщених осіб в подоланні психологічних та соціальних проблем.

При плануванні соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам слід враховувати, що багато з них не завжди усвідомлюють свої потреби в допомозі. Форми проведення таких заходів можуть включати:

1. Індивідуальну роботу (індивідуальні консультації та бесіди з актуальних питань, кризове консультування, пропрацювання травматичного досвіду, планування й ведення випадку, оцінку успіхів, терапевтичні сесії).

2. Сімейне консультування (опрацювання травматичного досвіду для всієї родини та постановка завдань на майбутнє. Сімейне консультування передбачає консультування батьків із питань профілактики психологічної травми в дитини і створення середовища підтримки в сім'ї).

3. Тренінги з розвитку життєвих навичок (зайнятість чи працевлаштування, дієва комунікація, визначення життєвих цілей, захист прав, здоровий спосіб життя і профілактика соціально небезпечних хвороб, насильства, виховання дітей і догляд за ними, формування сімейних стосунків, профілактика конфліктів тощо, які є корисними для ВПО з метою подальшої їх адаптації).

4. Групи взаємодопомоги і взаємопідтримки (формується в центрах компактного проживання ВПО або територіальних центрах, де вони перебувають. Вони формують згуртованість членів громади, сприяють розвитку самостійності, віри у власні сили.

5. Психокорекційні групи (спрямовують ВПО на розуміння травми і навчання стратегіям подолання стресу). Під час групових робочих сесій згідно з поставленими завданнями використовують такі психотерапевтичні методи: методи релаксу, гештальт-терапія, біхевіористична терапія, психодрама, когнітивна терапія і тощо. Для перших сесій важливо побудувати довірливі стосунки у групі, щоб сприяти відкритості учасників.

6. Залучення до програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, які успішно подолали складні обставини. У такі програми входять активні учасники громади з числа ВПО з певним досвідом і бажанням ним поділитися, готові вчитися й розвивати мережу підтримки. Ці ініціативи важливі, оскільки вони дозволяють ВПО розуміти проблеми і потреби тих, хто пережив схожий досвід. Програми можуть включати наставництво, допомогу за принципом «рівний – рівному», заняття для дітей чи молоді, розробки інформаційних і роздаткових матеріалів, надання гуманітарної допомоги [6].

Соціально-психологічне консультування – це одна з ключових складових системи підтримки сімей ВПО в умовах воєнного конфлікту. Воно повинно бути інтегрованим у загальну систему допомоги, співпрацювати з іншими галузями: медициною, освітою, соціальними службами – для забезпечення комплексної підтримки сімей внутрішньо переміщених осіб.

У ситуації воєнного конфлікту особливої важливості набуває своєчасне надання першої психологічної допомоги. Вона насамперед зосереджена на людях, які зазнали травм від пережитих подій тільки що або нещодавно, і перебувають у важкому психічному стані. Фахівці звертають увагу на те, що таку допомогу може надавати будь-хто, хто в цей момент знаходиться поруч, а не лише спеціалісти під час фахової консультації. Перша психологічна допомога передбачає підтримку постраждалої особи – емоційну, фізичну, соціальну, а також посилює відчуття безпеки.

Отже, соціально-психологічне консультування для сімей ВПО виконує багатофункціональну роль у сприянні їхньому фізичному й психологічному відновленню. Воно спрямоване на полегшення процесу адаптації до нового життя, підвищення психологічного благополуччя і сприяння соціальній інтеграції в новому оточенні. В умовах воєнного стану важливо також надавати відповідну підтримку і фахівцям у галузі соціально-психологічного консультування, які працюють із ВПО, оскільки вони можуть і самі відчувати психологічне навантаження та втрати. Забезпечення надійної системи підтримки для цих спеціалістів, розвиток їх професійних навичок – також важливий аспект забезпечення успішного консультування. Усі ці зусилля спрямовані на відновлення нормального життя і психологічного благополуччя сімей, що потерпіли внаслідок воєнних конфліктів, та сімей ВПО і сприяють процесу відновлення суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каменшук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». Вип. 1, 2022.
2. Алексєєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Зверєва І. Д. Соціальна педагогіка : словник-довідник / за ред. Т. Ф. Алексєєнко. Вінниця : Планер, 2009. 542 с.
3. Міхеєва О. Ю. Соціально-правова підтримка сімей вимушених переселенців. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 88–94. (Серія 11. «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»).
4. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с.
5. Трубавіна І. М., Каліна К. Є. Консультування вчителями сімей з дітьми в Україні в умовах війни. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2022. Вип. 58. С. 73–82. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/sciencemeans/article/view/3996>. (дата звернення: 21.08.2023).
6. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / ред. Л. С. Волинець. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

ПРОБЛЕМИ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕКОМПРЕСІЇ

Жа́ра Г. І.

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

Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних сил України, які захищають нашу країну від збройної агресії російської федерації, зазнає суттєвих негативних впливів під час виконання бойових завдань. Важливим етапом їх медико-психологічної реабілітації є так звана психологічна декомпресія, яка проводиться з метою поступового переключення механізмів реагування в екстремальних (бойових) умовах до мирних умов життєдіяльності; стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців, профілактики розвитку у них психогенних розладів [2]. Правильна організація психологічної декомпресії є необхідним завданням для фахівців лікувальних та медико-профілактичних закладів.

Мета дослідження – аналіз викликів, які постають перед фахівцями при організації медико-психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних сил України на етапі психологічної декомпресії.

Для отримання емпіричних даних використано комплекс методів (спостереження, опитування, аналіз медичної і психологічної документації, структуроване інтерв'ю, психологічне діагностування (скринінг) за затвердженими методиками [2], метод експертних оцінок).

Узагальнення даних здійснювалося на основі співставлення і порівняння з висновками аналогічних досліджень.

Тривалість психологічної декомпресії може бути різною – від 3 до 7 діб [3]. Згідно з нормативними вимогами до проведення психологічної декомпресії [2, 3], основними її заходами є обов'язковий медичний огляд та психологічне діагностування (скринінг) для оцінки психофізіологічного стану військовослужбовців, психоедукація, психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, і соціальна реадаптація. Рекомендованими методами психоемоційного і психофізіологічного розвантаження та відновлення психологічної безпеки особистості є: дебрифінг, психоемоційна саморегуляція, тілесно орієнтована терапія, індивідуальне психологічне консультування. Також ефективними вважаються рекреаційні технології [1], які сприяють кращій ресоціалізації.

Водночас при організації декомпресійних заходів в умовах стаціонарних медичних закладів виникає ряд проблем, які потребують вирішення, а саме:

1. Необхідність первинної фільтрації пацієнтів за психологічним статусом вже у приймальному відділенні. Проведення скринінгу ускладнене як через брак персоналу (недостатня укомплектованість закладу психологами), так і через те, що репрезентативність даних, отриманих за допомогою рекомендованих тестових методик може мати значну похибку внаслідок різного інтелектуального рівня пацієнтів, різного сприйняття змісту тестових запитань й іноді неможливості проходження скринінгу внаслідок психоемоційного і психомоторного збудження.

2. Необхідність визначення медичного статусу військовослужбовця (окрім лікування прямих поранень – обов'язкова консультація невролога і за необхідності – психіатра). Це важливо для забезпечення правильного медикаментозного лікування тих пацієнтів, які потребують посиленої уваги – мають ознаки депресії, гострої реакції на стрес, посттравматичного стресового розладу, суїцидальні прояви тощо.

3. Максимальне забезпечення базових потреб пацієнтів – в буквальному сенсі «огортання турботою для створення внутрішньоутробного відчуття безпеки» – комфорт, тепло, гарячий душ, тиша, посилене вітамінізоване харчування, повноцінний сон, увага до індивідуальних потреб (наприклад, додаткова ковдра чи заміна втраченого одягу) тощо.

4. Організація індивідуальних консультацій і групових занять з психоедукації, психоемоційного і психофізіологічного розвантаження потребує достатньої кількості фахівців-психологів, або інших спеціально підготовлених осіб (капеланів тощо), які б могли забезпечити максимальну ефективність декомпресії в короткі терміни.

В організації медико-психологічної реабілітації військово-службовців Збройних сил України у закладах охорони здоров'я наявні ряд викликів, подолання яких можливе лише за умов комплексного підходу з точки зору забезпечення адміністративних, організаційних, медичних та психологічних заходів. Відновлення на етапі психологічної декомпресії має сприяти поверненню військовослужбовців до нормальної життєдіяльності, а також забезпечити раннє виявлення відхилень у стані психічного здоров'я і вчасне адекватне їх лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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. 282 с. С. 226–229.
2. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 №462 «Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України». URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-heneral-noho-shtabu-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-27-12-2018-462-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-dekompresii-viys-kovosluzhbovtiv-zbroynykh-syl-ukrainy/>
3. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах. Затверджено Наказом Міністерства оборони України 09.12.2015 № 702 (у редакції наказу Міністерства оборони України від 11 грудня 2019 року № 629). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>
4. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ КРИЗОВИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Заїка В. М.

*Полтавський інститут економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
zaika_vitaliy@ukr.net*

Кризові умови – це ситуації, що порушують нормальний хід життя особистості, підвищують рівень стресу та можуть мати довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я [4]. Особливо актуальним це питання стало в сучасних умовах, коли

частіше відбуваються соціальні, економічні та екологічні кризи, що впливають на всі аспекти життя людини. Негативні наслідки кризи можуть виражатися у підвищеній тривожності, депресії, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших розладів психіки [1, 2]. З огляду на це, профілактика виникнення негативних наслідків кризових умов існування є необхідною складовою сучасної психологічної практики.

Кризові події, такі як війни, економічні кризи, природні катастрофи, порушують нормальне функціонування психіки. Довготривалий стрес, спричинений кризовими умовами, призводить до емоційного та фізичного виснаження, що може ускладнювати повсякденну адаптацію особистості та формувати травматичний досвід [3]. Людина, що стикається з кризою, може відчувати сильне почуття страху, безпорадності та відчаю. Як зазначають вчені, «здатність справлятися зі стресом в кризових ситуаціях безпосередньо пов'язана з психічною стійкістю» [5].

Сучасна психологія пропонує різноманітні підходи до профілактики негативних наслідків кризових ситуацій. Основні методи включають:

1. *Психологічну освіту.* Одним з ключових аспектів профілактики є інформування людей про природу стресу, методи управління ним та адаптивну поведінку у складних ситуаціях. Навчання методам саморегуляції, таким як техніки дихання, медитація, методи когнітивної перебудови, допомагає знижувати рівень тривоги та сприяє адаптації. Вчені зазначають, що «психоосвіта є важливим засобом для формування психологічної стійкості».

2. *Розвиток психологічної стійкості.* Психологічна стійкість є основою для подолання кризових ситуацій. Її розвиток включає як індивідуальні, так і групові форми роботи, що сприяють формуванню емоційної регуляції та соціальних навичок. З. Комар вважає, що «стійкість до стресу слід розвивати через тренінги, що включають розвиток когнітивних та поведінкових стратегій адаптації» [5].

3. *Професійна психологічна підтримка.* Спеціалісти в галузі психології можуть допомогти людині опрацювати травматичний досвід та зменшити ризик подальшого розвитку розладів. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом подолання стресових переживань. В. Круз відзначає важливість терапії: «без належної підтримки людина ризикує залишитися у стані постійного страху» [6].

4. *Соціальна підтримка.* Родина, друзі та близьке оточення мають важливе значення у формуванні відчуття безпеки та зменшенні негативного впливу кризових умов на психіку. Підтримка з боку соціального середовища надає людині необхідні ресурси для

подолання стресу, підвищуючи її стійкість до кризових умов. Як підкреслюють практики, «соціальна підтримка є необхідною умовою для збереження психічного благополуччя» [7].

Таким чином, профілактика негативних наслідків кризових умов є багатогранним процесом, що охоплює індивідуальні та соціальні заходи. Важливими компонентами є психоосвіта, розвиток психологічної стійкості, професійна психологічна підтримка та соціальна підтримка. Ефективна профілактика допомагає зменшити негативний вплив кризових умов, сприяє збереженню психічного здоров'я і підвищує адаптаційний потенціал особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023. 528 с.
2. Даллер Р., Хамфріс Д. В очікуванні першого променю сонця. Моя тривала боротьба з ПТСР. Перекладено за виданням *Waiting for First Light: My Ongoing Battle with PTSD*. Vintage Canada, 2019. Київ: Портал, 2024. 224 с.
3. Заїка В. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51–58.
4. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 29–44. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149>
5. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К., 2017. 184 с.
6. Круз В. Терапія ПТСР для військових : практ. посіб. 2024. 128 с.
7. Методичний посібник для соціальних працівників: посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / Упорядники: В. Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька. Київ : Програма реінтеграції ветеранів IREX, 2022. 61 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Захаренко А. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
akka.z02dhh@gmail.com*

У сучасних умовах воєнного конфлікту молодь стикається з численними викликами, які вимагають адаптації до радикально зміненого способу життя. Студенти, як одна з найбільш соціально активних груп населення, переживають низку стресових факторів,

таких як вимушена міграція, втрата домівок і близьких, загроза життю та здоров'ю, економічна нестабільність. Ці фактори суттєво впливають на психоемоційний стан студентів, їхню здатність до навчання, професійного становлення та побудови міжособистісних стосунків. Воєнна агресія ставить перед молоддю виклики, які потребують розвиненої резильєнтності – здатності ефективно адаптуватися до труднощів і відновлювати психологічну рівновагу в умовах постійних стресів.

Особливу актуальність дослідження резильєнтності студентської молоді набуває в контексті забезпечення їхнього психологічного благополуччя та сприяння академічній успішності в умовах війни. Студенти вимушені адаптуватися до нових умов навчання, часто переходячи до дистанційної освіти або стикаючись із необхідністю поєднання навчання з роботою, волонтерською діяльністю чи військовою службою. Такі умови спричиняють додатковий емоційний і когнітивний тиск, який може призводити до вигорання, зниження мотивації та труднощів у побудові професійної ідентичності. Резильєнтність стає важливим психологічним ресурсом, який допомагає студентам адаптуватися до умов мінливого, часом навіть агресивного середовища, зберігати здатність до навчання та підтримувати соціальні зв'язки.

Феномен резильєнтності є однією з досить вагомих тем сучасних психологічних досліджень. Зокрема, зарубіжні вчені, такі як Р. Коннор, Дж. Девідсон, С. Лутар, Д. Чічетті та Б. Бекер, приділяють увагу механізмам адаптації до стресу та розробці інструментів для оцінювання рівня резильєнтності. Їхні дослідження стали основою для розуміння природи цього феномену як багатовимірної інтегративної характеристики особистості.

У вітчизняній психології резильєнтність є предметом активного наукового дослідження. Так, Е. Грішин, О. Ігумнова, О. Кокун, Т. Мельничук і О. Чиханцова зосереджуються на аналізі особливостей розвитку резильєнтності, досліджуючи її значення для подолання життєвих викликів через призму ціннісних орієнтацій, стресостійкості, переживанні соціальних криз та екстремальних обставин. Ці дослідження підкреслюють важливість розвитку резильєнтності як механізму адаптації до складних життєвих ситуацій.

Концепція резильєнтності, яка вперше з'явилася в механіці та фізиці для позначення здатності матеріалу повертатися до вихідного стану після впливу зовнішніх сил, стала ключовим поняттям у сучасній психології, медицині та соціальних науках. У психології резильєнтність розглядається як здатність особистості витримувати вплив екстремальних, стресових чи загрозливих обставин, зберігаючи при цьому здатність до адаптації й відновлення. Особливе значення це

поняття набуває в умовах соціальних криз, коли здатність до резильєнтності визначає ефективність подолання особистісних і соціальних викликів [2].

Важливою складовою вивчення є диференціація понять «резилієнс» (resilience) і «резильєнтність» (resiliency). Резилієнс, відповідно до сучасних досліджень, розглядається як процес адаптації та динамічної взаємодії особистості із зовнішніми викликами. Натомість резильєнтність визначається як індивідуальна властивість чи здатність особистості успішно адаптуватися до несприятливих умов і відновлюватися після стресу чи травм. Такий підхід підкреслює структурну складність феномена і його багатогранний вплив на функціонування особистості [1, с. 31].

У світовій психології резильєнтність стала предметом інтенсивних досліджень ще з 1970-х років. Науковці зосереджуються на аналізі механізмів, що дозволяють не лише долати труднощі, а й досягати позитивних змін після кризових ситуацій. Термін «резильєнтність», який походить від латинських слів *re* («назад») і *salire* («стрибати»), буквально означає здатність «відскакувати» чи повертатися до вихідного стану після впливу негативних чинників [3, с. 212]. Це трактування акцентує увагу на адаптивному потенціалі особистості, що визначає її здатність зберігати психічне здоров'я та соціальну ефективність у кризових умовах.

Резильєнтність також активно досліджується в контексті подолання психологічних травм, що виникають внаслідок екстремальних життєвих подій. Науковці визначають цей феномен як здатність людини зберігати чи відновлювати нормальний стан під час або після потрясінь. Особливість резильєнтності полягає в її динамічному характері, адже вона не є сталою властивістю, а являє собою процес адаптації, який активізується в умовах значних негараздів чи кризових ситуацій [7, с. 87].

Цей процес охоплює як когнітивні, так і емоційні механізми, що сприяють відновленню внутрішнього балансу особистості та забезпечують її подальше функціонування в нових умовах. Резильєнтність є ключовим інструментом подолання травматичного досвіду, оскільки дозволяє особистості не лише протистояти стресу, але й знаходити ресурси для розвитку в складних обставинах [6, с. 173]. У сучасних умовах, коли психологічні потрясіння часто є частиною реалій життя, резильєнтність стає одним із найважливіших факторів забезпечення емоційного здоров'я та адаптивності.

Формування резильєнтності значною мірою залежить від темпераменту, особистісних характеристик та здатності до адаптації. Деякі люди від природи мають високу стійкість до труднощів, зберігаючи спокій та раціональність у складних ситуаціях навіть у

ранньому віці. Однак резильєнтність можна також розвивати, оскільки людина здатна швидко опановувати необхідні навички, особливо в професіях, які вимагають оперативних рішень і відповідальності. Ця якість формується на основі комбінації особистісних рис, когнітивних здібностей і поведінкових навичок.

На розвиток резильєнтності впливають кілька ключових чинників, серед яких здатність об'єктивно оцінювати свої можливості, розвинута комунікативна сфера, наявність реалістичних планів, життєвих цінностей і надії, а також уміння самотійно вирішувати проблеми. Наприклад, впевненість у своїх силах сприяє ефективному подоланню труднощів, тоді як сумніви можуть знижувати мотивацію до дій. Комунікація та підтримка оточення допомагають зменшити вплив стресу, а реалістичні плани дозволяють уникнути перевитрати ресурсів.

Здатність відстоювати свої позиції і дотримуватись життєвих цінностей сприяє збереженню психологічної стійкості навіть у складних обставинах. Люди з сильними ціннісними орієнтирами легше знаходять оптимальні шляхи вирішення проблем. Крім того, надія і позитивні очікування мотивують до активних дій, тоді як її відсутність часто супроводжується тривожністю і хронічним стресом [4, с. 11].

У контексті студентського життя, яке характеризується численними викликами, стресові фактори можуть набувати специфічних форм, особливо в умовах війни. До таких факторів можна віднести нестачу нормального сну через повітряні тривоги чи небезпеку, перевантаження навчальними завданнями в умовах дистанційного навчання або недостатньої інфраструктури, недотримання дедлайнів через перебої з електроенергією чи інтернетом, пропуски занять через евакуацію або неможливість доступу до навчальних матеріалів, конфлікт ролей між вимогами викладачів, сімейними обов'язками та нормами неформальних груп. Також значний вплив мають недостатній інтерес до дисциплін через емоційне виснаження або несприятливі фізичні умови, такі як низькі температури, погане освітлення чи постійний шум. У таких обставинах студент може відчувати напругу, втрачати мотивацію та знижувати ефективність власної діяльності, що ускладнює адаптацію до навчального процесу та соціального життя.

Отже, резильєнтність виступає однією з найважливіших якостей, необхідних для успішної адаптації студентської молоді в умовах сучасних викликів, особливо в період воєнної агресії. Здатність долати труднощі, зберігати мотивацію до навчання, вирішувати проблеми та адаптуватися до невизначеності забезпечує емоційну стабільність і стійкість молоді. Успішність в навчанні,

наявність чітких життєвих стратегій і ефективна соціалізація є ключовими аспектами, що визначають рівень резильєнтності. Враховуючи складну реальність, в якій перебувають сучасні студенти, розвиток цієї якості стає нагальною потребою, сприяючи їхньому гармонійному особистісному та професійному становленню.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 2. С. 28–33.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років, 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 2023. С. 62–81.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених*. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. С. 349–350.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
8. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. праць. 2018. (42). С. 211–231.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Захвасько П. В.

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

Психологічна допомога людям у кризових умовах – це процес надання емоційної і психологічної підтримки особам, які переживають складні ситуації, такі як втрати, травми, стрес або інші важкі життєві обставини. Психологічна допомога людям у кризових умовах є важливою складовою підтримки, яка може допомогти їм впоратися зі стресом, втратами чи травмами. Сьогодення України обумовлене політично-економічною нестабільністю, війною, що збільшує кількість стресогенних впливів на людину. Ці фактори не можливо швидко усвідомити, щоб нормально на них відреагувати та адаптуватися. Відчуття хвилювання і тривоги, ускладнення процесів

саморегуляції, безпомічність та унеможливлення планування майбутнього характеризують переживання кризового періоду в житті людини.

Подамо опис особливостей психологічної допомоги людям в кризових умовах, зокрема:

1. *Особливості надання психологічної допомоги людині у передсуїцидальному стані:*

Суїцид і суїцидальна поведінка – це важливі і чутливі теми в психології.

Суїцид – це акт свідомого позбавлення життя. Може бути наслідком багатьох факторів, включаючи: психічні розлади: депресія, тривожні розлади, біполярний розлад, шизофренія тощо, соціальні чинники: втрата роботи, розлучення, насильство, фізичні проблеми: хронічні хвороби, біль, інвалідність.

Суїцидальна поведінка охоплює широкий спектр дій і думок, що пов'язані з самопошкодженням або бажанням померти.

Щоб допомогти людям із суїцидом і суїцидальною поведінкою треба мати чутливий, професійний та системний підхід, а саме:

1. Виявлення ознак.

Спостереження: треба бути уважними до змін у поведінці, настрої і спілкуванні людини.

Слухання: заохочуйте відкриті розмови про почуття, думки і переживання.

2. Створення безпечного простору.

Емпатія: потрібно висловлювати співчуття і підтримку, показати, що готові слухати.

Безпека: забезпечте фізичну і емоційну безпеку для особистості.

3. Консультація з фахівцем.

Залучення професіоналів: якщо підозрюєте серйозні наміри, важливо направити людину до психолога або психіатра.

4. Підтримка та спостереження.

Регулярні контакти: підтримувати зв'язок і перевіряти стан особистості.

Залучення близьких: підтримувати комунікацію з родичами та друзями, щоб створити підтримуюче середовище.

5. Навчання навичкам подолання.

Техніки управління стресом: допомогти розвинути навички емоційної регуляції та позитивного мислення.

6. Обмеження ризиків.

Видалення небезпечних предметів: якщо можливо, позбавити людину від засобів, які можуть бути використані для самопошкодження.

Допомога людям із суїцидальною поведінкою вимагає чуйності, терпіння і готовності до дій. Потрібно пам'ятати, що професійна підтримка є критично важливою для безпеки та благополуччя людини.

2. Психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані алкогольного сп'яніння:

Кожна людина має індивідуальність переносимості алкоголю. Важливу роль відіграє її фізичний і психічний стан під час вживання алкоголю.

Алкоголь це отрута, що має сильний токсичний вплив на функції головного мозку. Алкоголь є психотропною речовиною, що поєднує в собі здатність підвищити настрій, позбавити психічного напруження.

Алкоголізм або алкогольна залежність – це хронічна хвороба, що виявляється в симптомах фізичною і психічною залежністю від алкоголю. Ознаки алкоголізму – це потяг до алкоголю, непереборне бажання, потреба випити алкоголь; втрата контролю, відсутність сили волі зупинитися пити; фізична залежність.

Психологічна допомога при алкоголізмі має здійснюватися фахівцями-психотерапевтами, що в подальшому будуть проводити лікування, чи психологами, які працюють з пацієнтом ще до лікування.

Психологічна допомога алкоголікам під час хвороби, безумовно, важлива для позитивного результату лікування. Але й після того, як пацієнт пройшов курс, йому необхідна допомога в реабілітації – психологічній, соціальній і навіть фізичній.

Реабілітація алкоголіків – це заключний етап лікування алкоголізму, він спрямований на те, щоб повернути людину до повноцінного життя без алкоголю. На етапі реабілітації людина починає по новому входити в соціум, у неї зникає необхідність спілкування з непотрібною їй компанією, де алкоголь був засобом зближення. Колишній алкоголік повертається до сім'ї, близьких, друзів і знайомих, контакти з якими були втрачені через хворобу. Також відбувається реабілітація алкоголізму в фізичному, психологічному сенсі – людина просто відновлюється після хвороби.

Проблема подолання пияцтва і алкоголізму досить складна, вона включає дуже багато різних аспектів, людина повинна сама хотіти подолати цю проблему.

3. Надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у наркотичному стані:

Наркотичний стан – це фізіологічний і психологічний стан, викликаний вживанням наркотичних речовин, який може мати різні прояви в залежності від типу наркотику, дози, способу вживання та індивідуальних особливостей організму.

Надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у наркотичному стані, є складним процесом. Основні аспекти, які слід враховувати:

1. Безпека.

Фізична безпека: важливо переконатися, що обстановка є безпечною для вас і для людини, яка потребує допомоги. Уникати конфліктів і загострень ситуації.

Контроль за поведінкою: спостерігати за поведінкою людини. Якщо вона агресивна або деструктивна, можливо, потрібно залучити професіоналів.

2. Емпатія і підтримка.

Активне слухання: слухати без осуду, дати зрозуміти що ви готові підтримати, не критикуючи вибір людини.

Виявлення співчуття: показати, що турбуєтесь про її стан і готові допомогти.

3. Підтримка у кризовій ситуації.

Не тисніть на людину: уникайте примусового спілкування чи маніпуляцій, оскільки це може спровокувати агресію або втечу.

4. План дій.

Складання плану: коли людина оговтається, разом з нею обговоріть можливі кроки для покращення її стану.

5. Залучення професіоналів.

Направлення до спеціалістів: у разі необхідності, залучати психологів, психіатрів або фахівців із наркології, які можуть надати кваліфіковану допомогу.

6. Підтримка на всіх етапах.

Регулярний контакт: після надання первинної допомоги важливо підтримувати контакт, щоб людина впоралась з наслідками та зберегла мотивацію до змін.

Психологічна підтримка може стати важливим кроком на шляху до відновлення та зміни способу життя.

4. Психологічна допомога постраждалим в надзвичайній ситуації.

Надзвичайна ситуація – це подія, яка виходить за межі звичайних умов і потребує термінового реагування. Вона може бути спричинена природними катастрофами, техногенними аваріями, соціальними чи політичними конфліктами та іншими факторами. Психологічна допомога постраждалим в надзвичайних ситуаціях є важливою складовою підтримки людей з травматичним досвідом, а саме:

1. Виявлення потреб.

Оцінка стану: спочатку зрозуміти, в якому емоційному і фізичному стані перебуває людина.

Визначення пріоритетів: допомогти людині визначити найбільш нагальні потреби (безпека, підтримка, медична допомога).

2. Створення безпечного простору.

Емоційна підтримка: забезпечити атмосферу, в якій людина може вільно висловлювати свої переживання.

Фізична безпека: впевнитися, що людина знаходиться в безпечному середовищі, де немає загрози.

3. Надання психологічної підтримки.

Активне слухання: дати людині можливість висловити свої почуття та переживання, слухайте без осуду.

Емпатія: виразити розуміння і підтримку, допомагаючи людині відчувати, що вона не самотня у своїх стражданнях.

4. Професійна допомога.

Залучення фахівців: якщо стан людини серйозний, важливо направити її до психолога або психіатра для більш глибокої підтримки.

Моніторинг стану: регулярно перевіряти емоційний стан постраждалого, щоб вчасно виявити зміни чи потребу в додатковій допомозі.

5. Підтримка у відновленні.

Довгострокова підтримка: відновлення після надзвичайної ситуації може зайняти певний час. Важливо залишатися на зв'язку і продовжувати підтримувати постраждалих у процесі адаптації до нових умов. Психологічна допомога постраждалим в надзвичайних ситуаціях є критично важливою для їхнього емоційного та психічного відновлення.

Переконані, підготовка кризових психологів є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2]. Психологічна допомога в кризових умовах може суттєво полегшити емоційні страждання, допомогти в процесі відновлення та підвищити здатність людини адаптуватися до нових умов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки майбутніх кризових психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 4. 2023.
3. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, доц. Ключек Л.В., докт. психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142–148.

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК НАБУТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВПЛИВУ НА НЕЇ АКТУАЛЬНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Ковальова М. Г.

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

Сучасність вимагає від дорослої людини високої стресостійкості та швидкості реакції на зовнішні впливи інформаційного середовища. Наразі інформація заповнила всі сфери людського буття, вимагаючи ресурсності, мобільності, далекоглядності поглядів та толерантності до інновацій. Не всі люди психоемоційно готові вже тут і зараз активно сприймати інформацію та адекватно реагувати.

Мета – сучасна доросла людина, перебуваючи в інформаційному просторі тут і зараз, може сприймати зовнішні впливи та адекватно реагувати на них шляхом опанування навичками саногенного мислення, про які і піде мова у даній статті.

Саногенне мислення широко досліджене в роботах науковців вітчизняного та зарубіжного формату, а саме: А. Гільман, С. Яланська, Н. Сайко, О. Поцулко, Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольскі, М. Джеймс, Д. Джонгвард, К. Хорні, Е. ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд та інші.

Засновником теорії саногенного мислення як оздоровчого є Юрій Орлов, який говорив «Наші почуття залежать від того як ми сприймаємо почуття образи, сорому, провини, які виникають у взаємостосунках з іншими людьми. Цей досвід дозволить вам зробити крок у самопізнанні. Якщо ви знаєте як ви зазвичай мислите, то можете певною мірою контролювати ваші емоції, заздалегідь передбачати як будете чинити в цих обставинах» [2].

У публікації Т. Ларіної визначено деякі особливості структурно-динамічних характеристик комунікативно-ментального світу особистості в часи адаптації до нових умов соціальної взаємодії та ефективність саногенного мислення в процесі інформаційної взаємодії. Вона висвітлила результат дослідження щодо організації соціально-психологічного супроводу комунікативно вразливих осіб, які перебувають у зоні комунікативного ризику (автор уточнює, що небезпека комунікативного ризику для особистості полягає у надмірному напруженні наших ментальних ресурсів, які відповідають за своєчасну та правильну оцінку небезпечності інформації. Як наслідок, ми маємо сильно виражені негативні емоції, злість, крик, блокування спілкування, категоричність у висловлюваннях, вербальну та невербальну агресію) [6].

Що стосується впливу інформаційного простору на людину та в результаті то як вона відреагує на даний вплив взаємопов'язую із стресовою реакцією.

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього.

Щодо мислення, то можна чітко зазначити, що з психологічного погляду – це одна з функцій свідомого відображення, що продукує знання, які як продукт суб'єктивної діяльності входять до її будови, змінюючи характер реалізації інших психічних функцій – внутрішнього і зовнішнього мовлення, сприймання, пам'яті, уяви, свідомості в цілому [8].

Тобто, мається тісна взаємопов'язаність між впливом стресових факторів і мисленням людини, що впливає на інші психічні функції. Саногенне мислення в своїй особливості є чинником посттравматичного зростання особистості, яка переживає стресові впливи на неї.

Н. Ярош провела формуючий експеримент та виявила, що навички саногенної рефлексії дозволяють особистості розмислити кризову ситуацію та надати їй нового сенсу, тим самим подолати стрес. Під розмисленням ситуації розуміється когнітивна переробка інформації, що дозволяє особистості вдало розподілити власні ресурси для збереження здоров'я та використання ефективних та адаптивних стратегій долаття стресу. У результаті навчання саногенному мисленню, підвищується ефективність та адаптивність стрес-долаючої поведінки, змінюється її характер на більш продуктивний [11].

Також, до прикладу ефективності саногенного мислення як чинника посттравматичного зростання особистості є методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу, запропоновані С. Кузіковою. В її доповіді та воркшопі особлива увага приділяється активізації саногенного потенціалу та копінг-ресурсів відновлення психоемоційного стану особистості. Учасникам воркшопу пропонується обмінятися власним досвідом зарадної поведінки в скрутних життєвих ситуаціях [5].

С. Яланська та Н. Атаманчук визначили важливість кожній людині володіти позитивним, оздоровчим мисленням для успішного переживання впливу психотравмуючих факторів. А саме саногенним мисленням, яке сприяє стресостійкості особистості. Важливим для розвитку стресостійкості є ресурс арт-практик, які викладені в програма «Арт-екопсихопрактики та життєвий простір особистості» за їх авторством [9].

Психічна травма як наслідок травмуючих подій супроводжується почуттям високої інтенсивності в умовах неможливості перебороти обставини, які загрожували життю та

здоров'ю людини чи оточуючих її людей. Вона породжує почуття безпорадності, незахищеності, страхи та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1].

Т. Дзюба в своїй роботі зазначила, що нагальна потреба в розширенні засобі саморегуляції емоційних станів особистості зумовлює реалізацію ідеї застосування візуальної психоедукації (її суть, – пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості), а також використання різноманітних технологій: профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічної просвіти, опосередкованої візуальним матеріалом; самовідновлення й підвищення соціальної адаптивності [3].

Т. Дудка зазначає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [4].

С. Яланська та С. Нечепоренко у роботі про життестійкість та потребу в ній описали дослідження щодо психосоціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб, громадян травмованих війною та серед засобів психосоціальної підтримки різних вікових категорій є: стабілізація особистості; розвиток компетентностей з життестійкості, стресостійкості; використання соціальних ресурсів і соціальна інтеграція (зміна оточення). В їх роз'ясненні розуміння явища життестійкості розширює існуючу традиційну ідею, яка переважно зводиться до трикомпонентної структури та визначає вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності й активності в стресових умовах. Вони вбачають потужним конструктором в розвитку життестійкості, стресостійкості саме творчість [10].

По мірі освоєння середовища існування у свідомості кожної людини формується певна «віртуальна» картина оточуючого світу, яка описує та пояснює все, що відбувається з нею самою та іншими людьми, а також з усією природою. Якщо ж реальність вступає у протиріччя з нашими уявленнями про можливе та необхідне, то виникає стрес, причому досить сильний. Вперше це явище описав психолог Леон Фестингер, який ввів поняття когнітивного дисонансу – протиріччя між двома реальностями – об'єктивною реальністю світу та віртуальною реальністю нашої свідомості, яка описує світ. Якщо певну подію неможливо описати у системі існуючих у людини уявлень про світ, то людина вкрай рідко змінює модель світу. Набагато частіше людина створює додаткові конструкції, які закріплюють модель, або ж ігнорує реальність [7].

Тож напряду вплив стресових факторів на людину виражає назовні його світогляд про стан об'єктів навколо нього і спосіб реагування на них.

Саногенне мислення як чинник оздоровлення, зміни способу реагування та покращення психоемоційного стану людини в процесі постійного сприйняття зовнішньої інформації будь-якого змісту неодмінно має бути атрибутом навчання сучасної людини. Оволодіння навичками саногенного мислення призведе до автоматичного самозахисту людини від деструктивного впливу стресових обставин інформаційного простору довкола неї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 98–110.
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. Дзюба Т. М. Візуальна психоедукація як засіб саморегуляції емоційних станів особистості в травмі війни. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 162–165.
4. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., присвяч. 150-тій річниці з дня заснування Одеськ. Нац. ун-ту імені І. І. Мечнікова, (м. Одеса, 5 лют. – 5 бер. 2015 р.).
5. Кузікова С. Б. Позитивні патерни поведінки і мислення особистості в контексті війни. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: VIII Міжнародна науково-практична конференція (Суми, 28-30 квітня, 2022 р.). С. 6, 13.
6. Ларіна Т. О. Алгоритми підтримання саногенного комунікативного простору особистості під час переходу суспільства від війни до миру. *Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти*: матеріали міждисциплінарного наукового семінару, (м. Київ, 25 березня 2021 р.).
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Пасічник І. Д. Мислення як предмет психології: наукові записки [Національного університету; Острозька академія]. Сер.: Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 3–9.
9. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. 2021.
10. Яланська С. П., Нечепоренко С. Психосоціальна підтримка дітей і дорослих в умовах військової агресії. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, (м. Полтава, 9-10 трав. 2024 р.) / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С. 218–221.

11. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. Вип. 62. С. 35–38.

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ФАКТОР ПОСИЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Колбаса В. Л.

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

Російське вторгнення в Україну є безумовно війною, що має найбільший «цифровий слід» серед усіх військових конфліктів знаних дотепер. Ніколи ще ніхто і ніде не мав змоги спостерігати за військовими діями практично у режимі реального онлайн, ніколи ще військові не створювали і публікували медіа контент самостійно, знаходячись безпосередньо на бойових позиціях. Соціальні мережі та інші нецентралізовані цифрові медіа, що використовують платформи третіх сторін наразі великою мірою витіснили джерела інформації, які до того вважалися традиційними. Саме їх ми маємо на увазі під терміном «*віртуальний простір*» винесеному у заголовок.

Вал медіаконтенту різного типу, як такого, що спрямований на підтримку українського суспільства, так і такого що має на меті обернену ціль, створює, так би мовити, на своєму шляху «*інформаційні бульбашки*», і так звані «*ехо-камери*», що можуть мати особливо негативний вплив на осіб, що страждають від ментальних розладів, зокрема пост-травматичного стресового розладу (ПТСР).

Інформаційні бульбашки формуються завдяки вибірковості контенту, вирахованої за допомогою спеціалізованих алгоритмів, що формують стрічку користувача таким чином аби новий контент був пов'язаний за змістом з контентом з попередніх переглядів. (дж) Створена таким чином бульбашка може стати певною мірою заклятим колом ретравматизуючого та тригеруючого контенту, що в свою чергу може спричинити підвищення інтенсивності таких проявів ПТСР як хронічна втома, тривожність, дратівливість, порушення сну. Стрес спричинений таким інформаційним перенавантаженням може спричинити викривлене сприйняття реальності та відчуття покинутості та безпорадності.

Подібний же ефект заклятого кола можуть створювати так звані *ехо-камери*, що також формуються завдяки схожим алгоритмам, але означають явище коли особа завдяки вибіркованості контенту людина так би мовити «чує» тільки «ехо» своїх власних думок і може втратити довіру до інформації, що походять з «поза» такої *ехо-камери*. Якщо ж

мова йде про думки вже викривлені тривожними, депресивними та іншими негативними психологічними станами спричиненими ПТСР, то ступінь нав'язливості таких думок та ідей, а таким чином і їхнього деструктивного ефекту може значно посилитися. Це може справити негативний вплив на ефективність будь якої психотерапії для таких людей адже є велика вірогідність що психотерапевтичні практики сприйматимуться такою особою саме як вплив з поза ехо-камери.

З ПТСР в Україні стикаються як військові, так і цивільні. Через те, що на території України все ще проходять активні бойові дії на момент написання цього тексту дати певну оцінку розповсюдження ПТСР наразі не є можливим. У звіті «SCARS ON THEIR SOULS: PTSD and Veterans of Ukraine», складеному GLOBSEC Kyiv Office у 2023 році зазначається, що біля 80% учасників АТО та ООС мали відчутний стрес, викликаний участю у воєнних діях і у 25% з них це стало причиною у подальшому появи ПТСР різного ступеню. Беручи ж до уваги більшу інтенсивність нинішнього конфлікту та часто довше перебування військовослужбовців безпосередньо у зоні бойових дій ніж це було під час АТО та ООС, можна з великою долею вірогідності припустити, що відсоток тих, хто матиме ПТСР у результаті повномасштабного вторгнення росії буде як мінімум не меншим.

Тож взявши до уваги наскільки всеохоплюючою є взаємодія з віртуальним медіа простором у населення України (незалежно від ступеню залученості безпосередньо до бойових дій) та оцінки ступеню поширеності ПТСР очевидною стала проблема наявності досліджень взаємодії осіб що страждають на ПТСР з соціальними та іншими цифровими медіа, ступеню негативного чи можливо позитивного впливу таких взаємодій.

Для оцінки кількості дотичних темі публікацій саме у глобальному науковому контексті до розгляду було прийняти матеріали лише англійською мовою. Задля фільтрації пошуку у таких базах даних наукових праць як *Google Академія*, *Science Direct*, *PubMed Central*, *Academia*, *Research Gate*. були використані такі ключові слова як «*media*», «*PTSD*», «*trauma*», «*war*». Слово «*digital*» не було включене до ключових слів аби отримати ширшу картину дотичних темі публікацій. Отримавши 4627 результатів пошукових запитів, з них було відібрано 23 за загальною відповідністю темі.

За критерієм зв'язку з саме війною в Україні було знайдено лише 3 публікації, при чому автор тільки 1 з них є українським науковцем (Naydonova, 2019). Щодо інших двох, то одна з них дає більш поверховий огляд теми, хоча піднімає важливе питання про те, що за умови першої в історії війни з таким вагомим цифровим медіа компонентом ми можемо стикнутися з феноменом коли ПТСР в багатьох може бути пов'язаний саме з травматизацією через цифрові медіа, а не з безпосереднім досвідом перебування у зоні бойових дій. Інша доволі вузько спеціалізована саме на лікуванні ПТСР громадян

Нігерії, що перебували в Україні на початку повномасштабного вторгнення і змушені були евакуюватися за межі країни.

7 публікацій досліджують взаємозв'язок ПТСР та використання соціальних мереж та цифрових медіа. 6 із них зосереджуються на негативному впливі цифрових медіа, а 5 на використанні їх в якості платформ для підтримки осіб що страждають на ПТСР.

Всі відібрані для аналізу публікацій досліджують різні аспекти появи та лікування ПТСР.

За результатами загального огляду публікацій з досить великою впевненістю можна стверджувати, що існуюча кількість академічних статей, які розкривають тему впливу віртуального середовища на осіб з ПТСР з будь якого кута не виглядає достатньою. Незважаючи на третій рік війни в Україні кількість англomовних публікацій стосовно саме України критично мала. Але це може бути пов'язано також і з відсутністю даних. Щодо соціальних мереж у багатьох працях зазначається можливість їх позитивного впливу (створення груп підтримки для осіб з ПТСР) за умови більш активної залученості самих людей з ПТСР. У випадку ж пасивного споживання контенту нові цифрові медіа є сильним фактором додаткового стресу для осіб з ПТСР. Тема безумовно вимагає додаткового ґрунтовного дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., & Vlahov, D. (2004). Television images and probable posttraumatic stress disorder after September 11: The role of background characteristics, event exposures, and perievent panic. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9), 602–608. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000116465.99830.ca>
2. Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., & Vlahov, D. (2002). Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry*, 65(4), 289–300. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.4.289.20240>
3. Baqir, A., Ali, M., Jaffar, S., Sherazi, H. H. R., Lee, M., Bashir, A. K., & Al Dabel, M. M. (2024). Identifying COVID-19 survivors living with post-traumatic stress disorder through machine learning on Twitter. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69687-8>
4. Blair, J., & Martaindale, M. (2013). Large-scale collective traumas and limited research to guide decision-making. *Ethics in Information Technology*, 15(3), 209–227. <https://doi.org/10.1007/s10676-013-9321-6>
5. Collimore, K. C., McCabe, R. E., Carleton, R. N., & Asmundson, G. J. G. (2008). Media exposure and dimensions of anxiety sensitivity: Differential associations with PTSD symptom clusters. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 1021–1028. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.002>
6. Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(4), 348–356. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
7. Ewulu, I. J., Ukwueze, C. C., Oluchi, K. M. T., Eze, N. O., Ezeugwu, C. A., & Nnanyelugo, C. E. (2024). Effect of interactive media-based music and art therapies on PTSD symptoms in victims of abduction. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(12), 1065–1073. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2373260>

8. Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 858–873. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>
9. Gevers, V. C., Iyendo, T. O., Obiugo-Muoh, U. O., Okunade, J. K., Agujiobi-Odoh, N., Udengwu, N., & Talabi, F. O. (2023). Comparing the effect of social media-based drama, music, and art therapies on PTSD among refugees. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, e96–e102. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.018>
10. He, L., Lai, K., Lin, Z., & Ma, Z. (2018). Media exposure and general trust as predictors of PTSD: Ten years after the 5.12 Wenchuan Earthquake. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2386. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112386>

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНОЇ АКОМОДАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Кононенко О. І., Базиленко К. П.

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
o.kononenko@onu.edu.ua, katiemalyarenko@gmail.com*

Дослідження особистості вимушених переселенців важливе в контексті їхнього психосоціального функціонування, яке включає адаптацію до нових життєвих умов, взаємодію з новим соціальним середовищем, а також збереження ідентичності та самоповаги. Вимушена міграція часто супроводжується втратою матеріальних ресурсів, соціальних ролей, звичного оточення, що може викликати серйозні зміни в емоційній та когнітивній сферах особистості. Вивчення цих змін дозволяє краще зрозуміти, які ресурси допомагають переселенцям зберегти стійкість, відновити соціальну активність та інтегруватися в нове суспільство.

Крім того, актуальність дослідження особистості вимушених переселенців підкріплюється потребою у розробці ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Дослідження цього феномену дозволяє визначити найбільш уразливі групи переселенців, а також ті чинники, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації. Розуміння особистісних і соціокультурних детермінант допомагає розробляти стратегії підтримки, що базуються на особистісних ресурсах, досвіді та потребах переселенців.

Отже, дослідження особистості вимушених переселенців є надзвичайно важливим для забезпечення їхньої психологічної та соціальної підтримки, інтеграції в нові спільноти, а також для побудови науково обґрунтованих стратегій допомоги цій категорії українців. У сучасному суспільстві та науковому середовищі склалася ситуація, коли традиційні наукові терміни не в повній мірі

допомагають розв'язувати актуальні проблеми. Так, поняття «адаптація» не повністю відображає специфіку життя та пристосування вимушених переселенців з України до нових умов. Більш точно ці процеси описує концепція соціальної акомодатії, яка є ширшою за адаптацію і дозволяє українцям співіснувати з представниками інших етнокультур, зберігаючи свою ідентичність.

Соціальна акомодатія вимушених переселенців передбачає пристосування до нових соціальних, культурних та економічних реалій у країнах, де вони оселилися через війну в Україні. Цей процес є складним і багатофакторним, адже переселенці стикаються не лише з фізичними, а й з психологічними та соціальними труднощами, що ускладнюють їхню інтеграцію у нові спільноти.

Вимушена міграція часто супроводжується втратою матеріальних ресурсів, соціальних ролей, звичного оточення, що може викликати серйозні зміни в емоційній та когнітивній сферах особистості. Вивчення цих змін дозволяє краще зрозуміти, які ресурси допомагають переселенцям зберегти стійкість, відновити соціальну активність та інтегруватися в нове суспільство. Крім того, актуальність дослідження особистості вимушених переселенців підкріплюється потребою у розробці ефективних програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Дослідження цього феномену дозволяє визначити найбільш уразливі групи переселенців, а також ті чинники, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації. Розуміння особистісних і соціокультурних детермінант допомагає розробляти стратегії підтримки, що базуються на особистісних ресурсах, досвіді та потребах переселенців. Упоратися з цими викликами можливо через впровадження нових наукових категорій, які дозволяють глибше зануритися у дане проблемне поле. Такою інноваційною категорією є соціальна акомодатія вимушених переселенців з України під час війни. Вона є складним та тривалим процесом, що вимагає комплексної підтримки з боку держави, міжнародних організацій та місцевих громад. Успішна соціальна акомодатія залежить від багатьох факторів, серед яких вирішальними є доступ до ресурсів, психологічна підтримка та створення сприятливих умов для соціальної інтеграції.

Серед основних проблем соціальної акомодатії є зміна соціального статусу і ролей переселенців, втрата роботи, стабільних соціальних зв'язків, що підвищує ризик соціальної ізоляції та негативно впливає на їхній психологічний стан. Важливими факторами, що ускладнюють адаптацію, є культурні відмінності та мовний бар'єр. Також чималу роль відіграють стресові та психологічні наслідки, які часто супроводжуються симптомами посттравматичного стресового розладу.

Ключовим елементом успішної соціальної акомодатії є підтримка з боку місцевих громад. Приймаючі спільноти можуть сприяти інтеграції, забезпечуючи доступ до соціальних послуг, освітніх програм, медичної допомоги тощо. Крім того, важливими є програми, які сприяють взаємодії між переселенцями та місцевими жителями, зменшуючи соціальну напруженість.

Соціальна акомодатія вимушених переселенців – тривалий і складний процес, що потребує підтримки від держави, міжнародних організацій та громад. Успішність цього процесу залежить від доступу до ресурсів, психологічної підтримки та сприятливих умов для соціальної інтеграції.

Важливими психологічними складовими соціальної акомодатії виступають соціально-психологічна адаптація та емоційний стан людей, які потрапили в ситуацію вимушеного переселення.

Нами встановлено, що попри державну та суспільну підтримку, українці відчують недостатній рівень адаптації. Серед основних проблем часто згадуються соціальна ізоляція, обмеженість можливостей для спілкування з однодумцями, мовний бар'єр, а також недостатнє почуття безпеки.

Аналіз отриманих даних виявив наступні психологічні особливості серед вимушених українських переселенців: емоційний дискомфорт, труднощі в сприйнятті інших, амбівалентне ставлення до нового середовища, низький рівень енергії, значну втому, а також високий рівень тривоги та занепокоєння.

Вимушені переселенці як головні психологічні проблеми констатують у себе дефіцит уваги, порушення пам'яті та емоційні упередження. Попри це, деякі з них виявляють здатність до саморозвитку та ефективного подолання стресових ситуацій. Стресовими факторами для вимушено переміщених осіб є непередбачуваність, спонтанність, невизначеність та травма, пов'язані з міграцією через російське вторгнення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Завацька Н.Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія. Луганськ: Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.
2. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. Науковий вісник ХДУ. 2019. №11. С.44–50.
3. Проценко О. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія теоретизування та соціальної практики. *Грані*. 2018. №21(4). С. 47–55.
4. Трубавіна І. Спектр проблем біженців в Україні в війні 2022 року: акценти і спостереження. Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», (21-22 квітня). Тернопіль, 2022. С. 29–31.

DIAGNOSIS AND COMPENSATION OF EDUCATIONAL LOSSES OF MEDICAL STUDENTS DURING MARTIAL LAW

Kopantseva L. M.

Poltava State Medical University

larisakopanceva@gmail.com

The martial law caused by the Russian aggression against Ukraine has seriously affected all aspects of life, including education. Medical education, which requires not only theoretical knowledge but also significant practical experience, has been particularly affected. The loss of access to clinical sites, restrictions on communication between students and teachers, and psychological difficulties have made the learning process for medical students much more difficult.

To ensure quality training of future doctors, it is necessary to introduce systematic approaches to diagnosing educational losses and develop mechanisms to compensate for them, taking into account the peculiarities of the modern educational environment.

Diagnostics of educational losses should be systematic and cover all aspects of medical students' training. When analysing cognitive losses, we pay attention to the assessment of theoretical knowledge. Teachers of the Department of Chemistry and Pharmacy use tests and quizzes to identify gaps in knowledge of basic disciplines (anatomy, histology, biochemistry, etc.). Comparing the results before and during martial law helps to assess the extent of losses. The level of mastery of professional terminology is decreasing due to insufficient contact with teachers and colleagues; during distance learning, higher education students may have difficulty using medical terminology [1].

Practical skills are also low due to insufficient access to clinical practice. Due to the danger of visiting hospitals in the frontline regions, students are often deprived of the opportunity to work directly with patients, which significantly affects the quality of their skills. The absence or insufficient use of modern simulation technologies can exacerbate training gaps by limiting the use of simulations in practical classes.

The psychological aspect is one of the most important aspects of today. Emotional burnout and constant stress, anxiety about the war and uncertainty about the future significantly affect the ability of future doctors to learn effectively. And a decrease in motivation leads to a loss of interest in learning due to the lack of a clear perspective.

Technical problems with organisation and various obstacles in the interaction between student and teacher. Lack of access to a stable Internet and modern educational platforms significantly limits opportunities for

distance learning; reduced communication between teachers and students makes it difficult to receive feedback and correct the educational process.

Restoring the lost quality of education requires a comprehensive approach that addresses various aspects of training. The main aspect is the adaptation of educational programmes. It is necessary to integrate additional practical classes to increase the number of hours for practice after the situation has stabilised, in particular at clinical sites. The teachers of the department use hybrid learning, which allows combining online lectures with practical offline classes in the disciplines taught at the department to maximise the use of available resources. Currently, simulations are widely used in medical education to model clinical cases, which allows practicing diagnostic and treatment skills. By organising online patient consultations, students can participate in diagnosis and treatment planning under the supervision of a teacher.

One of the ways to increase the motivation of students is to organise international internships, which gives them the opportunity to gain practical experience abroad, where the learning process is less complicated. Establishment of mentoring programmes, where teachers will help higher education students individually overcome learning difficulties.

The implementation of these measures will allow:

1. Restore the quality of training by ensuring the required level of knowledge and practical skills.
2. Increase the psychological resilience of students by reducing the negative impact of stress.
3. To strengthen confidence in Ukrainian medical education among both students and employers in the medical field.
4. To create an adaptive medical education system that can work even in difficult conditions.

Modern challenges caused by martial law require flexibility and innovation in approaches to medical education. Diagnosis of educational losses and their effective compensation are key to training competent doctors who will be ready to work both in stable and crisis situations.

REFERENCES

1. Voytsikh I. V., Polevyk O. V. Psychological, pedagogical and emotional support of students under martial law. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University: Pedagogical Sciences*. 2022. № 6(354), December. P. 117–123.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ, МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ

Краснопір А. Б.

Національний університет «Острозька академія»

artur.krasnopir@oa.edu.ua

Високі соціальні вимоги до професії журналіста у нинішніх умовах повномасштабної війни зумовлюють стресові ситуації ще під час навчання в університеті. Вибір спеціальності – перший крок на шляху отримання майбутньої професії, яка потребує поєднання якісних навичок журналіста та орієнтування в галузі якій буде працювати майбутній випускник даного фаху. Фактично на етапі від вступу в університет до моменту його закінчення/відрахування/абощо студент має усвідомити своє місце у журналістиці шляхом звуження своїх навичок до конкретної тематики, аби стати професіоналом у конкретній спеціалізації [5].

У сучасних реаліях великих інформаційних потоків, фейкових новин, гібридних загроз – ЗМІ є однією з ключових ролей суспільства. Відтак зумовлений суспільний тиск та відповідальність на журналістів відчутний іще під час навчання і може викликати стрес у студентів. Тому в процесі навчання необхідно використовувати особистісні ресурси, головним з яких є психоемоційна безпека у навчальній діяльності, а згодом – у професійній.

Існує декілька підходів до розуміння поняття копіngu, найпоширенішим є трансакційний, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолькманом. Автори розглядають його як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію стресових факторів під час безперервного процесу взаємодії між індивідом і середовищем [3].

Так, Р. Лазарус та С. Фолькман зазначають, що копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, котрі постійно змінюються й спрямовані на подолання різних перешкод та труднощів які можуть перевищувати ресурси людини [1].

Метою проведеного нами дослідження було визначити чи є відмінності між копінг-стратегіями студентів спеціальності «журналістика» та інших спеціальностей.

У психології поняття копіngu відносно нове, запропонував його Л. Мерфі у 1962 році. Наразі існує кілька підходів до розуміння копінг-стратегій, або стрес-долаючої поведінки, що вживають як тотожні поняття [2]. На поточному етапі вивчення поняття «копіngu» можна зробити висновки, що вже існує багато визначень та класифікацій різних видів копінг-стратегій. Зокрема виділяють проблемно-орієнтовані (аналіз та активне вирішення проблем для усунення стресу) та емоційно-орієнтовані стратегії (контроль емоцій у стресових ситуаціях).

Так, Л. Карамушка, Ю. Снігур говорять про, насамперед, базові копінгстратегії, до яких входять: стратегії «розв’язання проблем», «уникання», та «пошук соціальної підтримки», кожна з яких має власні особливості та характеристики. Відтак, стратегія розв’язання проблем – це коли людина прагне застосовувати власні ресурси для пошуку ефективних вирішень проблем. Застосовуючи стратегію уникнення людина прагне відділитися від соціуму та уникає вирішення проблем. Застосовуючи стратегію пошуку соціальної підтримки особа проявляє активну поведінкову стратегію звертаючись по допомогу до своїх колег, друзів, сім’ї, аби подолати проблеми стресу [4].

Високий рівень саморегуляції у навчальній діяльності є важливою передумовою для успішної професійної реалізації. Очікується, що завдяки цьому майбутні журналісти зможуть виконувати свої професійні обов’язки відповідно до етичних норм, вести відкритий діалог із суспільством, зберігати довіру, а також розвивати редакційну незалежність медіа. Це сприятиме об’єктивному та емоційно стабільному висвітленню новин, що особливо важливо в умовах російсько-української війни. Отже, важливо дослідити, які саме копінг-стратегії застосовують студенти під час навчання та як вони впливають на їхню здатність до саморегуляції, адже ефективне використання цих стратегій для подолання труднощів і досягнення цілей може сприяти їхньому професійному зростанню.

Для підтвердження або спростування нашої гіпотези про наявність відмінностей між студентами журналістами та студентами інших гуманітарних спеціальностей ми провели дослідження за допомогою методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, загальний обсяг вибірки становить 66 респондентів, 33 – експериментальна група (студенти, майбутні журналісти) та 33 – контрольна група (студенти інших гуманітарних спеціальностей).

Аналіз t-Стьюдента

Шкали (копінг-стратегії)	Значення t-критерію
Конфронтаційний копінг	2,213
Самоконтроль	2,257
Пошук соціальної підтримки	2,120

Під час аналізу даних, ми розглянули два варіанта: один, де припущено рівність дисперсій, інший – де припущено нерівність дисперсій. Значення t-критерію в таблиці, вказують на рівень розбіжності між середніми значеннями експериментальної та контрольної груп для відповідних показників. Більший показник t-критерію – більша різниця. Отримані результати підтверджують

статистичну значущість різниці між середніми значеннями груп за шкалами: «Конфронтаційний копінг» ($p = ,024$; $t = 2,312$), «Самоконтроль» ($p = ,027$; $t = 2,257$) та «Пошук соціальної підтримки» ($p = ,038$; $t = 2,120$), бачимо, що показники t-критерію є позитивними, що вказує на вище середнє значення групи, яка складається з студентів, майбутніх журналістів від контрольної групи (студентів інших гуманітарних спеціальностей). Ці результати підтримують наші припущення, але статистично значима різниця виявлена лише між частиною показників, тому це дає підстави лише частково підтвердити нашу гіпотезу. Проведене емпіричне дослідження є основою для подальшого формування методичних рекомендацій.

Дослідження копінг-стратегій студентів-журналістів підтвердило наявність відмінностей у використанні стратегій подолання стресу між цією групою та студентами інших гуманітарних спеціальностей. Зокрема, значущі розбіжності виявлені у використанні конфронтаційного копіngu, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про специфіку адаптаційних механізмів студентів-журналістів.

Аналіз даних показав статистично значущі відмінності за трьома основними шкалами, що частково підтверджує гіпотезу про специфіку копінг-стратегій журналістів. Це підкреслює важливість розвитку навичок ефективного використання копінг-стратегій для професійної підготовки, здатності долати стрес та підтримувати психоемоційну стійкість.

Результати можуть стати основою для методичних рекомендацій щодо підвищення рівня саморегуляції студентів-журналістів через застосування адаптивних копінг-стратегій, що сприятиме їхньому професійному зростанню та успішній роботі в умовах стресу сучасного медіапростору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
2. Каламаж, В., Краснопір, А., & Дорошук, А. (2024). Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів.
3. Каламаж, В., Тимошук, Є., Краснопір, А., & Дорошук, Г. (2023). Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (16), 28-35.
4. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23.
5. Пічурін, В. В. (2015). Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (2), 53-59.

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Крисько Л. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Події останніх років в Україні висувають суттєві вимоги до адаптаційних механізмів особистості. Відкрита військова агресія, соціально-економічна напруженість та невизначеність у багатьох жителів нашої країни провокує виражені показники переживання кризових станів, особливо пов'язаних із ситуацією внутрішнього переселення від бойових дій.

В умовах кризової ситуації внутрішньо переміщена особа живе в стані напруження своїх адаптаційних ресурсів, які тісно пов'язані із психологічним і фізіологічним благополуччям [3]. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів в ситуації внутрішнього переміщення в країні. Це має беззаперечний зв'язок із показниками особистісної зрілості особистості, подолання посттравматичних стресових реакцій та забезпеченням оптимальності її функціонування внутрішньо переміщеної особи [1].

Поняття особистісного зростання виступає актуальним в сучасних наукових дослідженнях. До даного питання прикута дослідницька увага таких вчених як Т. Гордєєва, М. Мамардашвілі, М. Селігман, та інших. Дослідженню проблем саморозвитку, реалізації потенціалу, самоактуалізації, досягнення зрілості особистості присвячено роботи І. Беха, О. Бондаренка, М. Боришевського, І. Булах, В. Лавріненка [2], С. Максименка, В. Роменця, В. Татенка, Т. Титаренко та ін. Водночас, проблема пошуку чинників формування особистісного зростання особистості, особливо, в умовах подолання наслідків переживання стресу та посттравматичного зростання в ситуації вимушеного переселення, що і зумовило актуальність теми даного дослідження.

Мета роботи – представити результати емпіричного дослідження показників особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб із різним рівнем посттравматичного стресового розладу.

Для емпіричного дослідження показників особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб із різним рівнем посттравматичного стресового розладу використані методики: методика діагностики особистісної зрілості (Ю. Гільбух), «Особиста біографія» (О. Мотков) та «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)». У дослідженні взяли участь 90 осіб дорослого віку

(58 жінки та 38 чоловіків), які є внутрішньо переміщеними особами. Дослідження проведене в січні-березні 2023 року.

За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено, що більше половини внутрішньо переміщених осіб характеризується вираженим показником посттравматичного зростання (54%). Ці внутрішньо переміщені особи характеризуються зниженим показником симптомів вторгнення (52%), уникнення (54%) та надмірної збудливості (52%). Натомість, серед внутрішньо переміщених осіб 46% знаходяться в активному стані ПТСР, їх особисте зростання після кризової життєвої події (ситуації вимушеного переселення) ще тільки починається і проходить в стані проживання кризової події. Для них характерні виражені ознаки симптомів вторгнення (42%), уникнення схожих ситуацій із травматичною подією (34%) та надмірна психомоторна збудливість (36%).

Результати дослідження засвідчили, що внутрішньо переміщені особи із різним показником посттравматичного зростання характеризуються різними ознаками особистісної зрілості. Зокрема, внутрішньо переміщені особи із зниженим показником наявності ПТСР характеризуються більш вираженими показниками інтегрального рівня особистісної зрілості ($\chi^2 = 10,348$, $p < 0,01$), проявленою мотивацією досягнення ($\chi^2 = 11,235$, $p < 0,01$), ставленням до власної особистості ($\chi^2 = 10,847$, $p < 0,01$), дієвими та відповідними життєвій ситуації життєвими установками ($\chi^2 = 12,068$, $p < 0,01$) та спроможністю до переживання близькості навіть у кризових життєвих умовах ($\chi^2 = 11,048$, $p < 0,01$). По суті, показники їхньої зрілості відображають відновлення повноцінного функціонування особистості за підсумками посттравматичного зростання після переживання стресової події в ситуації вимушеного переселення. Натомість, внутрішньо переміщені особи, які знаходяться в активному стані переживання ознак ПТСР, характеризуються низькими показниками особистісної зрілості, порушеними і диспропорційними життєвими установками та не спроможністю до переживання психологічної близькості, негативною оцінкою параметрів свого «Я».

Вагомо відрізняються і показники особистісної конструктивності внутрішньо переміщених осіб ($\chi^2 = 10,324$, $p < 0,01$). Зокрема, внутрішньо переміщені особи з вираженим показником ПТСР характеризуються зниженими показниками самореалізації у різних сферах активності ($\chi^2 = 11,068$, $p < 0,01$), показника трансформації особистості ($\chi^2 = 11,447$, $p < 0,01$) і її гармонійності в своїх проявах ($\chi^2 = 10,068$, $p < 0,01$). Ці внутрішньо переміщені особи знаходяться в активному стані переживання наслідків трасуючої події і не виробили індивідуальні механізми відновлення після ситуації вимушеного переселення в умовах війни.

Вони сприймають свою особистість як дисгармонійну, диспропорційну, з порушеною внутрішньою узгодженістю та відсутністю можливостей повноцінного функціонування. Натомість, внутрішньо переміщені особи із зниженими даними відносно симптоматики ПТСР мають вищі показники особистісної конструктивності, спроможні до повноцінного особистісного функціонування в умовах пристосування до складної життєвої ситуації.

Отже, виявлено, що внутрішньо переміщені особи з різним показником посттравматичного зростання відрізняються за характерними для них показниками особистісної зрілості, які вищі у респондентів з вищими показниками зростання. Це відображає відновлення повноцінного функціонування особистості за результатами переживання травмуючої події.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Лаврінченко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. №1. С.97-108.
3. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посіб. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ І ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК АСПЕКТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Лаутнер Д. Є.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

В Україні проблема фахової підготовки майбутніх психологів є актуальною, оскільки з'явилися виробничі потреби, реалізація яких вимагає допомоги кваліфікованих психологів-професіоналів, зокрема у галузі охорони здоров'я, надання допомоги особам, які постраждали від війни, у межах здійснення консультативної й терапевтичної практики, становлення толерантної позиції особистості до невизначеності у складних життєвих умовах. Це підвищує актуальність проблеми професійної готовності кризових психологів до професійної діяльності і пояснюється такими факторами.

По-перше, готовність студентів до майбутньої професійної діяльності є класичною проблемою на тлі відсутності необхідного досвіду для ефективного виконання професійних обов'язків,

недостатності набутих знань та умінь практичної діяльності.

По-друге, вимоги до фахівця з кризової психології в умовах сучасного суспільства суттєво змінилися, вимагають різноаспектної компетентності молодих спеціалістів.

По-третє, різні аспекти готовності студентів-майбутніх кризових психологів важливі, оскільки відображають ступінь психологічної готовності до здійснення професійної діяльності. Тобто, відсутність досвіду здійснення практичної діяльності, як правило, викликає у студентів негативні переживання, що може провокувати не завжди позитивне ставлення до навчання у виші та майбутньої професії (В. Лаврінченко [4]).

В аспекті загальної проблеми готовності майбутніх психологів у виші досліджувалися питання, що стосуються розвитку креативного мислення майбутніх практичних психологів (Н. Макаренко, Т. Розова), професійного самовизначення (Є. Кучеренко), формування готовності психологів до консультативної роботи (Я. Чаплак). Науковці стверджують, що професія психолога-практика у різних сферах консультативної діяльності висуває високі вимоги до тих, хто вирішив присвятити їй своє життя (О. Бондаренко, Т. Крістіані, К. Роджерс, Г. Радчук, В. Рибалка, Г. Хомич та ін. [5]). Саме тому за час навчання у вищому навчальному закладі студенти повинні не тільки набути необхідні знання з фахових дисциплін, а й розвинути відповідні психологічні якості, сформувані позитивне ставлення до майбутньої професії, від чого залежатиме успішність творчої реалізації в практичній діяльності (С. Максименко, В. Панок, Н. Пов'якель, Г. Радчук, Н. Чепелева [5]).

У процесі професійно підготовки майбутньому психологу потрібно досягнути якостей, які б характеризували особистість у вищій мірі продуктивності психолога. Щоб іти в ногу з часом, майбутній професіонал має завжди прагнути до збагачення своїх знань, удосконалення власної професійної майстерності. Він мусить відчувати життєвий пульс сьогодення і спрямовувати свою професійну діяльність у русло постійного творчого пошуку.

Як свідчить досвід роботи у виші, система готовності майбутнього психолога зорієнтована на отримання студентами теоретичних знань, засвоєння спеціальних умінь та оволодіння психологічними техніками, але ще недостатньо формується в них готовність до консультативної роботи. У розумінні Н. Байбекової [1] готовність – це внутрішній стан особистості, який характеризує її цілісність і є ознакою фахової кваліфікації, а також є результатом цілеспрямованої підготовки.

Готовність психолога до професійної роботи розглядається як довготривалий стан, який принципово визначає можливість успішного здійснення професійної майстерності. Вона складається з таких

складників: 1) мотиваційно-ціннісний складник та його показники відбивають рівень сформованості мотиваційно-ціннісної готовності майбутнього психолога до професійно-педагогічної самореалізації. Показниками мотиваційно-ціннісного критерію є пізнавальний інтерес студента до розкриття і реалізації власного потенціалу у процесі засвоєння основ педагогічної діяльності, спрямованість мотивації майбутнього психолога, ціннісні орієнтації; 2) знаннево-діяльнісний складник полягає в тому, що майбутні психологи ще в виші набувають умінь до професійної роботи, формувати свою професійну майстерність; 3) особистісно-оцінювальний складник готовності до професійної роботи (особистісні риси – креативність, толерантність, тактовність) у більшості майбутніх психологів не досягає того рівня розвитку, який забезпечує успішне становлення особистості професіонала у майбутньому.

У той же час, успішність професійної підготовки студентів-психологів залежить від властивої їм мотивації, що визначає особливості їх орієнтованості на набуття професійних знань та формування необхідних практичних умінь. Переважання зовнішніх мотивів професійного навчання, яке часто спостерігається у виші, виражається у формалізованому ставленні студентів до навчання, відсутності самостійної постановки учбових цілей та відсутності зацікавленості у майбутній професійній діяльності [2].

Вагомим аспектом готовності психолога до майбутньої професійної діяльності виступає наявність у нього розвинутих управлінських якостей, комунікативних і організаторських здібностей, що задають йому основу для успішної організації взаємодії з клієнтами, особливо коли роль йде про групові форми роботи, проте і в індивідуальному супроводі клієнтів також.

Під управлінськими якостями студентів-психологів розуміємо сукупність стійких характеристик особистості, які забезпечують ефективність діяльності та допомагають особистості займати позицію лідера в групі, виявляються в організаторських здібностях, умінні суттєво впливати на поведінку й настрій людей, бути прикладом для наслідування.

Більшість авторів виділяють такі управлінські якості студентів-психологів, як активність, ініціативність, товариськість, уміння слухати співрозмовника, рішучість, готовність до самостійного виконання завдань, упевненість у собі, цілеспрямованість, наполегливість, потреба успіху, креативність, здатність активно впливати на інших, уміння говорити, уміння розуміти емоційний стан людини, здатність до організаторської роботи, організаторська проникливість, тощо [3].

Формування управлінських якостей – це процес і результат розвитку внутрішньої структури, тобто психологічної організації

особистості в єдності їх прояву з персональною організаторською та комунікативною готовністю до зовнішнього керівництва.

Виходячи з важливої ролі мотиваційного аспекту в готовності до професійної діяльності психологів, нами акцентовано увагу на необхідності проведення емпіричного дослідження специфіки комунікативних і організаторських здібностей у майбутніх кризових психологів із різним показником готовності до професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Вінтюк Ю. В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахових психологів у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3(43). Ч. II. С. 245–249.
3. Даниленко Н. В. Формування професійно важливих якостей студентів-психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 50. С. 47–53.
4. Лавріненко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. №1. С.97–108.
5. Радчук Г. К. Суб'єктна позиція студента як чинник попередження кризи професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія*. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 337–356.
6. Щербан Т. Д. Готовність майбутніх психологів до толерантного професійного спілкування. *Психологія: теорія і практика: зб. наук. праць / гол. ред. І. О. Корнієнко*. Мукачево-Київ : РВВ МДУ, 2018. Вип. 2(2). С.149–160.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Літвінова О. В., Одерій Т. А.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Litvinova1992@gmail.com, taoderiy@gmail.com*

Юнацький вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбувається активне формування самосвідомості, соціальної ідентичності та адаптації до нових умов життя. З початком повномасштабного вторгнення в Україну, значна кількість людей була змушена покинути свої домівки, втратити доступ до звичайної освітньої та соціальної інфраструктури. Юнаки та юнки переживають такі явища, як невизначеність майбутнього, втрати близьких,

руйнування звичного укладу життя, що сприяє виникненню невротичних станів. Перехід на онлайн навчання, ізоляція від однолітків, страх і тривога, пов'язані з військовими діями, створюють додатковий психологічний тиск.

Дослідження психологічних особливостей прояву невротичних станів у осіб юнацького віку в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним. Вивчення цих аспектів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримки, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я молоді. Це, в свою чергу, допоможе знизити негативні наслідки війни для наступних поколінь та забезпечити їм можливість повноцінного розвитку в умовах постконфліктного суспільства.

Наукове дослідження складається із двох основних етапів: теоретичного та емпіричного. Теоретичний етап передбачає всебічний аналіз стану проблеми, яка вивчається, визначення об'єкту, предмету мети та основних завдань дослідження, складання наукового і робочого плану дослідження теми, а також використання таких методів, як: науковий аналіз, науковий синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Розуміння та врахування психологічних особливостей прояву невротичних станів у юнацькому віці є важливим для своєчасної підтримки та ефективної допомоги молодим людям. Це сприяє гармонійному розвитку особистості та адаптації до соціальних умов.

Під час стадії емпіричного дослідження було використано такі методи як: констатувальний експеримент, спостереження та бесіда. Констатувальний експеримент – це експеримент, що має на меті встановити фактичний стан та рівень психологічних особливостей досліджуваних на момент проведення дослідження. Спостереження являється методом психологічного дослідження і має вигляд цілеспрямованого, організованого, фіксованого сприйняття і реєстрації психічних явищ. Бесіда – це один із методів опитування, спілкування між респондентом та дослідником відбувається у формі питання-відповідь, а метою є виявлення досліджуваних якостей.

Дослідження психологічних особливостей прояву невротичних станів в юнацькому віці в умовах воєнного стану проводилося за допомогою трьох методик: Шкала депресії (Т. Балашова); Шкала тривожності (А. Прихожан, за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»); Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хесса). У дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти у кількості 46 осіб – це 15 юнаків та 31 дівчина віком від 17 до 18 років.

Дослідження проводилось у три етапи. Першим етапом було проведено оцінку рівня депресії за допомогою Шкали депресії (Т. Балашової), що дозволяє виявити наявність та ступінь депресивних

симптомів у підлітків. За результатами діагностики депресивного стану, більшість студентів (89%) не мають симптомів депресії, що свідчить про стабільний емоційний стан. Легка ситуативна депресія виявлена у 4% студентів, що може бути тимчасовим станом під впливом зовнішніх обставин, а ще 7% мають субдепресивний стан, який вимагає подальшого спостереження. Отримані результати свідчать, що загалом емоційний стан студентів є стабільним.

За методикою експрес-діагностики невроту (К. Хека і Х. Хесса), яка оцінювала рівень невротизації, виявлено, що низька невротизація (емоційна стійкість) притаманна 70% респондентів, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі стресом. Висока ймовірність невротизації зафіксована у 30% студентів, що свідчить про виражену емоційну збудливість та можливу нестабільність. Це може призводити до підвищеної чутливості до стресових факторів та викликати труднощі в адаптації до нових умов. Загалом переважна частина респондентів демонструє емоційну стійкість, проте 30% мають підвищену ймовірність невротизації. Ця група може потребувати додаткової уваги та підтримки для зниження впливу стресу на їхній психоемоційний стан.

Під час дослідження було встановлено основні чинники, що сприяють виникненню невротичних станів у юнацькому віці, та розроблено комплексну методику профілактики та подолання невротичних станів. По-перше, використання скринінгу щодо виявлення рівня тривожності, депресії та інших ознак невротичних станів буде сприяти виявленню найбільш вразливих категорій та провадити технології першої психологічної допомоги, розробляючи підтримуючі психологічні програми з урахуванням індивідуальних показників кожного юнака і за необхідності рекомендувати консультації додаткових фахівців в сфері психічного здоров'я.

Проведення психоедукації, просвітницьких психологічних заходів буде сприяти аналізу та розумінню особистих переживань, корекції негативних мисленнєвих патернів та формуванню позитивного ставлення до себе. Важливим є навчання студентів методам саморегуляції, використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи, йога), а також навчання управлінню емоціями через практики, такі як прогресивна м'язова релаксація та візуалізація.

Використання творчих методів, таких як малювання, музика, танці та інші види мистецтва для самовираження, будуть сприяти зниженню емоційного напруження та посилення внутрішніх ресурсів, пропрацювання внутрішніх конфліктів через екологічні практики відновлення.

Формування мережі підтримки серед однолітків, батьків та педагогів, які сприятимуть позитивній атмосфері та зниженню стресових факторів.

Проведене дослідження показало, що серед студентської молоді є прояви невротичних станів, пов'язаних з тривожними станами, пригніченим настроєм, емоційною нестабільністю, що потребує впровадження заходів щодо превенції порушень психічного здоров'я, розробці індивідуальних та групових форм і методів психологічної допомоги задля посилення внутрішніх та зовнішніх ресурсів молоді. Дані дослідження можуть бути використані психологами, викладачами вищих навчальних закладів, працівниками психологічної служби при роботі з випускниками шкіл та студентами для ранньої діагностики невротичних станів, а також в процесі надання їм психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карпинська Р., Беляк В. Невротичні розлади під час війни та шляхи їх подолання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 19. С. 54–61. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/19_2024/10.pdf (дата звернення 02.11.2024 р.)
2. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63–68. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення 17.10.2024 р.).

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Літвінова О. В., Шульгачик Т. Є.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
Litvinova1992@gmail.com, 3tanshul3@gmail.com*

В умовах воєнного стану велике фізичне та емоційне навантаження лягає на плечі жінок – дружин військових, які стають основою підтримки для своїх чоловіків та дітей. Дослідження емоційного стану дружин дозволить нам краще зрозуміти, як саме вони переживають ці стресові обставини, які внутрішні та зовнішні ресурси вони задіюють, щоб прожити ці непрості часи та зберегти власне емоційне здоров'я. Дружини військових можуть переживати власні форми травматичного досвіду через страх втрати близької людини, очікування новин з фронту, зміни в соціальних ролях, додаткова відповідальність за побут і дітей. Таке психоемоційне навантаження, пов'язане з переживанням хронічного стресу, і, як наслідок – відчуття тривожності, депресивних проявів, зниження відчуття переживання радощів та інших психологічних проблем можуть впливають на якість їхнього життя.

Дружини військових часто беруть на себе більше відповідальності, що може викликати як позитивні (ріст стійкості, самостійності), так і негативні наслідки (виснаження, перевантаження). Аналіз цих змін дозволить нам краще зрозуміти соціально-психологічні процеси у сім'ях військових. Отже, дослідження емоційного стану дружин військових під час війни є критичним для збереження не тільки їхнього власного психічного здоров'я, але й здоров'я їхніх сімей та суспільства загалом, є дасть змогу розробити заходи допомоги та підтримки, які будуть спрямовані на покращення умов життя цих жінок і їхніх родин під час війни.

Мета дослідження полягає в актуалізації проблеми вивчення емоційного стану жінок – дружин військовослужбовців, проведенні психодіагностичного дослідження емоційного стану жінок та побудові основних напрямів психологічної допомоги.

Для досягнення поставленої мети використовувалися як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження щодо дослідження емоційного стану дружин військовослужбовців в умовах війни (розроблена авторська анкета «Я-дружина військового», опитування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), «Методика визначення інсталяції образливості індивіда (IOI-1)» (С. Гарькавця, С. Яковенка). Емпіричне дослідження проводилось онлайн, шляхом анкетування за згодою респонденток загалом – 30 дружин військовослужбовців.

Досліджуючи тему, важливо було встановити індивідуальні особливості кожної дружини військового, їхні стратегії проживання стрес та емоційного навантаження. Психологічний стан дружин військових може варіюватися залежно від особистісних рис, попереднього життєвого досвіду, емоційної стійкості та здатності до адаптації. У багатьох суспільствах від жінок очікується, що вони будуть стійкими та підтримуватимуть своїх чоловіків, але це може тиснути на них, посилюючи відчуття провини за будь-які власні емоційні труднощі.

За результатами дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів», спостерігаємо загальну динаміку, яка дозволяє виділити ключових рівні, на яких варто зосередити увагу: 7% жінок знаходяться у стані високої тривожності; 13% жінок мають низьку самооцінку і вони бояться нових викликів; 70% жінок мають середній рівень агресії, відсутні жінки з високим рівнем агресії; 7% респондентом мають сильно виражену ригідність, що не дає їм можливість проявляти гнучкість, напрацьовувати нові стратегії поведінки.

В результаті дослідження за методикою визначення інсталяції образливості індивіда (IOI-1) С. Гарькавця, С. Яковенка визначено, що

значна частина респонденток (50,0%) демонструють переживання образливості як форму страху, що є найвищим показником серед усіх опитаних. Це свідчить про те, що для багатьох дружин військовослужбовців страх, викликаний очікуванням загрози або небезпеки, стає домінуючим емоційним переживанням. Образливість, яка інсталюється як страх, відображає їхню внутрішню тривожність, відчуття незахищеності та вразливості перед ситуаціями, які вони не можуть контролювати, що є суттєвим фактором емоційної напруги серед дружин військових.

Проведене анкетування доводить, що дружини військовослужбовців переживають значні емоційні й психологічні виклики, пов'язані з мобілізацією їхніх чоловіків. Більшість респонденток відчують тривогу, страх та розпач, що значно впливає на їхній психоемоційний стан і, відповідно, на дітей. Наявність ефективних копінг-стратегій, таких як заповнення дня справами, молитовними ритуалами, творчістю та підтримкою близьких, допомагає багатьом жінкам впоратися з труднощами розлуки. Однак, незважаючи на наявність підтримки та власних зусиль, частина дружин стикається зі складнощами у стосунках через змінені психоемоційні стани чоловіків, що часто призводить до конфліктів та підвищеної тривожності. Вторинна травматизація та емоційне виснаження родини стає серйозними викликами, які можуть призвести до кризи в сімейних стосунках.

Емпіричне дослідження, проведене серед дружин військовослужбовців, мало на меті вивчення їх емоційного стану під час мобілізації чоловіків, застосовуючи низку психодіагностичних методик. Результати показали, що більшість жінок переживають негативні емоційні стани, такі як: тривожність, страх, ригідність, агресію, почуття образи. Висновки дослідження підкреслюють, що більшість дружин військовослужбовців стикаються з важкими психоемоційними випробуваннями. Водночас, значна частина жінок стикається з труднощами у стосунках із чоловіками, через зміну їхнього психоемоційного стану, що може призвести до кризових ситуацій в сім'ї. Вторинна травматизація та емоційне виснаження стають суттєвими викликами для сімей військових, що потребує подальшого дослідження та розробки додаткових механізмів психологічної підтримки. Результати дослідження вказують на те, що дружини військовослужбовців потребують корекції свого емоційного стану, оскільки пережитий стрес та емоційні труднощі можуть мати тривалий негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та благополуччя сімей. У зв'язку з цим дієвим методом допомоги жінками можуть стати відвідування груп підтримки, метою створення яких повинно стати емоційне розвантаження, напруження продуктивних копінг-

стратегій, спрямованими на адаптацію до стресових умов, а також застосування арт-терапевтичних методів для розвитку творчого самовираження, перезавантаження. Такі стратегії, як активне планування дня, звернення до підтримки близьких, творчість та залучення до колективних заходів, допоможуть жінкам стабілізувати свій емоційний стан та покращити якість життя в надскладних життєвих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навч.-метод посіб. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
2. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи : науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєвєродонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
3. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.
4. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник : Т. М. Майстренко. Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2015. 32 с.

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ТІЛЕСНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Лядський І. К.

*Полтавський державний аграрний університет
lyadskiy.igor@pdau.edu.ua*

Пострадянська педагогічна система поступово відходить у минуле, програючи прогресивнішим методам, які поширені у розвинених країнах світу. Замість того, щоб готувати стандартизовані «гвинтики» системи, освітня галузь прагне переорієнтуватися у площину виховання гармонійної особистості, здатної до ефективної інтеграції у суспільство та адаптації до непередбачуваних викликів сьогодення. Яскравим прикладом подібних змін у світоглядній парадигмі українських шкіл та університетів можна вважати тренд на соціально-емоційне навчання (укр. СЕН або англ. SEL), що активно обговорюється в аспекті НУШ. Згідно масштабного дослідження, що охопило 3657 педагогічних працівників та керівників закладів освіти, понад 85% респондентів вважають доцільним упровадження СЕН у школі та підготовки відповідних фахівців, які самі володітимуть відповідними навичками [1]. Цей підхід акцентує увагу на формуванні емоційної компетентності, розвитку міжособистісних навичок та здатності до саморегуляції [5].

Термін СЕН виник у 1994 році та тісно пов'язаний з іншим трендом педагогіки та менеджменту – soft skills, яким приділяють значну увагу роботодавці розвинених країн світу [3]. Також у науково-педагогічній літературі набуло розповсюдження інше поняття СЕЕН – соціально-емоційно-етичне навчання, що доповнює головну парадигму цієї системи [8]. В контексті цієї публікації пропоную дещо переорієнтувати вказаний підхід та запровадити освітню програму СЕТН – соціально-емоційно-тілесного навчання, з подальшою аргументацією доцільності такого підходу. Для цього достатньо згадати відомий вислів «У здоровому тілі – здоровий дух». Давньогрецька мудрість підкреслює, що фізичне благополуччя є основою для емоційного та соціального розвитку.

Засновані на емоціях та тілесності тренінги виявляються значно ефективнішими за традиційні уроки, адже вони залучають учасників у процес навчання, створюючи умови для глибшого засвоєння матеріалу. Це пов'язано з формуванням тілесного досвіду, який органічно доповнює ментальну сферу [7]. Питання СЕН доцільно розглядати з позицій теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера [4]. Окрім стандартних проявів когнітивної діяльності, він пропонує виділити інші різновиди інтелекту, які охоплюють тілесний розум, емоційну грамотність та соціальну компетентність. Ці поняття чудово інтегруються у концепцію триєдиного мозку, запропоновану американським нейробіологом Полом Макліном [6]. Згідно його поглядів, мозок людини в анатомо-фізіологічному плані умовно можна розділити на три частини: рептильний мозок (сфера інстинктів), мозок ссавців (царина емоцій) та неокортекс (соціальний розум). Якщо співвідносити ці частини з когнітивною активністю, то рептильний мозок відповідає тілесному інтелекту (body intelligence), лімбічна система контролює емоційний інтелект (emotional intelligence), а неокортекс обумовлює соціальний інтелект (social intelligence). Ці компоненти гармонійно доповнюють мотиваційну схему розвитку особистості авторства П. Мосс та С. Тіллі, згідно з якою для успішної реалізації потенціалу людини в неї мають бути розвинені soft skills, hard skills, особистість та сильна мотивація [2], що відображено на *рис. 1*.

Розташування цих елементів має логічне обґрунтування. Емоційний інтелект можна сприймати як комбінацію набутих навичок та природного таланту, що гармонійно поєднує особистісні риси людини з її прагненням розвивати soft skills. Соціальний інтелект тісніше пов'язаний із вибором професії, що відображається на перетині м'яких і жорстких навичок, а також на мотивації до саморозвитку. Тілесний інтелект є важливим аспектом у пошуках свого призначення, коли професійні уподобання формуються у відповідь на внутрішні сигнали, які сприймаються як інтуїція.

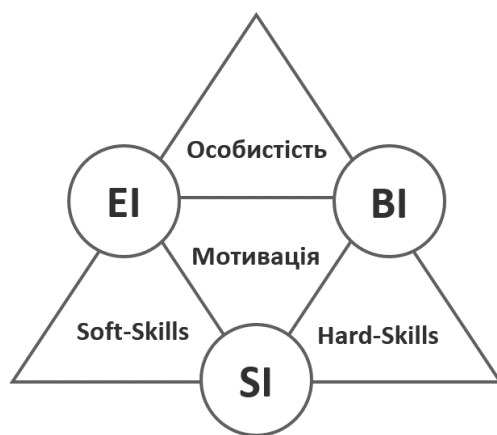


Рис. 1. Доповнена мотиваційна схема розвитку особистості.

Джерело: власна розробка автора

Соціально-емоційне навчання стає все актуальнішим у світовій педагогіці, оскільки відповідає на сучасні виклики, формуючи навички співпраці, усвідомлення та управління власними емоціями. Воно сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, допомагає встановлювати здорові міжособистісні стосунки, проте для всебічного розвитку особистості важливо поєднувати соціальний, емоційний та тілесний інтелект. Це дозволяє створити комплексний підхід до виховання, який допомагає людині адаптуватися та досягати успіху в сучасному світі. Тому інтеграція цих компонентів у навчальний процес – важливе завдання для освітньої галузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с.
2. Бондарчук О. О. Розвиток soft skills майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у процесі фахової підготовки. *Проблеми використання інформаційних технологій у сучасних закладах освіти*. 2021. С. 5–13. DOI: 10.31652/2412-1142-2021-61-13-19
3. Дужик Н. Соціально-емоційне навчання в системі сучасних педагогічних знань. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 186–192. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203552>
4. Лядський І. К. Методи розвитку meta skills у працівників: social intelligence, self-management, innovation, employability. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2024. № 20. С. 258–268. <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.20.31>
5. Панченко В.В. Соціально-емоційне навчання як сучасна педагогічна парадигма у вищій освіті. *Інноваційна педагогіка*, 2023. Вип. 65. Т. 2. С. 91–94. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.19>
6. Bhatnagar A. International Journal of Teaching and Learning understanding cognitive learning behavior with triune brain model: a perspective. *International*

- Journal on Teaching and Learning Mathematics. 2022. Vol. 2. P. 16–28. DOI: 10.17501/26827034.2022.2102
7. Borghi A. & Caruana F. (2014). Embodiment Theory. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Vol. 7. P. 18.
 8. Farozin M., Kurniawan L. Developing Learning Guidance and Counseling Program Based on Social and Emotional Learning in Senior High School. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 2024. Vol. 4: № 2, Article 15. P. 47-52. DOI: 10.17977/um001v4i22019p047

ТЕХНІКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПИСЬМА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Мельничук І. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
teinychukiy@gmail.com*

Для відновлення та розвитку стресостійкості, гармонізації психоемоційного стану особистості доцільно застосовувати письмові техніки, які сприяють перетворенню думок і почуттів у слова. Техніки терапевтичного письма допомагають зайняти більш дистанційовану і усвідомлену позицію щодо свого стану, зрозуміти і впорядкувати власні думки, а також знизити вплив неприємних емоцій, що особливо актуально у теперішній час війни [1]. При виконанні технік психотерапевтичного письма людина може більш усвідомлено та структуровано проаналізувати минулий досвід і запланувати вирішення проблем.

Метою статті є обґрунтування, аналіз основних видів технік психотерапевтичного письма та особливостей їх застосування для психоемоційної гармонізації стану особистості.

Терапевтичне письмо – це практика, під час якої людина в письмовому вигляді ділиться своїми думками, емоціями, переживаннями, ситуаціями. Її використовують в арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії, а також як спосіб самодопомоги.

Вплив технік психотерапевтичного письма досліджували Дж. Пеннебекер, Л. Тейлор, М. Сегал, Дж. Баїт, які акцентували увагу на використанні письма для саморозуміння та емоційного очищення [2].

Письмові психологічні практики вирізняються структурованістю, вони повністю поглинають увагу, дозволяють простежити хід думок і проаналізувати динаміку змін свого ставлення до надзвичайних подій. Використання письмових технік є безпечним

для тих, хто відчуває сором за свої думки або почуття, адже написане ніхто не читатиме без дозволу автора. Водночас після вивільнення важких думок людина не витрачає ресурси для їх приховування, що сприяє полегшенню психоемоційного стану.

Зазначимо, що ці техніки доцільно застосовувати, коли людина хоче позбутися нав'язливих думок, тоді записані на папері та виражені думки втрачають свою актуальність.

Виділяють два основних різновиди письмових практик: неструктуровані та структуровані. У структурованих практик є певне завдання, в межах яких ми описуємо свої думки.

Найпростіша неструктурована письмова практика – це фрірайтинг (вільний лист, англ. *free writing*). Ця методика письма, допомагає знайти неординарні рішення та ідеї, вона за ефективністю схожа до методу мозкового штурму. Одну і ту ж подію необхідно описувати декілька разів, кожного разу коригувати надані значення, додавати нові судження, висновки. Сенса фрірайтингу полягає в тому, що ми можемо вільно виразити думки, дати вихід тому, що не усвідомлюється і викликає тривогу.

Письмові практики поділяються на ресурсні та терапевтичні. Ресурсні техніки (ранкові сторінки, фрірайтинг, щоденник подяки) спрямовані на вивільнення думок. Терапевтичні техніки використовуються для опрацювання минулих складних ситуацій, тому їх необхідно застосовувати під супроводом психолога або психотерапевта. Психолог разом з клієнтом рефлексують, віднаходять, редагують дисфункційні переконання і надані значення, формують висновки та вплітають їх в досвід.

Найбільш поширеними письмовими техніками є такі як:

- ведення щоденника (записи подій, думок, фантазій тощо);
- ранкові сторінки (основна ідея – виписати все, що спадає на думку вранці, не претендуючи на логічність й наповненість змістом);
- планування (фіксування послідовності або переліку справ, подій, зустрічей тощо);
- колесо життєвого балансу (дозволяє проаналізувати збалансованість основних сфер життя: здоров'я, робота, сім'я, оточення, відпочинок, саморозвиток та інших);
- щоденник подяки (дозволяє змінити ставлення до світу й життя на більш позитивне);
- щоденник успіху (призначений для фіксації будь-яких досягнень, коригує самооцінку й самоцінність);
- складання списків (наприклад, «100 бажань», які спрямовані на структурування думок і знаходження ресурсів).

Хочемо наголосити, що у період війни використання технік психотерапевтичного письма потребує особливої обережності.

Наприклад, при веденні щоденника війни рекомендується прибрати запитання про планування майбутнього, тому що це може сприяти появі негативних емоцій.

Для ефективного та безпечного застосування технік психотерапевтичного письма потрібно враховувати протипоказання і необхідні сприятливі умови використання. Зокрема, протипоказаннями є відсутність безпеки, ресурсів, сприятливого простору; виражене емоційне виснаження; симптоми депресії; низька толерантність до емоційного дистресу; виражені дисфункційні способи регуляції емоцій; психотичні розлади.

Отже, техніки психотерапевтичного письма сприяють розвитку усвідомлення і дистанціювання щодо свого стану; емоційному відреагуванню; критичному ставленню та корекції дисфункційно збереженого досвіду; розвитку корисного мислення; актуалізації ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87.
2. James W. Pennebaker *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 2004. 160 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Міненко О. О.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
o.o.minenko@cuspu.edu.ua*

В сучасному суспільстві відбуваються суттєві зміни, які зумовлюють виникнення різноманітних особистісних зрушень, що негативним чином впливають на психічне здоров'я та благополуччя кожної людини. Так, нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, повномасштабна війна стали величезним випробуванням для українського народу. Сьогодні, під час масштабних бойових дій, стрес та тривогу переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи є вони безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про жахливі події з засобів масової інформації. Постійне перебування у ситуації невизначеності провокує виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності.

Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження тривожності в умовах воєнного конфлікту, є необхідність врахування її вікової специфіки. У зазначеному контексті на особливу увагу заслуговує підлітковий етап розвитку, оскільки саме він є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. На цьому етапі молода людина визначається з вибором свого місця в системі соціальних стосунків, шукає сенс життя, формує світогляд і життєву позицію.

Мета даної статті – теоретичний аналіз психологічних особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Сучасні дослідження психологів показали, що для дітей підліткового віку війна має довготривалі наслідки. Підлітки зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що є причиною непродуктивних стратегій їх поведінки. Підлітки, які переживають війну, як правило, страждають від таких проблем як тривожний розлад, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Усі ці прояви, як зазначають Джоші та О'Доннелл, є «нормальною реакцією на ненормальні події» (Joshi, O'Donnell, 2003:288) [1].

С. Мурті та Р. Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana, 2006), досліджуючи психічне здоров'я дітей у зонах воєнних конфліктів Афганістану, Балкан, Іраку, Ізраїлю, Камбоджі, Лівану, Палестини, Руанди, Сомалі, Уганди, Чечні, Шрі-Ланки, дійшли висновку, що психологічні травми, отримані підлітками у ході війни, мають довготривалі наслідки для їхньої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [2].

Д. Сміт (Smith, 2001) у своїх дослідженнях акцентує увагу на негативних чинниках війни, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей, а саме: відсутність ресурсів для забезпечення базових потреб (вода, житло, їжа, права, освіта, охорона здоров'я тощо); розрив сімейних стосунків (переміщення, розлука, втрата); стигматизація і дискримінація (мають суттєвий вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства [3].

Проте психологи радять не сприймати підлітків виключно як пасивних жертв війни, оскільки вони є членами суспільства зі своєю активною життєвою позицією і здатні самостійно приймати рішення, створювати власні стратегії виживання (Dupuy & Peters, 2010), у

несприятливих умовах проявляють життєстійкість (Jones, 2013; De Jong, 2002; Ferrari, 2013) і всупереч обставинам стають повноцінними людьми [1].

К. Журба зазначає, що найбільшими стресорами для підлітків є: сирени, бомбардування та обстріли, навіть якщо вони далеко; паніка дорослих; різноманітні диверсійні дії і теракти; комендантська година та обмеження воєнного часу; руйнування житлових будинків; необхідність перебувати у бомбосховищах; інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати. Для дітей підліткового віку, які опинилися в окупації, такими стресорами є наслідки війни, масове насилля, виживання у надзвичайних ситуаціях, постійні загрози життю, втрата рідних, ризики, пов'язані з евакуацією, спогади [4].

Аналіз психологічної літератури з проблеми психоемоційного стану підлітків в умовах воєнних дій приводить до головного висновку: найважливішою умовою захисту психіки підлітків від негативного впливу воєнного конфлікту є формування у них емоційної стійкості. Емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів.

Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага, цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність). Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій. Л. Мальгіна вважає, що емоційна стійкість – це здатність індивіда підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно «значимій ситуації» та відновленням комфортного емоційного стану після стресу. Серед структурних компонентів емоційної стійкості особистості Л. Мальгіна називає такі: ситуативну та загальну самооцінку індивіда, яка проявляється в комунікативності й урівноваженості поведінки; низький рівень невротизму та тривожності; емоційно-вольову та рефлексивну регуляцію поведінки [5]. На думку автора, емоційну стійкість як властивість особистості слід розвивати саме в підлітковому віці, коли учні свідомо прагнуть до успішної соціальної адаптації, стають суб'єктами діяльності самореалізації, активно шукають нові шляхи і способи самоствердження та саморозвитку.

Підлітковий вік є одним з критичних періодів розвитку. Саме в цей час відбуваються кардинальні перетворення у сфері свідомості, діяльності, системі взаємостосунків індивіда. Особливої уваги

заслуговує тривожність, яка як стійка особистісна риса формується саме в підлітковому віці, і умови воєнного конфлікту посилюють ризик її формування. Відповідно, необхідно спеціальна робота психологів, педагогів, батьків, спрямована на профілактику та корекцію тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Основою даної роботи повинно стати формування емоційної стійкості підлітків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Царькова О. В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. 5(1):25-30.
3. Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor*. 2001. 32(8):29
4. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, 2022. № 2 (110). С.105–109.
5. Онішко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*, 2021. Вип. 24. Т.2. С. 73–77.

СТРЕСОВІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Минаєва А. О.

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

Сучасні сьогоденні проблеми вагомо впливають на психічний стан підлітків. Воєнні дії, є одним з значних факторів виникнення стресових станів. Стрес – реакція нашого організму на повсякденні проблеми, життєві труднощі або небезпеку. Особливої актуальності поняття стресу набуло під час війни.

Під час воєнних дій підлітки змушені долати такі обставини, як вимушене переселення, небезпека за своє життя, та життя рідних, та його зміни. Ці фактори негативно сприяють на психічне та емоційне здоров'я. Постійний страх, тривожність та думки за своє майбутнє залишають свій слід на ментальному здоров'ї підростаючого покоління. Підлітковий вік є особливим періодом формування особистості, у зв'язку з психофізіологічними змінами організму, соціального становлення.

Проблема стресу, стресостійкості розглядається багатьма науковцями (Г. Сельє, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огоронійчук, І. Ушакова, Р. Павелків, С. Ходаківська, В. Мухін, О. Овчаренко).

Мета статті – розкрити поняття стрес, з'ясувати основні фактори стресостійкості.

Науковці мають різне уявлення про поняття стрес. Найперше значення надав канадський психолог Ганс Сельє, за допомогою експерименту, який він провів, будучи студентом-медиком. На його думку, стрес – неприродна реакція організму на зовнішні чинники, які потребують змін [5, с. 9].

Більш детальне уявлення розкрили науковці (О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огоронійчук та ін.), на їх погляд, «стрес – стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності як у повсякденному житті, так і в особливо складних ситуаціях». Під час значного навантаження особистість проходить три етапи: спершу це викликає труднощі, потім організм адаптується і з'являється «друге дихання», і згодом закінчуються сили і діяльність доводиться припинити. Таку трьохфазну реакцію називають біологічним процесом [2, с. 239].

Підлітковий вік вважається періодом активного формування особистості, в якому відбуваються психічні та фізіологічні зміни. В цей час підлітки стикаються з найрізноманітнішими випробуваннями, які пов'язані з формування їхньої ідентичності, взаєминами та соціальними ролями. Однак воєнний стан в країні, на сьогоднішній час, як травматична подія створює умови, в який підлітки вразливі до стресових станів.

Як вважає І. Ушакова, підлітковий вік важливий тим, що в ньому встановлюються загальні основи, а також формуються моральні та соціальні установи особистості. Психологічні особливості підлітків називають «підлітковий комплекс». До нього входить – підвищення чутливості до оцінки зовнішності та здібностей інших людей, а також поєднання самовпевненості та безапеляційних суджень про оточуючих. Увага до деталей інколи межує з байдужістю, надмірна сором'язливість з розбещеністю, а прагнення бути оціненим та визнаним постійно супроводжується з демонстративною незалежністю [6, с. 167].

Емоційна сфера підлітків проявляється через підвищену інтенсивність, яскравість. Вони частіше переживають сильні позитивні, або ж негативні емоції, рідше перебуваючи в звичному емоційному стані життя. На думку Р. Павелкін, емоції мають схильність до «самопідкріплення». Це означає неусвідомлене бажання зберегти певну емоцію. Це свідчить про ригідність та інертність емоцій підлітка. В цей період зростає потреба в емоційній насиченості та у прагненні відчуттів. Вияв емоцій є досить бурхливий, тому підлітки часто не можуть стримувати свої почуття [1, с. 248].

Якщо враховувати ситуацію в країні, «емоційний вибух» під час підвищеної постійної тривожності, супроводжує гострі стресові стани у підлітків.

У дослідженні С. Хондаківської зазначено, що підлітки, які живуть в умовах війни, стають особливо вразливими, що негативно

впливає на психічне здоров'я. Основними проблемами вона виділяє – розвиток ПТСР та інших стресових станів, постійна тривога у підлітків, депресії, та подальшої соціалізації від родини, друзів, знайомих. Також, війна негативно впливає на розвиток, навчання та загальний стан підлітків [7, с. 200].

Із-за воєнного стану відбуваються стресові умови, які негативно впливають на повсякденне життя підлітків. В. Мухін визначається такі зміни психічного стану підлітків під час війни, а саме – посттравматичний стрес, який проявляється нічними жахами, депресивними станами, або панічною атакою. Емоційна нестабільність, проявом якої є нетипова емоційна поведінка підлітка, стрес та тривога, занижена мотивація до навчання, соціальна ізоляція від оточуючих та втрата нормального дитинства [3, с. 65-66].

Підлітки досить часто мають високий рівень стресу, тому важливо формувати стресостійкість. Серед методів формування є різні способи, але, психічні травми, пережиті в дитинстві, залишають свій слід у підлітковому віці. Не всі методи підходять підліткам, потрібно враховувати індивідуальні особистості. На думку О. Овчаренко до антистресових практик можна віднести різні види дихальних вправ, методи релаксації, фізичні вправи, та виділяти час для заняття свого улюбленого хобі [4, с. 241].

Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки: стресові стани у підлітковому періоді є великою проблемою. Постійні переживання та тривоги негативно впливають на психічний стан підліткового покоління. Це проявляється через ПТСР, емоційну нестабільність, тривогу та соціальну ізоляцію.

Наразі війна залишає великий слід на ментальному здоров'ї підлітків. Тож доцільним є використати різні методи стресостійкості, такі як дихальні вправи, методи релаксації, фізичні вправи, арт-терапія тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Павелків Р. Вікова психологія: підручник.. Вид. 2-ге, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с.
2. Загальна психологія: Підручник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.] К.: Либідь, 2005. 464 с.
3. Мухін В. Сприймання війни сучасними підлітками. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 64–68.
4. Овчаренко О. Формування стресостійкості здобувачів освіти під час війни. *Освіта України в умовах воєнного часу: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції. 2022. С. 239–241.
5. Наугольник Л.Б.. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Ушакова І. Психологічні особливості реагування підлітків на стрес та шляхи його подолання. *Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*: матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених. К.: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2021. 399 с.
7. Хондаківська С. Психічне здоров'я підлітків під час війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. Зб. наук. праць. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир : Видавництво ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 197–200.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Мисник А. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

XXI століття є періодом швидкого розвитку комп'ютеризації всіх сфер життя людини. Зокрема широкого поширення набула всесвітня мережа Інтернет, яка розкриває необмежені можливості для пошуку інформації, віртуального спілкування, on-line розваг тощо. Але зі збільшенням доступу до таких ресурсів відбувається неусвідомлюване зловживання, що переростає у захопленість Інтернет та набуває форми патологічної залежності.

Наразі інтернет-залежність трактується як нав'язливе чи компульсивне бажання увійти до Інтернет, знаходячись off-line, і неможливість вийти звідти, знаходячись on-line. Синонімами даного поняття є «Інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кіберадикція», «нетаголізм»

Проблеми підліткового віку висвітлені у працях таких науковців як І. Булах, Л. Виготський, І. Мачуська, Ф. Райс. Проблему інтернет-залежності досліджували психологи, лікарі, педагоги, соціологи. Так, в психології проблемою інтернет-залежності займалися вчені К. Янг, І. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт. З психологічної точки зору, в основі Інтернет-залежності лежить нелюбов до власної особистості та невпевненість в собі. Люди, що мають комплекс неповноцінності, не задоволені своїм зовнішнім виглядом чи малою увагою оточуючих до своєї особистості найбільше схильні до виникнення залежності (І. Тітов, В. Лавріненко [4]).

До основних особистісних компонентів, що активно формуються та розвиваються у підлітковому віці під впливом віртуального простору, належить і емоційно-вольова сфера, яка має свою специфіку, що проявляється у емоційній та вольовій нестійкості підлітка [1].

Комп'ютерна адикція підлітків – різновид девіації особистості, який характеризується штучною зміною психологічного стану і ціннісних пріоритетів у результаті зосередження уваги на ігровій комп'ютерній діяльності, що заміщує реальне життя або сприяє уникненню відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів їх розв'язання, задовольняє потребу щодо вияву емоцій у змодельованих ігрових ситуаціях і компенсує дефіцит соціальних контактів, соціальних домагань та безпосереднього спілкування з однолітками і в сімейному середовищі.

Формування схильності до інтернет-залежності у підлітків визначається: 1) особливостями виховання в дитинстві (формування ранньої тривоги, у зв'язку з емоційним напруженням та тривожністю матері; психологічні травми в дитинстві); 2) певними якостями особистості (тяжке переживання труднощів повсякденного життя; прихований комплекс неповноцінності; прагнення говорити неправду, тривожність, тощо); 3) соціальними факторами (дезінтеграція суспільства; дискримінація за статевую, національною, економічною та іншими ознаками) [2, 3].

Разом із тим, сучасні дослідження залишають поза увагою вагоме питання пошуку чинників формування інтернет-залежної поведінки у підлітків. Проте, актуальна ситуація вимагає рішучих наукових дій та постійного пошуку чинників становлення інтернет-залежності в уразливих категорій населення, до яких належать і підлітки.

З метою вивчення показників інтернет-залежності підлітків проведено емпіричне дослідження із застосуванням методик: «Тест на визначення рівня інтернет-залежності» (К. Янг, адаптація В. Лоскутової), Шкала інтернет-залежності (CIAS) (С. Чен, адаптація В. Малигін, К. Феклісов). Дослідження було проведене на вибірці, до якої увійшли 60 респондентів підліткового віку (26 дівчат та 34 хлопці), які навчаються у 7-9 класах Полтавського ліцею №3.

За підсумками дослідження виявлено, що для 42% досліджуваних властивий підвищений рівень інтернет-залежності. Цим досліджуваним властиві часте непереборне бажання вийти в Інтернет; знижена працездатність через центрування уваги та свідомості на он-лайн житті, приховування та недооцінка власної звички до інтернету. Більшість свого часу такі люди проводять в інтернеті, постійно переглядаючи веб-сайти, спілкуючись і соціальних мережах чи граючи в ігри он-лайн. Ці підлітки характеризуються вираженою залежністю від життя в інтернеті, проте можуть достатньо успішно функціонувати в системі реальних контактів.

При цьому, 15% підлітків характеризуються вираженою залежністю від інтернету. Вони, як і представники попередньої групи,

багато часу проводять он-лайн, навіть, протягом кількох діб без сну та нормального режиму харчування. Проте, на відміну від представників попередньої групи, респонденти з високим рівнем інтернет-адикції характеризуються вираженими соціально-психологічними маніфестаціями комп'ютерної адикції. Їх відрізняє соціально-небезпечне ексцентричне поводження в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я), відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі), внаслідок чого виникає почуття провини. Головною ознакою залежності від інтернету таких досліджуваних є психічна дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до Інтернету, що викликано певними перешкодами.

Також, визначено, що 43% досліджуваних характеризується відсутністю явних ознак інтернет-залежності. Вони, звісно, користуються інтернетом, але можуть робити це контролювано, а відміна доступу до мережі не викликає у них негативних переживань.

Найбільш вираженими компонентами інтернет-залежності досліджуваних виступають симптом відміни та труднощі в управлінні часом, при загальному, переважно, зниженому рівні інтернет-залежності. Тобто, виявлено, що 43% досліджуваних мають виражені негативні емоційні стани на ситуацію неможливості перебувати он-лайн, проявляють агресію та злість, що узагальнюються в симптомі відміни. Заборона чи неможливість перебувати в мережі у таких досліджуваних викликає нестерпне бажання повернутися до віртуального середовища. 32% респондентів мають вираженим даний симптом, проте, за певних умов можуть його контролювати і певний час перебувати поза мережею.

Найбільш вираженим проявом інтернет-залежності виступає проблема контролю часу в мережі, що зафіксована у 52% підлітків. Такі підлітки, потрапляючи до віртуального середовища, перестають відчувати плин часу, погано орієнтуються в його перебігу. Потрапляючи до он-лайну, підліток може перебувати там кілька годин (іноді днів), нівелюючи інші свої потреби. Після потраплення до мережі такі підлітки можуть редукувати інші сфери життя, наприклад, забути про виконання навчальних завдань, домашні справи, зустріч із друзями, обіцянки батькам, інші види активності, що планувалися. Перебування у віртуальному просторі звужує зміст їх свідомості, вони надмірно включаються до життя в мережі і, за рахунок підміни реальності, втрачають контроль часу.

Лише 42% підлітків повною мірою контролюють час перебування в мережі, не захоплюються настільки мережею, щоб втратити можливість зробити інші справи.

Інші прояви інтернет-залежності дещо менше властиві досліджуваним. Зокрема, виражені компульсивні прояви характерні

для 33% досліджуваних, толерантності – 38% та внутрішньоособистісні проблеми – 28%. Так, досліджувані, які мають компульсивні прояви інтернет-залежності (33%), мають нав'язливі повторювані алгоритми дій у віртуальному середовищі – наприклад, у певний фіксований проміжок часу перевіряють месенджери та сторінки в соціальних мережах, електронну пошту, відвідують сайти та он-лайн ігри в певній послідовності (зранку, в обід чи по приходу додому). При цьому, 12% респондентів мають такі прояви в настільки вираженому вигляді, що їх компульсивні дій в мережі набувають надмірно виражених ознак – вони постійно концентрують свою увагу на таких активностях і не можуть перебувати в нормальному емоційному стані без відвідування соціальних мереж, перевірки пошти чи месенджерів. На неможливість це зробити реагують негативними емоційними станами.

Для 38% представників вибірки характерна толерантність до перебування в мережі. Вони схильні швидко звикати до сайтів, які відвідують, приділяють увагу мережевим іграм, орієнтуються на думки блогерів, за якими схильні пильно слідкувати.

Отже, виявлено, що половина підлітків характеризується зниженим показником як загального рівня інтернет-залежності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лавріненко В. А. Організація супроводу та ефективної корекційної роботи з розвитку ціннісно-сміслової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду в субкультурах. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії* : колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя. 2024. С.275–303.
2. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Х.: «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
3. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: Навчально-методичний посібник / Т. Журавель, І. Іванюк, О. Чуйко; за ред. Т. Журавель & Ю. Удовенко. Видавництво ФОП Буря О. Д. Київ, 2022. 144 с.
4. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2022. №2. С. 211–224.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Молодова О. Ю.

*Громадське об'єднання «Рух та Втілення»
ellielighthome@gmail.com*

Обізнаність про функціонування нашого тіла, зокрема нервової, дихальної та серцево-судинної систем, є надзвичайно важливою. Непотрібно занурюватися в ці знання занадто глибоко, проте

елементарне розуміння має бути в кожній людині. Це може стати ефективною профілактикою емоційного вигорання та стресу, що виникає через надмірні роздуми та хвилювання. Коли ми «спускаємося» до своєї сутності, можемо віднайти спокій та гармонію. На цьому рівні все зрозуміло, без драми та зайвих переживань. Як казали давні греки: «У здоровому тілі – здоровий дух». Тіло мудре, адже воно є дарунком самої природи. Розум, у свою чергу, є надбудовою, що допомагає нам пристосовуватися до соціального середовища. Тож, повернення людини до тілесних відчуттів має суттєвий профілактичний ефект у запобіганні психоемоційним розладам. У розвинених країнах усвідомлена тілесність активно популяризується, зокрема через такі напрямки, як *embodiment* та *mindfulness*, які щорічно залучають нових послідовників.

Розуміння основ біомеханіки рухів допомагає покращити якість життя, а також запобігає травматизму та напруженню. З погляду психології, така практика підвищує впевненість у собі та сприяє кращій життєвій реалізації особистості. Однією з основних причин виникнення напруги в тілі є відсутність усвідомлення своїх ступнів, що може призводити до відчуття втрати зв'язку з землею, опорою та безпекою на ментальному рівні. Практика використання дошок Садху є чудовим способом «заземлити» себе, повертаючи увагу до своїх ніг. Вони мають терапевтичний ефект, який пояснюється впливом на рефлексогенні зони організму людини. У медицині сформовано відповідний напрям під назвою голкорексфлексотерапія, що спирається на китайську традицію акупунктури [2]. Дослідження закордонних науковців вказують на ефективність подібних методик при лікуванні безсоння [5], синдрому неспокійних ніг [4], порушень опорно-рухового апарату [6] та інших розладів.

Відновлення зв'язку з тілом допомагає зменшити напругу і покращити загальний стан, що є важливим для психоемоційного благополуччя. Позитивний ефект на психоемоційний фон людини доведено особистим досвідом багатьох практиків та деякими дослідженнями. Зокрема, українські науковці Оксана Юденко та Сергій Мордвінов стверджують, що поєднання голкорексфлексотерапії, зокрема, дошок Садху, зі спеціальними терапевтичними та дихальними вправами ефективно використовуються для фізичного та ментального відновлення осіб, що зазнали травматичного впливу війни [2]. Використання цих методів – перевірений спосіб покращення психоемоційного та фізичного стану особистості за сучасних екстремальних темпів життя. Поширений варіант голкорексфлексотерапії – аплікатори Ляпко, названі на честь свого винахідника Миколи Ляпка. Вони позитивно впливають на організм людини, зміцнюють здоров'я та відновлюють психоемоційний стан [1]. Автор методики також зазначає переваги поєднання аплікаторів з

іншими техніками, зокрема дихальною гімнастикою Костянтина Бутейка. Дошки Садху мають ще глибший відновний ефект, що зумовлено особливостями їх конструкції (*фото 1*). Вони займають приблизно однакову нішу з методами традиційної китайської медицини, яка спрямована на відновлення життєвого балансу, що підтримує здоров'я, тому є доречним комбінування різних методик у єдиній реабілітаційній програмі [3]. Вплив на біологічно активні точки, що досягається методом голкотерапії, позитивно впливає на самопочуття людини, зокрема через стимуляцію імунної системи та нейроанатомічні процеси [7].



Рис. 1. Дошки Садху та приклад їх використання

Особисті спостереження та досвід тренерської роботи дозволяють сформуванню думки, що дошки Садху стають не тільки фізичним інструментом, а й важливим помічником на шляху до особистісного зростання і самопізнання. Один із напрямків їх використання пов'язаний із розвитком вольових якостей особистості, подоланням психологічних бар'єрів, підсиленням впевненості у собі. Усвідомлене втілення активує парасимпатичну систему, яка уповільнює роботу серця, знижує кров'яний тиск, сприяє відновним процесам. Також дошки Садху стимулюють вироблення тепла, що суб'єктивно відчувається в тілі та благотворно впливає на психоемоційний стан. Подібний ефект досягається завдяки масажу або відвідуванню сауни, проте дошки Садху значно його пришвидшують. Теплогенерація пов'язана з діяльністю мітохондрій, які можна порівняти з енергетичними станціями організму. Таким чином, практика голкорексфлексотерапії демонструє багатогранний вплив на організм людини, сприяючи його відновленню на емоційному та фізичному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ляпко М. Г. Пристрої аплікаційні Ляпка. Методичні рекомендації. Київ, 2016. 82 с. <https://lyapko.ua/ua>
2. Юденко О.В., Мордвінов С.Л. Голкорексфлексотерапія у корекції фізичного та ментального стану військовослужбовців із МФБС внаслідок виконання завдань за призначенням. *Formation of innovative potential of world science. Tel Aviv, State of Israel. Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2024. С. 46–52. <https://doi.org/10.36074/scientia-01.03.2024>
3. Bega D, Malkani R. Alternative treatment of restless legs syndrome: an overview of the evidence for mind-body interventions, lifestyle interventions, and nutraceuticals. *Sleep Med*. 2016. Vol. 17. P. 99–105. DOI: 10.1016/j.sleep.2015.09.009
4. Huang C., Tang J.F., Sun W., Wang L.Z., Jin Y.S. Effectiveness of acupuncture in the management of restless leg syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Ann Palliat Med*. 2021. Vol. 10(10). P. 10495–10505. DOI: 10.21037/apm-21-2309
5. Karimi A., Baghdassarians A., Fadai F. Comparison of the Effectiveness of the KiSS Cognitive-Behavioral Therapy Program and Reflexotherapy on Insomnia in Children. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 16. DOI: 10.5812/ijpbs-123504
6. Tian Y., Wang L., Xu T., Li R., Zhu R., Chen B., Zhang H., Xia B., Che Y., Zhao D., Zhang D. Acupuncture for Osteoporosis: a Review of Its Clinical and Preclinical Studies. *J Acupunct Meridian Stud*. 2022. Vol. 15(5). P. 281–299. DOI: 10.51507/j.jams.2022.15.5.281
7. Wang M, Liu W, Ge J, Liu S. The immunomodulatory mechanisms for acupuncture practice. *Front Immunol*. 2023. Vol. 6. DOI: 10.3389/fimmu.2023.1147718

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

Назарук Н. В., Бухаловкіна К. М.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, katelyna.bukhalovkina.24@pnu.edu.ua

У сучасному світі, що сповнений викликів та стресових ситуацій, актуальним є дослідження здатності людини пристосовуватися до складних умов та відновлюватися після травматичних подій. Однією з таких важливих психологічних характеристик є резильєнтність – можливість індивіда чи групи ефективно реагувати на труднощі та стрес. Вона розглядається науковцями як багатоаспектний процес, що охоплює адаптацію, стійкість та прагнення до розвитку.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового

функціонування в майбутньому. Резильєнтність є темою досліджень у різних психологічних дисциплінах. Можливо, через її популярність в останні десятиліття були запропоновані різні концепції психологічної стійкості. Незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «стійкості». Модель життєстійкості передбачає і позитивний результат, якого досягають люди попри високий ризик, і збереження ключових властивостей особистості під час небезпеки у життєвих ситуаціях, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом [3].

У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах.

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості [4].

Науковці розглядають резильєнтність як здатність людини передбачати потенційні виклики та знаходити ресурси для успішної адаптації. Наприклад, у роботах Акости та його колег цей термін трактується як здатність не лише витримувати зміни, а й активно пристосовуватися до нових умов. Інші дослідники наголошують, що резильєнтність не обмежується пасивним подоланням стресу, а передбачає подальший розвиток та зміцнення життєздатності навіть у складних умовах. Такий підхід відкриває нові перспективи для психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів, що допомагають особистості самостійно долати труднощі.

Часто терміни «життєстійкість» та «резильєнтність» використовують як взаємозамінні, однак дослідники все більше відзначають їхні відмінності. Життєстійкість визначають як набір захисних якостей, що дозволяють людині знижувати негативний вплив стресу. За дослідженнями О. Кокуна, життєстійкість включає три основні компоненти: включеність, контроль і прийняття викликів. Включеність передбачає активну участь у житті, контроль відображає впевненість людини у своїй здатності впливати на обставини, а прийняття викликів стимулює розвиток через позитивне ставлення до змін.

У науковий обіг поняття «життєстійкості» (hardiness) включено переважно зусиллями S. Kobasa та S. Maddi в роботах, що були опубліковані в кінці 70-х – першій половині 80-х років минулого століття. Цей феномен, що є багатовимірною особистісною властивістю, покликаною захистити людину від впливу стресу, привертає інтенсивну увагу дослідників вже декілька десятиліть. Виникнення цього поняття пов'язують із збільшенням зацікавленості

науковців, внаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу, до таких явищ як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи [1].

На нашу думку, важливим аспектом є розвиток професійної життєстійкості – здатності фахівців ефективно справлятися зі стресовими факторами роботи, запобігати професійному вигоранню та підтримувати мотивацію. О. Кокун відзначає, що професійна життєстійкість формується у процесі професійного зростання, що дозволяє фахівцю долати труднощі, зберігаючи високу залученість і мотивацію до розвитку. Вона є ключовою для представників «допомагаючих» професій, які стикаються з постійними стресовими ситуаціями та допомагає забезпечувати психологічне здоров'я і стабільність у роботі.

Таким чином, життєстійкість виконує захисну функцію, а резильєнтність допомагає спрямувати цей захист на особистісний зріст.

Описано десять способів розвитку резильєнтності, а саме: візуалізація успіху, підвищення самооцінки, підвищення самоефективності, підвищення оптимістичності, керування своїм стресом, покращення процесу прийняття рішень, прохання про допомогу, вирішення конфліктів, навчання, природність.

До основних функцій резильєнтності віднесено: боротьба зі стресом; захист психічного здоров'я особистості; сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу; підвищення загального благополуччя; сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі.

Можемо зробити висновок, що резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я [2].

На основі теоретичного аналізу можна стверджувати, що резильєнтність – це багатовимірний процес, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти та сприяє адаптації людини до складних обставин. Це поняття включає як здатність психіки відновлюватися після стресу, так і процес адаптації в умовах значних життєвих змін. Резильєнтність сприяє посттравматичному розвитку особистості, тоді як життєстійкість виконує захисну функцію, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу.

Розвиток як життєстійкості, так і резильєнтності є важливим для успішного подолання стресових ситуацій у різних сферах життя.

На нашу думку, усвідомлення значення цих понять сприяє розробці психотехнологій, що допомагають людям ефективно адаптуватися до сучасних умов, зберігаючи психологічне благополуччя та стійкість до стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гришин Є. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». Вип. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Дворніченко Л. Л., Кононенко О. І., Любіна Л. А., Медянова О. В., Шкраб'юк В. С. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *«Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. Вип. 10 (28). С. 601–611.
4. Гуцол К., Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Назарук Н. В., Васьківський З. Р.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, zakhar.vaskivskyi.22@pnu.edu.ua

Сучасна особистість постійно перебуває у непередбачуваних та неконтрольованих життєвих ситуаціях, які впливають на подальше функціонування у світі. Загрози складних обставин вимагають від особистості вибирати шляхи нормалізації ситуації та мобілізації енергії для реалізації запланованого. Емоції відповідають за стимулювання та скерування енергії на виконання певної діяльності, тому впливають на уявлення про обставини, пріоритетність цілей і шляхів їх виконання. Зв'язок емоцій, думок і поведінки вивчає когнітивна психологія. Згідно її теоретичних положень, емоції здатні змінити вектор уявлень про об'єкт або вплинути на поведінку, що актуалізує патерни ефективної взаємодії з емоціями для ефективного подолання проблемних ситуацій.

Метою наукового дослідження є підбір технік оптимізації психоемоційного стану особистості методами когнітивної терапії для полегшення функціонування та нормалізації реакцій на складні життєві випадки.

Роберт Ліхі, керівник Американського інституту когнітивної терапії у Нью-Йорку, описав сімнадцять когнітивних викривлень, які впливають на уявлення про світ та прийняття рішень особистості: «вгадування» думок, передбачення майбутнього, катастрофізація, навішування ярликів, знецінювання позитивного, негативний фільтр, генералізація, дихотомічне мислення, зобов'язання, персоналізація, звинувачення, упереджені порівняння, орієнтація на жаль, патерн «що буде у разі», емоційне обґрунтування, нездатність до спростування і зосередженість на осуді [3, с. 86-87].

У статті висвітлено сутність і техніки подолання катастрофізації та емоційного обґрунтування. Описані когнітивні викривлення виникають через хибне уявлення про емоції, їх роль, особливості та правила взаємодії з ними.

Катастрофізація – це впевненість про критичну нестерпність події в майбутньому, що викликає страх певної події і уникання прямого роздуму чи стикання з нею («Буде просто жахливо, якщо у мене нічого не вийде»). Катастрофізація є проявом слабкої регуляції емоцій та негативного уявлення про функції негативних емоцій.

Емоційне обґрунтування – це вплив сильних почуттів на інтерпретацію реальних подій («Я почуваюсь розлюченим – отже мене образили»). Емоційне обґрунтування посилює домінуючу емоцію, викликаючи неадекватну для даних подій реакцію

Тема класифікації емоцій досліджувалась багатьма дослідниками (К. Ізард, П. Екман, Е. Берн та інші), що призвело до наявності безлічі моделей, в яких є подібності у визначенні та наданні ролей певним емоціям. Марк Лівін та Ілля Полудьонний у своїй праці «Простими словами: як розібратися у своїх емоціях» описали сутність двадцяти емоцій. Ми сконцентрували увагу на таких емоціях як тривога, страх, горе, злість, оскільки вони найчастіше взаємодіють з катастрофізацією та емоційним обґрунтуванням.

Роберт Ліхі є засновником терапії емоційних схем – це психотерапевтичний підхід, спрямований на зміну схем уявлень про природу та особливості прояву емоцій для нормалізації взаємодії з ними. Ми висвітлили опис вимірів емоційних схем як перший етап перед використанням технік подолання описаних когнітивних викривлень.

Для покращення психоемоційного стану людини потрібно ознайомитися з емоціями, які здатні найглибше вплинути на психологічну перевагу в бік виникнення певних неефективних уявлень про себе та оточення з позиції функцій даних почуттів.

Злість є показником наявності порушення тілесної або психологічної межі. Ціллю злості є направлення енергії на відновлення виконання особистих прав обставинами через контакт з її

порушником згідно певних соціальних норм чи контексту ситуації [1, с. 17-18].

Страх активується при появі об'єкту, чий дії напряду шкодять людині через контакт з нею, а також при зникненні захищаючого фактору від певної проблеми. Він спрямовує енергію на уникнення чи мінімізацію контакту особистості з предметом страху. Тривога є різновидом страху і виникає при недостатній інформації про впливаючий на особистість об'єкт з метою стимуляції дослідити особливості дій предмету тривоги [1, с. 69-75].

Горе виникає при втраті чинника, який забезпечував стабільне та комфортне існування особистості. Чим ціннішим є втрачений чинник, тим сильніше горе (наприклад, при втраті певного періоду життя відчуватиметься інтенсивне горе) [1, с. 233-234]. Енергія горя спрямована на адаптацію людини до життя без втраченого об'єкту через пошук рівнозначного заміника шляхом гальмування думок, які не зв'язані з предметом горя.

Окрім функції, яку виконує кожна емоція і потреби ознайомитись з ними, для оптимізації психоемоційного стану, є властивості емоцій як психічного процесу. Нереалістичні уявлення про сутність емоцій порушує ефективну взаємодію з ними, тим самим призводячи до виникнення вищеописаних когнітивних спотворень. У терапії емоційних схем описано десять вимірів особливостей емоційного процесу: зрозумілість, валідація, диференціація, цінності, контроль, раціональність, тривалість, консенсус, прийняття, прояв почуттів. Ми сконцентрували увагу на чотирьох вимірах по причині їх універсальності для інших психічних процесів [2, с. 66-67]:

Диференціація проявляє себе як розуміння причини виникнення певної емоції. Виходить з предметності кожної емоції і реалізується через знання про функцію кожної емоції. При порушенні зникає з'являється уявлення про безглуздість емоційних проявів.

Тривалість проявляє себе як оцінка часу впливу певної емоції на життя людини. Адекватне уявлення про даний вимір формується через досвід взаємодії з впливом емоції з використанням рефлексії і виведенням особливостей їх прояву. При недооцінці тривалості дія емоції буде неочікувано паралізуючою на діяльність. Переоцінка призведе до фобічної реакції на шанс отримати певну емоцію у вигляді уникнення «небезпечних» ситуацій.

Контроль є уявленням про здатність до доцільних дій при наявності інтенсивного емоційного стану. Недооцінка чи переоцінка вплине на поведінку людини в тому ж вигляді, як при оцінці тривалості почуттів.

Зрозумілість є здатністю визначити наявність певного емоційного стану у себе на даний момент чи в певних минулих подіях.

З ослабленим виміром особистість не зможе задовільнити потребу, на яку вказує почуття, що призведе до накопичення енергії у вигляді афекту чи психосоматичних симптомів.

Окрім оптимізації взаємодії з емоційним станом шляхом здобуття знань про характеристики його як психічного процесу для подолання когнітивних спотворень використовують техніки зміни негативних думок, які пропонує когнітивна терапія. Для нейтралізації катастрофізації використовують:

Вертикальний спуск. Думка, яка може відображати один з варіантів реальності, продовжується через питання «Якщо це трапиться, значить» до стану, коли продовжувати причинно-наслідковий зв'язок буде неможливо – це буде глибинне переконання, яке викликає негативні уявлення [3, с. 89].

Викликання нудьги. Протягом десяти хвилин проговорюйте варіант події, який викликає у вас найбільший дискомфорт. Оцініть рівень тривоги до і після проговорювання [3, с. 368].

Техніки для нейтралізації емоційного обґрунтування:

Експресивне письмо. Подумки поверніться до переживання свого емоційного стану і подій, які підтверджують його істинність. Спробуйте протягом двадцяти хвилин написати в зошиті в найдрібніших деталях усі свої переживання і деталі подій на даний момент [3, с. 606].

Щоденник емоцій. Протягом тижня кожний день відмічайте ті емоції, чий прояв ви відчули протягом доби і ті думки чи уявлення, які виникали у вас під час їх дії. В кінці тижня проаналізуйте чи є зв'язок між певним емоційним станом і уявленнями про події [3, с. 635].

Отже, катастрофізація та емоційне обґрунтування є частими перешкодами на шляху оптимізації психоемоційного стану особистості. Для їх розуміння та подолання потрібно ознайомитись з функціями емоцій таких як злість, страх, горе, тривога та інші. Також усвідомлення та осмислення властивостей емоцій покращує контакт з ними, що відображають такі характеристики як диференційованість, контроль, тривалість, зрозумілість та інші. Для нейтралізації описаних когнітивних спотворень доцільно використовувати методи когнітивної терапії. Зокрема, техніки «Вертикальний спуск» та «Викликання нудьги» для утилізації катастрофізації, а також «Експресивне письмо» й «Щоденник емоцій» для подолання емоційного обґрунтування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лівін М., Полудьоний І. Простими словами: як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш формат, 2024. 264 с.
2. Ліхі Р. Л. Терапія емоційних схем. Київ: Науковий Світ, 2023. 443 с.
3. Ліхі Р. Л. Техніки когнітивної психотерапії. Київ: Науковий Світ, 2023. 748 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ТА ПІДХОДИ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ

Назарук Н. В., Сілін Д. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, dianacilin@gmail.com

Сексуальне насильство одна з найтравматичніших подій, які можуть статися з людиною. Воно залишає глибокі фізичні та психоемоційні рани, які впливають на життя постраждалої особи протягом всього її буття. Актуальність цієї теми обумовлена кількома ключовими факторами: по-перше, сексуальне насильство є досить поширеним явищем у багатьох країнах світу. У 2015 році, за оцінкою «Ла Страда», до правоохоронних органів надійшли повідомлення лише про 4,5% із загальної кількості випадків насильства в сім'ї. І хоча домашнє насильство є лише частиною ширшої картини гендерно зумовленого насильства, за інформацією ПРООН, менше ніж 30% жінок-потерпілих в Україні звертаються до відповідних органів із повідомленнями про насильство, якого вони зазнали. На даний момент, ці цифри однозначно зросли, у зв'язку з війною в Україні. Сексуальне насильство використовується як зброя у війні і це беззаперечний факт. По-друге, потерпілі від сексуального насильства часто стикаються з серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, низька самооцінка та проблеми з довірою і це якщо не згадувати фізичні наслідки. Це впливає на якість життя та здатність функціонувати в суспільстві. По-третє, жертви сексуального насильства часто стикаються з соціальною стигматизацією та осудом, що ускладнює процес відновлення. Стигматизація потерпілих це наслідок негативних соціальних ставлень, настанов та переконань. Соціальна психологія пояснює факт звинувачення потерпілих когнітивним упередженням – «вірою в справедливий світ». Тобто, якщо з людиною сталася трагедія, вона сама у цьому винна.

На останок, це необхідність спеціалізованої допомоги. Відновлення психоемоційного балансу після сексуального насильства вимагає спеціалізованих психологічних технік та підходів. Психотерапія, консультування та підтримка з боку фахівців можуть значно покращити стан потерпілих і допомогти їм повернутися до нормального життя.

Сексуальне насильство (за ВООЗ) – це будь-який статевий акт, спроба домогтися статевого акту або інша дія, спрямована проти статевої свободи особи із застосуванням примусу, вчинена будь-якою особою, незалежно від її стосунків з жертвою, за будь-яких обставин.

Воно включає зґвалтування, яке визначається як фізичне примусове проникнення у вульву або анальний отвір за допомогою пеніса, іншої частини тіла або предмета.

Сексуальне насилля – це травматична подія, вона не включена у звичні стратегії адаптації до життя, може загрожувати фізичній цілісності, чи має близький контакт з насильством чи смертю. Найпомітніший симптом травматичної події це відчуття жаху та безпорадності. Травматична реакція виникає тоді, коли від дій нема результату, тобто потерпіла не може ні чинити спротиву, ні втекти, у такому випадку захисні механізми «виходять з ладу та дезорієнтуються».

Пріоритетне завдання психологів, допомогти потерпілій особі відновити відчуття безпеки та контролю над своїм життям. Оскільки це важливо для зменшення тривожності, посттравматичного стресу та емоційної нестабільності, що сприяє загальному процесу зцілення та повернення до нормального функціонування в суспільстві. Без відчуття безпеки та контролю потерпілі можуть відчувати постійний страх і безпорадність, що ускладнює їхнє одужання.

Часто ті хто пережили сексуальне насильство вважають свої реакції ганебними, неправильними, сороміцькими, тому дуже важливо пояснити їм, що те що вони відчують це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Через звинувачення з боку суспільства потерпілі думають, що вони винні у тому що трапилося, ба більше вони можуть думати, що заслуговують на це, в такі моменти важливо їм нагадувати, що у гвалтівника був вибір. Тут немає їхньої провини. Часом ті хто пережили насильство не можуть розповісти про це, адже такий досвід ще називають невимовним. У такому випадку потрібно запевнити, що говорити про зґвалтування, сексуальне насильство чи залякування нормально. Вони можуть розповісти коли будуть до цього готовими. Потерпілі часто ненавидять себе після акту насилля, їх життя буквально ділиться на до і після.

Для того щоб впоратися з цим усім можна запропонувати потерпілим вести щоденник, де вони б записували свої думки та ситуації коли траплявся тригер для подальшого аналізу, але не потрібно робити це одразу, варто почати з більш позитивних технік до прикладу «Щоденник позитивних речей». Суть у тому, щоб перед сном записувати три позитивні речі, які трапилися за день. Коли потерпілій особі стане важко та сумно, вона може переглядати цей щоденник для покращення емоційного стану.

Для приборкання самозвинувачення можна використати наступну техніку: Не звинувачуйте себе. Якщо, ловите себе на думці: «Чому я не...», «Це була моя провина, що...», то запитайте себе:

Які є докази?

Якби хтось розповів мені ту саму історію, кого б я вважав(-ла) винним?

Які позитивні і негативні сторони такого мислення?

Яких логічних помилок я припускаюся?

Якби ваш друг чи ваша подруга або хтось із членів сім'ї сказав (-ла) вам, що це сталося з ним або з нею, чи звинувачували б ви його або її? Чи думали б ви, що він чи вона мали реагувати по-іншому? Чи думали б ви про нього чи неї по-іншому?

Намагайтеся не допускати, щоб минуле дозволяло вам жорстоко поводитися з собою. Ви вижили і зараз загоюєте душевну рану.

Можна застосувати наступні методи боротьби з емоційними реакціями:

1. Визначати та називати кожну емоцію.

2. Спрямовання почуттів на ззовні за допомогою малювання, говоріння, письма і т.д.

3. Прийняття почуттів, дозвіл відчувати, розуміння, що всі емоції це окей. Кожна з них має причину і є причина чому ви їх відчуваєте.

4. З'ясування, яка думка стоїть за емоцією.

5. Слухайте близькі й далекі звуки. Закрийте очі та назвіть найдальший звук, який ви здатні чути. Через 30 секунд назвіть найближчий звук, який ви здатні почути. Повторювати техніку слід двічі.

6. Під час процесу терапії чи консультування нагадуйте клієнту, що ви не даєте оцінок його особистості, ви тут для того, щоб підтримати.

Це лише декілька технік, які допоможуть працювати з постраждалими. Психологи повинні бути емпатичними, але не потрібен ставитися до клієнтів так ніби вони помирають, смертельно хворі чи так ніби вони ніколи не зціляться. Вони уже пережили цю подію, вони прийшли до вас вони достатньо сильні, щоб впоратися. Наші клієнти – наші вчителі, оскільки психологи знають, щось про травму, проте ті хто пережили травматичну подію знають набагато більше.

Отже, робота з постраждалими від сексуального насильства потребує комплексного підходу для відновлення їхнього психоемоційного балансу. Психологи, застосовуючи спеціалізовані техніку та підходи, допомагають постраждалим повернути контроль над своїм життям і знизити рівень тривожності та посттравматичного стресу. Такі методи, як ведення «щоденника позитивних речей», аналіз власних емоцій та прийняття почуттів, допомагають подолати самозвинувачення та підтримують поступове відновлення. Важливо

підкреслити, що постраждалі потребують емпатії та підтримки, а також створення безпечного простору для висловлення своїх переживань без осуду чи стигматизації. Цей підхід сприяє поверненню до повноцінного функціонування та інтеграції в суспільство, забезпечуючи відновлення після травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джун Г. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. О. Лизак, О. Шлапак, О. Наконечна. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
2. ООН Жінки. Подолання насильства щодо жінок та дівчат. OUN WOMEN. URL: https://search.app?link=https://ukraine.unwomen.org/uk/shcho-my-robymo/podolannya-nasylstva-shchodo-zhinok-ta-divchat&utm_campaign=aga&utm_source=agsadl1,sh/x/g/m2/4
3. Посібник із самопомогі для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства. URL: https://www.sarsas.org.uk/wp-content/uploads/2022/06/RCEW-Self-Help-Guide_A5_Ukrainian_10075-002.pdf
4. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. К.: Vivat, 2023. 320 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Олешко І. А.

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

Переживання втрати – це складний емоційний процес, який переслідує кожну людину у різні періоди її життя. Почуття втрати – це глибоке та сильне страждання, викликане різноманітними стресоутворюючими факторами [1, с. 79]. Втрата може бути фізичною (смерть близької людини, розрив стосунків чи втрата здоров'я), емоційною (шок, розчарування, невдача) або соціальною (втрата роботи або зміна соціального статусу). Усі ці ситуації потребують внутрішніх ресурсів, які допоможуть людям адаптуватися та оговтатися від шоку. Як люди реагують на втрату, чому ці процеси є болючими і як їх можна подолати – це питання, які вивчаються в психології вже багато років. Під втратою розуміємо поєднання емоційного болю, гніву та смутку, безпорадності, провини і відчаю.

Переживання втрати супроводжується не лише емоційним, а й досить часто фізичними змінами. Наприклад: порушення сну, втрата апетиту, підвищена тривожність і головний біль. Фізичний біль також може відчуватися, але він є відображенням внутрішнього болю.

Серед психологічних реакцій варто виділити такі як: почуття провини – внутрішнє переживання, яке виникає через усвідомлення того, що людина порушила певні морально-етичні стандарти,

соціальні норми чи власні переконання; почуття сумніву – емоційний стан, який виникає, коли людина не впевнена в правильності свого вибору, рішень та переконань; почуття тривоги – емоційний стан, пов'язаний з неприємними відчуттями, переживаннями небезпеки і невпевненості; почуття самотності – емоційний стан, який виникає, коли людина відчуває брак інтимного або значущого зв'язку з іншими і це не обов'язково означає фізичну ізоляцію. Адже, будь-яка людина може почувати себе самотньою навіть в натовпі людей.

У психології існує кілька теорій, які пояснюють, як люди переживають втрату. Так, однією з найвідоміших є теорія Елізабет Кюблер-Росс, яка описує п'ять стадій горя:

Перша стадія. Заперечення (відмова вірити у втрату, намагання уникнути реальності).

Друга стадія. Гнів (розчарування, злість на себе та інших, бажання знайти винних).

Третя стадія. Переговори (спроби домовитися або повернути все назад, наприклад, за допомогою молитви або обіцянок).

Четверта стадія. Депресія (глибокий смуток, відчуття безнадійності).

П'ята стадія. Прийняття (визнання втрати та примирення з реальністю) [3].

Загалом переживання втрати проявляється в динаміці психічного стану. Науковці виділяють послідовність етапів переживання тяжкої втрати: шок – переживання – прийняття. Однак не завжди ці стадії є обов'язковими, а також вони можуть накладатися одна на одну.

Переживання втрати залежить від багатьох факторів, зокрема: індивідуальні особливості: тип особистості, психологічні проблеми, рівень стресостійкості; соціальна підтримка: підтримка сім'ї, друзів і професіоналів може значно полегшити процес адаптації; культура і соціальні норми: у різних культурах існують різні підходи до важкої втрати і ритуали, що сприяють психологічному відновленню; тип втрати: як відомо у психології є поняття чистої втрати (втрати людини, з якою у вас були доброзичливі стосунки) і поняття складної втрати (коли стосунки були нелегкими). Чисту втрату легше пережити, ніж комплексну тому, що виникає ціла низка емоцій.

Подолання втрати – це складний і болісний процес, що вимагає часу, терпіння і підтримки. Нижче подамо рекомендації, які можуть допомогти пережити втрату:

1. Дозволити собі відчувати біль, смуток і гнів. Адже це природна частина процесу переживання втрати.

2. Створення ритуалів (наприклад, вшанування пам'яті) може допомогти вшанувати втрату і знайти мир.

3. Дихальні та медитаційні техніки допомагають заспокоїти розум і зменшити тривожність.

4. Нове хобі може допомогти вам переключитися і знайти новий сенс у своєму житті.

5. Поступове повернення до повсякденного життя і постановка нових цілей може допомогти рухатися вперед.

6. Віра в майбутнє і відкритість до нових можливостей дають людям сили рухатися вперед після втрати.

7. Професійна психотерапія добре допомагає людям впоратися зі своїми емоціями та надати підтримку на всіх етапах переживання втрати.

Переконані, підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2, с. 52].

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: конспект лекцій. Навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Випуск 4, 2023 С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Модель Кюблер-Росс. Режим доступу: <https://is.gd/pYmu40>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Паламар О. М.

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
o.m.palamar@npu.edu.ua*

Воєнні дії на території України спричинили низку складних ситуацій, які для дітей з особливими освітніми потребами стали травмівними, стресовими та кризовими. За таких умов дітям важко адаптуватися до складних життєвих обставин, вони часто перебувають у негативному емоційному стані. В результаті, у дітей з особливими освітніми потребами може відбуватися загострення наявних та поява нових проблем у розвитку. Тому нагальною потребою сучасної спеціальної психології є пошук шляхів

ефективного подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами.

Мета публікації полягає в узагальненні та систематизації даних щодо існуючих соціально-психологічних технологій, які застосовуються у практиці надання психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами з метою подолання негативних емоційних станів, зумовлених переживанням стресових ситуацій та травмивних подій.

Важливим завданням психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами є сприяння адаптації до життєвих умов, гармонізація їхнього психоемоційного стану, забезпечення успішного включення у соціум, досягнення відчуття психологічного благополуччя.

Як зазначається у наукових дослідженнях [1], психологічне травмування має суттєвий вплив на особистість, може зумовити значні деструктивні трансформації. Тому, стикаючись з подібними емоційно зарядженими подіями вдруге, дитина може реагувати у відриві від об'єктивних обставин, виявляючи дезадаптивну поведінку.

Розвиток практичних та прикладних аспектів надання психологічної допомоги відбувається у напрямі визначення чітких алгоритмів дій фахівця, які відповідають конкретному типу запиту та визначеній корекційній меті. Максимально точному втіленню конкретної ідеї у певний результат допомагає застосування соціально-психологічних технологій.

«Технологія» трактується, як алгоритм дій, спрямований на досягнення заздалегідь поставленої мети, що реалізовується у формі програми або у формі діяльності [2, 3]. Т.Титаренко визначає соціально-психологічні технології як комплексні впливи (сукупність прийомів, методів, технік, втручань), що забезпечують відновлення цілісності та гармонії особистості, її здатності до саморегуляції та активної комунікації [4].

Бочелюк В., Панов М., Жадленко І. та Руколянська Н. [1] розкривають основні ознаки соціально-психологічних технологій, що полягають у спрямованості на відновлення конструктивної поведінки та оптимальних настроїв, цінностей і мотивів особистості; наявності чітко визначеної мети (деталізованого образу очікуваного результату); наявності проміжних завдань; гармонійному поєднанні складових соціально-психологічної технології; мультиметодному та міждисциплінарному характері; можливості гнучкого застосування комплексу методів, що відповідають конкретній життєвій ситуації та симптоматиці [1, с. 679].

Класифікація технологій надання психологічної допомоги може відбуватися за критеріями:

- мети діяльності (консультативні, психодіагностичні, психокорекційні, психотерапевтичні, психоедукаційні технології);
- наявної симптоматики (технології роботи зі страхами, психоемоційним напруженням, технології подолання негативних емоційних станів, технології роботи з дезадаптивними проявами тощо);
- контингенту та віку осіб (технології спрямовані на дітей з особливими освітніми потребами тощо).

В практиці роботи з подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами значну ефективність мають технології арт-терапії (ігрова, театральна, пісочна терапія, казкотерапія, танцювально-рухова та музична терапія, фототерапія та ін.).

Зауважимо, що вибір і застосування такого психокорекційного інструментарію має здійснюватися з урахуванням необхідної адаптації та модифікації арт-терапевтичного матеріалу, відповідно до індивідуальних особливостей дитини з особливими освітніми потребами (зміна характеру подачі матеріалу, зміна умов середовища, складності стимульного матеріалу).

Техніки арт-терапії забезпечують максимальний за глибиною впливу ступінь допомоги дітям у процесі гармонізації їхнього емоційного стану.

Соціально-психологічні, зокрема арт-терапевтичні, технології є ефективним засобом подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Жадленко І. О., Руколянська Н. В. Соціально-психологічні технології реабілітації особистості. *Наукові перспективи*. № 12(42). 2023. С. 667–685. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/8319/8364>
2. Захаров К. Соціально-психологічні технології в сучасній психології. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Психологія. 2010. Т. 18. №9/1. Вип. 16. URL: https://www.researchgate.net/publication/311422859_socialno-psihologicni_tehnologii_v_sucasnij_psihologii
3. Петренко І. В. Особливості конструювання соціально-психологічних технологій у просторі освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3(2). С. 186–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2017_3%282%29_34
4. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2018_41_14

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Попович Я. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
porovichyana25@gmail.com*

В умовах сьогодення України, важливо допомогти молоді визначити життєві орієнтири, подолати труднощі особистісного та професійного самовизначення.

За останнім опитуванням у 2023 році, 40% українців працюють не за фахом, в той час коли тільки 17% працюють на іншій професії, здобувши другу вищу освіту [3]. Важливо розуміти всю серйозність цього питання, адже більшість учнівської молоді несерйозно відносяться до вибору професії. Переконані, в школах бажано включити урок «Профорієнтації», де запрошені фахівці, шкільні психологи або вчителі з сертифікацією, могли б інформувати дітей молодшої, середньої та старшої школи про різновиди професій, їх затребуваність, а також проводити різні вправи, які б полегшували та допомагали їм обрати професію за інтересами, цінностями, особистими якостями.

Професія – це рід занять людини або вид її трудової діяльності, яка характеризується певними професійними навичками, набутими за допомогою отримання спеціальної освіти або в процесі роботи. Тобто справа, яку плануєш робити постійно, навчаєшся їй і вдосконалюєш свої навички, щоб стати висококваліфікованим фахівцем.

Під професійним самовизначенням розуміємо вибір особистістю майбутньої професійної діяльності, що здійснюється на основі наявних у неї професійних нахилів, інтересів, здібностей. Погоджуємось з О. Артемовою, коли людина потрапляє в кризові ситуації (втрата роботи, банкрутство підприємства, зниження професійного статусу в колективі), які сьогодні, на жаль, так часто мають місце, то вона повинна уточнювати, коректувати процес фахової самореалізації, звертаючись до свого життєвого і професійного досвіду [1].

На вибір професії впливають різні чинники, зокрема:

1. Якщо людина цікавиться певною діяльністю або має до неї *схильність*, це часто формує бажання обрати відповідну професію. Наприклад, творчі особистості схильні обирати професії споріднені з мистецтвом, а люди з аналітичним мисленням – технічні спеціальності.

2. Важливим є вміння оцінювати власні *здібності* та розуміти, які з них можна використати в професійній діяльності. Це включає як інтелектуальні навички, так і фізичні можливості.

3. *Доступ до якісної освіти й можливість отримати необхідні знання у певній сфері* також впливають на вибір професії. Деякі професії вимагають вищої освіти або спеціального навчання.

4. *Актуальність професії та рівень затребуваності фахівців* впливають на вибір, оскільки людина прагне знайти стабільну роботу.

Попит часто визначає, наскільки легко буде знайти роботу в майбутньому.

5. Багато людей орієнтується на професії, які забезпечують *гідний рівень доходу* і пропонують *комфортні умови праці*. Доходи і можливість для підвищення заробітку – важливий мотиваційний фактор.

6. *Якщо людина ставить на перше місце допомогу іншим, вона може обрати професії у сфері медицини або соціальних послуг.* Пріоритети, такі як стабільність, творчість або ризик, також визначають професійний напрям.

7. *Сімейні традиції*, поради близьких або приклад оточення часто формують професійне прагнення. Наприклад, якщо в родині є лікарі чи юристи, це може впливати на вибір професії молодшим поколінням.

8. Багато хто звертає увагу на те, чи забезпечує професія *перспективи для кар'єрного росту та розвитку*. Люди прагнуть працювати в сферах, де є шанс на просування і можливість розширювати свої знання.

9. Деякі професії вимагають фізичної витривалості або певного психологічного стану. Людина може обрати професію з *урахуванням своїх фізичних можливостей*.

10. *Попередній досвід*, навіть волонтерський або стажування, часто формує уявлення про професію, допомагає краще зрозуміти власні вподобання та сильні сторони.

11. *Мій вибір професії*. Підготовка кризових психологів є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють важливу роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2, с. 52].

Кризова ситуація може статися через стихійні лиха, аварії на виробництві, поширення хвороб, бути наслідком хибного управлінського рішення, техногенної катастрофи (аварія на Чорнобильській атомній електростанції), службового недбальства тощо.

Саме кризовий психолог допомагає людям у подоланні кризових станів, відновленні їхнього психічного здоров'я та стабільності. До прикладу, в умовах війни або пандемії, професія фахівця з кризової психології є особливо актуальною, адже психолог допомагає знизити рівень психологічного стресу та запобігти серйозних психічних розладів.

Важливість обраної мною професії. У повсякденному житті людина зіштовхується з різноманітними життєвими труднощами, що потребує допомоги фахівці з кризової психології. Саме тому, освітня програма «Кризова психологія» є актуальною і дуже своєчасною. Вже зараз, навчаючись на цій програмі здобуваю важливі уміння психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події; навички роботи в надзвичайних ситуаціях,

де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей; допомоги у зменшенні психологічних наслідків травматичних подій, таких як посттравматичний стресовий розлад та інших психологічних проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах тощо.

Саме висококваліфіковані кризові психологи в кризових ситуаціях здатні надати людям належну психологічну допомогу, що сприятиме їхньому відновленню та психічному здоров'ю. Сьогодні, потрібні висококваліфіковані фахівці, які зможуть надати потрібну допомогу військовим, їх рідним, цивільним людям. Дуже важливо не залишати людину сам на сам зі своєю проблемою, а надати їй фахову психологічну допомогу. Перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни [2, с. 52].

Поради щодо вибору майбутньої професії:

Перший крок – «Самопізнання»

1. Визначте свої інтереси та здібності.
2. Що вам подобається?
3. До чого маєте здібності?
4. Які навички у вас найкраще розвинені?
5. Проведіть самоаналіз
6. Визначте свої сильні і слабкі сторони, що вам важливо в роботі, що вам не подобається.
7. Оцініть свої цінності
8. Що для вас найважливіше в житті?
9. Чого хочете досягти обраною професією?
10. Проведіть тести на професійну орієнтацію
11. Ці тести вам допоможуть зрозуміти здібності та інтереси, вкажуть на можливі професії, які вам підходять.

Другий крок – «Дослідження професій»

1. Розгляньте різні професії. З'ясуйте їх особливості, вимоги, перспективи розвитку, заробітну плату.
2. Поговоріть з фахівцями. Поговоріть з людьми, які працюють у професіях, які вас цікавлять, і попросіть їх розповісти про свій досвід і переваги і недоліки професії.
3. Вивчіть інформацію про навчальні заклади. Розгляньте університети, коледжі і курси, які підготують вас до обраної професії.

Третій крок – «Вибір професії»

1. Складіть список професій, які вам підходять. Враховуйте свої інтереси, здібності, цінності і можливі перспективи розвитку.
2. Зважте переваги і недоліки кожної професії. Визначте, що для вас важливіше: заробітна плата, творчість, соціальна значимість, кар'єрний зріст.
3. Зробіть остаточний вибір. Зважте всі фактори і зробіть остаточний вибір професії, яка відповідає вашим очікуванням і цілям.

Четвертий (останній) крок – «Навчання»

1. Отримайте необхідну освіту. Здобуття освіти – це важливий крок до успішної кар'єри.

2. Продовжуйте навчатися протягом всього життя. Світ постійно змінюється, і важливо бути в курсі останніх трендів і технологій.

3. Використовуйте можливості для професійного розвитку. Відвідуйте курси, семінари, конференції, щоб розширити свої знання і навички.

Важливо пам'ятати, що вибір професії – це важливе рішення, але не остаточне. З часом інтереси і цілі можуть змінюватися, завжди є можливість змінити свій професійний шлях. Не бійтеся випробувати щось нове. Важливо бути відкритим до нових можливостей та не боятися змінюватися. З правильним підходом і стараннями знайдеш свою професію, що принесе задоволення і успіх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. №1. 2010. С.97.
2. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 4, 2023. С.51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Дослідження про працевлаштованість українців <https://thepage.ua/ua/news/blizko-40percent-ukrayinciv-ne-pracyuyut-za-specialnistyu-opituvannya>

РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Рибалка О. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com*

Сучасна людина зустрічається з різноманітними впливами на стан її психічного здоров'я, в результаті яких в неї виникають стресові стани різної інтенсивності. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних ситуацій на людину буває настільки сильним, що може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

На сьогодні науковці виділяють значну кількість класифікацій стресу: емоційно-позитивний, емоційно-негативний, короточасний (гострий стрес), довгостроковий (хронічний стрес). За походженням і механізмом розвитку – фізіологічний, психологічний, емоційний, інформаційний, екологічний професійний, бойовий, больовий, травматичний та посттравматичний тощо. ПТСР виникає в результаті інтенсивної чи тривалої дії загрозливого, катастрофічного стресора,

що часто з'являється в учасників бойових дій і в мирних жителів, які знаходяться на окупованих територіях.

Причинами стресових станів у сучасної людини є війна, яка несе за собою смерть близьких людей, втрату житла та майна, вимушене переселення, виникнення різних конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах та багато інших чинників, що спричиняють стрес. Ці постійні стресові стани, які виникають майже у кожного жителя, не зважаючи на те, де він проживає, негативні емоції, панічні атаки, їх частота часто призводить до виникнення психічних захворювань, хвороб серцево-судинної системи, ендокринної, шлунково-кишкового тракту та інших системи організму, а також зниження імунітету, адаптації організму до дії шкідливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Стрес часто стає причиною виникнення таких захворювань як діабет, глаукома, пародонтоз. У результаті зниження імунітету в людини частіше виникають простудні і вірусні захворювання, тяжче протікають соматичні хронічні захворювання, зростає особистісна тривожність, замкнутість, байдужість, нерішучість [3].

У сучасних умовах життя важливо виявляти та використовувати ресурси стресостійкості з метою профілактики психосоматичних захворювань.

До ресурсів стресостійкості відносять психологічні технології, які включають в себе позитивне, або саногенне мислення яке спрямоване на сприйняття себе як соціально-компетентної особистості, доброзичливе сприйняття різних соціальних ситуацій, почуття впевненості в собі та самоповага. У людини яка знаходить позитивні моменти в різних життєвих ситуаціях покращується настрій, який впливає на її працездатність та вирішення різноманітних проблем. Вона також позитивно сприймає оточуючих її людей, готова прийти на допомогу іншим.

На підвищення стресостійкості організму людини впливає саморегуляція до якої відноситься аутогенне тренування (йога, медитація, самонавіювання, самопереконання, біологічний зворотний зв'язок, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), психорегулююче тренування, дихальні техніки, самоконтроль стану та поведінки людини, який включений в усі види діяльності – навчальну трудову, наукову, спортивну ігрову та інші.

Значну роль в стресостійкості людини відіграє самовладання, яке дозволяє їй керувати собою, своїми емоціями, не піддаватися паніці, зберігати здатність адекватної поведінки в різних кризових ситуаціях [2].

За Атаманчук Н. М. позитивно впливає на стресостійкість людини арт-терапія, яка відіграє значну роль у зниженні стресу та покращенні нервової та психічної діяльності. Арт-терапія – це ресурс

життєстійкості, оскільки залучає творчу складову психіки людини, відбувається пошук можливостей для самоцілення, стимулює підвищення рівня серотоніну – гормону щастя. Художня творчість допомагає людині відволіктися від проблем, покращити свій настрій, зняти психоемоційну напругу, відновити життєві сили [1].

Зміцнює психічний стан і фізична активність. Зокрема: покращує самопочуття, знижує психоемоційну напругу, покращує задоволеність життям і протистоїть стресу. Адекватна фізична активність є хорошою профілактикою різноманітних психосоматичних захворювань.

Для підвищення стресостійкості людини особлива роль відводиться харчуванню. Багато людей часто «заїдають» стрес, споживаючи при цьому надлишкову кількість їжі, яка в подальшому призводить до ожиріння. Стрес стимулює вироблення таких гормонів як адреналін і кортизон. При цьому витрачається значна кількість вітамінів і мінеральних речовин. Для їх поповнення необхідно вживати овочі та фрукти, крупи, печінку, морепродукти, яйця, мед, молоко і молочні продукти. Надважливо використовувати збалансоване харчування (кисотно-лужний баланс та співвідношення між білками, жирами та вуглеводами 1:1:4) та нормалізувати режим харчування.

В таких продуктах як шоколад, банани, морозиво, паприка, капуста містяться речовини, які підвищують настрій, тонус та сприяють стресостійкості.

Підвищують стресостійкість організму людини – адаптогени, речовини переважно рослинного походження, які захищають центри нервової і ендокринної регуляції від стресового виснаження в екстремальних умовах, збільшують інтенсивність обміну речовин. До них належить китайський лимонник, радіола рожева, заманиха, елеутерокок, аралія маньчжурська, вони підвищують фізичну і розумову працездатність, знижують стомлення та прискорюють процеси відновлення [3].

Важливе значення для здоров'я людини має сон, який впливає на хімічний баланс у мозку, регулюючи рівень нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, які впливають на настрій і емоції. Повноцінний і здоровий сон протягом 6-8 годин відіграє значну роль у підвищенні стресостійкості людини. Зменшення кількості годин сну, або його порушення часто призводить до змін у діяльності нервової системи. Недостатність сну може призвести до роздратування та зниження витримки.

Для покращення свого емоційного стану і зміцнення стресостійкості необхідно займатись діяльністю, яка приносить задоволення, спілкуватись з позитивними людьми, частіше бувати на природі, спілкуватись з братами нашими меншими, робити добрі справи, любити життя у всіх його проявах.

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. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини/ За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Розанов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 276 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ

Рибчук Ю. Я.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Криза самосвідомості сучасної особистості має свої специфічні особливості, які пронизують всі пласти людського буття ризики ставлять під сумнів питання про непорушність морально-етичних систем минулого. Свідомість сучасної людини в даний час знаходяться в постійному потоці технологічних інновацій, які змінюють ті аспекти реальності, які раніше вважалися природними і не залежними від її активності. Саме розуміння сутності людської самосвідомості, допомагає розкрити фундаментальні здатності особистості до самотворення, інтегрованого, наповненого смыслом існування, що особливо важливо в юнацькому віці. У період юності для особистості актуалізуються такі завдання, як вибір життєвих цінностей і становлення світогляду, становлення внутрішньої позиції, тощо. Однак певні особливості особистісного розвитку в юності на тлі типових кризових явищ сучасного суспільства можуть призвести до появи труднощів у вирішенні окреслених проблем і ускладнити процес формування самосвідомості юнаків.

Сутнісні характеристики самосвідомості та її структура й сукупність чинників формування представлені в дослідженнях Г. Радчук. Наукові дослідження, також, представляють широкий спектр чинників формування самосвідомості, серед яких визначають систему особистісних смислів (З. Карпенко, В. Лавріненко [2]), цінностей, формування життєвої концепції чи цілі, розвитку рефлексії, тощо [3]. Разом із тим, у наукових дослідженнях відсутні дані стосовно зв'язку самосвідомості молодшої особистості та її віктимної поведінки [1, 4]. Психологічні проблеми віктимності досліджувалися вітчизняними (О. Бовть, О. Бондарчук, Т. Вакуліч, Н. Максимова) та

зарубіжними (Д. Рівман) авторами. Проте, сучасні наукові дослідження не пояснюють широкий спектр зв'язків між показниками самосвідомості юнака та його віктимністю, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Метою даної публікації виступає аналіз показників самосвідомості юнаків із різним рівнем схильності до віктимної поведінки.

Емпіричне дослідження здійснювалось на основі припущення про те, що компоненти самосвідомості юнаків пов'язані з рівнем їх віктимної поведінки. Зокрема, юнакам із підвищеним рівнем віктимної поведінки, імовірно, властиві знижені показники самоствердження, саморегуляції і негативне ставлення до свого «Я», знижена самооцінка та нестача рефлексії. Натомість, юнаки із низьким рівнем віктимної поведінки, скоріше за все, характеризуються позитивним самоствердженням і самооцінкою, розвинутими вміннями здійснення рефлексії та саморегуляції, позитивною оцінкою свого «Я». Для емпіричного дослідження обрано такі методики: 1) для вивчення особливостей самопізнання як аспекту самосвідомості застосовано методики «Особистісний диференціал» (за Ч. Осгудом) та «Рівень виразності і спрямованості рефлексії» (М. Грант); 2) для дослідження емоційно-ціннісного ставлення до себе як аспекту самосвідомості використано методику «Опитувальник самоствердження» (В. Столін, С. Пантілеєв); 3) для вивчення саморегулятивного компоненту самосвідомості застосовано методику «Стильова саморегуляція поведінки людини» (за В. Моросановою, Є. Коноз); 4) емпіричне дослідження схильності до віктимної поведінки передбачало застосування методики «Діагностика схильності до віктимної поведінки» (О. Андроннікова).

Емпіричною базою дослідження виступала вибірка, до якої увійшли 60 юнаків (36 дівчат та 24 хлопці), які навчаються на різних спеціальностях Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що компоненти самосвідомості юнаків пов'язані з притаманним для них рівнем віктимної поведінки. Зокрема, досліджувані із різним рівнем віктимності відрізняються за властивими їм характеристиками, використаними для опису характеристик власного «Я». Юнакам із низьким показником віктимності властиве переважання таких характеристик як: привабливий ($t = 3,324$, $p < 0,01$), сильний ($t = 3,677$, $p < 0,01$), добросовісний ($t = 3,718$, $p < 0,01$), відкритий ($t = 3,522$, $p < 0,01$), добрий ($t = 3,847$, $p < 0,01$), незалежний ($t = 3,352$, $p < 0,01$), діяльний ($t = 3,409$, $p < 0,01$), рішучий ($t = 3,025$, $p < 0,01$), справедливий ($t = 3,461$, $p < 0,01$), доброзичливий ($t = 3,470$, $p < 0,01$),

упевнений ($t = 2,877$, $p < 0,01$), самостійний ($t = 3,208$, $p < 0,01$). Тобто, опис власного «Я» юнаки із низьким показником віктимної поведінки реалізують, переважно, з використанням тих характеристик, що мають позитивну спрямованість та відображають їх тенденцію до дієвої реалізації у житті і спілкуванні. Натомість, юнаки з високим рівнем віктимної поведінки характеризуються переважанням таких характеристик як: упертий ($t = 3,374$, $p < 0,01$), напружений ($t = 3,258$, $p < 0,01$), метушливий ($t = 3,058$, $p < 0,01$). Ці характеристики відображають негативне ставлення відносно власного «Я» та наявність емоційного напруження, відсутність прагнення до реалізації в складній системі життєвої активності юнака.

Визначено, що юнаки із різним показником віктимної поведінки характеризуються відмінними показниками розвитку рефлексивних здібностей, що суттєво відрізняються у площині соціорефлексії ($t = 2,018$, $p < 0,05$), адже саме нестача спроможності інтерпретувати досвід комунікації постає чинником формування віктимних патернів поведінки у юнаків.

Юнаки з високим рівнем віктимної поведінки характеризуються низькими показниками самоставлення. Зокрема, такій групі досліджуваних характерні низькі показники загального рівня ставлення до себе ($t = 3,205$, $p < 0,01$), самоповаги ($t = 3,499$, $p < 0,01$), аутосимпатії ($t = 3,805$, $p < 0,01$), очікування позитивного ставлення від оточуючих ($t = 3,242$, $p < 0,01$), самоінтересу ($t = 3,318$, $p < 0,01$). Тобто, юнаки з вираженою віктимною поведінкою мають негативне ставлення до свого «Я», не сприймають його як позитивну впорядковану сукупність рис, що може бути цікавою оточуючим людям. Тобто, факт віктимної поведінки юнаків пояснюється негативним ставленням до своєї особистості, не розумінням логіки власних вчинків, і, відповідно, віктимізація виступає наслідком такого негативного самоставлення, коли юна особистість, не маючи опори у своїй самосвідомості, намагається відшукати її в оточуючому світі. Натомість, не віктимні юнаки характеризуються позитивним показниками самоставлення.

Виявлені відмінності і в проявах саморегуляції юнаків із різним рівнем віктимної поведінки. Так, юнакам із низьким показником віктимної поведінки характерні виражені показники планування ($t = 2,422$, $p < 0,05$), моделювання ($t = 2,485$, $p < 0,05$), програмування ($t = 2,615$, $p < 0,05$), гнучкості ($t = 2,652$, $p < 0,05$) та самостійності ($t = 2,612$, $p < 0,05$) в діяльності. Такі юнаки більш успішно планують свою діяльність, спроможні моделювати план виконання дій та результат очікуваних дій, на основі чого вони демонструють більш виражені форми поведінки і не схильні перебувати жертвою. Натомість, юнаки із високим рівнем віктимної поведінки, маючи

знижені показники саморегуляції, характеризуються неспроможністю успішно планувати, регулювати та гнучко змінювати діяльність, що ставить їх у позицію «жертви».

Разом із тим, дана проблема остаточно не вирішена і потребує подальшого дослідження. Так, перспективою подальших досліджень автора може виступати вивчення структурних компонентів юнаків із різним локусом контролю, комунікативними тенденціями, рівнем особистісної зрілості, тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Problems of self-awareness among young people with addictive behavior (on the example of tobacco smoking) / Kostiu S. Y. // Bulletin of National Defense University of Ukraine. The Coll. of Sc. P. K.: NDUU, 2023. Issue 6 (76). P. 64-69. <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/10174>
2. Лавріненко В. А. Основні характеристики смисложиттєвої кризи у підлітковому віці. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. Матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 140–144.
3. Малиш Є. О. Психологічні особливості розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Освіта і наука – 2024*: зб. наук. праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (9-11 квітня 2024 р., м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2024. С.147–148.
4. Шрамко Е. В. Особливості статево-рольової ідентифікації та її вплив на самосвідомість у підлітковому та юнацькому віці. *Практична психологія у сучасному вимірі*: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, (м. Дніпро, 26 березня 2024 р.). Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С.329–331.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТЕНДЕНЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКАХ

Свіколкіна О. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Дослідження комунікативної проблематики у підлітковому віці є актуальним, що детерміновано рядом особливостей становлення особистості підлітка в сучасному кризовому суспільстві, повному протистоянь та протилежностей. Підлітковий вік є складним етапом у становленні особистості. З одного боку, підліток ще дитина, не має достатнього життєвого досвіду для самостійного життя. З іншого – він відчуває себе дорослим, прагне відповідного ставлення з боку оточуючих. Таке становище провокує кризові прояви у спілкуванні підлітків з оточуючими, конфлікти, труднощі і протиріччя, які потребують вирішення.

Підвищення кількості конфліктів та ускладнених стосунків підлітків вимагає психологічного дослідження, спрямованого на уточнення факторів, які сприяють їх протистоянню та ускладненням у спілкуванні, визначення ролі особистісних якостей у налаштуваннях дітей на міжособистісну взаємодію. Особливо важливо при цьому визначити роль тривожності як вагомої характеристики емоційної сфери підлітків у здійсненні міжособистісного спілкування молоді.

При вивченні особливостей підліткового спілкування нами враховані результати досліджень таких психологів, як Л. Виготський, Л. Долинська, Т. Драгунова, Л. Кайдалова, Л. Котлова, В. Лавріненко, В. Моргун, В. Москаленко, Н. Соловійова, Д. Ельконін, Т. Яновська, у яких висвітлені особливості протікання підліткової кризи та специфіка міжособистісної комунікації [1].

У спілкуванні молодь здійснює апробацію нового соціального досвіду, розширює уявлення про систему стосунків між людьми, збагачує власний життєвий досвід [2]. Функції спілкування з однолітками: передача важливої для підлітків інформації; формування навичок соціальної взаємодії, вміння підкорюватись колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними; формування емоційної сфери.

Стосунки у підлітків складаються внаслідок специфічної активності по відношенню один до одного, в основі якої лежить прагнення знайти близького товариша [3]. Спільні взаємно цікаві заняття і розмови часто виступають основою дружніх стосунків. Вони характеризуються психологічною близькістю і взаємним притяганням людей один до одного.

Незважаючи на те, що у психології є чимало робіт, у яких розглядаються ті чи інші аспекти комунікації підлітків, фактично відсутні дослідження, в яких би вивчався вплив такої базової комунікативної установки, як соціальна залежність на реалізацію комунікативних стратегій підлітків.

В емпіричному дослідженні особливостей комунікативних стратегій підлітків із різним рівнем тенденції залежності в соціальних стосунках використано методики: тест «Оцінка рівня схильності до спілкування» (В. Ряховський); методика діагностики комунікативної установки (В. Бойко) та методика Q-сортування тенденцій поведінки у групі (В. Стефансон). У дослідженні взяли участь 60 представників підліткового віку (37 дівчат та 23 хлопці), які навчаються в Полтавській загальноосвітній школі I-III ступенів №9 Полтавської міської ради Полтавської області.

В основі емпіричного дослідження покладено гіпотезу про те, що переважаючі тенденції у комунікації підлітків залежать від

вираженості їх потреби в соціальній залежності як сутнісної особистісної орієнтації.

За результатами дослідження встановлено, що тенденція до соціальної залежності та схильність до спілкування підлітків має прямий та односторонньо спрямований зв'язок. У підлітків із високим рівнем соціальної залежності в стосунках зафіксоване і переважання високого показника комунікабельності (62%). Тобто, підлітки, що прагнуть спілкування, завжди орієнтовані і на думку оточуючих стосовно їхніх дій, вчинків, поведінки і зовнішності. Ці дані засвідчують соціальну природу комунікативного процесу, коли в самій по собі потребі у спілкуванні закладена і потреба в отриманні соціального підкріплення соціальної поведінки, соціальної залежності. Хоча нами визначена і частина підлітків, які мають виражену соціальну залежність, проте знижену комунікабельність (14%). Вони переживають труднощі в реалізації соціальних контактів, хоча і демонструють тенденцію отримувати соціальне заохочення.

З іншого боку, підлітки із низьким показником вираженості соціальної залежності характеризуються, відповідно, і низьким рівнем комунікабельності, що зафіксований у 48% представників вибірки. Ці підлітки не мають бажання до здійснення комунікації, не бажають взаємодіяти з оточуючими і не прагнуть отримувати від них соціальне схвалення, демонструють самодостатність, незалежність від думки оточуючих. Для них позиція оточуючих людей не є важливою, вони, переважно, орієнтуються на свої власні переконання, думки та судження, оцінюючи власні соціальні дії. Ці підлітки незалежні та самодостатні, вони не покладають на процес комунікації функцію соціального стимулювання та підвищення своєї самооцінки.

Підлітки із високим показником схильності до залежності в стосунках характеризуються позитивним комунікативним атитюдом (55%) при знижених показниках жорстокості у комунікації (73%), обґрунтованого негативізму (64%) та негативного досвіду взаємодії (53%). Тобто, для підлітків із високим показником схильності до залежності в стосунках характерні гуманістично орієнтовані комунікативні установки. Ці респонденти очікують схвалення від інших людей, залежні в спілкуванні і тому у комунікації не жорстокі, не схильні до проявів негативізму, бажають спілкуватися, обмінюватися позитивними переживаннями, пізнавати особистість партнера по спілкуванню та збагачувати досвід інтеракції.

На противагу, респонденти із низьким показником залежності в спілкуванні характеризуються переважанням негативного комунікативного атитюду (44%), вираженими прагненнями до виявів жорстокості (32%), обґрунтованого негативізму у стосунках (64%) та мають негативний досвід спілкування (58%). Ми вважаємо, що саме негативний досвід спілкування провокує у таких підлітків знижене

прагнення в отриманні соціального схвалення і проявів соціальної залежності. Скоріше за все, ці респонденти мали негативний комунікативний досвід, отримували не схвальні оцінки від інших, і як підсумок вони і стали не зацікавленими у думці інших людей та схильними до проявів комунікативної жорстокості.

Отже, встановлено, що підлітки з низьким показником залежності в системі комунікацій спрямовані на міжособистісну комунікацію та реалізують гуманістичні орієнтації у процесі спілкування. На противагу, для підлітків, які в комунікації демонструють явну тенденцію до незалежності, притаманні менше виражене прагнення до міжособистісної взаємодії, її уникання, ознаки негативної комунікативної установки та комунікативної жорстокості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волинчук О. Межі психологічного простору та комунікативна толерантність ранніх юнаків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2020. Вип. 68. С.52–56.
2. Котлова Л. О. Залежність рівня міжособистісної конфліктності від розвитку комунікативних здібностей у юнацькому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. Київського національного університету імені Тараса Шевченка. К. : Логос, 2011. С.75– 83.
3. Одінцова А. М. Психологічні особливості конфліктної особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 230–252.

ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Сороченко М. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
suvorovmihail1975@gmail.com*

Психоемоційний стан військовослужбовців є одним з ключових факторів, що впливають на ефективність виконання бойових завдань. У зв'язку зі складністю військової служби, постійним стресом та ризиками, з якими зіштовхуються військовослужбовці, їхній емоційний та психологічний стан відіграє важливу роль у забезпеченні як фізичної, так і когнітивної готовності до бойових операцій.

Психоемоційний стан військовослужбовців визначає їхню здатність до швидкого реагування, злагожденості у команді та високої мотивації. Як зазначають українські дослідники, психоемоційна напруга є нормою в умовах війни, проте важливо вміти ефективно

керувати цим станом, щоб зберегти бойову готовність та уникнути негативних наслідків на фізіологічному рівні (Сорока, 2021).

Незважаючи на тренування та підготовку, тривалий вплив стресових факторів призводить до виснаження психоемоційних ресурсів військових, що може викликати дезорієнтацію, зниження рівня уваги та швидкості реакції. За словами українського психолога та ветерана Олександра Лазаренка, «хронічний стрес та емоційне виснаження можуть знижувати здатність солдатів діяти рішуче й злагоджено» (Лазаренко, 2022).

На психоемоційний стан військовослужбовців впливають різні чинники, серед яких:

1. Фізичне виснаження. Бойові завдання нерідко пов'язані з високими фізичними навантаженнями, що підвищують рівень стресу та знижують здатність організму до відновлення.

2. Емоційна напруга. Постійний ризик для життя і здоров'я, а також необхідність прийняття швидких рішень створюють високий рівень тривожності.

3. Соціальна ізоляція. Військові часто віддалені від своїх сімей і друзів, що посилює психологічне навантаження.

4. Посттравматичний синдром. Досвід пережитих травматичних подій впливає на психіку військових навіть після завершення активних бойових дій.

Дослідження показують, що психоемоційний стан безпосередньо впливає на бойову ефективність військових. Стрес, що переживається військовослужбовцями, може стати причиною появи симптомів депресії, тривоги та навіть ПТСР, що значно знижує загальну продуктивність підрозділу (Денисенко, 2019). Така напруга може спричинити емоційне виснаження та виявитися критичним у ситуаціях, де потрібна чітка координація й злагодженість.

Для збереження бойової готовності та підтримання психоемоційного стану на оптимальному рівні застосовуються спеціальні методи психологічної підтримки, які включають:

1. Психотерапія. Індивідуальна і групова терапія знижує рівень тривожності та допомагає військовим впоратися з емоційними труднощами, покращуючи здатність до самоконтролю.

2. Створення умов для відпочинку. Ротація, надання можливості відпочинку від бойових дій сприяють відновленню як фізичних, так і психологічних ресурсів військових.

3. Психологічна підготовка. Спеціалізовані навчання, які розвивають стійкість до стресу, здатність до саморегуляції та формування «бойового духу», є важливим аспектом підготовки особового складу.

Як зазначено у працях українського психолога М. Шульги, «психологічна підтримка військових має надаватися на всіх етапах

служби для запобігання можливим негативним наслідкам у пост бойовий період» (Шульга, 2020).

Таким чином, психоемоційний стан військовослужбовців є критичним фактором, що впливає на їхню бойову ефективність і загальну здатність до виконання бойових завдань. Чітка психологічна підтримка, а також створення сприятливих умов для фізичного та емоційного відновлення є необхідними для збереження бойової готовності військових. Сучасні дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до питання психоемоційного здоров'я військовослужбовців, адже тільки таким чином можна забезпечити їхню тривалу стійкість та високу ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денисенко О. В. Психологічна підготовка та реабілітація військовослужбовців: проблеми та перспективи. Київ: НАУ, 2019. 154 с.
2. Лазаренко О. В. Психоемоційне здоров'я військовослужбовців. Київ: ВД «Академперіодика», 2022.
3. Сорока В. В. Військова психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2021.
4. Шульга М. М. Психологічна підтримка та реабілітація учасників бойових дій. Харків: Основа, 2020.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ткаченко Т. О.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
ra-inform-tv@ukr.net*

Розвиток емоційного інтелекту у дітей набуває в сучасному світі особливого значення. Діти в Україні опинилися у ситуації обмеженого спілкування, що пов'язано з тривалим періодом карантину під час пандемії Covid-2019, стресом в умовах війни, впливом гаджетів тощо.

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні почуття та емоції, розуміти їхні причини й особливості своєї реакції на них, а також вміння «читати» стан і настрій іншої людини. Саме емоційний інтелект надає людині гнучкість, дозволяє адаптуватися до нових обставин, здійснювати саморозвиток, налагоджувати стосунки з іншими людьми [1].

Дошкільний вік - це період інтенсивного емоційного розвитку дитини, період формування її вищих емоцій та здатності ними керувати. З цієї причини досліджувана проблема викликає інтерес у науковців та педагогів-практиків. Вони розглядають емоційний інтелект як компонент когнітивної сфери особистості. С. Бадер, В. Зарицька в своїх дослідженнях конкретизують особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку [6].

Даний феномен залишається недостатньо вивченим, щодо емоційних труднощів дошкільнят у період соціалізації. Тривалий час освітня система була зосереджена на накопиченні знань та розвитку когнітивних навичок дитини, проте зміни в соціальному середовищі та психологічний тиск, з яким стикаються діти дошкільного віку, вимагають переосмислення підходів. Як зауважують К. Бориснко та С. Бадер, «розвиток емоційного інтелекту допомагає не лише підтримувати здорову психіку, але й стає основою для соціальної адаптації та успішного навчання» [2].

Головними орієнтирами в розвитку емоційного інтелекту, на думку А. Голоти, є: «Розвиток у дітей емоційної здатності організовувати власну діяльність (визначати мету, обирати засоби її досягнення, встановлювати взаємозв'язок між учасниками процесу, критично оцінювати власну діяльність і однолітків); розвиток вміння розуміти власні емоції і емоції інших людей, пояснювати і емоційно оцінювати явища дійсності (систематизовувати, узагальнювати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки тощо); розвиток емпатійних умінь, здатності розв'язувати проблеми в процесі емоційної комунікації (аналізувати ситуації, формулювати власну позицію); – розвивати універсальні навички прийняття рішень, пошуку, аналізу інформації, комунікативні навички, навички співпраці); розвиток здатності усвідомлено обирати, приймати рішення в процесі емоційно піднесеної діяльності, стримувати і корегувати свої емоції, якщо вони заважають приймати рішення або адекватно діяти в тій чи іншій ситуації» [5].

Емоційний інтелект у дошкільному віці розвивається поступово, через гру, взаємодію з однолітками та дорослими, а також через набуття першого досвіду в міжособистісних стосунках. Діти вчаться усвідомлювати власні емоції, спочатку на рівні базових реакцій, таких як радість, страх чи сум, а згодом у них з'являється здатність розуміти більш складні почуття, наприклад, гордість чи розчарування. О. Войтовська зазначає важливість того, щоб у цей період діти отримували позитивний досвід спілкування та підтримки, що сприяє формуванню довіри до оточуючих та відчуття безпеки [3].

Педагоги і батьки можуть підтримати розвиток емоційного інтелекту дітей через спеціально організовані заняття та гру. Наприклад, через емоційні ігри. Гра, що включає відгадування емоцій за мімікою або розігрування сценки, допомагає дітям розпізнавати та іменувати почуття. Такі ігри допомагають не лише урізноманітнити процес навчання, а й навчають дітей уважно ставитися до емоцій. Через читання казок і розбір почуттів героїв. Літературні герої часто потрапляють у різні життєві ситуації, де виражають широкий спектр емоцій. Спілкуючись про героїв казок чи історій, діти можуть

розуміти різні емоції та рефлексувати щодо власних почуттів у схожих обставинах. Через групову діяльність та спільну працю. Спільні ігри та заняття сприяють розвитку навичок командної роботи, емпатії та взаєморозуміння. Вони вчать дітей підтримувати один одного, домовлятися та приходити до спільних рішень, що є необхідними елементами соціальної адаптації. Через практику активного слухання. Дорослі можуть навчити дітей активному слуханню, демонструючи, як зосереджено слухати інших, не перебиваючи, та виявляючи зацікавленість. Це не тільки допомагає розвинути комунікаційні навички, але й сприяє кращому розумінню інших людей. Через використання творчих завдань. Малювання, ліпка, танці та музика є чудовими інструментами для розвитку емоційного інтелекту, адже дозволяють дитині виражати свої почуття через творчість. У процесі творчої діяльності діти вчаться усвідомлювати свої емоції і знаходити способи їх вираження [4].

Таким чином, формування емоційного інтелекту у дошкільників є важливим напрямком роботи педагогів і психологів у виховному процесі. Саме у дошкільному віці закладається основа для подальшого розвитку особистості, здатної розуміти свої емоції, керувати ними та будувати гармонійні стосунки з іншими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрусенко М. П., Балла Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як фактор духовного виховання дошкільників. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2016. Вип. 4. С. 6–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2016_4_3 (дата звернення: 26.10.2024)
2. Борисенко К., Бадер С. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 1 (48). URL: <http://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/234898> (дата звернення: 26.10.2024).
3. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2. С. 68–71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2020_2_16 (дата звернення: 26.10.2024).
4. Волік Н. Система формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Актаpaedagogikavolynieses*. 2022. Вип. 2. С. 9–15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apv_2022_2_4 (дата звернення: 26.10.2024).
5. Голота А. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikovpraktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/> (дата звернення: 26.10.2024).
6. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. Вип. 38. С. 35–53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2011_38_6 (дата звернення: 26.10.2024).

ПІДТРИМКА СІМ'Ї ЯК ДІЄВИЙ МЕХАНІЗМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Фесун Д. П.

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

Проблема посттравматичного стресу (ПТСР) серед військових і ветеранів є однією з найбільш гострих проблем у сучасній Україні. Бойові дії створюють виняткові виклики для психічного здоров'я, адже більшість військовослужбовців повертаються до мирного життя з великим емоційним багажем, зокрема флешбеки, тривожність, емоційна ізоляція та «синдром вижившого», які значно ускладнюють їхню адаптацію до цивільного життя. У цьому контексті підтримка родини виступає важливим механізмом, який не лише пом'якшує наслідки ПТСР, а й сприяє посттравматичному зростанню – позитивній трансформації, що ґрунтується на боротьбі з травмою.

Метою дослідження стало визначення ролі сім'ї як ключового фактору у підтримці посттравматичного зростання на основі суб'єктивного досвіду військовослужбовця НГУ (мого батька).

Дослідження проведено шляхом якісного аналізу особистого досвіду, включаючи спостереження, аналіз поведінкових реакцій та сімейних стратегій підтримки. Додатково використано теоретичний матеріал із наукової літератури та приклади з діяльності громадських організацій, що працюють із ветеранами та військовими.

Коли говорять про посттравматичне зростання, часто згадують особистісну силу, стійкість, боротьбу із внутрішніми «демонами». Але майже не замислюються над тим, яку роль у цьому відіграє оточення – ті, хто приймає всі виклики разом із військовим, хоча й не був на фронті. Для нашої родини ця тема стала дуже близькою, адже з війною живе не тільки мій батько – військовий Національної гвардії України, який із 2014 року боронить нашу країну, а й його родина. У нього за плечима гарячі точки, втрати, безсонні ночі та боротьба із самим собою. І ми, як його сім'я, завжди були поруч, намагаючись стати для нього тим місцем спокою, що тримає на плаву в буремному морі болю й тривоги.

Тут мова йде не про абстрактну теорію, а про реальний досвід. Про те, як сім'я здатна допомогти, а інколи й завадити, якщо неправильно зрозуміти потреби близької людини. І про те, як любов, прийняття й буденні речі можуть стати кращими ліками, ніж будь-які слова.

Для батька повернення додому після ротацій ніколи не було простим. Хоча він завжди намагався не показувати своїх емоцій, ми бачили, як багато болю він тримає всередині. Це проявлялося в дрібницях: його неспокійні ночі, коли він раптово прокидався від

кошмарів, або моменти, коли він ставав мовчазним і уникав розмов. Особливо важко було бачити, як він намагався знайти порятунк у тиші – сидів у темряві з цигаркою, вдивляючись кудись далеко. Це був його спосіб боротися зі своїми «демонами», але ми знали, що лише наша підтримка може допомогти йому справді впоратися.

Підтримка для нашої родини почалася зі спроб зрозуміти. Ми багато читали про ПТСР, про те, як це впливає на людину, які симптоми є найбільш болючими. У цьому плані наша мама була справжнім героєм. Вона консультувалася з психологами, шукала відповіді на питання, як говорити з батьком, як підтримувати, не зачіпаючи болючих тем. Наприклад, ми навчилися уникати скандалів чи підвищених тонів у моменти, коли він був особливо чутливим. Це була щоденна робота – не завжди вдячна й не завжди результативна, але саме вона тримала нас як сім'ю.

Для будь-якої людини важливо знати, що вона потрібна. А для ветеранів війни це стає критичним, адже на фронті вони відчували свою значущість: вони рятували життя, приймали рішення, були частиною чогось великого. Після повернення додому це відчуття може втратитися. Ми помічали це в батькові: коли він не знав, чим зайнятися, здавалося, що його стан лише погіршувався. Тому ми намагалися залучати його до всіх можливих справ. Це могли бути найдрібніші речі – допомогти приготувати вечерю, щось відремонтувати вдома чи з'їздити за покупками.

Особливо вдалим було рішення придбати дачу. Батько, який виріс у селі й любив працювати руками, отримав місце, де він міг відновлюватися. Робота в саду, майстрування в майстерні – усе це давало йому відчуття стабільності. Він повертався до свого дитинства, де було спокійніше й безпечніше, і це стало для нього своєрідною терапією. Наші спостереження точно відображають і підтверджують дослідження В. Климчука про те, що соціальна підтримка сприяє психологічній стабільності та посттравматичному зростанню військових [1].

Не менш важливим у підтримці стало вміння слухати. Але слухати не лише слова, а й те, що ховається за мовчанням. У нашій родині ми зрозуміли, що іноді найкраще, що можна зробити, – це просто бути поруч. Ми перестали тиснути на батька з питаннями чи змушувати говорити про те, що він не готовий розповідати. Натомість ми дали йому простір, у якому він міг почуватися безпечно.

Згодом він почав більше ділитися. Спочатку це були лише уривки спогадів чи думок, але з часом діалоги стали глибшими. Це було складно для нього, адже звернення до психологів раніше залишило гіркий слід: він відчував, що його не розуміють. Але завдяки тому, що ми не засуджували його мовчання, він поступово прийшов до думки, що отримати професійну допомогу – це не слабкість, а можливість знайти нові шляхи боротьби.

Ще одним ключовим моментом у нашій підтримці стало повернення до рутини. Згідно з концепцією рутинної діяльності, висвітленою у статті *The Trauma Recovery Process: Practical Steps for Mental Health* Джорджем Еверлі та Джеффри Мітчеллом, звичні дії й монотонна фізична праця допомагають зменшити симптоми ПТСР, забезпечуючи стабільність і зв'язок із мирним життям [2]. Батькові було важливо знайти себе у звичайних речах: приготуванні їжі, перегляді фільмів, навіть простій розмові за чашкою чаю. Ці буденні моменти ставали островами спокою серед його внутрішньої бурі. Вони нагадували йому, що життя триває, що є заради чого вставати вранці.

Дослідження підтверджують: рутинна допомагає стабілізувати психіку. Фізична праця, навіть монотонна, може бути надзвичайно корисною, оскільки відволікає від болісних спогадів і стимулює відчуття контролю. Ми це бачили на прикладі батька. Після роботи на дачі чи ремонту вдома він ставав спокійнішим, більш зібраним. Це був його спосіб повертатися до самого себе.

Висновок. Проблема актуальна не лише сьогодні, а й у майбутньому, оскільки підтримка сімей військових є важливою частиною суспільного добробуту. З початком російського вторгнення у 2014 році такі історії були поодинокими випадками, однак зараз вони віддзеркалюють загальну реальність для багатьох українських родин. Вивчення способів реабілітації та підтримки сімей військових має не лише практичне значення, але й дозволяє підвищити рівень соціальної стійкості. Це сприяє збереженню психологічного здоров'я нації, створюючи наукове підґрунтя для подальших досліджень у галузі соціальної адаптації та реабілітації. Для мого батька наша підтримка стала тим мостом, який допоміг йому перейти від стану глибокого дистресу до прийняття себе й роботи над своїми травмами. Родинна підтримка і спільні зусилля здатні допомогти військовим та їхнім близьким віднайти сили для подальшого життя, попри важкі випробування. Саме тому вивчення і розвиток ефективних методик підтримки є вкрай важливими для побудови міцного, згуртованого суспільства – як сьогодні, так і в майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України ; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
2. Mitchell, J. T., & Everly Jr, G. S. (1995). Critical incident stress debriefing (CISD) and the prevention of work-related traumatic stress among high risk occupational groups. In *Psychotraumatology: Key papers and core concepts in post-traumatic stress* (pp. 267-280). Boston, MA: Springer US.
3. Keck, B., Compton, L., Schoeneberg, C., & Compton, T. (2017). Trauma recovery: A heroic journey. *Heroism Science*, 2(1), 5.

ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Ханзерук Л. О.

*Український державний педагогічний університет
імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
leliya.han64@gmail.com*

За час повномасштабної війни, в рамках Національної програми психічного здоров'я та соціальної підтримки, в Україні створена екосистема психологічної допомоги у сфері освіти [2]. Завдячуючи проєкту, освітяни, шкільні психологи, здобувачі освіти, батьки мають змогу безкоштовно опанувати навички з надання першої психологічної допомоги та роботи зі стресом за методикою Всесвітньої організації охорони здоров'я. Освітяни та шкільні психологи отримують супервізії від клінічних психологів. Також передбачена підготовка фахівців, які можуть працювати зі складними клінічними випадками.

У випадках надання психологічної допомоги особам з порушеннями інтелектуального розвитку, психокорекції/психотерапії надається виключне значення, однак так було не завжди. Довгий час вважалось, що психічне недорозвинення (інтелектуальні порушення у спеціальній психології належать до варіанту дизонтогенетичного розвитку за типом недорозвинення) не дозволяє використовувати лікувальну дію слова у наданні допомоги таким особам.

Сумнівам було покладено край педологами, які ще на початку ХХ століття підкреслювали ефективність психотерапії у найскладніших випадках порушень інтелектуального розвитку. Теоретичні здобутки цілої плеяди зарубіжних та вітчизняних учених О. Лазурського, О. Сікорського, Г. Костюка, Г. Холла, Е. Меймана, Д. Селлі, В. Штерна, Е. Клапареда, З. Фрейда та інших пролили світло на закономірності функціонування дитячої психіки, що сприяло пошуку різних моделей психокорекційної допомоги у випадках психічних порушень.

Однак, систематична психологічна корекція в Україні знаходить застосування у роботі з дітьми та дорослими з порушеннями інтелектуального розвитку лише з другої половини 60-х років ХХ ст. З розвитком практичної психології, вже за незалежної України, розробляються принципово нові підходи до діагностики та корекції розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями (Н. Стадненко, М. Штівельман, А. Обухівська, А. Корнієнко, С. Гончаренко, Т. Ілляшенко, В. Синьов, Д. Шульженко, М. Матвєєва та багато інших) [3].

Сучасна наука та практика психокорекції збагатилась різними теоретичними моделями допомоги, як зарубіжними, так і українськими. Серед них найбільшого поширення набули зарубіжні напрями: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, екзистенційно-гуманістичний, які відрізняються за параметрами: трактуванням джерела психічної проблеми; теоретичним базисом; метою та прийомами психологічної дії; розподілом відповідальності між фахівцем і клієнтом.

Так, в рамках психоаналітичного напрямку набув розвитку дитячий психоаналіз з його школами (класичною (фройдистською) та школою М. Кляйн). Психоаналітичному напрямку ми зобов'язані народженням 2-х основних методів: ігротерапії та арт-терапії, які надалі розвивались як самостійні методи і вийшли за його межі. Враховуючи те, що застосування вербальних вільних асоціацій у дитячому віці неефективне, арт-терапія та ігротерапія стали першими психокорекційними методами надання психологічної/психотерапевтичної допомоги дітям та дорослим з порушеннями інтелектуального розвитку.

Представникам психоаналітичного підходу належить також положення про активну роль батьків у роботі з дітьми в рамках психокорекційного процесу. Важливою умовою ефективності психокорекційної роботи розглядається співпраця батьків з психологом.

Особливу значущість для психологічної корекції дітей з порушеннями інтелектуального розвитку мають дослідження Альфреда Адлера, який відійшов від психоаналізу та підкреслював якісну своєрідність особистості дитини з порушенням у розвитку, а також її високі компенсаторні можливості. Дослідник робить важливий висновок про те, що уявлення про недостатність у людини переходять з біологічної площини у психологічну. Мета психологічної корекції за Адлером впливає з основних положень його концепції та полягає у зменшенні почуття неповносправності; розвитку соціального інтересу; корекції мети та мотивів з перспективою зміни смислу життя. Перелічені складові мають виключне значення у наданні психологічної допомоги особам з порушеннями інтелектуального розвитку.

Основною метою психологічної корекції в контексті когнітивно-поведінкового напрямку розглядається формування у дітей та дорослих з інтелектуальними порушеннями нової адаптивної поведінки або подолання дезадаптивної поведінки. Це досягається шляхом гальмування та ліквідації старих форм поведінки і навчання новим її формам з використанням прийомів самоконтролю і саморегуляції. У процесі психологічної корекції, навчаючи дитину новим формам

поведінки, психолог виступає у ролі вчителя, тренера, а дитина - у ролі учня.

Особливе значення у психологічній корекції осіб з порушеннями інтелектуального розвитку належить гуманістичному напрямку, представленому такими іменами, як К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл.

Основна мета психологічної корекції в рамках згаданого підходу полягає у допомозі напруцювання особою з порушенням інтелектуального розвитку більшої самоповаги, а також у сприянні її особистісному зростанню. Це досягається з допомогою такого механізму, як конгруентність (від лат. *congruens* – співпадаючий) у стосунках «фахівець-дитина»/ «фахівець-дорослий». К. Роджерс підкреслював, що психолог у безпосередньому спілкуванні з клієнтом повинен бути самим собою, з усіма притаманними йому переживаннями чинного моменту, але правильно усвідомленими та інтегрованими. Виключне значення має також механізм позитивної оцінки клієнта – його безумовного прийняття та поваги, які дозволяють відчувати себе самостійною, значущою особистістю, що спроможна вільно поводитись і висловлюватись, не побоюючись осудження. Ключового значення надається механізму емпатійного сприймання особи з порушенням інтелектуального розвитку, яке дозволяє психологу побачити світ очима клієнта, відчуті його біль або задоволення. Важливо зауважити, що основний акцент психокорекційних дій за К. Роджерсом спрямовується на емоційні компоненти особистості, її ініціативу та самостійність.

Позиціонуючи згадані теоретичні моделі у наданні психокорекційної допомоги дітям та дорослим з порушеннями інтелектуального розвитку, вітчизняні дослідники працюють над такими кейсами: корекція емоційного розвитку; корекція сенсорно-перцептивної та інтелектуальної діяльності; психокорекція поведінки; корекція розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
2. Екосистема психологічної допомоги у сфері освіти. Режим доступу: <https://www.mentalhelp.in.ua>
3. Українська спеціальна педагогіка в персоналіях: навч. посібник / за заг. ред. В. І. Бондаря, В. М. Синьова. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2021. 428 с. Режим доступу: <http://surl.li/xqmnjs>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Хілінська Т. В.

Полтавський державний медичний університет

Thilinska1972@gmail.com

Життєва криза – це складний період змін у житті людини, який супроводжується відчуттям невизначеності, стресу та внутрішнього конфлікту. Вона виступає переломним моментом, який відокремлює «старий» досвід від «нового» і супроводжується якісним переходом особистості з одного стану в інший. Такий стан виникає тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення важливих життєвих цілей. Крім того, кризу можна розглядати як тривалий внутрішній конфлікт, що стосується сенсу життя, його основних цілей і способів їх реалізації. Поняття «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості [1, с. 44].

У цілому, дослідники сходяться в думці, що криза – це результат будь-якої руйнівної події в житті людини, яка призводить до втрати важливих стосунків і соціального статусу, ставить під загрозу цілісність особистості та її соціальні зв'язки, і потребує індивідуальної адаптації [2].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних ситуацій. Зокрема, такі кризи сприймаються суб'єктивно як гостра або менш виражена потреба переосмислити ставлення до себе, свого минулого, теперішнього та майбутнього. Впливаючи на ключові життєві цінності та потреби, криза стає центральним елементом внутрішнього життя людини і супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний порядок, дезорганізує звичайний ритм життя та змушує людину заново переосмислити своє існування.

Життєва криза призводить до глибоких змін у структурі особистості:

Емоційна сфера: змінюються емоційні реакції на власне життя, зокрема виникають психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження вольових здібностей, переоцінка важливості окремих подразників.

Пізнавальний рівень: спостерігається погіршення когнітивних функцій (пам'ять, увага, мислення), а також змінюється сприйняття себе та власного життєвого шляху.

Досвід та поведінкові стратегії: відбувається руйнування старих звичок і навичок, на місце яких приходять нові, що часто

формуються під впливом кризи. Також змінюються цінності, інтереси, ідеали, переконання, ставлення до майбутнього, життєві смисли та цілі.

Смислова невідповідність: порушується гармонія між свідомістю та реальним життям, що є результатом переживання критичної ситуації.

Зміни в самосвідомості та Я-концепції: трансформація уявлень про себе, своє «Я» і самооцінку [2].

Криза може призводити до формування неефективних способів адаптації, що ускладнює подальше життя, підвищує ризик нових кризових ситуацій та несприятливих наслідків, таких як суїцидальні спроби, патологічна дезадаптація тощо.

Для студентів-медиків, які перебувають на етапі формування своєї професійної ідентичності, переживання кризових ситуацій набуває особливого значення. Навчання в медичному вузі характеризується високими вимогами, інтенсивним навчальним процесом, значним стресом, а також емоційними та психологічними навантаженнями, що можуть сприяти розвитку кризових станів. Війна в Україні створює серйозні виклики для психологічного благополуччя населення, особливо студентської молоді. У нинішніх умовах надзвичайно важливо підтримувати психічну стійкість молодих людей. У складних сучасних реаліях їм доведеться самотійно ухвалювати важливі рішення, брати на себе відповідальність за власні дії та надавати допомогу іншим у подоланні життєвих труднощів і травматичного досвіду.

Розуміння психологічних аспектів переживання кризи студентами-медиками є необхідним для розробки ефективних методів підтримки та адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. Підвищення рівня психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції допоможе майбутнім лікарям успішно долати труднощі навчання і стати компетентними та емоційно здоровими професіоналами.

Виділимо ряд психологічних особливостей переживання кризи студентами-медиками, зокрема:

– *високий рівень стресу і тривоги:* стикаються з інтенсивним академічним навантаженням, важкими навчальними матеріалами, практичними заняттями, тривалими годинами навчання та підвищеними вимогами. Вони відчують, що не можуть встигнути за великим обсягом матеріалу, а це сприяє розвитку тривожних розладів;

– *емоційна втома та професійне вигорання:* високі вимоги до професійної компетентності, а також контакти з важкими клінічними випадками створюють емоційну напругу, яка накопичується і може призвести до вигорання та депресії;

– *роль медичних знань у формуванні ідентичності*: сприймання себе як майбутнім професіоналом підвищує тиск і потребу в досягненні високих результатів. У випадку невдач або неуспіхів у навчанні, студенти можуть переживати сумніви щодо своєї професійної спроможності, що веде до внутрішнього конфлікту;

– *страх невдачі та страх перед відповідальністю*: часто стикаються зі страхом, що не зможуть стати достатньо компетентними лікарями, що невдачі чи помилки можуть мати серйозні наслідки для пацієнтів. Це може посилювати переживання життєвої кризи, особливо під час клінічних практик;

– *невизначеність майбутнього*: можуть переживати кризу через невизначеність щодо свого професійного майбутнього, особливо якщо є труднощі з пошуком спеціалізації або при виборі між науковим, клінічним чи іншим кар'єрним спрямуванням;

– *взаємодія з викладачами та одногрупниками*: відчуття певного тиску з боку викладачів або суперництво з іншими студентами, що додатково сприяє кризовим переживанням. Позитивне або негативне сприйняття цих взаємин може мати серйозний вплив на психоемоційний стан студента;

– *соціальна підтримка та психологічна допомога*: відсутність спілкування з рідними та близькими, особливо на перших етапах навчання, або відчуття ізоляції може загострити переживання кризових моментів.

Отже, в умовах великих навантажень важливим для студентської молоді є доступ до психологічної підтримки. Медичні університети повинні створювати програми психологічного супроводу для студентів, що зменшуватиме рівень стресу та допомагатиме в управлінні емоціями.

Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами-медиками полягають у поєднанні професійних, емоційних та особистісних труднощів, що виникають через специфіку навчання та майбутньої професії. Важливо забезпечити належну підтримку для студентів, щоб вони могли розвиватися як емоційно стійкі фахівці, готові до труднощів і викликів своєї кар'єри.

Немає сумніву, що проблема запобігання виникнення кризових ситуацій та підтримки студентської молоді у складних життєвих обставинах є актуальною, потребує більш глибокого вивчення науковцями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій): навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ ІЗ ХАРЧОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Чернов А. А.

*Військовий Коледж сержантського складу Військового інституту
інформатизації та телекомунікації імені Героїв Крут
chernovpsychologist@gmail.com*

Лебедєв В. А.

*Комунальне підприємство
«2-а міська клінічна лікарня Полтавської міської ради»
lebedev_va@ukr.net*

Лешенко М. Г.

*Державний навчальний заклад
«Полтавський центр професійно-технічної освіти»
lhn.marina01@gmail.com*

Актуальна проблема саморегуляції жінок різного віку, що мають схильність до харчової залежності, залишається недостатньо висвітленою в сучасній науковій літературі, особливо з огляду на складні виклики воєнного часу. Зокрема, збройний конфлікт та його психологічні наслідки стали домінантною темою досліджень, що спрямовані на надання допомоги цивільному населенню у подоланні стресу та формуванні стресостійкості. Проте, якщо розглядати харчову залежність як одну з форм психологічного захисту від стресових факторів, можна висунути гіпотезу, що харчова залежність може виступати засобом зниження внутрішньої напруги, зумовленої постійними психотравмуючими подіями. У такому ракурсі аналіз саморегуляційних стратегій жінок різного віку набуває додаткової значущості, розкриваючи схожість між стрес-асоційованими розладами та харчовою залежністю. Це також дозволяє краще зрозуміти феноменологічні аспекти переживання стресу, коли харчова залежність формується як психічний симптом, але ще не досягає критерію повноцінного симптомокомплексу психічного розладу.

Актуальність теми також зумовлена потребою дослідження феноменології переживання стресу жінками, які під час воєнного стану втрачають здатність до саморегуляції та «заїдають» негативні емоційні стани. Дослідження саморегуляційних особливостей жінок із розладами харчової поведінки має важливі міждисциплінарні зв'язки з психіатрією, віковою психологією та соціологією. Психіатрія допомагає чітко визначити діагностичні межі патологічних харчових розладів, у той час як вікова психологія дозволяє відстежити динаміку формування харчової залежності на різних вікових етапах [5]. Це також дає змогу відрізнити вікові кризи від патологічних проявів чи звичок, що виникли під впливом батьківського виховання. Метою

запропонованого нарису є окреслення теоретичних питань пов'язаних з психотерапевтичним процесом інтервенції для корекції зайвої ваги.

В цілому саморегуляції як фундаментальній проблемі в психології в наш час присвячено не достатньо уваги, хоче фундаментальне вирішення цієї проблеми або хоча б наближення до її вирішення значно би збагатило гуманітарні науки в цілому. Ми сприймаємо саморегуляцію близько до позиції З. Фрейда де Я не поглинуто почуттями та потребами а може і здатне аналізувати свій внутрішній світ та корегувати свою поведінку відповідно до принципу реальності. Детально та ґрунтовно про саморегуляцію студентів описана за посиланням [4]

Соціологічний аспект проблеми розглядає вплив суспільних норм на ставлення до харчування, тіла та краси, досліджує, як споживчі стандарти формують попит на певні продукти. У психотерапії, харчова залежність нерідко постає як симптом втрати самоприйняття і любові до себе: пацієнт відчуває полегшення під час вживання їжі, але згодом – провину через можливий набір ваги, що створює замкнене невротичне коло. Часто ці патерни можуть розвиватися у булімію чи анорексію, які вимагають серйозного психіатричного втручання.

Формування харчової залежності може починатися вже з раннього дитинства, зокрема з трирічного віку, коли батьки демонструють свою прихильність через дарування солодощів [1]. У межах когнітивно-поведінкової психології така поведінка з боку батьків сприймається дитиною як форма вираження любові. Згодом це може сформувати стійкий когнітивний патерн, за яким доросла людина починає сприймати їжу як єдиний спосіб відчувати та виражати емоційну підтримку й прийняття. Когнітивно-поведінковий підхід у психотерапії в такому випадку спрямований на виявлення автоматичних думок та формування нових поведінкових стратегій, тоді як психодинамічна терапія зосереджується на переосмисленні дитячого досвіду, що лежить в основі проблеми [2].

Особливим періодом у розвитку харчової залежності є підлітковий вік, коли гормональні зміни, психологічні та емоційні трансформації створюють сприятливі умови для виникнення харчових розладів. Психоемоційні коливання, зумовлені кризою ідентичності та посиленням значущості образу тіла, підвищують ризик харчової залежності, яка може формуватися під впливом соціальних стереотипів [1]. Відомо, що саме у підлітковому віці можуть проявлятися перші ознаки психічних захворювань, інтерес до деструктивних субкультур, і навіть культи, що додатково посилюють ризик втрати саморегуляції.

У зрілому віці жінки, які мають труднощі з емоційною регуляцією, нерідко компенсують відсутність близьких стосунків, тривогу чи депресію через харчову залежність, що є розповсюдженим явищем у психотерапевтичній практиці. Харчова залежність тут виступає як симптоматичне явище, яке потребує глибшого аналізу в рамках особистої терапії. Така робота зазвичай передбачає покрокове усунення поточних проблем, формування нових поведінкових стратегій і відновлення суб'єктності клієнта, що частково повертає здатність до саморегуляції. Подальша терапія зосереджується на роботі з проблемами самоприйняття та самооцінки, а також з афективними порушеннями, які зазвичай проявляються у вигляді автоматизованих дій, що не завжди усвідомлюються пацієнтом [2]. У цьому контексті особливого значення набуває переформулювання образу себе та переосмислення травматичного досвіду.

Отже, харчова залежність є складним явищем, що формується під впливом особистих, соціальних та культурних факторів та потребує комплексного підходу. Цей аналіз має на меті привернути увагу до важливості досліджень саморегуляції жінок різного віку з харчовою залежністю та окреслити перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Наголошуємо на тому, що психологічна корекція це завжди побудова терапевтичних стосунків і це справедливо для будь-якої цільової групи клієнтів [6]

Проблема особливостей саморегуляції жінок різного віку з харчовою залежністю нажаль мало висвітлена в науковій літературі. Цей нарис не ставить на меті розкриття всіх механізмів розвитку харчової залежності у жінок різного віку а має на меті привернути увагу до цієї проблеми та окреслити перспективи подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості. Навч. посіб. Видавництво ДНУ. Дніпропетровськ 2010 р. 244 с.
2. Бек. Джудіт. С. Когнітивно-поведінкова терапія. Київ : Науковий світ, 2024. 460 с.
3. Гельмут Томе, Горст Кехеле. Психоаналітична терапія. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. Т.1. 720 с.
4. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава. : Астроя, 2023 р. 338 с.
5. Погорелов І. І., Манаєнкова О. Д. Психіатрія та Наркологія. 3-тє вид. Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 319 с.
6. Лебедев В. А., Чернов А. А. Терапевтичний альянс з пацієнтом-військовим для надання психологічної допомоги: досвід центру реабілітаційної медицини. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю *«Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти»*, (м. Полтава, 24 лютого 2023 р.). / [ред. кол.: В. М. Ждан, В. П. Лисак, І. А. Голованова та ін.]. Полтава : ПДМУ, 2023. 168 с.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІВ ТА ЛІКАРІВ ЩОДО ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК ВПРОДОВЖ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Чернов А. А.

*Військовий Коледж сержантського складу Військового інституту
інформатизації та телекомунікації імені Героїв Крут
chernovpsychologist@gmail.com*

Мац О. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mats.oksana@pdmu.edu.ua*

Шкодін А. Д.

*Полтавський державний медичний університет
a.shkodina@pdmu.edu.ua*

Актуальність міждисциплінарної взаємодії у підтримці ветеранів і ветеранок у цивільному суспільстві зростає з огляду на значний масштаб демобілізації осіб, які брали участь у бойових діях. Процес реінтеграції потребує комплексного підходу, який поєднує зусилля фахівців різних сфер: медиків, психологів, соціальних працівників, освітян та інших фахівців, адже військовий досвід значно змінює фізичний і психоемоційний стан особистості, що створює численні труднощі у поверненні до цивільного життя. Ветерани часто стикаються з втратою ідентичності та соціального статусу, що важливо для їхньої психічної адаптації. Перехід від військової до цивільної культури може спричинити «зворотний культурний шок», що ускладнює процес адаптації та соціальної взаємодії.

Метою цього дослідження є визначення ролі міждисциплінарної співпраці у реабілітації ветеранів, зокрема у покращенні психічного здоров'я, адаптації до цивільного життя та підвищенні якості життя загалом. У фокусі дослідження – вивчення ефективності різних напрямків міждисциплінарної взаємодії, таких як психотерапевтична підтримка, консультування, соціальні та освітні послуги, а також медична допомога.

Дослідження ґрунтувалося на аналізі доступної літератури з питань підтримки ветеранів у процесі реінтеграції. Були опрацьовані дослідження, що стосуються психотерапевтичної допомоги, адаптації та спільної роботи психологів і лікарів. Такий підхід дозволив узагальнити сучасні практики і визначити найбільш ефективні методи підтримки ветеранів.

Фахівці з психічного здоров'я, зокрема психологи й психотерапевти, відіграють центральну роль у підтримці ветеранів шляхом надання психотерапевтичних послуг, що допомагають знизити

тривожність, депресію та покращити загальну якість життя. Ці втручання не тільки підтримують психічне здоров'я ветеранів, але й сприяють їхній адаптації до мирного життя [1, 2].

З позиції психолога, звільнення з військової служби, незалежно від того, чи брала особа участь у бойових діях, є кризовою подією, тобто раптовою зміною обставин життя і соціальної ролі. Першочерговим завданням психологічної підтримки демобілізованих є визначення їх поточного психологічного стану, оцінка соціальних зв'язків і наявність планів на майбутнє в цивільному житті. Виявлення таких саногенних факторів, які можуть стати ресурсом і опорою на початковому етапі реінтеграції, має важливе значення. За даними останніх досліджень більшість демобілізованих осіб мають не лише психологічні, але й медичні потреби, тому працювати з ними варто разом із фахівцями медичної сфери, зокрема лікарем-психіатром і лікарем-неврологом [2, 5]. Важливим аспектом є рівень довіри клієнта/пацієнта до лікаря.

З точки зору лікаря-психіатра, особистість ветерана через умови військової служби може зазнати дезадаптивних змін, що ускладнюють процес реінтеграції. Це не завжди призводить до ПТСР чи розгорнутої симптоматики психічного розладу, але часто супроводжується загальною недовірою до цивільного середовища [3]. Поширеною проблемою є нервові виснаження, неконтрольоване вживання препаратів, раніше призначених для тимчасового полегшення стану. Під час спеціалізованого огляду важливо робити паузи, дозволяючи клієнту відновитися, а також, за потреби, обговорювати можливість фармакотерапії [4, 6]. Одужання ж розуміється не тільки як зникнення симптомів, але і як нормалізація стосунків у родині та знаходження нової ролі в суспільстві.

З позиції лікаря-невролога, однією з найбільш поширених проблем є наслідки мінно-вибухових травм. Психолог допомагає оцінити рівень порушень когнітивних процесів та емоційно-вольової сфери, що дає підстави для доцільності або недоцільності медичних досліджень та призначення ліків. У разі незворотних змін нервової системи на міждисциплінарному консилиумі розглядаються питання компенсації втраченої функції, адаптації до хронічного болю, обмежень у певних видах діяльності тощо. Прийняття пацієнтом своїх фізичних обмежень – це завжди травматичний досвід, що потребує як медичної, так і психологічної підтримки. Порушення сну є також дуже поширеною проблемою серед ветеранів. Оскільки такі розлади можуть бути як частиною симптомокомплексів психічних захворювань, так і окремими розладами, тож доцільно проводити диференційну діагностику, залучаючи до обговорення фахівців із розладів сну, зокрема сомнологів, сомнотерапевтів, консультантів з порушень сну чи лікарів медицини сну [7].

Таким чином узгоджена робота міждисциплінарної команди є необхідною умовою успішної реінтеграції ветеранів у цивільне суспільство. Взаємодія між психологами, соціальними працівниками, освітянами, лікарями та психіатрами сприяє всебічній підтримці ветеранів, що допомагає їм долати труднощі адаптації, підтримувати психічне здоров'я, інтегруватися у систему освіти та працевлаштування. Для успішного впровадження цього підходу в Україні важливо враховувати міжнародний досвід і розвивати систему охорони здоров'я, особливо з акцентом на ментальне здоров'я, оскільки кількість ветеранів із потребою у психологічній і психіатричній підтримці значно зросла.

ЛІТЕРАТУРА

1. Markowitz F.E., Kintzle S., Castro C.A. Military-to-civilian transition strains and risky behavior among post-9/11 veterans. *Military Psychology*. 2023. Jan-Feb. Vol. 35, No. 1. P. 38–49.
2. Малородна О., Чернов А. Специфіка міжособистісної взаємодії психолога з військовослужбовцями звільненими в запас. Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» : зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 91. С. 69–73.
3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К. : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Boiko D. I., Zhyvotovska L. V., Chopra H. The mediating role of poor sleep quality in the relationship between posttraumatic stress disorder and aggression in combatants. *The medical and ecological problems*. 2024. T. 28. №. 1. С. 13–20.
5. 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., (м. Полтава, 1-2 червня 2023 р.) Полтава, 2023. С. 246 – 255.
6. Бойко Д. І., Мац О. В., Чернов А. А., Боднар Л. А., Животовська Л. В. Порушення якості сну при різних стрес-асоційованих розладах у комбатантів. *Основні цілі стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи* : матеріали I Міжнар. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 26 версеня 2024 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 85–87.
7. Жигайло Н. І., Волошина О. Є. Психотерапія порушень сну: трансдіагностичний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, 2021. № 13. С. 39–48.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Шаповал Я. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
yashapoval07@gmail.com*

Сучасний інформаційний простір, що розвивається завдяки цифровізації та глобалізації комунікацій, значно впливає на всі аспекти людського життя, включаючи психологічне благополуччя та реакції на стресові або психотравмуючі події. У контексті сучасних викликів інформаційний простір часто слугує як джерелом підтримки, так і засобом поширення паніки або дезінформації. Це створює додатковий тиск на психіку індивідуумів, особливо тих, хто переживає травматичний досвід. Вивчення впливу інформаційного простору на психологічну реакцію індивідів, які перебувають в активній фазі переживання травматичного досвіду, є актуальною та важливою темою, що потребує подальших досліджень для розробки дієвих механізмів психологічної допомоги та інформування громадськості у кризових ситуаціях.

Мета – проаналізувати особливості впливу інформаційного простору на переживання психотравмуючих ситуацій.

Методика та організація дослідження базується на систематичному аналізі існуючих наукових праць у галузі психології, медіа-впливу та когнітивних процесів. Аналіз досліджень дозволяє теоретично обґрунтувати зв'язок між інтенсивністю інформаційного впливу та рівнем психоемоційного навантаження, а також визначити значення соціальних мереж у формуванні колективних емоційних станів і адаптивних стратегій.

Інформаційний простір відіграє значну роль у формуванні психотравмуючих переживань сучасної людини, оскільки він активно взаємодіє з психологічними механізмами сприйняття і впливає на розвиток та перебіг психічних розладів.

О. Анісімович-Шевчук зазначає, що механізми та наслідки соціальної перцепції охоплюють процеси сприйняття, пам'яті, уваги та інші пов'язані явища. Ці елементи є невід'ємною частиною механізмів деструктивного інформаційно-психологічного впливу. Ключові механізми включають ідентифікацію, емоційне зараження, навіювання, емпатію, наслідування та переконання, які можуть відбуватися без свідомого усвідомлення індивіда. У деяких випадках непрямі методи впливу можуть виявитися значно ефективнішими, сприяючи досягненню бажаних результатів із меншими зусиллями. Як правило, деструктивний інформаційно-психологічний вплив

здійснюється непомітно; він керує волею, емоціями та настроєм постраждалої особи, приводячи її до стану пасивності за допомогою тонкого примусу, програмування думок та маніпулювання намірами, ставленнями та поведінкою. Ця форма впливу також слугує для приховування точної інформації від особи, водночас заохочуючи дії, які використовують її вразливість [1].

Інформаційний простір здійснює багатогранний вплив на психіку людини, зокрема через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Когнітивний механізм діє через формування та корекцію когнітивних схем, переконань і установок. Повідомлення, які надходять з медіа, не лише формують нові уявлення про події, а й можуть підсилювати чи змінювати існуючі переконання. Це може як допомогти адаптації в ситуаціях кризових умов, так і призводити до когнітивного дисонансу, коли інформація суперечить вже сформованим переконанням, викликаючи стрес та почуття безвиході. Крім того, перегляд травматичних подій або надмірний інформаційний тиск може призвести до спотворення когнітивних процесів, де домінують негативні очікування та знижується здатність до критичної обробки інформації.

Емоційний механізм реалізується через вплив емоційно насиченого контенту, як-от відео, фотографії та аудіоматеріали. Інформація з високим емоційним навантаженням, особливо пов'язана з травматичними подіями, сприяє підвищенню рівня тривоги, страху, а в деяких випадках – виникненню депресивних станів та емоційного виснаження.

Поведінковий механізм включає вплив інформаційного тиску на повсякденну активність індивіда, стимулюючи певні моделі поведінки. Інформаційні впливи можуть викликати як уникання, наприклад, прагнення дистанціюватися від тем, пов'язаних з травмою, так і надмірну залученість, коли індивід не може дистанціюватися від травматичних подій, постійно перебуваючи у стані підвищеної тривожності. Це може сприяти розвитку поведінкових реакцій, таких як соціальна ізоляція або навпаки – надмірна соціальна активність, спрямована на пошук підтримки чи пояснення.

Когнітивні упередження, емоційний вплив, соціальні норми, інформаційна перенасиченість, ефект ехо-камер і механізми психологічного захисту визначають, як індивіди сприймають, обробляють та реагують на інформацію. Ці фактори набувають особливого значення для розуміння впливу інформаційного простору на психічне здоров'я, особливо в умовах військового конфлікту, де ризики маніпуляцій і дезінформації значно зростають [2].

Переживання психотравмуючих ситуацій під впливом інформаційного простору мають низку психологічних наслідків, які

проявляються в різних формах. Одним із найважливіших наслідків є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо якщо людина регулярно споживає повідомлення, що нагадують про пережиту травму. Постійне повернення до травматичного досвіду через інформаційні повідомлення може оживляти минулі події, викликати флешбеки та підсилювати симптоми ПТСР, поглиблюючи психологічні проблеми. Іншим наслідком є формування хронічного тривожного стану, коли інформаційна перенасиченість негативним контентом накопичує тривогу і стає джерелом постійного психологічного напруження.

Вторинна травматизація набуває особливого значення, оскільки медіа-контент, що часто містить зображення і опис подій з високим емоційним навантаженням, створює додаткові можливості для непрямого впливу на психіку.

О. Плетка [5] відзначає, що інформаційний простір сприяє вторинній травматизації. Травма глядача виникає, коли людина володіє лише перевіреним фрагментом події, що супроводжується вже існуючими інтерпретаціями, що змушує психіку покладатися на епізод, представлений у ЗМІ. Така довіра може призвести до значної зміни сприйняття події. Сам термін висвітлює засоби масової інформації як основне джерело вторинної травми. Однак ця форма ураження виникає і в результаті навмисного впливу на психіку людини не тільки з боку засобів масової інформації, а й інтернет-технологій, рекламних агентств й авторів пропаганди. Ці організації часто мають конкретні цілі та використовують різноманітні технології для відповідного формування громадської думки [4]. Такий вплив може призвести до глибокої психологічної шкоди, оскільки актуалізують фільтри, які забезпечують обробку критичної інформації.

Соціальні ефекти також відіграють значну роль, адже поширення дезінформації та суперечливих даних здатне порушити когнітивну орієнтацію і знизити критичне мислення, що викликає розгубленість та сприяє соціальній дезорієнтації. Втрата здатності до самостійного аналізу та ухвалення рішень в умовах інформаційного хаосу призводить до того, що люди починають спиратися на емоційні та когнітивні стереотипи, що може посилювати вразливість до маніпуляцій.

Психологічні наслідки впливу інформаційного простору також різняться залежно від соціальних груп. Військовослужбовці та ветерани особливо вразливі до повторної травматизації через часте інформування про бойові дії чи трагедії. Це може призводити до рецидиву симптомів ПТСР і поглиблення психологічних проблем. Діти та підлітки, які не мають сформованих механізмів психологічного захисту, виявляють емоційну нестабільність, підвищений рівень

тривожності та можуть розвинути страхи під впливом емоційно насиченого контенту. Люди похилого віку, перебуваючи під постійним впливом негативної інформації, можуть зіткнутися з депресивними розладами, що часто призводить до соціальної ізоляції, а інколи навіть до погіршення фізичного стану.

Негативні наслідки, пов'язані з впливом інформаційного простору, вимагають комплексних підходів, що включають медіаграмотність, соціальну підтримку та контроль інформаційного споживання [3]. Тільки з урахуванням специфіки кожної вікової та соціальної групи можливо розробити ефективні механізми зниження негативного впливу інформаційного середовища та зберегти психологічне здоров'я населення.

Підсумовуючи, зазначимо, що інформаційний простір є важливим фактором, який значно впливає на інтенсивність і перебіг психотравмуючих переживань. Інформація, представлена в засобах масової комунікації, може як підтримувати стійкість індивідів, так і посилювати їхні тривожні розлади та панічні настрої. Такі медійні тактики як акцентування на позитивних історіях або надання ресурсів для самодопомоги, можуть зменшити негативний психологічний вплив та сприяти адаптації до стресових умов. Натомість надмірне або маніпулятивне використання сенсаційних матеріалів призводить до збільшення рівня стресу, тривожності та навіть розвитку посттравматичного стресового розладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анісімович-Шевчук О. З. Сучасні інформаційно-психологічні впливи в системі міжнародних відносин у контексті російсько-української війни 2014–2022 років. 2022. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/276/7545/15720-1>
2. Завальнюк А. В. Вплив соціальних мереж на психіку людини під час війни. The 7 th International scientific and practical conference «*Modern research in science and education*» (March 7–9, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. С. 282–288.
3. Зінич М. Особливості інформаційно-психологічного впливу засобів масової комунікації на психіку військовослужбовців в російсько-українській війні. *UNIVERSUM*, 2024. №8. С. 225–232.
4. Лич О., Ічанська О., Гірчук О. Роль інформаційного та віртуального просторів у психологічному благополуччі у юнацькому віці. *Наукові перспективи*, 2024. №5 (47). С. 1572–1584
5. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*. Зб. наук. праць, 2020. №3. С. 32–34.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Шевченко О. М., Сущенко Л.А.

*Полтавський державний медичний університет
shevchenko.36028@gmail.com, sushchenkolyuda02@gmail.com*

Гумор відіграє важливу і не завжди однозначну роль у житті людини. Більшість дослідників розглядають гумор та його прояви у людини як одну з важливих особливостей, що значно відрізняють людську психіку від психіки тварин. Практичне значення гумору в людському житті розуміється вченими з різних позицій, залежно від уявлень про основні механізми та рушійні сили, що визначають людську поведінку та діяльність.

Почуття гумору, поряд з іншими психологічними феноменами, забезпечує додатковий ресурс адаптації в соціальній середовищі, що змінюється (С. Маничев, М. Чураков, С. Посохова, Н. Марченкова). Як показують експериментальні дослідження та спостереження, гумор виконує різноманітні функції. Зважаючи на численність функцій гумору, зокрема, здоров'язбережувальну, профілактичну, пізнавальну, виховну, розважальну, емоційну тощо, задля використання позитивних ідей у сучасному освітньому просторі його використання потрібно досліджувати в історії освіти і педагогіки.

Почуття гумору виступає не лише особливим фільтром, що відбиває різноманітні події життя. Це почуття є зрілим захисним механізмом, що дозволяє ефективно пристосовуватися до ситуацій навколишньої дійсності, знімати напруженість у ситуаціях взаємодії та позитивно впливати на партнерів зі спілкування. Практика показує, що в деяких видах професійної діяльності почуття гумору стає важливою особистісною якістю, яка допомагає успішно адаптуватися та ефективно здійснювати свої професійні функції.

Акцентуючи на різноманітності гумору, О. Шпортун називає його синоніми: «дотепність, жарт, фарс, дражнилка, смішилка, хіхікання, дурносміх, блазнювання, сатира, каламбур, глузування, гротеск» [7, с. 234]. Використання гумору в педагогіці й освітній галузі є популярною темою досліджень багатьох українських і зарубіжних учених. Слід звернути увагу на те, що українські педагоги (П. Гжибовський, І. Кузьма, Н. Старовойтенко, В. Чайка), звертають увагу на недостатність застосування гумору в навчальних закладах.

Ми розуміємо «почуття гумору» як властивість особистості, яка полягає у здатності розуміти смішне, схильності до переживання задоволення від оцінки структурних та змістовних компонентів

ситуації та характеристик об'єктів взаємодії, що виражається в індивідуально-своєрідній формі емоційних та поведінкових реакцій.

В основі почуття гумору як психологічного явища лежить кілька компонентів, різних за своєю природою. До них належать емоційні, когнітивні та поведінкові (регулятивні) складові гумористичних проявів. У ході соціального пізнання індивід відбиває та конструює соціальний світ, і цей процес завжди опосередкований його індивідуально-типологічними особливостями, які характеризують цю людину як особистість, як суб'єкта праці та спілкування. Особливості почуття гумору, таким чином, визначаються індивідуально-психологічними особливостями конкретної людини, її когнітивною, емоційною сферою, соціальними установками, що склалися, і поведінковими стереотипами.

Проблема індивідуальних особливостей почуття гумору ще далека від рішення. Аналіз індивідуальних особливостей прояву почуття гумору може стати основою для ефективного використання та управління цим феноменом у процесі психологічного забезпечення діяльності педагогічних працівників.

В. Бесонна [1] виділяє наступні функції гумору в педагогіці: сприяє зняттю фізичної та психологічної напруги; привертає увагу до важливих моментів у поясненні педагога; забезпечує розвиток критичного та логічного мислення; підсилює мотивацію навчання; дає змогу здійснити плавний перехід від одного етапу заняття до іншого; дає змогу в досить делікатній формі, не звертаючись особисто, порушити питання дисципліни; допомагає обговорити проблему, що хвилює, у позитивному руслі, продемонструвати позитивне в негативній ситуації; впливає на засвоєння матеріалу, адже комічні приклади запам'ятовуються краще, ніж просто інформація; дає змогу виправити помилки здобувачів освіти, не викликаючи водночас негативної реакції; сприяє доброзичливим відносинам як усіма учасниками навчального процесу; забезпечує ефективний результат та зворотній зв'язок у навчально-виховному процесі; розвиває творчий потенціал здобувачів освіти та розкриває їх особистість з нового боку.

Почуття гумору є властивістю особистості, що полягає у здатності людини розуміти смішне, її схильності до переживання задоволення від когнітивної оцінки комічного, що виражається в індивідуально-своєрідній формі емоційних та поведінкових реакцій. Прояв почуття гумору залежить від статево-вікових особливостей, а також індивідуально-психологічних особливостей, таких як темперамент, агресивність, сензитивність, поєднання яких визначають конкретний тип почуття гумору.

Педагог, який застосовує гумор у педагогічній діяльності, повинен: передбачувати результат використання жартів; доцільно та

ефективно їх використовувати; вміти нейтралізовувати конфлікти; викликати повагу у здобувачів освіти.

Гумор має бути природнім. Необхідно зазначити, що гумор доречний лише викладачеві, який має авторитет у здобувачів освіти. Викладачеві-початківцю не варто намагатися застосовувати гумор. Для викладача бути самим собою набагато важливіше, ніж намагатися вразити здобувачів освіти. Тож жарти мають природно поєднуватися і з особистістю людини, і зі стилем викладання. Невдалий жарт може зіпсувати заняття. Можна застосовувати веселе відео, меми та ін. Сміятися разом зі здобувачами освіти, а не над ними.

У різному віці здобувачів освіти веселять різні речі. Радимо ознайомитися із роботами Пол Мак Гі з Техаського технічного університету, який пояснює етапи розвитку гумору.

Розвиток гумористичних умінь та навичок дозволяє оптимізувати характеристики почуття гумору у викладачів, що призводить до підвищення ефективності адаптації, підвищення захисних функцій, швидкого додання стресових ситуацій, поліпшення соціальних взаємодій.

Отже, використання гумору у навчально-виховному процесі має принципове значення, адже мета сучасної освіти не лише в передаванні знань. Використання жартів дає змогу гідно виходити із складних ситуацій, уникати конфліктів, обговорювати протиріччя. Сміх демократизує педагогічне спілкування, впливає на всіх учасників освітнього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бесонна В. Гумор як інструмент педагогічного процесу. http://hpsl.in.ua/images/stories/vuxovna_robota/psixolog/Гумор%20у%20педагогіці.%20Педагогам.pdf
2. Дубініна О. С. Використання гумору у педагогічній діяльності. *Вісник НТУУ«КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. 2012. № 1(34). С. 90–93.
3. Писарчук О., Чайка В. Психолого-педагогічний потенціал гумору як засобу навчання і виховання учнів початкової школи. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Сер. Педагогіка. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2021. № 2. С. 41–49.
4. Шпортун О. Гумористичні методики в психотерапії та консультуванні. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. № 1 (17), квітень 2017. С. 234–240. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-43.pdf>
5. Baibakova I. M., Hasko O. L. (I. M. Байбакова, О. Л. Гасько). Investigation humorology in the process of English language teaching. Дослідження гуморології у процесі навчання англійської мови. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 46. С. 15–18.

РОЛЬОВІ КОНФЛІКТИ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ОСОБЛИВОСТІ КОНФОРТАЦІЇ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Шеремет В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
star-ascella@ukr.net*

У сучасному освітньому середовищі студенти стикаються з численними викликами, серед яких особливе місце займають рольові конфлікти. Рольові конфлікти виникають тоді, коли студенту необхідно виконувати кілька ролей одночасно, і вимоги цих ролей суперечать одна одній. У такій ситуації студенти можуть відчувати напругу, стрес та незадоволення, що негативно впливає на їхнє навчання, особистісний розвиток та психоемоційний стан.

Особливої уваги заслуговує конфронтація студентів зі складними життєвими обставинами студенти зіштовхуються з різними, до яких ми можемо віднести викладачі, адміністрація навчального закладу, одногрупники, а також інші учасники навчального процесу. Ці суб'єкти мають різні очікування від студентів, що часто призводить до виникнення рольових конфліктів.

Важливим аспектом дослідження рольових конфліктів є вивчення їхнього впливу на академічну успішність та психічне здоров'я студентів. Постійне перебування у стані конфлікту призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації до навчання та навіть до серйозних психічних розладів. Водночас, ефективне управління рольовими конфліктами може сприяти покращенню якості освіти, розвитку емоційної компетентності та загальному благополуччю студентів.

Таким чином, вивчення рольових конфліктів студентів в умовах конфронтації з складними життєвими обставинами є актуальним і необхідним для створення сприятливих умов для навчання та особистісного розвитку молоді. Це дозволить не тільки покращити освітній процес, але й сприятиме формуванню здорового та гармонійного суспільства.

Аналіз останніх джерел теоретичні основи рольових конфліктів досліджували чимало зарубіжних вчених З. Фройд, В. Ален, Т. Сарбін, Р. Лінтоном, П. Горностаї, Морено Я. Л., Дж. Міда, І. Гофман, Пітер Блау, Джордж Гоманс, Лазарус Р. і Фолкман С.

Метою дослідження є дослідити особливості рольових конфліктів студентів в освітньому середовищі під час конфронтації з складними життєвими обставинами та розробити ефективні підходи для їх подолання з метою підвищення психологічного комфорту та адаптації студентів до умов навчання.

Кожна людина постійно стикається з конфліктами не лише в суспільстві, але й у власному внутрішньому світі. Для психічно здорової особистості такі внутрішні конфлікти, що залишаються в межах норми, є цілком природними.

Наукове дослідження внутрішньоособистісного конфлікту розпочалося наприкінці XIX століття, і перш за все асоціюється з ім'ям засновника психоаналізу, австрійського вченого З. Фрейда, стверджував, що людське існування супроводжується постійною напругою та необхідністю долати суперечності між біологічними бажаннями й соціокультурними нормами, між несвідомим і свідомістю. Австрійський психолог Зигмунд Фрейд вважав, що сутність внутрішньоособистісного конфлікту полягає саме в постійній боротьбі між вищезгаданими аспектами.

Ситуація внутрішньої напруги та суперечливості є не лише природною, але й необхідною для розвитку й самовдосконалення особистості. Будь-який розвиток неможливий без внутрішніх суперечностей, а там, де є суперечності, є основа для конфлікту. Якщо внутрішньоособистісний конфлікт відбувається в межах норми, він є дійсно необхідним. Незадоволеність собою та критичне ставлення до себе є потужним внутрішнім стимулом, що спонукає людину до самовдосконалення та вступати у відповідні соціальні ролі [7].

Наукове визначення термінів «соціальна роль» і «роль» в психології передбачає норми, які регулюють поведінку людини залежно від її статусу. Морено Я. Л. розробив теорію ролі, де роль визначається як функція в соціальній реальності, яка змінюється залежно від актуальних вимог. Роль також є способом реагування індивіда на конкретні проблеми. Морено виокремлює такі категорії ролей: соматичні, психічні, соціальні та трансцендентні, які корелюють з фізіологічними, інтрапсихічними, міжособистісними та духовними аспектами людського буття [8].

Американські психологи В. Ален та Т. Сарбін розглядають формальні(професійні, соціально-демографічні) та неформальні (лідер, аутсайдер та ін.) ролі в контексті соціальних взаємодій. Вони вказують на те, що учасники взаємодії мають більш чіткі прояви про вправи та обов'язки, пов'язані з формальними ролями, ніж щодо неформальних [6].

Додаткова класифікація ролі, запропонована американським антропологом Р. Лінтоном, розглядає їх як активні та латентні. Ця класифікація обґрунтовується на взаємозв'язку індивіда як члена суспільства з іншими ролями, які він використовує. У різних ситуаціях індивід може активно відмовитися від однієї ролі, тоді як інші ролі залишаються пасивними [2, с. 120].

Соціальна роль складається із системи очікувань та вимог, які пов'язані з суспільством поведінки людини; системи знань правил і норм, які індивід перед собою представляють при виконанні ролі; та відкритої поведінки людини під час виконання цієї ролі, яку можна спостерігати.

У випадках порушення гармонії між різними частинами однієї ролі або між іншими ролями, які індивід виконує, може статися дисбаланс або протиріччя, яке виражається в невідповідності, можна констатувати присутність рольового конфлікту.

За поглядом українського психолога П. Горностая, рольовий конфлікт інтерпретується як комплекс різноманітних проявів конфліктної взаємодії особи з іншими членами суспільства, на основі яких лежать сукупності рольової поведінки індивіда [5, с. 118].

Рольові конфлікти, як феномен, позначають собою широко поширене явище в молодіжному віці, що виражається у повтореннях, виникаючих у зв'язку з прийняттям та виконанням соціальних ролей у різноманітних ситуаціях. Причинами цих конфліктів можуть бути фактори, такі як

- високий рівень соціальних очікувань;
- низький соціальний статус;
- вплив застарілих підходів до батьківського виховання, враховуючи невизнання процесу дорослішання молоді;
- особливості ваших можливостей, спричинені психофізіологічними змінами, а також спрямованість на самостійність та підвищену залежність від оцінки [8].

Негативний вплив рольових конфліктів на міжособистісні відносини підкреслює потребу в сучасних психологічних концепціях для їх усунення. Науковий аналіз конфліктів охоплює мотиваційну, когнітивну та діяльнісну сфери особистості. Мотиваційні конфлікти виникають через суперечності інтересів і цілей, когнітивні – через ціннісні розбіжності, а рольові – через порушення норм у діяльнісній сфері. Норми можуть бути явними (етикет) або домовленими (правила внутрішнього розпорядку). Порушення можуть бути випадковими чи свідомими. Конфлікти виникають на початку знайомства або при тривалому контакті. Особисте сприйняття партнера відіграє важливу роль, але може ускладнюватися стереотипами, що спрощують уявлення про соціальні типи і формуються при обмеженій інформації. Негативні установки, спричинені чутками, можуть стати значною перешкодою для досягнення консенсусу [4, с. 65-70].

У розвитку особистості внутрішньоособистісні конфлікти відіграють ключову роль, однак варто зазначити, що не менш значущими є й зовнішні конфлікти, зокрема рольові. Рольовий конфлікт виникає, коли індивід стикається з протиріччям між

очікуваннями, пов'язаними з різними соціальними ролями, які він виконує. Така ситуація може призводити до внутрішньої напруги та дисгармонії, що впливає на загальний стан людини та її взаємодію з оточенням.

Рольові конфлікти часто стають частиною студентського життя. Наприклад, внутрішньорольовий конфлікт виникає, коли індивід відчуває різницю між тим, ким себе вважаєш, і тією роллю, яку повинен виконувати. Це може бути, наприклад, ситуація, студент прагне бути творчою особистістю, але потрібно дотримуватися суворих правил і обмежень у навчанні.

Міжрольовий конфлікт, з іншого боку, з'являється, коли студент повинен виконувати кілька ролей одночасно, наприклад, бути успішним студентом, активним членом студентської ради, та водночас підтримувати гармонійні стосунки з друзями та родиною [7].

Інтенсивність рольового конфлікту залежить від того, наскільки ці ролі та очікування від них є сумісними або суперечливими (здобувачу освіти потрібно готуватися до іспитів, але ви також відповідальні за організацію великого заходу, ці ролі можуть увійти в конфлікт.)

Психологічні ролі, які грає молодь у своєму студентському житті, не завжди гармонійно поєднуються. Конфлікти можуть виникати у всіх сферах: від навчання до міжособистісних стосунків. Коли йдеться про соціальні ролі, наприклад, ролі у груповій роботі, часто виникають проблеми у комунікації та стосунках з іншими опонентами. Але ці проблеми можуть мати коріння і в особистих факторах, таких як внутрішні переживання та самооцінка.

Особистісні конфлікти, що стосуються ролей, можуть бути складними і різноманітними за своїм характером. Студентське життя часто ставить перед індивідами безліч ситуацій, де ці конфлікти можуть проявлятися, і їх можна класифікувати за ступенем складності, контекстом та іншими критеріями.

Виокремимо основні типи рольових конфліктів з інтерпретацією прикладів складних життєвих ситуацій в яких може перебувати студентська молодь:

1. Неприйняття поведінки інших у певній ролі поведінка в певній ролі не відповідає чужим очікуванням (студент може розчаруватися, коли викладач не відповідає уявленням про те, яким має бути викладач, або коли сусід по кімнаті не виконує своїх обов'язків у спільному побуті. Фрази, що часто звучать у таких випадках: «Він/вона не такий/така, яким/якою повинен/повинна бути», «Не виконує своїх обов'язків»).

2. Неприйняття іншими власної рольової поведінки коли особистість намагається виконувати свою роль, але інші не

сприймають (студент намагається бути активним на семінарах, але однокурсники його ігнорують або вважають, що він надто намагається. Часті думки в таких ситуаціях: «Я стараюся, а їх це не влаштовує», «Вони не цінують моїх зусиль»)

3. *Конфлікт очікувань різних людей* від особи очікують виконання різних, часто суперечливих, ролей (батьки очікують, будеш відмінником, а друзі хочуть, щоб проводили більше часу з ними. Тут часто виникає думка: «Не можу догодити всім», «Треба вибирати між успіхом у навчанні та соціальним життям»).

4. *Ситуації, коли роль, яку ви змушені виконувати, не відповідає вашому уявленню про себе* (студент, який вирішив вивчати юриспруденцію, але з часом зрозумів, що його справжня пристрасть – мистецтво. В таких випадках часто виникає відчуття: «Я не на своєму місці», «Це не те, чим я хочу займатися в житті»).

5. *Несумісність різних ролей*: коли різні ролі не можуть бути виконані одночасно. (студент, який намагається поєднувати навчання та роботу, але це негативно впливає на обидві сфери. Часто думається: «Не можу бути хорошим студентом і успішним працівником одночасно»).

6. *Суперечливі вимоги до однієї ролі*: коли різні вимоги до певної ролі суперечать одна одній. (університет може вимагати від студента високої успішності, але при цьому не надавати достатньо підтримки або ресурсів. В таких ситуаціях може виникати думка: «Мої зусилля не оцінюють», «Вимоги занадто високі і нереальні»).

7. *Недостатність ресурсів для виконання ролі*: недостатньо часу, мотивації чи інших ресурсів для успішного виконання своєї ролі (студент відчуває емоційне вигорання через перевантаженість завданнями і здається, що немає сил продовжувати навчання. Часті думки: «Якби у мене було більше часу, я б краще справлявся», «Я вже не маю сил вчитися з такою інтенсивністю») [7].

Внутрішньоособистісні (рольові) конфлікти можуть мати різні наслідки для особистості, які класифікуються як конструктивні (функціональні) або деструктивні (дисфункціональні). Конструктивні конфлікти сприяють позитивним змінам, тоді як деструктивні конфлікти супроводжуються негативними наслідками.

Конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт може стати катализатором для особистісного зростання та самоствердження. Успішне вирішення внутрішніх суперечностей здатне стимулювати розвиток особистих здібностей та підвищення самооцінки. Наприклад, у випадку студента, який стикається з вибором майбутньої професії, внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок цього вибору, може привести до свідомого та усвідомленого рішення, що, в свою чергу, вплине на задоволення кар'єрною діяльністю.

З іншого боку, відсутність ефективних стратегій для подолання конфлікту може призвести до деструктивного конфлікту. Такі конфлікти можуть негативно вплинути не лише на емоційний стан особистості, але й на її стосунки з оточенням, включаючи сім'ю, академічне середовище та соціальне коло [7].

Як бачимо, рольові конфлікти є невід'ємною частиною людського буття, особливо в умовах сучасної соціальної динаміки. Науковці, що досліджують цю проблему, пропонують різноманітні підходи до її вирішення, а саме:

Згідно з теорією рольової ідентичності американських соціальних психологів Дж. Міда та І. Гофман акцентують увагу на важливості соціальних ролей і ідентичностей у формуванні особистості. Вони пропонують, що рольові конфлікти можуть бути розв'язані шляхом зміни або уточнення соціальних ролей та очікувань, що лежать в основі конфлікту. Це може включати перегляд та корекцію власної ідентичності або зміну міжособистісних взаємодій [3].

Американські соціологи Пітер Блау та Джордж Гоманс відповідно до теорії соціальної обміну, рольові конфлікти виникають через нерівність у соціальних обмінах і взаємодіях. Шляхи вирішення можуть включати перегляд очікувань та внесення змін у взаємні зобов'язання, щоб забезпечити справедливий обмін ресурсами та зменшити напругу [1].

Американські дослідники Лазарус Р. і Фолкман С. підходять до вирішення рольових конфліктів через механізми управління стресом. Вони вважають, що ефективні стратегії включають як когнітивні, так і поведінкові техніки, такі як переоцінка ситуації, розвиток навичок адаптації та активна зміна обставин, що викликають конфлікт [9].

Розв'язання рольових конфліктів вимагає комплексного підходу, що поєднує соціальні, психологічні та поведінкові стратегії для досягнення гармонії та зменшення внутрішнього і міжособистісного напруження.

Рольові конфлікти в студентському середовищі є складним і актуальним феноменом, який чинить значний вплив на різні аспекти життя студентів, зокрема, на їхнє психічне здоров'я, академічну успішність та міжособистісні відносини. Ці конфлікти виникають через суперечності між різними соціальними ролями, що потребують одночасного виконання, що в свою чергу призводить до підвищеного рівня внутрішньої напруги та емоційного вигорання. Важливість дослідження цього явища полягає в тому, що воно дозволяє розробити ефективні підходи до подолання рольових конфліктів, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню психологічного комфорту студентів, їх кращій адаптації до навчального процесу та покращенню загальної якості освіти.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на вивчення ефективних підходів до попередження та подолання рольових конфліктів серед студентів в освітньому середовищі, зокрема в умовах складних життєвих обставин. Особливу увагу варто приділити розробці методів підвищення емоційної компетентності та адаптивності студентів, що дозволить мінімізувати негативний вплив конфліктів на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Homans, G. C. Social Behavior: Its Elementary Forms. Harcourt Brace URL: <https://web.ics.purdue.edu/~hoganr/SOC%20602/Spring%202014/Homans%201958.pdf>
2. Linton R. The study of man. New York: Appleton Century, 1936. 503 p.
3. *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press URL: <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf>
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 20218. №40. С. 35–36. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5
5. Горностай П. П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід. Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. 1997. Вип. 1. С. 116–125.
6. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. (Дис. канд. психол. наук). Одеса, 2020. Режим доступу: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf
7. Опорний конспект лекцій із дисципліни «Конфліктологія» для студентів денної та заочної форм навчання зі спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» укладачі: О. В. Головки, Н. О. Лисак, Н. В. Петренко. Електрон. дані. Х. : ХДУХТ, 2018. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM).
8. Орлянський В. С. Конфліктологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2007. 160 с.
9. Стратегії подолання та сприймання підтримки у підлітків і молодих людей: прогностична модель самооцінки когнітивних проблем і проблем настрою URL: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=72578>

РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ

Шпирка Н. О.

*Державний університет «Житомирська політехніка»
natshpyrka@gmail.com*

Незаперечна майбутня перемога у повномасштабній війні українського народу з російськими загарбниками, подальша розбудова демократичної незалежної української держави потребує підготовки нової генерації молоді, яка забезпечить зміну поколінь соціально

активними громадянами і патріотами своєї держави, з необхідними, притаманними часу ціннісними орієнтаціями, високими моральними якостями, прагненням працювати задля розквіту нації і суспільства.

Аналіз психологічної, соціологічної, педагогічної літератури свідчить про те, що проблема становлення ціннісних орієнтацій молоді з різних наукових позицій завжди цікавила науковців, але особливої актуальності вона набула останнім часом, у драматичний період розвитку нашої держави, під час повномасштабної війни. Досліджувана проблема розвитку та відновлення ціннісних орієнтацій молоді висвітлювалась у наукових дослідженнях багатьох учених. Особливу роль в осмисленні ціннісної орієнтації як складового компонента готовності до професійної діяльності відіграли праці вітчизняних науковців М. Артюшиної, І. Беха, І. Зазюна, В. Климчука, В. Рибалка та ін. [1-6]. Особливо цікавими для нашого дослідження виявилися думки В. Рибалка щодо формування такої генерації молоді, представники якої мають уявляти себе особистістю, на якій ґрунтується сучасне суспільне життя, бути прикладом честі та гідності, мати високі гуманістичні цінності [6, с. 17].

Політичні й економічні перетворення останніх років в Україні торкнулися всієї системи соціальних відносин, запроваджуючи відповідно нові реалії життєдіяльності в стресових умовах воєнного часу. Це призвело до таких змін у професійному та міжособистому спілкуванні фахівців, що підвищило вимоги до якостей особистості, якими мають володіти представники молоді [6].

Ціннісні орієнтації особистості розглядаються нами як форма відношень між суб'єктом та об'єктом, яка допускає свідоме відтворення суб'єктом ціннісних якостей об'єкта. При цьому враховується, що цінності мають здатність набувати значущості у суспільному житті й практиці людини.

Метою нашого дослідження було визначення ціннісної сфери працівників молодого віку (18-28 рр.), які виконують професійну діяльність на одному з Житомирських підприємств. У дослідженні ціннісної сфери робітничої молоді ми використали *методику вивчення цінностей особистості Ш. Шварца*, яка дає змогу вивчити індивідуальні цінності та виміряти їх значущість. Перша частина опитувальника («Огляд цінностей») дає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності осіб на рівні переконань, а також структуру цінностей, що робить найбільший вплив на всю особистість, але що не завжди виявляється в реальній соціальній поведінці. Досліджувані відповідали на питання: «Які цінності важливі для мене як керуючі принципи мого життя, а які цінності менш важливі для мене?». Їх завдання полягає в тому, щоб оцінити ступінь важливості кожної цінності (30 цінностей в першому списку і 27 в другому) як керівного принципу їхнього життя (використовуючи

при цьому оцінну шкалу відміток від – 1 до +7). Друга частина даної методики складалася з 40 тез – опис декількох людей, з яких досліджуваний повинен відмітити, наскільки кожна людина схожа чи несхожа на нього. Отримані в ході дослідження результати піддавалися якісному і кількісному аналізу.

Розгляд показників першої частини опитувальника («Огляд цінностей») дає можливість проаналізувати нормативні ідеали. Виявилось, що найбільш значимі є такі типи цінностей, як «самотійність» (4,5), «досягнення» (4,6), «доброта» (4,3), тоді як найменш значимі – «традиції» (2,7).

Результати дослідження вказують на те, що за ранговим значенням цінностей досліджуваних на першому місці знаходиться цінність *самотійність*. Це виявляється у прагненні незалежності думок та дій, можливості вибору та творчої діяльності. Досліджувані мають певні уявлення про те, як потрібно вчинити, визначаючи тим самим власні життєві принципи поведінки. Друге місце за рангом займає така цінність, як *досягнення*. Ця цінність виявляється у досягненні особистого успіху завдяки вияву компетентності згідно з соціальними стандартами. На третьому місці представники робітничої молоді виділяють *доброту*. Найбільш цінними вони вважають добротинність, спрямовану на благополуччя близьких людей, а найбільш позитивними рисами: вірність, чесність, повагу, відповідальність, прагнення прощати.

Аналіз результатів дослідження за другою частиною опитування («Профіль особистості») показав: на рівні індивідуальних пріоритетів найбільш значимі для досліджуваних є такі типи цінностей як «гедонізм» (3,9), «доброта» (3,9) та «досягнення» (3,8), а найменш значимі – «традиції» (1,9). Найважливішим для себе, на рівні значущості, молоді люди виокремили, крім доброти та досягнення, ще таку цінність, як *гедонізм*, яка виявляється у пошуку чуттєвого задоволення та отримання насолоди від життя. Найменшого значення молоді працівники надають цінностям *традицій*, які характеризуються прагненням слідувати нормам і релігійним обрядам.

На основі цих даних ми можемо говорити про те, що для досліджуваних значимість типів цінностей на рівні нормативних ідеалів і на рівні індивідуальної значущості дещо відрізняється. Провівши дослідження ціннісних орієнтацій молоді, можемо припустити, що молоді люди відчують на собі вплив перманентного стресу, пов'язаного з війною. Тому їх цінності полягають в відчутті радості життя (гедонізм), бажанні бути незалежними (самотійність), мати власні досягнення, залишатися добрими, не дивлячись на суворі реалії життя. Відновлення морально-духовних цінностей молоді під час війни є важливою психологічною задачею сьогодення.

Видатний представник гуманістичної психології А. Маслоу визначив авторський підхід до аналізу морально-духовних цінностей людини. Стосовно його теоретичних положень, формування цінностей відбувається через самоактуалізацію особистості, вона існує як вроджена потенція людини, яка стає актуальною в результаті дії соціальних умов. А. Маслоу створив ієрархічну модель мотивації людини. Мотиваційна сфера особистості представлена ним п'ятьма рівнями (системами). Ієрархія потреб, за А. Маслоу, вміщує: 1) потребу в самоактуалізації; 2) потребу у визнанні й оцінці; 3) потребу в соціальних зв'язках, прихильності й любові; 4) потребу в безпеці; 5) фізіологічні потреби і запити [7]. Головною умовою самоствердження та самовиразу, здатною дати людині справжнє щастя та надати сенсу її життя, є безперервний рух вперед до реальних, суспільно та особисто значимих цілей, тобто наявність перспективи зростання особистості – цей рух до цінностей часто виступає для сучасних фахівців як основний, особливо тоді, коли професійна діяльність відбувається в екстремальних умовах (наприклад, воєнного часу).

Ми вважаємо, що самоактуалізація особистості реалізується через спрямованість, що є центральним компонентом, у якій формуються цінності особистості. Елементи особистості, що входять до цієї підструктури, не мають безпосередніх природних задатків і відтворюють індивідуально віддзеркалену суспільну свідомість. Отже, формування суспільно-значущих цінностей молоді великою мірою залежить від виховання, яке починається з раннього дитинства у сім'ї і продовжується до виховних заходів на виробництві, організованих керівництвом.

До таких заходів ми відносимо проведення зустрічей з видатними людьми міста – поважними, заслуженими працівниками, високими професіоналами справи; воїнами-героями, що відстоюють незалежність України у важкі воєнні часи. До виховних заходів з робітничою молоддю належить участь у волонтерських подіях – збір матеріальних засобів та донатів на потреби української армії, пошиття спецодягу тощо. Також на виробництві ми проводимо психологічні тренінги щодо відновлення стресостійкості у період воєнного часу, так як молодь знаходиться в умовах перманентного стресу.

Відповідно до матеріальних, соціальних або духовних потреб, що домінують у людини, її ціннісних установок, мотивації, інтересів і прагнень, життя наповнюється корисною діяльністю, коли фахівець невтомно працює та виконує свій громадський і професійний обов'язок навіть у складних, екстремальних умовах. Рушієм їх вчинків та поведінки у професійній сфері є професіоналізм, оптимізм, комунікабельність, почуття патріотизму, високий рівень розвитку соціальних компетентностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артющина М. В. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів у вищій школі: навч. посіб. / за ред. М. В. Артющиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ : КНТУ, 2007. 528 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Зязюн І. А. Естетична регуляція ціннісної свідомості. *Теоретичні та методичні засади неперервної мистецької освіти* : зб. матеріалів наук.-методич. семінару. Чернівці : Зелена Буковина, 2006. С. 12–34.
4. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 294 с.
5. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності : метод. реком. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.
6. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.
7. Maslow A. H. Toward a psychology of being. Princeton: D. Van Nostrand Company, 1958.

Наукова платформа ІІІ

СОЦІАЛЬНА РОБОТА: НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ КЛІЄНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Зозуляк-Случик Р. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

roksoliana.zozuliak@pnu.edu.ua

Соціальна робота в Україні має свої особливості, зумовлені як історичним розвитком, так і впливом сучасних світових тенденцій та здійснюється в умовах гострої економічної кризи. Однак потреба у соціальній роботі особливо зростає в кризові періоди, коли погіршується доля мільйонів людей. З початком повномасштабного російського вторгнення в суспільстві зростає велика кількість осіб, які одночасно опинилися у кризовій ситуації та потребують психологічної та матеріальної підтримки.

Роль соціальної роботи у воєнний період є надзвичайно важливою для підтримки соціальної стабільності та забезпечення гуманітарної допомоги постраждалим від війни. Українські соціальні працівники продовжують виконувати свої обов'язки, незважаючи на складні умови, забезпечуючи допомогу тим, хто її найбільше потребує. Саме соціальні працівники у воєнний період відіграють ключову роль у підтримці вразливих верств населення. Саме перед ними постають нові виклики, з якими вони стикаються кожного дня, забезпечуючи взаємодію з різними інституціями у забезпеченні підтримки знедоленим.

До ключових викликів, які необхідно вирішити в рамках соціальної роботи можна віднести:

- соціально-економічні виклики, спричинені втратою домівок, роботи, зростання рівня бідності, нестача базових ресурсів та руйнування інфраструктури;

- психологічні наслідки війни, які пов'язані зі стресом, страхом та травмою серед різних груп населення (переселенці, сім'ї військових, діти, підлітки та молодь);

- збільшення кількості вимушених переселенців та їх інтеграція в нові громади;
- збільшення кількості військових та їх інтеграція до цивільного життя.

Можна виокремити основні напрями діяльності соціальних працівників у воєнний період, зокрема: забезпечення гуманітарної допомоги, яка включає забезпечення постраждалих харчуванням, одягом, медикаментами, тимчасовим житлом; надання екстреної допомоги та підтримки постраждалим від воєнних дій; допомога військовим, які повернулися із зони бойових дій, у адаптації до цивільного життя шляхом соціальної реабілітації; робота з внутрішньо переміщеними особами та допомога їм у інтеграції, що включає пошук житла, робочих місць, закладів освіти для дітей [3, с. 82].

Акцентуємо увагу на останньому напрямі, а саме допомога внутрішньо переміщеним особам в інтеграції.

За даними Міністерства соціальної політики України, із початком війни в Україні значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що створює серйозні виклики для соціальної сфери та вимагає комплексного підходу до їх інтеграції в нові громади. Ця робота включає в себе пошук житла, працевлаштування, а також забезпечення доступу до освіти та інших соціальних послуг для дітей. Соціальні працівники, волонтерські організації та державні служби спільно працюють, щоб надати підтримку ВПО та сприяти їхньому включенню в суспільство.

Однією з основних проблем для ВПО є забезпечення житлом, яке відповідає базовим стандартам безпеки та комфорту. Чимало ВПО втратили свої домівки внаслідок бойових дій і опинилися у складних життєвих умовах. На початкових етапах релокації більшість ВПО розміщувалися у тимчасових центрах, зокрема у школах, спортивних залах, наметових містечках або інших спеціально облаштованих приміщеннях. Проте такі умови часто не є сталими та не забезпечують належного комфорту [1, с. 54].

Соціальні працівники разом із місцевими органами влади та благодійними організаціями займаються пошуком довгострокових варіантів для поселення ВПО. Це може бути оренда житла із субсидіями або наданням тимчасових пільг на оплату комунальних послуг.

Ще одним серйозним викликом для ВПО є працевлаштування, яке одночасно і сприяє їх інтеграції. Люди, що залишили свої домівки, часто не мають змоги знайти роботу в нових громадах через відсутність доступної інформації про вакансії, складнощі із документами або ж необхідність перекваліфікації. В умовах війни ринок праці також змінюється, що ускладнює пошук роботи.

Державні служби зайнятості, соціальні працівники проводять тренінги, семінари та програми для підвищення кваліфікації, перекваліфікації та адаптації ВПО до нових умов ринку праці. Водночас важливими аспектами роботи соціальних працівників у цьому напрямі є надання інформації щодо вакансій, підтримка у складанні резюме, супровідних листів та підготовка до співбесід [2].

Також важливою умовою для інтеграції дітей з-поміж ВПО та їхніх сімей у нове середовище є доступ до якісної освіти. Саме освіта виступає критично важливим аспектом для адаптації дітей, які переміщені внаслідок війни та сприяє стабілізації їх психологічного стану забезпечуючи нормальний розвиток.

Соціальні працівники співпрацюють із місцевими закладами освіти, щоб забезпечити доступ дітей до шкіл та дитячих садків. У деяких громадах виникають проблеми з переповненістю шкіл, адже інфраструктура не завжди здатна забезпечити нових учнів. У таких випадках створюються тимчасові класи або вводиться дистанційне навчання, щоб дати можливість всім дітям отримати доступ до знань [3, с. 128].

Таким чином, можна стверджувати, що соціальна робота у воєнний період виконує надважливу місію: сприяння мільйонам осіб, котрі потрапили у кризові ситуації в адаптації до нових реалій життя шляхом допомоги та захисту. Одним із ключових напрямів соціальної роботи є соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами, яка сприяє інтеграції переселенців у нові громади. Незважаючи на складні обставини, соціальні працівники, органи місцевої влади та благодійні організації об'єднують зусилля, щоб допомогти людям адаптуватися до нових умов і повернутися до повноцінного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наукова доповідь / за ред. канд. соціол. наук О.М. Балакіревої ; НАН України, ДУ «Ін-т екон. та прогнозув. НАН України». К., 2016. 140 с.
2. Войналович І. А. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні [Електронний ресурс]. Інституційний репозитарій КНЕУ. URL: <http://www.ir.kneu.kiev.ua:8080/bitstream/2010/5981/1/250-258.pdf>
3. Мазур І. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні: реалії та перспективи. Харків, 2020. 168 с.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ДОРОСЛИХ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Єдалова О. Л.

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

Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків та дорослих, які є внутрішньо переміщеними особами, є важливою темою для дослідження в умовах сучасної соціально-політичної ситуації, особливо в країнах, що переживають збройні конфлікти, природні катастрофи або інші кризи. Станом на 22 жовтня 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4 646 735 внутрішньо переміщених осіб, соціально-психологічна адаптація яких є найактуальнішою проблемою як для них самих, так і для представників територіальних громад, які їх приймають.

Соціально-психологічна адаптація передбачає процес інтеграції індивіда в нове соціальне середовище після пережитих стресових ситуацій або змін у житті. Це важливий етап у житті будь-якої особи, але особливо важливий для внутрішньо переміщених осіб, оскільки вони стикаються з численними труднощами, такими як втрата дому та рідного середовища, через що підлітки та дорослі можуть переживати емоційний стрес через втрату знайомих умов, друзів, рідної громади та звичних соціальних зв'язків; невизначеність майбутнього, що в свою чергу може викликати відчуття тривоги та непевності; соціальна ізоляція, яка виникає внаслідок втрати соціальних зв'язків, а також стигматизації з боку місцевого населення, що можуть спричинити відчуття відчуження, що є особливо важким для підлітків, які перебувають на етапі розвитку власної ідентичності.

Для того, аби процес соціально-психологічної адаптації для зазначених категорій громадян проходив безболісно та успішно, необхідно постійно аналізувати та вивчати процес адаптації людей, що були вимушено переміщені з-за умов війни або інших кризових ситуацій. Такі дослідження мають фокусуватися на вивченні особливостей адаптаційних процесів, а також на факторах, що впливають на успішність чи складність цього процесу для підлітків і дорослих осіб.

Для комплексного аналізу соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб застосовуються як кількісні методи, так і якісні методи. Зокрема, анкетування та опитування, які використовуються для збору даних про психологічний стан, рівень стресу, соціальні проблеми, потреби внутрішньо переміщених осіб;

психологічні опитувальники та тестування, які є необхідними для оцінки емоційного стану та рівня стресу. А з іншого боку це інтерв'ю (напівструктуровані або глибокі інтерв'ю), що дає можливість отримати більш глибоке розуміння індивідуальних переживань, проблем, труднощів, а також механізмів адаптації, які використовують підлітки та дорослі; створення фокус-групи із залученням групи людей для обговорення проблем, з якими вони стикаються, дозволяє виявити колективні стратегічні підходи до адаптації, соціальні норми та стратегії підтримки; спостереження за поведінкою ВПО в нових соціальних умовах, що може дати додаткову інформацію про адаптаційні стратегії, соціальну інтеграцію і взаємодію з оточенням. Комбінування кількісних і якісних методів дозволить отримати більш багатий і точний результат, забезпечить різноманітні перспективи досліджуваного процесу.

Дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб має здійснюватися на основі таких організаційних принципів, як залучення фахівців (команда дослідників повинна включати психологів, соціальних працівників, соціологів і статистиків, які будуть взаємодіяти для збору і аналізу даних); етика дослідження (оскільки учасники можуть пережити серйозні психологічні травми, важливо забезпечити конфіденційність, а також належну психологічну підтримку в процесі дослідження); вибірковість (для отримання репрезентативних даних слід обирати учасників з різних регіонів, вікових категорій і соціальних груп серед ВПО).

Результати проведених досліджень, що стосуються соціально-психологічної адаптації підлітків і дорослих з числа внутрішньо переміщених осіб, вказують на різноманітні труднощі, з якими стикаються ці групи населення. Водночас, дослідження також висвітлюють фактори, що сприяють успішній адаптації. Зокрема, у підлітків, які стали внутрішньо переміщеними особами, часто спостерігається високий рівень психологічного стресу, що проявляється в тривожності, депресії, агресивності та низькому рівні самооцінки. Багато з них переживають посттравматичний стресовий розлад через пережиті стресові ситуації, такі як війна, бомбардування, втрати. Часто підлітки часто не можуть адаптуватися до нового соціального середовища через відсутність соціальної підтримки, що важливо в цей період розвитку. Також важливою проблемою є криза ідентичності, адже підлітки починають відчувати себе «іншими» через зміни у їхньому соціальному та культурному середовищі.

Що стосується дорослих, то проведеними дослідженнями встановлено, що вони також стикаються з високим рівнем стресу і депресії, особливо у тих, хто пережив травмуючі ситуації або втратив близьких. Вони частіше переживають відчуження та відчуття

безпорадності, що пов'язано з втратою звичних соціальних ролей. Батьки часто переживають стрес, пов'язаний з необхідністю забезпечити родину в нових умовах, а також стикаються з труднощами в пошуку роботи та відновленні фінансової стабільності.

Дослідження показують, що соціально-психологічна адаптація підлітків і дорослих з числа ВПО є складним та багатофакторним процесом. Для успішної адаптації важливо враховувати психологічні потреби, соціальну підтримку та можливості для інтеграції в нові соціальні умови. Важливу роль у цьому процесі відіграють як індивідуальні, так і колективні ресурси, включаючи сім'ю, громаду та соціальні інститути.

ЛІТЕРАТУРА

1. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології ; за ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
2. Дослідження соціальних очікувань внутрішньо-переміщених осіб та інших соціально-вразливих груп населення місцевих громад щодо соціально-професійної інтеграції та вже існуючих їх соціалізації, особистісного та професійного розвитку в Полтавській обл. / авт. кол.: Є. Корзун, В. Карманенко, С. Везомська ; Громадська організація Центр освіти дорослих Полтавщини. Полтава, 2019. 47 с. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/2finlweb.pdf>
3. Психологічні особливості дітей, переміщених із зони збройного конфлікту на південному сході України / Є. І. Степанова, Д. А. Бази́ка, Н. С. Полька, В. А. Позниш, І. Є. Колпаков, В. Ю. Вдовенко. *Довкілля та здоров'я*. 2019. № 3. С. 17–22.
4. Бе́ляєва Н. В. Забезпечення емоційного комфорту як складової здорового способу життя внутрішньо переміщених студентів. *Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту* : матеріали регіональної наук.-практ. онлайн-конф., (Полтава, 5 трав. 2021 р.) / ред. колегія: П. В. Хоменко, О. О. Момот, І. В. Тараненко, О. М. Павелко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ф-т фіз. фих., Каф. теоретико-метод. основ викладання спорт. дисциплін. Полтава, 2021. С. 33–36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7792>.
5. Горлач Н. Психологічна робота з внутрішньо переміщеними особами. *Психолог*. 2016. трав. (№ 9-10). С. 70–77.
6. Дембіцький С. С. Оцінки соціально-психологічного стану населення України в умовах війни. *Вісник НАН України*. 2022. № 6. С. 79–84.
7. Демченко Ю. Ю. Поняття переміщена особа: стан проблеми, шляхи вирішення, особливості адаптації. *Екологія плюс*. 2016. № 6. С. 34–37.
8. Знахорчук К. Психологічна підтримка підлітків у період війни. Використання методів інтегративної арт-терапії. *Соціальний педагог*. 2022. № 9/10. С. 60–63.
9. Сенів-Макогон Н. Переміщені особи та культурна ідентичність. *Народна творчість та етнологія*. 2019. № 2. С. 41–47.
10. Скрипнікова В. Як правильно спілкуватися з тими, хто був у зоні бойових дій. *Полтавський вісник*. 2022. 22 верес. (№ 11). С. 6.

11. Соколов О. М. Статус внутрішньо переміщених осіб: цивільно-правовий аспект. *Держава і право* : зб. наук. праць / Ін-т держави і права імені В. М. Корецького НАН України. Київ, 2018. Вип. 79 : Юридичні науки. С. 182–193.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

Комленко Л. Б.

Харківський приватний ліцей «Перша українська школа»

Харківської області в м. Полтава

liudmilakomlenko@gmail.com

Уже понад два роки українці живуть в умовах стресу, що був спричинений повномасштабним вторгненням військ росії до нашої країни. Стрес – це травма, яка «є неочікуваним, раптовим чинником, який виходить за межі досвіду особистості» [1]. Відомо, що короткочасний стрес може як мобілізувати, так і сприяти підвищенню працездатності та витривалості. Однак тривалий стресовий стан виснажує організм і не сприяє розвитку, а навпаки, призводить до тяжких психологічних наслідків. Відомо, що розвиток деяких форм ментальних порушень, внаслідок стресу, значно впливає на продуктивність людей, а відтак і на економіку країни: утрати від проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, можуть сягати 4-5 % ВВП. Тож у який спосіб можна протистояти впливу стресових чинників під час війни і як боротися з його наслідками? На подібні питання шукали відповіді різні фахівці в галузі медицини та психології, а також представники інших спеціальностей, дотичних до цих наук. Окрім того, в умовах довготривалої війни актуалізується питання надання оперативної психологічної та соціальної допомоги населенню, що зумовлює наукове обґрунтування безпекового напрямку в цій галузі. Теорія і практика сучасної психосоціальної роботи у сфері безпеки населення зумовлює необхідність підготовки фахівців, які здійснюватимуть ефективну соціальну й психологічну підтримку та захист в умовах сучасних небезпек і загроз. Отже, важливою рушійною силою, своєрідною антитравматичною умовою є психосоціальна підтримка населення.

Результати теоретичного аналізу літератури з проблеми психосоціальної роботи в Україні та за кордоном, а також видів допомоги особам, які перенесли бойові дії чи перебувають у вирі воєнних подій, та їхнього психологічного благополуччя дають змогу дійти висновків про те, що важливим завданням на сьогодні є визначення ефективних методів психосоціальної роботи допомоги населенню в подоланні наслідків війни. Оскільки суб'єктами

дослідження є українці, то метою цієї роботи є пошук ефективних та оптимальних механізмів психосоціальної роботи з населенням в умовах воєнного конфлікту та шляхів подолання негативних наслідків війни.

Підготовка фахівців до роботи в умовах надзвичайних ситуацій стала предметом дослідження багатьох учених, зокрема таких як: В. Логвиненко, Е. Костишин, А. Лозинського та ін. До того ж оперативне реагування соціальної роботи науково-теоретичного рівня на виклики сьогодення ґрунтується на узагальненнях учених М. Лукашевича, Т. Семигіної, Н. Шакун та ін. [2]. Уже зараз у режимі реального часу практика соціальної роботи втілює технології безпекової складової. По-перше, на законодавчому рівні оперативно відбувається перебудова практичної соціальної роботи в умовах воєнних дій. Зокрема, структурний підрозділ з соціального захисту «може надати право надавачам соціальних послуг державної / комунальної власності приймати рішення про надання соціальних послуг екстрено (кризово) (консультування, надання притулку, догляд, підтримане проживання, короткотермінове проживання, натуральна допомога, транспортні послуги тощо) особам / сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах через шкodu, завдану пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією». По-друге, розвивається напрям соціально-економічного захисту населення в умовах надзвичайних ситуацій. Це оперативне реагування на негативну подію, дослідження екстремальних умов та їх нівелювання, з огляду на виживання та соціальне функціонування населення, виявлення та максимальне подолання наслідків у системі допомоги та надання соціальних послуг, попередження негативних обставин тощо. По-третє, набувають розвитку актуальні напрями соціальної роботи в Україні: 1) психосоціальна підтримка ветеранів/-нок та членів їхніх сімей; 2) соціальна робота на рівні органів місцевого самоврядування, територіальної громади, закладів соціальної сфери та жителів громад; 3) перебувають у розвитку практичні методики формування резилієнтності (стійкості) особистості під час жорстких випробувань (сім'ї, що опинилися на лінії зіткнення, ВПО, родини, котрі раптово втрачають житло чи близьких, змушені терміново евакуюватися й т. ін.; 4) волонтерський рух, який на практиці здійснював і здійснює соціальну підтримку та допомогу; 5) підготовка фахівців кризової медицини/психології тощо відповідно до концептуальних завдань і практичних потреб [3]. (Такі фахівці сполучатимуть у собі три професійні ролі: *соціального педагога* – провести від народження до старості, оминаючи девіацію, сприяти розвитку, попередити відхилення, активізувати громадську діяльність, мотивувати до змін, створити умови для участі в суспільних процесах; *соціального працівника*, який у змозі підтримати, допомогти, супроводити, подолати, захистити, сприяти

самоорганізації груп та спільнот; та *соціального працівника у сфері безпеки* – забезпечити на життєвому шляху людину, групу, громаду, створити безпечне середовище доступними засобами, оперативно реагувати на загрози, що виникають у надзвичайних обставинах; і також безпосередньо психолога).

У Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців. Причому, близько 3-4 млн людей потребуватимуть медикаментозного лікування. Після війни щонайменше кожна п'ята людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я. За даними МОЗ, у 20-30% осіб, які пережили травматичні події, може розвинутисть ПТСР. Крім того, через 5-7 років очікують зростання кількості осіб із наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10-15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися раніше, ніж це було до війни [4]. На думку експерта штаб-квартири Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у Женеві, співголови Референтної групи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Фамі Ханна, ризик захворіти внаслідок війни на такі психічні розлади, як депресія і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), мають понад 8,5 млн українців [5]. За словами представника ВООЗ в Україні Ярно Хабіхт, майже 10 млн осіб (приблизно чверть українців) потерпатимуть від таких розладів, як тривога, стрес та ПТСР [4]. Таким чином, ВООЗ прогнозує, що до 2025 р. кожен другий українець може стикнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я [4]. На думку деяких фахівців, для психологічної реабілітації українців після війни знадобиться до 20 років. Водночас є певні проблеми в методологічному, організаційному та кадровому забезпеченні захисті психічного здоров'я населення. Згідно з даними, представленими 8 лютого 2023 р. на засіданні Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я, як результат аудиту ресурсів надання психологічної допомоги, лише 50% громад надають п'ять із 17 базових соціальних послуг. Додаткове навчання з питань психічного здоров'я на кінець 2022 року пройшли лише 1,2% фахівців первинної ланки, проте ця кількість потенційно зросла до 10% у 2023 р. На жаль, навчальна програма з основ психічного здоров'я в Україні покриває менш як 50% тем аналогічних програм у розвинених країнах. Кожен другий ветеран та члени його родини потребуватимуть психологічної допомоги. Потенційної потреби в послугах відчуватимуть близько 2 млн. Так у 2022 р. Мінветеранів надало близько 6 тис. послуг, у 2023 р. – 40 тис. [6]. Отже, нам є над чим працювати.

Участь у війні або життя на території, де йде війна, значно підвищує відсоток психічних розладів як серед військових, так і серед мирного населення. Спостерігають поширення ПТСР, депресії, фобій.

Якщо в роки Першої світової війни та на початку Другої світової вчені вважали, що психотравматизації на полі бою зазнають винятково особи зі слабкою та нестійкою психікою, а психічна травма була синонімом боягузства, то бойова практика останніх років Другої світової істотно скорегувала ці погляди. Говорити про тенденцію значного росту за період 2014 та 2022-2024 років, видається, не варто. Встановлено, що від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% захисників, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військових, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або які мали проблеми з алкоголем. Симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% вояків, які перенесли бойову травму, але не звернулися по психологічну допомогу через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузства, загрозу військовій кар'єрі [7]. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення – тривожні, великі депресивні розлади трапляються серед військових удвічі частіше проти цивільних. Військові, які брали участь в активних бойових діях, майже в 7 разів частіше мають ПТСР, набагато більше зловживають алкоголем та іншими речовинами, ніж решта військових. Тим часом можна констатувати, що забезпечення Збройних Сил України психологами є недостатнім: недоукомплектовано 29% штату. Лише 62% офіцерів-психологів мають освіту за спеціальністю. За результатами дослідження кадрового забезпечення ЗСУ, на 400-500 військовослужбовців працює 1 психолог. Натомість, до прикладу, в армії Ізраїлю встановлений норматив військових психологів та соціальних працівників – 1 фахівець на 70-90 осіб [7].

Нині трансформується й усвідомлення соціальної роботи, відбувається розширення її значення від суто допоміжних практик у кризових обставинах життєдіяльності до активізації потенційних впливів державного і громадського секторів. Соціальна робота досліджується як дієвий механізм гармонізації суспільного розвитку, особливо в умовах, які загрожують існуванню суб'єктів соціуму (наприклад, воєнні дії, катастрофи, пандемії тощо). У цілому для обґрунтування концепції психосоціальної роботи у сфері безпеки населення важливо акцентувати на інтеграції зусиль різних інституцій держави для гармонізації життєдіяльності населення.

Для сучасної України надважлива ідеологія безпеки та захисту, яка включає, окрім фізичної безпеки, ще й розуміння концепції сталого розвитку та якості життя. Стратегія сталого розвитку, тобто 17 цілей, яких світ має досягнути до 2030 р., містить, зокрема, традиційні проблемні сфери соціальної роботи «Ні голоду», «Ні бідності», «Мир і справедливість» та інші. В умовах війни в Україні порушено майже всі

цілі, зокрема порушення сталого розвитку природи й суспільства (екоцид, геноцид, руйнування соціальних зв'язків тощо) вплине на подальшу безпеку (здоров'я, соціальних систем, соціуму загалом) та ін. Отже, коли система міжнародної та регіональної безпеки під загрозою, первинною є саме безпека.

Таким чином, жорстка дисгармонія в системі соціального функціонування, тривала війна, міграція населення, економічна й політична нестабільність потребує відповідних механізмів її збалансування з урахуванням актуальних соціальних умов. Особливої уваги потребує напрям соціальної роботи у сфері безпеки населення, а також психологічної реабілітації населення. Нинішні події зумовлюють підвищені вимоги до «мультидисциплінарної команди» – лікарів, психологів і соціальних працівників, які допомагають населенню долати психологічні наслідки війни [1]. Кожен із них має докласти максимум зусиль – знань і практичних навичок, а також емпатії, щоб «витягнути» людину із затяжного, довготривалого стресу (дистресу), і в цілому сприяти ментальному здоров'ю нації.

Перспективами подальших наукових розробок є дослідження технологій соціальної роботи у сфері безпеки населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Марута Н. О. Психологічні наслідки війни: проблеми та рішення. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. ІнфоБюлетень. 2022. С. 2–3. URL: https://neuronews.com.ua/uploads/bulletins/2022/cherepno-mozkova-travma/infoByul_Ever-3.pdf.
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях» 14 квітня 2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2193-20#Text> (дата звернення 26.08.2023)
4. Понад 8,5 млн українців мають ризик психічних розладів психічних розладів через війну – ВООЗ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3567887-ponad-85-miljona-ukrainciv-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-cerez-vijnu-vooz.html>.
5. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-programu-mentalnogo-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>.
6. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentovali-rezultati-doslidzhennya-psihologichnogo-stanu-naselennya.html>
7. Медведенко Л. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/ stan-psyhichnogo-zdorovya-vijskovoslužbovcziv-znachno-girshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/>

ТРЕНІНГОВЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Котломанітова Г. О.

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

Трансформаційні зміни в суспільстві позначаються на різних галузях виробництва, запитах ринку праці, функціонуванні освітньої галузі, й відповідно – системи фахової підготовки спеціалістів. Реалії російсько-української війни зумовили потребу в цивільному суспільстві фахівців підтримуючих, допоміжних професій, серед яких – соціальні працівники, психологи, кейс-менеджери. Оперативне реагування на проблему, інтервентні втручання, адресна допомога, індивідуальний супровід – більшість послуг, технологій соціальної роботи мають базуватися на особистісно-орієнтованому, діяльнісному, варіативному підходах, покликаних відповідати вимогам часу, запитам «тут» і «зараз». Відповідною викликам сьогодення повинна бути професійна підготовка нової генерації фахівців соціальної сфери. Формування загальних і професійних компетентностей соціальних працівників найбільш продуктивно зреалізовується в процесі інтерактивного навчання, однією із форм якого є тренінг.

Проблемі пошуку активних форм навчання, зокрема в галузі фахової вищої освіти, приділяли увагу вітчизняні науковці: Л. Бондарєва, Л. Новікова, Ю. Стрельников та ін. Сутність й особливості тренінгу як методу ефективного навчання та особистісно-професійного зростання розглядали у своїх розвідках Г. Адамова, Г. Бевз, О. Главник, А. Гольдштейн, І. Матійків, Л. Ніколаєв, Ю. Святенко, В. Федорчук, Т. Черняк, А. Якимів та ін. Питання значущості тренінгових технологій у підготовці саме фахівців соціальної сфери висвітлено українськими дослідниками: О. Безпалько, О. Керик, І. Манохіна та ін. Практичним питанням менеджменту й методики проведення соціально-педагогічного тренінгу приділили увагу З. Бондаренко, Т. Журавель, Т. Лях, В. Хомик та ін.

Мета статті – на прикладі організації освітнього процесу зі спеціальності «Соціальна робота» у Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка з'ясувати особливості й значущість тренінгових форм навчання майбутніх фахівців галузі соціальної роботи.

Поняття «тренінгу» сьогодні трактують багатозначно, у широкому й вузькому значеннях, в аспекті психологічному, й освітньому. Сам термін з англійської тлумачиться як «навчання», «виховання», «дресура», «тренування». В. Федорчук зазначає, що

тренінг є методом активного навчання, тренування, поглиблення знань, напрацювання умінь, навичок і соціальних установок [3, с. 7]. Поділяємо думку О. Шевчука, що тренінг є однією з умов розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців. За ним, тренінгове навчання є незвичною, нетрадиційною формою і досить складною технологічною структурою, реалізація якої створює умови для багаторівневої комунікації між усіма учасниками. Дослідник наголошує при цьому на головній особливості тренінгу – відчуття на власному досвіді нових ідей [1, с. 15]. Нам імпонує визначення, дане вітчизняними теоретиками й практиками: тренінг – це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [2, с. 6].

Саме ключова спрямованість тренінгу на формування й розвиток загальних, життєвих, і професійних компетентностей взято за основу в організації процесу фахової підготовки здобувачів зі спеціальності 231 Соціальна робота у ПНПУ імені В. Г. Короленка. Використання тренінгових технологій здійснюється у двох аспектах: упровадження у формальну освіту й сприяння участі студентів у тренінгах під час неформальної освіти.

В освітньо-професійну програму «Соціальна робота (Соціальна педагогіка)» уведено нормативну освітню компоненту «Тренінгові форми у соціальній і соціально-педагогічній роботі». Мета навчальної дисципліни – формування тренерських компетенцій щодо проєктування, організації та проведення тренінгу. Доцільність її опанування зумовлено професійною *gjnht.j*. вимогою до соціальних працівників і соціальних педагогів використовувати у своїй професійній діяльності тренінгову роботу з різними об'єктами – дітьми, молоддю, сім'ями, членами різних спільнот. Інформаційно-просвітницька, профілактична, корекційно-розвивальна робота є більш результативною й ефективною за умови використання тренінгових технологій з різними цільовими групами населення. Відтак, фахівці соціальної сфери мають оволодіти базовими вміннями й навичками проведення тренінгу, знати прийоми й техніки тренінгової роботи. Зауважимо, що самі практичні заняття з вказаного предмету проходять у форматі тренінгу.

У ході вивчення інших нормативних і вибіркового професійно-орієнтованих дисциплін організація навчального процесу майбутніх фахівців у галузі соціальної роботи вибудовується на використанні тренінгових форм, таких як: мозковий штурм (генерація ідей), кейс-стаді, моделювання проблеми з подальшим її вирішенням, групова дискусія й обговорення, презентація, створення й захист проєктів,

різні види навчальних ігор тощо. Вивчення теорії й практики соціальної роботи при цьому генерується активним пошуком самими здобувачами шляхів розв'язання проблеми, різних ймовірних варіантів рішень, формуванням нових практичних навичок або зміною старих стереотипів. Метод вільної дискусії спрямований на виявлення актуальної проблематики у соціальній сфері, пошук істини або обґрунтованої інформації. Під час спільного обговорення спірного питання студент має можливість усвідомити або змінити власні думки, позиції, змінити хід міркувань. При цьому атмосфера спільних дій сприяє груповій взаємодії, розвитку взаємовідносин учасників групи, груповій згуртованості, підвищує активність студентів. Кожен може вільно висловитися, відстояти власну думку й водночас почути інших, отримати зворотній емоційний, комунікативний, інтелектуальний зв'язок.

Можна визнати, що тренінг став міждисциплінарним методом, завдяки якому не тільки інтенсифікується процес теоретичної підготовки, а й досягається формування професійних умінь та особистісних якостей майбутнього соціального працівника / педагога.

Здобувачі ОПП «Соціальна робота (Соціальна педагогіка)» у ПНПУ активно залучені до численних тренінгів поза основним навчальним часом. Викладачі кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації проводять тренінги на актуальну тематику, пов'язану з наслідками війни (наприклад, тренінгова корекційно-профілактична програма «Діти і війна» у рамках участі викладачів кафедри у Міжнародному проєкті (Канада)). На базі Навчально-практичного центру з соціальної педагогіки та соціальної роботи «Соціальне становлення особистості» та Тренінгового центру кафедри тренінги для студентів проводять стейкхолдери, запрошені фахівці різних державних і недержавних установ соціального спрямування. Серед таких: тренінг «Конфлікти: причини виникнення, шляхи протидії», проведено завідувачкою відділення соціального супроводу осіб/сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, тренерки Національної тренерської мережі ГО «Ла Страда-Україна» І. Буренко; «Домедична допомога», проведено медичною волонтеркою, фахівцем ГО «Баррі» А. Асоян; підготовча сесія для волонтерів «Академія добрих сердець», проведено очільницею ГО «Нове відповідальне управління» В. Бурміною; «Кримінальні правопорушення за участю неповнолітніх», за участі прокурора відділу захисту інтересів дітей та протидії насильству Полтавської обласної прокуратури Т. Красницької та ін. На базі громадських організацій, благодійних фондів, Обласного молодіжного центру, інших партнерів кафедри студенти відвідують численні тренінги, які підвищують їхній рівень знань з відповідної тематики й водночас розширюють уявлення про специфіку діяльності соціальних установ

(наприклад, тренінги «Ресурс жінки. Як підтримати себе в умовах війни», «Як запобігти проявам домашнього насильства», «Як знайти роботу мрії: вдале резюме та співбесіда» у Просторі для жінок ГО «ВІЛЬНА» та ін.).

Офлайн та онлайн здобувачі проходять тренінгове навчання за самостійно обраними курсами, які відповідають і задовольняють їхні особистісні й професійні інтереси. Так, М. Семигинівська пройшла тренінги «Кейс-менеджмент / Соціальний супровід», «Основи сейфгардінгу» в організації «Save the Children International», С. Синепол, А. Шпак взяли участь у програмі підготовки тренерів «The active Youth community: на шляху до розбудови миру» ГО «Ла Страда-Україна», стали сертифікованими тренерками й подалі проводили вже власні тренінги зі школярами на тему «Гендерні стереотипи в сучасному суспільстві» тощо. Загалом, відмітимо, під час участі в тренінгах у здобувачів посилюється професійна мотивація, формується впевненість у собі, зваженість професійного вибору, означається спеціалізований напрямок подальшого професійного сходження.

Тренінг, тренінгові технології як форма й спосіб навчання, зокрема у системі вищої фахової освіти, вже зайняли «почесне» місце в рейтингу освітніх технологій, підтверджені ефективністю й результативністю, а також популярністю серед учасників освітнього процесу. Для підготовки фахівців соціальної сфери тренінгове навчання виконує додаткову функцію: формування соціально-комунікативних компетенцій, уміння працювати в команді, навички генерації ідей та їх публічного захисту, розвиток соціально-емоційного інтелекту. Насиченість тренінговим навчанням ймовірно завдяки широкому їх застосуванню під час вивчення нормативних, вибіркових дисциплін освітньої програми, а також в ході неформальної освіти здобувачів, під час супервізій та різних видів практик.

Перспективи подальших досліджень. Важливими є пошук інноваційних активних форм навчання майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей, практично-методичних підходів до реалізації концепції дуальної освіти в галузі соціальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : метод. рекомен. / уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2011. 133 с.
2. Страшко С. В., Животовська Л. А., Гречишкіна О. Д., Міненко А. О., Савонова О. В., Гаврилюк В. О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу / За ред. Страшко С.В. Київ, 2005. 259 с.
3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ, 2014. 250 с.

СВІТОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ГРОМАДІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Кривенко С. М.

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

Воєнні конфлікти приносять значні виклики для соціальної роботи, адже в таких умовах зростає потреба в допомозі найбільш уразливим групам населення: дітям, людям похилого віку, пораненим, особам з інвалідністю та сім'ям, що втратили свої домівки. Соціальні служби відіграють важливу роль в підтримці цих груп, забезпечуючи їхні базові потреби, психологічну підтримку, а також допомагаючи інтегруватися в нові спільноти. Досвід різних країн показує, що під час воєнних конфліктів особливого значення набуває мобільність соціальних служб, міжсекторне партнерство та міжнародна підтримка.

Мета статті – розглянути організацію соціальної роботи в громадах різних країн в умовах війни та уроки, які можна винести для майбутніх кризових ситуацій.

Соціальна робота в громаді під час конфліктів зазвичай має ряд важливих і нелегких завдань:

1. Надавати життєво необхідні ресурси – забезпечення житлом, їжею, одягом, медикаментами тощо.
2. Забезпечувати психологічну підтримку – люди, які постраждали від війни, часто мають травматичний досвід, з яким важко впоратися самотійно.
3. Захищати права дітей та інших уразливих груп – воєнні конфлікти особливо загрожують правам і безпеці дітей, зростає ризик їх експлуатації та зловживань.
4. Сприяти соціальній інтеграції біженців і переміщених осіб – багато людей змушені покидати свої домівки й адаптуватися до нового середовища.

У той же час організація соціальної роботи в зонах конфлікту має низку викликів:

1. Небезпечні умови праці – робота соціальних працівників у зонах конфлікту пов'язана з великими ризиками для життя.
2. Брак ресурсів – обмеженість фінансування ускладнює забезпечення базових потреб постраждалих.
3. Психологічне навантаження на працівників – працівники, які надають допомогу в умовах війни, піддаються сильному психологічному тиску і ризику професійного вигорання.

У таких умовах важливо не лише забезпечувати соціальну підтримку постраждалим, але й дбати про працівників, які допомагають людям у кризових ситуаціях.

Розглянемо досвід окремих країн в організації соціальної роботи в громадах під час воєнних конфліктів.

У Сирії, де війна триває з 2011 року, соціальні служби зіштовхнулися з величезними труднощами. Організація UNICEF та інші міжнародні організації впроваджують мобільні соціальні служби, які допомагають забезпечувати підтримку найбільш уразливим групам, включаючи дітей і сім'ї, в регіонах, що є важкодоступними через бойові дії. Завдяки мобільним командам вдається надавати базові послуги, такі як психологічна підтримка, медична допомога та доступ до освіти навіть у найнебезпечніших зонах. Такі мобільні соціальні служби дозволяють досягати людей навіть у найвіддаленіших районах, надаючи їм базову гуманітарну допомогу в умовах нестабільності. UNICEF також надає підтримку у відновленні шкіл і забезпеченні доступу до дистанційної освіти, що допомагає дітям продовжувати навчання попри кризу [3, 7]. Крім цього, під час конфліктів у Сирії та Іраку, гуманітарні агенції активно впроваджували курси першої психологічної допомоги та групової терапії для осіб, що пережили травму [5].

В Афганістані, що перебуває в стані конфлікту десятиліттями, ключову роль у соціальній роботі і наданні допомоги громадам відіграють неурядові організації (НУО). Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ) та інші НУО забезпечують надання гуманітарної допомоги, включаючи медичні послуги та забезпечення базовими потребами. Окрім медичної допомоги, МКЧХ активно працює над реабілітацією поранених і підтримкою людей, які стали інвалідами через війну. Афганський досвід показує важливість присутності міжнародних партнерів у зонах конфлікту, які можуть забезпечувати ресурси і підтримку вразливим групам населення та забезпечення безпеки соціальних працівників, які працюють у небезпечних зонах [1, 2, 4].

Після завершення війни в Боснії та Герцеговині у 1995 році, країна стикнулася з масштабними викликами у сфері соціальної реабілітації населення. Особливу увагу приділяли роботі з ветеранами та жертвами війни, які потребували як фізичної, так і психологічної допомоги. Залучення міжнародних організацій та Світового банку, забезпечило необхідне фінансування для розбудови реабілітаційних центрів. Програми реабілітації були спрямовані на психологічну підтримку, соціальну адаптацію та інтеграцію постраждалих у нове соціальне середовище. Цей досвід підкреслив важливість довгострокової підтримки та реабілітаційних програм для повноцінної інтеграції постраждалих у суспільство навіть після завершення воєнних дій [6]. Також важливим аспектом соціальної роботи було сприяння економічному відновленню громади. Соціальні працівники підтримували ініціативи самозайнятості та сприяли створенню умов

для розвитку місцевого бізнесу. Такий підхід дозволяв підтримувати фінансову стабільність домогосподарств і зменшувати ризик бідності та соціальної залежності в громадах, що постраждали від війни [5].

Крім цього, у воєнних конфліктах важливим аспектом соціальної роботи є правозахисна підтримка. Тому під час і після конфліктів соціальні працівники також залучені до захисту прав уразливих груп. Це включає документування порушень прав людини, підтримка біженців у питаннях юридичної допомоги та реінтеграції. Наприклад, у Демократичній Республіці Конго соціальні працівники співпрацюють з правозахисними організаціями для підтримки жертв насильства та забезпечення їхньої безпеки й доступу до ресурсів [5].

Досвід організації соціальної роботи в громаді під час воєнних конфліктів у різних країнах свідчить про важливість міжнародного співробітництва, адаптивності та мобільності соціальних служб. Сирія, Афганістан, Боснія та Герцеговина, Демократична Республіка Конго продемонстрували різні підходи до організації соціальної роботи в громаді, залежно від специфіки конфлікту та доступних ресурсів. Ключовими аспектами ефективної соціальної роботи в умовах війни є використання мобільних служб, підтримка з боку міжнародних організацій та розвиток довгострокових реабілітаційних програм для ветеранів і постраждалих. Успішні приклади соціальної допомоги і підтримки в названих країнах підтверджують важливість міжсекторного підходу та допомоги міжнародних партнерів, що дозволяє підвищити ефективність і масштаб допомоги для всіх, хто потребує підтримки в умовах воєнних конфліктів. Ці приклади можуть бути корисними для розвитку ефективної соціальної роботи в громаді в умовах воєнних конфліктів та після завершення воєнних дій як у світі, так і в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Afghanistan. The ICRC has been serving the people of Afghanistan for over 40 years, protecting, and assisting them amidst the consequences of armed conflicts and overlapping challenges. *International Committee of the Red Cross (ICRC)*. 2024. URL: <https://www.icrc.org/en/where-we-work/afghanistan>
2. Greenfield Ch. Red Cross set to end funding at 25 hospitals in Afghanistan. *Reuters*. 2023. URL: <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/red-cross-set-end-funding-25-hospitals-afghanistan-2023-08-17/>
3. Humanitarian Situation Report No. 6. Syrian Arab Republic. *UNICEF for every child. Syrian Arab Republic*. 2024. URL: <https://www.unicef.org/media/164821/file/Syria-Humanitarian-SitRep-03-November-2024.pdf>
4. ICRC in Afghanistan – Summary. *reliefweb*. 2024. URL: <https://reliefweb.int/report/afghanistan/icrc-afghanistan-summary#:~:text=The%20ICRC%20works%20closely%20with,water%20supply%20and%20electricity%20systems>
5. Ioakimidis V., Maglajlić R. A. Social Work Responses to Armed and Political Conflict. *The British Journal of Social Work*. 2022. Vol. 52. Issue. 4.

- P. 1801–1804. URL: <https://academic.oup.com/bjsw/article/52/4/1801/6613038?login=false>
6. Maglajlic R. A., Stubbs P. Occupying liminal spaces in post-conflict social welfare reform? Local managers and international organisations in Bosnia and Herzegovina. *The British Journal of Social Work*. 2018. Vol. 48. Issue. 1. P. 37–53. URL: https://sussex.figshare.com/articles/journal_contribution/Occupying_liminal_spaces_in_post-conflict_social_welfare_reform_Local_professionals_and_international_organisations_in_Bosnia_and_Herzegovina/23442077?file=41152952
7. Salameh Sh. A ray of hope amid of adversity. UNICEF deploys mobile clinics to help vulnerable families protect their children from diseases and malnutrition in eastern Syria. *UNICEF for every child. Syrian Arab Republic*. 2024. URL: <https://www.unicef.org/syria/stories/ray-hope-amid-adversity>

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІДВІДУВАЧІВ ПОЛТАВСЬКОГО ЛІТЕРАТУРНО-МЕМОРІАЛЬНОГО МУЗЕЮ В. Г. КОРОЛЕНКА ЗАСОБАМИ ЗАКЛАДУ

Куторжевська Л. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ємець С. А.

Полтавський літературно-меморіальний музей В. Г. Короленка

Ми живемо в той час, коли, як і тисячу років тому перед українською нацією стоїть дуже жорстке питання – життя або смерть... Лютий багатовіковий ворог не полишив свої наміри спочатку покорити синів і доньок України, а потім і повністю загладити навіть спомин про окремих народ потомків святих Володимира і Ольги. Ворог довго планував свою агресію, стягував необхідні ресурси, вибрав момент найбільшої уразливості нашої країни, і вже готувався святкувати перемогу, однак... На превеликий подив багатьох, ще не звітрів козацький вольний дух у дітей Дніпра і Карпат! Це той Дух Світла Божого, який спочатку запалив вогні Революції Гідності, а потім повів у бій за волю і незалежність України десятки тисяч українських героїв. Це той Дух Світла Божого, який підтримує воїнів ЗСУ, який допомагає народу України вижити в час воєнного стану, введеного Указом Президента через повномасштабне вторгнення рф в Україну 24 лютого 2022 року. На всі сфери суспільних відносин населення вплинула ця трагічна подія: збільшується ряд соціально вразливих категорій населення, яким необхідно впроваджувати комплекс медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних заходів, спрямованих на відновлення чи компенсацію порушених або втрачених індивідом суспільних зв'язків і відносин внаслідок змін стану здоров'я, соціального статусу, втрати близьких людей, навичок навчальної

діяльності, соціальної дезадаптації та ін., – стверджують науковці [1, с. 168-169]. Соціальна допомога, соціальний захист, допомога в реабілітації вразливих категорій населення сьогодні – це не лише вид соціальної роботи чи різновид професійної діяльності, це громадянський обов'язок кожного члена суспільства, хто має змогу підтримати, надати допомогу в соціалізації особистості. Соціалізація, – стверджує А. Капська, – процес, який передбачає засвоєння індивідом соціального досвіду, адаптацію до соціального середовища, засвоєння його традицій, норм і цінностей, а також процес активної діяльності, процес включення в соціальне середовище [2, с. 6].

Полтавський літературно-меморіальний музей В. Г. Короленка – середовище, де сьогодні засобами закладу відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, які вироблені суспільством; це трансляція культури від покоління до покоління; це процес входження людини в систему соціальних зв'язків; це адаптація до соціального середовища; це і самореалізація особистості. Відомо, В. Г. Короленко – видатний письменник-демократ зі світовим іменем, гуманіст, великий син України, прогресивний громадський діяч і правозахисник. Він жив і творив на покордонні ХІХ і ХХ століття і став для прогресивного людства безсмертним і величним символом невтомного борця за громадянські права і свободи, за соціальну справедливість, за утвердження в суспільстві ідеалів демократії. Для нас Короленко – понадчасовий навчитель і просвітитель, компас і барометр на всі часи, а твори письменника «Сліпий музикант» та «Діти підземелля» – хрестоматійні твори для майбутніх фахівців соціальної сфери. Екскурсійна робота, ознайомлення відвідувачів із експонатами закладу – не просто ознайомлення відвідувачів з музейними кімнатами та експонатами, які там знаходяться, музейний простір – середовище, де сьогодні втілюється сучасна технологія реабілітації відвідувачів.

Працівники музею у своїй роботі використовують засоби музею: кімнати музею, подвір'я, листи, документи, біографічні дані письменника, літературну творчість, його родинні традиції, свята. Полтавчани, гості міста знають про традицію Короленківської ялинки, про короленківський чай. Поважна аудиторія відвідувачів музею – діти з особливими освітніми потребами, а нині – і діти внутрішньо переміщених осіб, для яких екскурсоводи під час проведення екскурсії створюють середовище з урахуванням їхніх потреб та можливостей. Цікаво проходять в садибі гра-квест, коли діти шукають короленківський скарб; майстер-класи з виготовлення ялинкових прикрас (балерини, клоуна) з підручних матеріалів (паперу, кольорових стрічок, фольги, ниток, блискіток тощо). Атмосферу родинного затишку створюють працівники музею під час костюмованих новорічних свят, свята Різдва (біля красуні-ялинки діти відгадують загадки, водять хоровод, співають пісні, розказують вірші – за що по-короленківськи

одержують подарунки), свята Масляної (діти водять хоровод, закликаючи Весну, потім усі смакують млинцями – традиційною стравою Масляної і, звичайно, короленківським трав'яним чаєм).

Відомо, що в юнацькі роки Короленко два роки навчався в Петровській землеробській і лісовій академії, адже мріяв стати лісником. «В Полтаві чудово, все місто наче один сад», – так написав В. Г. Короленко про Полтаву у вересні 1900 року, коли вперше приїхав до міста. На території садиби, де поселилася родина Короленків, росте багато дерев, чагарників, квітів. Відвідувачі дізнаються, що за часів В. Короленка існував чудовий плодовий сад, де зростали різноманітні сорти яблунь, груш, слив, абрикос, вишень, горіхів, були також шовковиця, малина та чорна смородина. Нині у дворі росте чимало кущів бузку, калини звичайної, у глибині саду ростуть три старих куші кизилу (посаджені Володимиром Галактіоновичем). Найстарішим деревом садиби є волоський горіх; згадку про горіхи знаходимо в листі В. Короленка до А. Луначарського: *«У дворі будинку, де я живу, є декілька горіхових дерев. Це привернуло увагу солдат, і в очікуванні відправки наш двір переповнився червоноармійцями. Важко описати, що тут відбувалося. Вилазили на дерева, ламали гілки, і, поступово входячи в якесь спішне озлоблення, квалливо, як діти, солдати почали хапати поліна дров, цеглу, каміння і кидати все це на дерева із загрозою влучити в тих, хто сидів на деревах, або у вікна нашого будинку... Всі дерева були обірваними...»* [2, с. 409-410]. Відомо, п'ять останніх років життя В. Г. Короленка співпали з роками революції і громадянської війни. Жовтневу революцію 1917 року В. Г. Короленко не сприйняв, він боровся проти червоного терору, розкуркулювання, безсудових розстрілів, вимагав свободи слова, свободи друку. Великий праведник рішуче виступив проти терору й насильства, засудив великодержавний шовінізм, послідовно відстоював гуманістичні ідеали. Листовані контакти з лідерами більшовизму, – пише В. Яременко, – Х. Раковським та А. Луначарським – це літопис більшовицьких злочинів в Україні, на землі Полтавщини зокрема. Написане Короленком про звірства більшовизму, до яких пізніше не вдавалися навіть гітлерівські нацисти – це епістолярно-документальна історія України [2, с. 16].

У жовтні 1918 р. за часів влади гетьмана Скоропадського за ініціативою Короленка в Полтаві була створена Ліга порятунку дітей, мета її діяльності – допомога і захист дітей від голоду та вимирання. П'ять останніх років життя В. Г. Короленка співпали з роками революції і громадянської війни. Жовтневу революцію 1917 року В. Г. Короленко не сприйняв, він боровся проти червоного терору, розкуркулювання, безсудових розстрілів, вимагав свободи слова, свободи друку. Володимир Галактіонович брав участь у врятуванні жертв радянського терору. Останнє клопотання письменника-трибуна припадає на 16 грудня 1921 року, за 9 днів до

його смерті. Короленко більше двадцяти років жив у Полтаві, велику увагу приділяв соціальному захисту полтавчан, тому і полтавчани шанують його пам'ять: у Полтаві є вулиця Короленка; є Народний дім імені Володимира Короленка; ім'я письменника надано педагогічному університету, тут є аудиторія імені В. Г. Короленка, бюст письменника; кімната-музей у ЗОШ №17; Спілка письменників України у 1990 році встановила щорічну міську літературну премію імені Короленка; полтавці дбайливо доглядають могилу письменника, а Полтавський літературно-меморіальний музей В. Г. Короленка завжди гостинно запрошує усіх відвідувачів.

Таким чином, завдяки засобам музейних експонатів Полтавського літературно-меморіального музею В. Г. Короленка відбувається процес взаємодії людини і її соціального середовища: відвідувачі дізнаються про діяльність прогресивного громадського діяча і правозахисника, класика літератури зі світовим іменем Володимира Короленка. Сьогодні Полтавський літературно-меморіальний музей В. Г. Короленка не лише база для спілкування, не лише культурно-освітнє середовище, це осередок підтримки внутрішньо переміщених осіб, це заклад, який щотижня приймає безкоштовно названих гостей за музейним проектом, ініційованим Департаментом культури «Музейна середа для ВПО».

ЛІТЕРАТУРА

1. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге вид. / За заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь: Універсум, 2013. 536 с.
2. Короленко В. Г. «...Що написано – неспростовне». К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2010. 468 с.
3. Соціальна педагогіка. Підручник / За ред. проф. Капської А.Й. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 468 с.

ЗАСОБИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Куторжевська О. А.

*Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа №20
імені Бориса Серги»*

З початком повномасштабного вторгнення рф в Україну 24 лютого 2022 року Указом Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» на території України було введено воєнний стан. Українці навчились жити під звуки повітряної тривоги, шукати безпечні місця для роботи, для навчання, робити побутові справи в умовах відключення світла.

Внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації та тимчасової окупації деяких територій в Україні, через військові дії,

конфлікти, природні катастрофи багато людей мусили залишити свої домівки, родину, друзів та звичний спосіб життя, набувати статус внутрішньо переміщеної особи. Особливо вразливими до травматизації через втрату звичних умов життя та соціальних зв'язків залишаються діти, адже дитяча психіка вразлива та незріла, а їх життєвий досвід незрілий. Для дитини складно зрозуміти, що відбувається в родині, місті, країні, чому дітям разом із сім'єю необхідно змінювати місце проживання, залишати школу та своїх друзів. На території України і надалі відбуваються активні бойові дії, тому не зменшується потік сімей вимушених переселенців. На думку О. Літвінової [3] на дітей, вимушено переселених із зони збройного конфлікту, окрім повсякденних труднощів, обрушується велика кількість виражених негативних факторів, зумовлених військовими діями, – це смерть близьких, картини загибелі інших людей і руйнувань, утрата житла, своїх речей, іграшок та звичного режиму життя, тривале перебування в укриттях від обстрілів, соціальна ситуація міграції із загрозою для життя, що відбивається на порушеннях емоційної сфери, активізації тривожних проявів у дітей. Саме тому надання соціально-психологічної допомоги, підтримки, створення безпечного середовища та супровід таких осіб є це не лише вид соціальної роботи чи різновид професійної діяльності, це громадянський обов'язок кожного члена суспільства, хто має змогу підтримати, надати допомогу в соціалізації особистості. Соціалізація – процес входження індивіда в соціум, що передбачає засвоєння ним певної системи цінностей (норм, зразків, знань, уявлень) для функціонування в суспільстві, здобуття власного соціального досвіду та активного формування особистості [5, с. 214]. Соціалізація – це історично зумовлений процес розвитку особистості, придбання і засвоєння індивідом цінностей, норм, установок, зразків поведінки, що притаманні даному суспільству [4, с. 78].

У закладах освіти таку підтримку забезпечує соціальний педагог – працівник соціальної сфери, який спеціалізується на роботі з дітьми і батьками, з дорослим населенням в сімейно-побутовому середовищі, з підлітками і молодіжними групами і об'єднаннями, покликаний забезпечувати соціально-психологічну підтримку процесу соціалізації здобувачів освіти, надавати психолого-педагогічну допомогу сім'ї, виконувати роль посередника між дітьми і дорослим населенням, школою і сім'єю, особою і державою. Засобами соціалізації виступають надбання матеріальної і духовної культури (художня, наукова література, радіо, телебачення, Інтернет, предмети образотворчого, театрального, кіномистецтва тощо), форми і види виховної роботи (збори, бесіди, конференції, гуртки, ігри, спортивна діяльність [1, с. 127-128]. Засобами соціалізації молодших школярів виступають завдання шкільних предметів, які здобувачі освіти

виконують на уроках, зокрема: на уроці української мови, вивчаючи тему «Власні і загальні іменники» списуючи вправу 170, учні дізнаються: «Наша держава – Україна. Нашу землю прославили такі відомі люди, як Семен Гулак-Артемівський, Марія Приймаченко, Іван Сила, Андрій Шевченко, Ліна Костенко та багато інших», далі школярі записують: «Я – українка. Ти – українець. Ми всі – українці. Наша рідна мова – українська» [2, с. 60]. Виконуючи вправу 267, третьокласники повинні пояснити значення прислів'їв: «Добро повік не забудеться», «Добру справу без нагороди не залишають», «Коли хочеш добра, то нікому не роби зла», «Не буди лихо, поки спить тихо» [2, с. 95]. Опрацьовуючи вправу 342, третьокласники читають: «... діти люблять гратися. Особливо полюбляють рухливі ігри. Чому? Хто водив «Подояночку»? Всі! Хто грався в «Котика та Мишку»? Теж усі! Адже рухливі ігри розвивають не тільки силу, спритність, кмітливість, швидкість та витривалість». Діти дізнаються, що рухливі ігри вчать рідної мови, виховують почуття дружби, товариськості, взаємовиручки. Вправа підручника закликає: «Діти, шануйте рідне, українське: слово, музику, гру. Бо це наше з вами минуле, сьогодення і майбутнє» [2, с. 123].

Таким чином, в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну засобами соціалізації виступають надбання матеріальної і духовної культури (художня, наукова література, радіо, телебачення, Інтернет, предмети образотворчого, театрального, кіномистецтва тощо), різноманітні форми виховної роботи (збори, бесіди, конференції, гуртки, ігри), спортивна діяльність. Засобами соціалізації молодших школярів виступають також і завдання шкільних предметів, які здобувачі освіти виконують на уроках, зокрема, на уроках української мови.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Н. П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр «Академія», 2002. 576 с.
2. Кравцова Н. Українська мова та читання: підруч. для 3 кл. закл. загал. серед. освіти. Тернопіль: Підручники і посібники. 2020. 144 с.
3. Літвінова О. В. Дослідження специфіки страхів молодших школярів як результат пережитих бойових дій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 1. Т.2. 2015. С. 89–94.
4. Тезаурус фахівця соціальної сфери: 110-й річниці ПНПУ імені В. Г. Короленка присвячується / уклад. Л. І. Куторжевська. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. 99 с.
5. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2012. 224 с.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЦЕНТРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Мак А. В.

*Комунальний заклад «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей»
Полтавської обласної ради
alinamak1508@gmail.com*

Військові конфлікти залишають глибокий, негативний слід на фізичному, психічному та емоційному стані дітей. Діти, які стали свідками або учасниками травматичних подій, зокрема втрата близьких, вимушене переміщення, зруйноване житло та інші аспекти, призводять до глибоких психологічних травм, мають підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних розладів, з якими діти не можуть самотійно впоратися. У зв'язку з цим, роль центрів соціально-психологічної реабілітації дітей стає особливо актуальною. Однак, існує проблема недостатнього розуміння та оцінки ефективності соціальної роботи таких центрів у процесі допомоги дітям, постраждалим від війни. Важливим є розгляд методів, підходів та програм, які застосовуються для підтримки дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах (СЖО), а також визначення ключових бар'єрів і факторів, що впливають на результативність такої роботи.

Дослідження, які присвячені соціальній роботі центрів соціально-психологічної реабілітації дітей в Україні в контексті подолання наслідків війни, здійснюють як українські, так і закордонні науковці. Основними дослідниками та науковцями, які вивчали та висвітлювали дану проблематику, є: Тамара Александрова, Ірина Зверєва, Олена Шестопалова, Наталія Козубовська, Лариса Тютюнник, Марія Алексєєва та Ірина Бондаренко, а також Інститут соціальної і політичної психології НАПН України. Ці науковці та їх дослідження надають важливі рекомендації для соціальних працівників, соціальних педагогів і психологів, які працюють з дітьми, що постраждали від військових дій. Їхні роботи висвітлюють як теоретичні аспекти, так і практичні методи соціальної роботи та психосоціальної підтримки в умовах війни.

Мета статті – полягає у вивченні та узагальненні методів соціальної роботи центрів соціально-психологічної реабілітації дітей у подоланні наслідків війни.

Травматичний досвід негативно впливає на психічне здоров'я, навчання, соціальну поведінку та розвиток дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах у подоланні наслідків війни. І саме

центри соціально-психологічної реабілітації дітей виступають важливими установами для надання спеціалізованої допомоги дітям, які пережили травматичні події, включаючи психологічну допомогу, підтримку у соціалізації та адаптації, а також відновлення емоційної стабільності дітей [1, 2].

Основними методами та формами соціальної роботи центрів соціально-психологічної реабілітації дітей у подоланні наслідків війни є:

1. Індивідуальна психологічна допомога. Психологи центрів надають індивідуальну підтримку, зокрема діагностику та терапію, щоб допомогти дитині пережити травму і поступово адаптуватися до мирного життя. Використовуються такі підходи, як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, терапія ігровими методами та інші [3, 4].

2. Групова терапія та підтримка. Групові заняття дозволяють дітям спілкуватися з однолітками, які мають схожий досвід, що допомагає знизити відчуття ізоляції та сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії. Групові заняття можуть включати арт-терапію, групи підтримки, театралізовані вистави та творчі майстер-класи [3, 4].

3. Робота з сім'ями. Одним з важливих аспектів соціально-психологічної реабілітації є робота з родичами та опікунами чи піклувальниками дітей. Соціальні фахівці проводять консультування для батьків і родичів, навчають їх, як підтримувати дітей, знижувати рівень стресу та допомагати в процесі адаптації [3, 4].

4. Освітні програми та тренінги. Важливим елементом реабілітації є проведення освітніх заходів, спрямованих на розвиток життєвих навичок у дітей. Це допомагає дітям справлятися з труднощами та створює основу для подальшого особистісного зростання [3, 4].

5. Психосвітні програми. Ці програми допомагає дітям зрозуміти природу їхніх почуттів та переживань, що сприяє кращому усвідомленню процесів у їхньому емоційному стані та допомагає зменшити почуття тривоги [1, 2].

Центри соціально-психологічної реабілітації дітей відіграють важливу роль у подоланні наслідків війни для психічного здоров'я підростаючого покоління. Комплексний підхід до соціально-психологічної підтримки, який включає індивідуальні та групові методи, роботу з сім'ями та психосвітні програми, сприяє зменшенню психологічного навантаження на дітей, що пережили травму війни. Для ефективної реабілітації важливо розробляти та впроваджувати адаптивні програми, що враховують індивідуальні потреби дітей.

Дослідження нових підходів, зокрема, цифрових технологій, для надання психологічної підтримки дітям, які пережили військові травми. Це може включати онлайн-платформи для віддаленої терапії та мобільні додатки для самодопомоги. Вивчення та адаптація найкращих практик з інших країн, які мають досвід роботи з дітьми, постраждалими від військових дій. Це дозволить створити ефективні, національно орієнтовані програми реабілітації. Вивчення, як реабілітація впливає на дітей у довгостроковій перспективі, і чи забезпечує вона стійкість до стресу та адаптивність. Це дозволить відкоригувати програми для досягнення кращих результатів. Дослідження програм підготовки та перепідготовки фахівців, які працюють з дітьми, що зазнали травматичного досвіду війни. Це може включати розробку нових освітніх курсів і тренінгів з психологічної підтримки. Аналіз ролі сім'ї та громади в процесі реабілітації дітей та визначення кращих способів залучення родичів до підтримки, а також розвитку громадських ініціатив для допомоги дітям. Вивчення особливостей психосоціальної підтримки для різних вікових груп і дітей з особливими потребами, що дозволить центрам більш точно адаптувати програми реабілітації. Дослідження взаємодії між центрами реабілітації, державними органами та неурядовими організаціями з метою створення інтегрованої системи допомоги дітям. Це допоможе зрозуміти, як підвищити ефективність координації між установами. Саме ці соціальні напрями сприятимуть вдосконаленню соціально-психологічної підтримки, яку надають центри соціально-психологічної реабілітації дітей та дозволять розробити більш результативні стратегії допомоги дітям, постраждалим від війни в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко І. М. Соціальна робота з дітьми, які постраждали внаслідок воєнних дій. Київ: Видавництво «Соціум», 2020. 230 с.
2. Гаврилюк О. В. Центри соціально-психологічної реабілітації дітей: досвід та перспективи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2022. № 4. С. 75–80.
3. Дашкевич Л. С. Психологічна травма у дітей, постраждалих від воєнних дій, та методи її подолання. *Психологічний журнал України*. 2019. № 2. С. 33–41.
4. Захарова Ю. П. Реабілітаційні програми для дітей у центрах соціально-психологічної підтримки: методичні рекомендації. Харків: Науковий центр реабілітації, 2021. 160 с.

ВИКЛИКИ ГОСПІТАЛЬНОГО КАПЕЛАНСТВА В УМОВАХ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВИМИ І ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН

Молька В. В., Куторжевська Л. І.

Госпітальний капелан ХСП (ГО «Християнська Служба Порятунку»)

Мабуть, кожна свідома людина в сучасному українському суспільстві знайома з капеланським рухом, капеланською службою в українському війську та в цивільному суспільстві. Зрозуміло, що саме сьогодні ми стикаємось з новими труднощами життя, новими викликами в соціальній сфері. Запропоновано новітні напрямки соціальної діяльності, одним із видів соціальної роботи, як сучасний феномен, є капеланський рух. Тому в дослідженні розглянемо, хто такий капелан, напрямки діяльності госпітального капелана, а також виклики госпітального капеланства в сучасному українському контексті.

Дослідники стверджують, капеланський рух в Україні явище не нове, але саме сьогодні під час воєнного стану, коли країна потерпає від наслідків військових дій, капеланський рух набуває особливого значення для оздоровлення суспільства [1, 3-5]. Закон України «Про Службу військового капеланства» визначає правові та організаційні засади і принципи діяльності Служби військового капеланства. Стаття 1. Закону гласить: «військовий капелан – особа, яка в установленому цим Законом порядку отримала мандат на право здійснення військової капеланської діяльності, уклала контракт про проходження військової служби на посадах осіб офіцерського складу та здійснює військову капеланську діяльність у підрозділах Збройних Сил України, Національної гвардії України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань та Державної прикордонної служби України на підставах та в порядку, передбачених цим Законом» [2]. Цей Закон тлумачить дефініцію «військова капеланська діяльність» – діяльністю, яку здійснюють військові капелани з метою сприяння реалізації конституційного права військовослужбовців, працівників та членів їх сімей на свободу світогляду та віросповідання шляхом задоволення їх духовно-релігійних потреб [2]. Військове капеланство – професія, яка вже офіційно існує в Україні. Закон «Про службу військового капеланства» набув чинності наприкінці 2021 року. Тобто священнослужителі – представники українських Церков і релігійних організацій, приходять на офіцерські посади у Збройних Силах України, Національній гвардії та Державній прикордонній службі. Вони не долучаються до нарядів та урочистих маршів, але мають опанувати військову культуру. Штатні посади військових священників з'явилися 2016-го – спочатку у

Національній гвардії, тоді у Збройних силах України. До того священнослужителі їздили на фронт з душпастирським служінням як волонтери.

У країнах Європи капеланство має свою давню історію. В IV столітті, за переданням, Святий Мартін Милостивий, єпископ міста Тур (територія сучасної Франції), заснував монастир де піклувався про нужденних людей. Раніше, коли Мартін служив у війську, як елемент амуніції він носив червоний солдатський плащ – Капа (латиною «Cappa»). Одного разу Мартін розірвав навпіл свого плаща і одну половину віддав замерзаючому подорожньому жебраку. Згодом плащ став реліквією і для зберігання плаща Мартіна було створено спеціальну будівельну споруду, що звалась Капелою (латиною «Cappella»). Розірваний плащ Мартіна Милостивого став символом допомоги нужденному ближньому. Від цього походить слово «капелан» (латиною «Cappellanus»). Історично склалося, що першочергове призначення капелана – служити військовослужбовцям. Сьогодні капеланом називають священника, що піклується про різні соціальні групи людей: капелани працюють в поліції, різних притулках, в пенітенціарних установах та інших громадських установах.

Паралельно розвитку капеланського руху в українському війську почав розвиватись добровільний капеланський рух. На волонтерських засадах сьогодні в Україні працює безліч священнослужителів різних християнських конфесій і деномінацій об'єднаних однією метою – допомогти в біді нужденному. Існує моральний кодекс капелана, приймаючи який, кожен капелан-християнин присягає залишити особистісні відмінності і чітко слідувати загальним моральним правилам в своєму капеланському служінні згідно вимог держави.

Одним із напрямків капеланського руху є госпітальне капеланство (англ. Health Care Chaplaincy). В Україні з 2014 року працює Громадська Організація «Християнська Служба Порятунку», до якої належить автор даного дослідження. Сьогодні ХСП налічує близько тридцяти напрямів служіння і понад 1200 служителів, має іноземні представництва. ХСП є мультиконфесійною платформою, де на певних спільних засадах згідно українського законодавства служать досить різні люди [6]. У співпраці з державними установами ведеться об'ємна соціальна робота, створюється репутація і є запити на подальший розвиток такої діяльності. Так, в місті Полтава в 2024 році було засновано ГО «Корпус капеланів «Полтава», де об'єдналися священнослужителі різних християнських помісних церков Полтави. Капелани служать в різних установах міста, зокрема, ведеться соціальна робота в декількох відділеннях психіатричної лікарні, в лікарні МВС, обласній лікарні. Також в Полтаві існує служіння

капеланів сім'ям загиблих воїнів (для дружин загиблих воїнів). Служіння капелана сміливо можна назвати одним із видів соціальної роботи, де знання і вміння священнослужителя поєднуються з загальносуспільними знаннями.

Переходячи до практичних моментів служіння капелана, потрібно зазначити особливості соціальної роботи, пов'язані з наслідками війни. Майже кожен військовий, учасник бойових дій має діагноз ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). В роботі з особами з ПТСР капелану і соціальному працівнику потрібно бути добре обізнаному щодо фізіологічних, психологічних, духовних відмінностей таких осіб. Госпітальний капелан тісно співпрацює з медичними працівниками, з психіатрами і психологами, надаючи свої послуги як священнослужитель.

Залишаються недостатньо вивченими питання методології допомоги особам з ПТСР. Сьогодні створюються різні платформи навчання, обміну досвідом, дослідження, обговорення гострих питань на цю тему. Матеріали досліджень і різні навчальні проекти можна знайти в державних установах, громадських об'єднаннях, церковних об'єднаннях. В світських і духовних закладах освіти створюються нові факультети з цього приводу. Завдяки сучасним технологіям і можливостям дистанційного навчання можна доєднатися до цього процесу. Так, на платформі Prometheus є психотерапевтичний курс щодо допомоги особам з ПТСР ([link](#)), який автор дослідження застосовує як дієвий практичний матеріал в своєму капеланському служінні і соціальній роботі.

Серед викликів в діяльності госпітального капеланства є загальні і особливі виклики. Загальними викликами вважаємо необхідність спеціальної підготовки фахівців для служіння людям, враховуючи вищевказані особливості. Щоб виховати капелана потрібні роки, тому що капеланом може бути особа з вищою світською освітою, з вищою духовною освітою, особа з мандатом від релігійного об'єднання (від церкви), особа з достатньою практикою священнослужителя, особа, що добре знає, розуміє і будує свою діяльність згідно державних вимог. Отож, фаховість є найбільшим викликом до капеланства загалом і госпітального капеланства зокрема. Проблема вигорання для капелана як соціального працівника є гострою і актуальною щодо пошуку певних методик запобігання вигоранню. Також завжди існують ресурсні проблеми різного рівня, від пошуку достатнього людського ресурсу до фінансового забезпечення діяльності.

Таким чином, особливими викликами для госпітального капеланства є проблема співпраці капелана з іншими фахівцями суміжного профілю (медичний персонал, соціальні працівники) і

проблема координування спільних зусиль. Існує відома проблема регламентування співпраці державних і недержавних установ. Також існує проблема напрацювання законодавчої бази, документальної бази для капеланського руху різних напрямків. Практика показує, що саме в діяльності прийняття рішення. Згадуючи головні гасла капеланського служіння «Бути поруч» і «Не нашкодити» рухаємось до головної мети – психічного здоров'я конкретної особи і суспільства вцілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богданенко А. І. Служба військового капеланства. Київ : Ліра-К, 2024. 107 с.
2. Закон України «Про Службу військового капеланства (Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2131-IX від 15.03.2022, № 2845-IX від 13.12.2022, № 3621-IX від 21.03.2024)».
3. Лицарі духа: Військове капеланство УГКЦ XIX – XX століть у біографіях : [збірка] / Департамент військ. капеланства Патріаршої курії УГКЦ ; упоряд. о. Михайло Забанджала. Львів : Свічадо, 2018. 311 с.
4. Ніхто, крім нас: [історії та спогади патріотів, медиків, розвідників, капеланів тощо] / [упоряд.: В. А. Кізілов]. Тернопіль : Підручники і посібники, 2021. 126 с.
5. *Соціальні аспекти капеланства. Соціальні аспекти капеланства: світ і Україна*: мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф., (15-16 травня 2013 року) / Всеукр. міжконфес. реліг. християн.-військ. братство ; [редкол.: Лисенко С. П. та ін.] К.: ВМРХВБ, 2013. 322 с. <https://crs-center.org/pro-hrystyyansku-sluzhbu-poryatunku/hto-my/>

СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Нікутіна Н. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nikutinatalia85@gmail.com*

Соціум сучасності будується на визнанні багатогранності суспільства та забезпеченні рівноправності людей в ньому. Цим принципом окреслено напрямки перебудови освіти України в сьогоденні. Центристська навчальна система з суворою регламентацією навчання поступається місцем «дитиноцентризму» – освітній системі, що враховує індивідуальні навчальні запити підростаючого покоління. Інклюзивністю навчання реалізується одна з основних концепцій демократії – людська рівноправність на здобуття освіти, а специфічні соціальні послуги для дітей з особливими освітніми потребами допомагають втілити цю установку в життя.

Першочерговими постають питання здобуття освіти та підготовчий процес до життя у довкіллі сьогодення для дітей з особливими освітніми потребами, чисельність яких останнім часом має тенденцію до збільшення у всьому світі. Причини того, що сьогодні доводиться виокремлювати таку категорію як «діти з особливими освітніми потребами», дуже багатофакторні і до кінця не вивчені, але вже зараз конкретно для нашої країни зрозуміло – переживання травматичного досвіду військової агресії лише поглиблює проблеми всього молодого покоління на шляху до отримання якісної освіти, можливості реалізувати свій потенціал в соціумі, розкрити таланти, та й просто проживати життя щасливої дитини. Всі діти України зараз – «діти з особливими потребами підтримки», тому як ніколи актуальна наявність в учбових закладах фахівців психологічної та соціальної сфери, організація проведення спеціальних заходів для подолання стресу війни, укріплення в шкільних колективах культури взаємодопомоги та порозуміння – що й стане основою для толерантного відношення до дітей з особливими освітніми потребами [1].

Мета роботи полягає у здійсненні теоретичного аналізу специфіки соціальних послуг для дітей з особливими освітніми потребами в сучасних умовах нашої держави. Розглянуто організацію інклюзивного освітнього середовища, в якому дітям з особливими освітніми потребами надаються соціальні послуги, описані їх різновиди, структура та значення як важливого інструмента соціальної роботи та допомоги. Дослідження направлено на обґрунтування необхідності удосконалення процесу надання соціальних послуг даній категорії населення, для розвитку рівноправності в суспільстві в широкому сенсі, та покращення життя дитини в більш вузькому контексті.

В даній роботі застосовано методику, що поєднує методологічні рівні та підходи: когнітивний, особистісний, комплексний. Ці підходи базуються на загальнонаукових принципах та формах відображення дійсності, дозволяють застосувати термінологічний, категорійно-понятійний та порівняльний аналіз, метод узагальнення незалежних характеристик складових заданої тематики дослідження. Застосовано теоретичні методи пов'язані з вивченням вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, законодавчих документів, періодичних видань, електронних ресурсів. На основі отриманого теоретичного матеріалу було визначено не тільки сучасний стан справ щодо питання вивчення, але й окреслено тенденції подальшого розвитку ситуації. Запропоновано можливі стратегії поведінки для вирішення складнощів в сфері, що вивчається дослідженням, на основі зарубіжного досвіду та вітчизняних реалій сьогодення.

Вивчення теоретичних засад організації інклюзивного освітнього середовища показує що воно є важливим елементом сучасної освітньої політики. Розглядом основних теоретико-понятійних аспектів інклюзивної освіти визначено, що це не просто метод навчання, а ціла концепція, яка прагне забезпечити рівні можливості для всіх дітей, незалежно від їхніх здібностей чи особливостей. Ціль інклюзивної освіти – інтеграція всіх учнів, незалежно від їхніх здібностей або особливостей, у єдине освітнє середовище. Такі принципи як рівність, доступність, гнучкість та підтримка, стали основою для побудови інклюзивних практик, відповідних потребам різних категорій дітей інклюзивної форми навчання [1].

Дитина з особливими освітніми потребами розглядається як активний суб'єкт навчання, що має право на отримання якісної освіти в умовах максимального врахування її індивідуальних потреб. Визначено, що участь дитини в освітньому процесі повинна бути активною та свідомою, що вимагає від педагогів вміння адаптувати навчальні програми до її можливостей, а від батьків дитини потребує обізнаності в соціальних та психологічних питаннях.

Специфіка неоднорідності самого поняття «особливі освітні потреби», викликає необхідність в індивідуальному підході до кожного такого учня з боку педагогічного колективу. А комплексний характер самої причини виникнення цієї «особливої потреби» – потребує як особливого технічного оснащення, так і розширення штату вузькопрофільними фахівцями в галузі психології, спеціальної освіти, сурдології, соціальної роботи тощо. Навчальний заклад має бути готовий прийняти і забезпечити не лише освітні потреби дитини, а й допомогти їй вільно знаходитися в колективі одноліток. Вирішення частини задач під час організації інклюзивного навчання бере на себе система соціального захисту, надаючи спеціальні соціальні послуги дітям та їх батькам.

Дорослим варто своїм прикладом показувати школярам принципи розуміння і прийняття відмінностей кожного з членів суспільства, а у випадку з «особливими освітніми потребами» – ще й цінність допомоги для такої людини. Соціальна послуга «Асистент дитини» забезпечує супровід в навчанні та соціалізації, відвідуванні гуртків, побутову допомогу та нагляд за дитиною з особливими освітніми потребами. Соціальний педагог учбового закладу консультує та підтримує учня та його батьків, на специфічно ускладненому шляху інтеграції та життєдіяльності дитини в шкільному колективі [2].

Вивчення теми показало, що для формування ефективного інклюзивного освітнього середовища необхідна добре організована

мережа навчальних закладів, яка враховує специфічні потреби дітей з особливими освітніми потребами та надає їм ресурси й підтримку для повноцінної участі в освітньому процесі. Уваги потребує ресурсне забезпечення, яке включає матеріально-технічну базу та адаптовані навчальні матеріали, а також підготовка педагогічних кадрів для роботи з різними особливостями розвитку дитини, інфраструктура навчальних закладів для дітей з фізичними обмеженнями [3].

В умовах військової агресії з боку Росії, що призвела до поглиблення вже існуючих соціальних проблем і появи нових викликів, соціальна робота в Україні набула особливого значення як ключова професійна діяльність. Соціальні послуги є важливим інструментом підтримки та захисту громадян, які опинилися у складних життєвих обставинах. В Україні їх надання регулюється Законом України «Про соціальні послуги», який визначає правові та організаційні основи цієї діяльності. Діти з особливими освітніми потребами та їх батьки часто стикаються з численними труднощами, такими як психологічні проблеми, соціальна ізоляція та фінансові труднощі. У зв'язку з цим, забезпечення цих дітей відповідними соціальними послугами є надзвичайно важливим. У кожній територіальній громаді, де проживають діти з інвалідністю або особливими освітніми потребами, органи місцевого самоврядування розвивають базові та додаткові соціальні послуги: профілактичні послуги консультування, інформування; супровід під час інклюзивного навчання, денний догляд, персональний асистент, транспортні послуги, соціально-трудова адаптація для дітей; натуральна допомога, представництво інтересів, тимчасовий відпочинок для батьків та інше [4].

Після детального аналізу організації інклюзивного навчання стає очевидним наскільки важливою складовою підтримки є супровід асистентом дитини з особливими освітніми потребами. Включає допомогу в пересуванні, самообслуговуванні, комунікації та харчуванні, орієнтацію у просторі та забезпечення безпеки під час перебування в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Передбачає підтримку під час екскурсій, навчальних поїздок та інших заходів, що входять до освітнього процесу. Це забезпечує належні умови для інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у навчальну діяльність, сприяючи їхньому розвитку та соціалізації [3].

Поява в нашому соціумі дітей, навчання яких разом з однолітками в загальноосвітніх навчальних закладах, можливо лише з урахуванням та задоволенням їх особливих освітніх потреб, зробило актуальним розробку різноманітних форм підтримки дітей та їх сімей з боку соціальної сфери, тобто надання специфічних соціальних послуг.

Соціальні послуги були проаналізовані як важливий інструмент у сфері соціальної роботи з цією категорією дітей. Розгляд основних видів соціальних послуг дозволив визначити їх значення для розвитку та соціалізації дітей з особливими потребами. Визначено, що соціальні послуги допомагають зняти бар'єри, які можуть заважати дітям з особливими освітніми потребами реалізувати свій потенціал у навчанні, взаємодії з однолітками та інтеграції в суспільство. Вивчалася структура системи соціальних послуг для дітей з особливими освітніми потребами в Україні, включаючи їх організацію, функціонування та взаємодію між різними установами. Особливу увагу приділено аспектам супроводу асистентом дитини під час інклюзивного навчання, що забезпечує адаптацію, розвиток навичок та успішну інтеграцію в освітнє середовище, з врахуванням індивідуальних потреб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики. Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.
2. Козіброда Л. В. Теоретико-понятійні аспекти інклюзивної освіти у сучасних педагогічних дослідженнях. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 19, Т. 3. С. 35–38.
3. Горішна Н. М. Інклюзивна освіта: підходи до розуміння та виклики розвитку. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 6 (162). С. 23–29.
4. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019 р. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19>.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕАТРАЛІЗАЦІЇ В СОЦІАЛЬНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Новак І. М., Костіна В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

В умовах війни в Україні соціальні, емоційні та психологічні виклики, з якими стикаються підлітки, змінюють всі аспекти їхнього життя та вимагають пошуку нових підходів до виховання та соціальної підтримки. Залучення дітей до якісного проведення дозвілля та організація релаксаційного простору підтримки ментального здоров'я набувають у ці важкі для нашої держави часи особливого значення, тому, актуальність використання засобів театралізації в соціальному вихованні в умовах війни є надзвичайно високою, оскільки театр та інші форми драматичного мистецтва володіють потужним потенціалом для формування моральних цінностей, підтримки психологічної рівноваги та розвитку соціальних навичок у дітей та молоді.

Згідно зі звітом ЮНІСЕФ, понад 1,5 мільйона дітей мають ризики депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу

та інших проблем психічного здоров'я з довгостроковими наслідками [7]. У сучасних умовах війни в Україні, коли суспільство стикається з численними викликами, пов'язаними зі стресом, травмами, втратою близьких та домівок, театралізація стає ефективним інструментом для соціальної адаптації, зниження рівня тривожності сприяє вихованню співчуття, толерантності та взаєморозуміння.

Відповідно до змісту Державного стандарту базової середньої освіти, театральні практики відіграють важливу роль у формуванні соціальних та громадянських компетентностей учнів [4]. В умовах війни цей інструмент набуває ще більшого значення, оскільки дозволяє дітям через мистецтво краще розуміти складні соціальні явища та долати психологічні наслідки травматичних подій. Аналіз змісту Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді, що затверджена Кабінетом Міністрів у 2022 році, засвідчив важливість етнокультурного виховання та формування патріотизму у дітей та молоді через мистецькі форми [5]. Також зазначимо, що театральна діяльність, як форма інтерактивного соціально-виховного впливу, сприяє розвитку критичного мислення, творчих здібностей і зміцненню емоційної стійкості, що є необхідними в умовах повномасштабного військового конфлікту та постійної загрози життю та здоров'ю, в яких перебувають підлітки в Україні вже третій рік поспіль.

Проблему соціального виховання дітей та молоді вивчали І. Бех, К. Волкова, О. Чусова, А. Лазарева та ін. Використання засобів театралізації в соціальному вихованні досліджували І. Басюк, Д. Виставкіна, Г. Вольчева, І. Левчук, С. Хлебик та ін. Незважаючи на велику кількість наукових робіт, актуальність засобів театралізації в соціальному вихованні підлітків в умовах війни залишається недостатньо вивченою, що зумовило необхідність її дослідження.

Аналіз шляхів і засобів соціального виховання дітей та молоді засвідчив наявність теоретичного підґрунтя до його здійснення. Так, І. Бех, розглядаючи проблему духовно-морального розвитку особистості, акцентує увагу на необхідності формування у молоді «державницької спрямованості та високих моральних цінностей» [2, с. 6]. Л. Коваль, І. Зверева та С. Хлебнік розглядають соціальне виховання як процес «системного впливу, включаючи соціально-педагогічні заходи, що спрямовані на забезпечення дітей і молоді інформацією про загальнолюдські цінності та важливі знання та соціальний досвід, що в свою чергу, сприяє формуванню у них стійких ціннісних орієнтацій та адекватної соціальної поведінки» [3, с. 25]. О. Безпалько акцентує увагу на значенні театального мистецтва як потужного інструменту в морально-естетичному вихованні учнів [1]. Дослідниця підкреслює, що театралізація сприяє розвитку здатності до перевтілення, яке є важливим аспектом творчого розвитку

особистості та передбачає реалізацію таких важливих завдань: формування моральних цінностей; виховання особистісного зростання та розвитку творчих здібностей та самовдосконалення вихованців. Дослідники також наголошують на необхідності використання засобів театралізації як ефективного засобу соціально-педагогічного виховання, що сприяє розвитку згуртованості та активності молоді [6]. Отже, аналіз наукової літератури з проблеми соціального виховання дітей та молоді дозволив підтвердити необхідність використання засобів театралізації у соціальному вихованні як педагогічного інструменту соціально-виховного впливу та психологічної підтримки. З'ясовано, що засоби театралізації сприяють розвитку емоційного інтелекту, дозволяючи підліткам виражати свої почуття, усвідомлювати емоції інших. Крім того, театралізовані ігри та вистави покращують комунікативні навички, що є важливими для соціалізації. Корисним є використання театралізації в психосоціальній реабілітації підлітків, які пережили травми. Через рольові ігри та вистави молодь має можливість обробити свої переживання, що сприяє формуванню у них емоційної стійкості. Тому важливо інтегрувати засоби театралізації у процес взаємодії з підлітками у закладах освіти, щоб створити підтримуючий соціально-виховний простір для розвитку їхньої креативності, самовираження і якісного проведення спільної дозвілєвої діяльності.

Важливо знаходити нові способи підтримки підлітків, що зростають у сучасних реаліях війни, тому використання засобів театралізації може стати потужним інструментом для реалізації цього важливого завдання. В умовах створення соціально-педагогічних театральних студій можна забезпечити реалізацію терапевтичних підтримуючих впливів, які сприятимуть появі дієвих майданчиків, де молодь зможе працювати з професійними акторами, соціальними педагогами-аніматорами та психологами. Такі студії дадуть можливість підліткам досліджувати свої емоції через різні театральні техніки, що допоможе їм подолати травматичний досвід війни. Крім того, в межах роботи студій можна інтегрувати віртуальну реальність у театральний процес за допомогою використання VR-технологій, що дозволить створити інтерактивні театралізовані вистави, де підлітки зможуть відчувати себе частиною театального процесу, не виходячи з дому, що сприятиме розвитку їхніх емоційних та соціальних навичок. Ці нові підходи до театралізації можуть значно збагатити соціальне виховання сучасних підлітків, надаючи їм необхідну підтримку в складний воєнний час.

Перспективи використання театралізації в соціальному вихованні підлітків в умовах війни вбачаємо у таких напрямках: використання результатів діяльності соціально-педагогічних терапевтичних театральних студій для розробки нових програм

соціально-педагогічної діяльності з дітьми та молоддю у різних закладах освіти, які будуть сприяти розвитку психоемоційних складових особистості дітей та молоді та їхній соціальній реабілітації за часів війни; впровадження нових технологій, таких як віртуальна реальність у роботу соціальних педагогів з підлітками засобами театралізації, роблячи її більш доступною та інтерактивною, що є особливо важливим в умовах війни в Україні, у регіонах з обмеженим доступом до театральних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в територіальній громаді: теоретико-методичні основи: монографія. Київ: Науковий світ. 2006. 363 с.
2. Бех І. Духовне становлення особистості: сучасні виховні реалії. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2019. Вип. 23(1). С. 4–15. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2019_23%281%29_3 (дата звернення: 20.10.24).
3. Коваль Л. Г., Зверева І. Д., Хлебик С. Р. Соціальна педагогіка / Соціальна робота: навч. посібн. Київ: ІЗМН, 1997. 392 с. URL: <https://studfile.net/preview/5511862/> (дата звернення 20.10.24)
4. Про затвердження Державного стандарту базової повної загальної середньої освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 01.09.2020 №1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text> (дата звернення: 13.10.24).
5. Про національно-патріотичне виховання в закладах освіти: Закон України від 23.06.22 р. №527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text> (дата звернення: 13.10.24).
6. Технологія соціально-педагогічної діяльності, що спрямована на творчий розвиток особистості. *Технології соціально-педагогічної роботи*: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. Київ, 2000. С. 297–370.
7. ЮНІСЕФ. *Офіційний сайт*: URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/war-ukraine-pushes-generation-children-brink-warns-unicef> (дата звернення: 13.10.24)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Руденко Ю. Ю.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
yurudenko@cuspu.edu.ua*

В Україні з лютого 2022 року з'явилися нові виклики для підходів до надання психосоціальної підтримки, відмінні від тих, що існували з 2014 року. Російська агресія призвела до того, що наші громадяни продовжують зазнавати травматичних наслідків війни –

втрати близьких, розлуки з родиною, перебування під обстрілами чи в тимчасовій окупації, втрати житла, вимушеного переселення, сильного емоційного впливу щоденних новин та історій земляків. Найбільше від цього страждають діти, оскільки їхня реакція на стресові події має специфічні особливості. У закладах освіти є можливість своєчасно виявляти учнів із проявами психологічної травми, надавати їм необхідну підтримку та створювати умови для покращення психічного добробуту всіх здобувачів освіти. У зв'язку з цим значно зросла роль соціально-психологічної служби в системі освіти для забезпечення своєчасної та системної психосоціальної підтримки всіх учнів під час воєнних дій. Основне завдання працівників соціально-психологічної служби сьогодні – це пошук ефективних методів і засобів профілактичної, просвітницької та корекційно-розвивальної роботи.

Досвід психосоціальної підтримки дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій у системі освіти в довідниках, методичних та практичних посібниках описали Н. Лунченко, А. Мельник, В. Панок; О. Плетка; І. Корнієнко та інші. В рамках різних проєктів власний досвід описували авторські колективи фахівців: В. Чернобровкін, В. Панок, Л. Волинець, Ю. Луценко, С. Богданов, В. Мельничук та ін.

Для ефективного забезпечення психосоціальної підтримки учням у закладах освіти фахівці мають добре розуміти, як війна впливає на психічний стан дитини, знати типові реакції школярів на потенційно травматичні події та інші труднощі, спричинені наслідками воєнної агресії.

Вплив війни на здоров'я дітей визначається як психологічними, так і соціальними наслідками. У нинішніх умовах війни відчуття безпеки майже недосяжне, навіть для тих, хто живе у відносно спокійних регіонах або виїхав за кордон. Діти можуть отримати травму, спостерігаючи трагічні події у реальному житті або через новини, фото чи відео з зони бойових дій. Коли дитина глибоко співчуває постраждалим, ототожнює себе з ними, вона може зазнати так званої «травми свідка». Реакції дітей на такі події варіюються залежно від віку, обставин та виду травматичного досвіду.

Щодо вікових особливостей, діти молодшого шкільного віку на потенційно травматичні події реагують такими змінами, як коливання рівня фізичної активності, збентеженість у поведінці та почуттях, порушення апетиту та сну, постійні розмови про подію, самозвинувачення і почуття провини, фізичні симптоми, пов'язані зі стресом, уникання соціальних контактів, небажання відвідувати школу, зниження пам'яті та концентрації уваги [3, с. 24-25; 1, с. 19].

Розвиток дітей цього віку дозволяє їм не втрачати орієнтацію, оскільки вони вже знають, хто вони, хто їхні батьки, де вони живуть, що полегшує пошук родичів у разі потреби. Вони також розуміють соціальні правила та знайомі з функціями різних служб, тому можуть звернутися за допомогою при необхідності. Завдяки навичкам читання, самостійності та здатності отримувати інформацію не лише від дорослих, але й із соціальних мереж, діти цього віку вже краще розуміють ситуацію, що склалася [2, с. 22].

Наслідки переживання дітьми молодшого шкільного віку потенційно травматичних подій здебільшого мають психологічний та соціальний характер. Фізіологічні проблеми, якщо виникають, дитина зазвичай може озвучити та отримати допомогу. Однак загальний рівень самопочуття часто погіршується, можливі скарги на уявні проблеми зі здоров'ям, яких фактично немає. Серед психологічних наслідків можуть виникати ірраціональні страхи, почуття провини, втрата інтересу до життя, включно з навчанням, що призводить до зниження успішності та участі у позакласних заходах. Соціальні наслідки можуть проявлятися як агресивна поведінка або, навпаки, соціальна ізоляція, конфлікти, ворожість чи відмова від спілкування [2, с. 22]. Також можливий регрес у розвитку, що впливає на навчання та навички поведінки, зокрема самообслуговування.

Вікові особливості реакцій підлітків на травматичні події включають: відчуженість, почуття провини, сорому, вразливості, страх бути визнаним «ненормальним» і страх повторення пережитої ситуації з реакціями на все, що може її нагадувати; різкі зміни в ставленні до життя та у стосунках з оточуючими; провокаційну поведінку, що може включати вживання психоактивних речовин, випадкові сексуальні зв'язки; прагнення швидше перейти до дорослого життя; усвідомлення своїх страхів, співчуття до постраждалих і відчуття сорому або провини за те, що не змогли допомогти тим, хто постраждав [3, с. 25; 1, с. 19].

Підлітки реагують на потенційно травматичні події більш усвідомлено, оскільки в цьому віці вони добре розуміють ситуацію та особливості життя в умовах воєнних дій. Хоча їхня поведінка може нагадувати дорослу, у стресових ситуаціях часто проявляється регресивна поведінка. Підлітковий вік ускладнюється кризою ідентичності, яку війна лише загострює, слугуючи додатковим каталізатором. Наслідки травматичних подій проявляються здебільшого на психологічному, соціальному та фізіологічному рівнях.

На соціальному рівні це може проявлятися в уникненні людей і місць, що нагадують про травматичні події, соціальній ізоляції та зниженні соціальної активності, агресивній поведінці з прагненням

помсти. Нездатність впоратися зі своїми емоціями часто призводить до зловживання психоактивними речовинами або саморуйнівної поведінки. На психологічному рівні характерні дратівливість і ворожість або ж депресія, відчуття провини та суїцидальні думки. На фізіологічному рівні часто спостерігаються розлади сну і харчування, безсоння та нічні кошмари [2, с. 22-23].

Види травм, що впливають на стан дитини, поділяються на три категорії: психологічні, медичні та соціальні. Психологічні включають різні впливи на психіку, такі як особисто значуща інформація, сильний емоційний або стресовий тиск. Медичні охоплюють фізичні пошкодження, зокрема поранення, акти насильства чи катування. Соціальні травми пов'язані з порушенням прив'язаностей і втратами, включаючи розрив стосунків, втрату близьких, житла та звичного способу життя.

Інтенсивність реакцій у дітей, які пережили схожі події, обставини чи види травматичного досвіду, може значно відрізнятись. Це залежить від індивідуальних особливостей психіки та сформованих копінг-стратегій кожної дитини. Не всі учні, які зазнали психологічної травми, потребуватимуть тривалої кваліфікованої допомоги психолога чи психотерапевта, оскільки не всі будуть переживати ці події настільки гостро. Для деяких дітей цілком достатньою може бути психосоціальна підтримка через спілкування з друзями, участь у громадському житті, перебування в безпечному і стабільному середовищі, а також позитивні емоції вдома та у школі. Підтримка з боку оточення та створення комфортної психологічної атмосфери в навчальному закладі допоможуть дітям впоратися з досвідом травматичних подій війни та сприятимуть їх повноцінному залученню до освітнього процесу [4, с.7-9].

Педагоги соціальні мають володіти знаннями про типові реакції дітей шкільного віку на травматичні події, а також розуміти наслідки таких подій на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях, щоб надавати учням якісну емоційну, психологічну та соціальну підтримку.

Результати опитування та дослідження, проведені в травні та листопаді 2023 року серед українського населення, відображають актуальні потреби сімей у психосоціальних послугах для дітей в умовах війни. У листі МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році», на який спираються педагоги соціальні, визначено не тільки основні напрями роботи в умовах воєнного часу, але й нові виклики щодо психосоціальної підтримки учнів. Основна увага в цьому документі приділена пошуку ефективних інноваційних методів психосоціального відновлення та підтримки дітей у воєнний і повоєнний періоди.

Важливо, щоб методи, які використовує соціальний педагог для психологічної та соціально-педагогічної підтримки, відповідали пріоритетним напрямам роботи, актуальним потребам та новим викликам сучасності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. / С. О. Богданов та ін. 3-тє вид., доп., виправ. Київ : Унів., ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
2. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни : методичний посібник. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
3. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навчально-методичний посібник. / упоряд. Андрєєнкова В. Л. та ін. Київ, 2023. 149 с.
4. Сміливі навчати: практичний poradник для педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти / уклад. А. В. Аносова, Л. А. Петушкова. Київ: Навчай для України, 2023. 56 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МИСТЕЦТВА НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З МАЙБУТНІМИ СОЦІАЛЬНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ

Сабат Н. І., Сабат Н. В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

(м. Івано-Франківськ)

nataliia.sabat@pnu.edu.ua, nadiya.sabat@pnu.edu.ua

Кардинальні перетворення в освітній галузі, пов'язані з інтеграцією України в європейський освітній простір, значно впливають на стратегію організації навчального процесу у закладах вищої освіти: він орієнтується не лише на отримання студентами знань та умінь, а й на самоствердження, саморозвиток студентської молоді. Все більше науковців сходяться на твердженні, що для успішного опанування майбутньої професійної діяльності здобувачеві освіти, окрім розвитку т.зв. твердих навичок (*hard skills*), необхідно розвивати також м'які навички (*soft skills*), що дасть йому змогу стати згодом гнучким, добре соціалізованим і дипломатичним фахівцем, знаходити спільну мову з клієнтами, розробляти й успішно реалізовувати соціальні проєкти. Тому, крім традиційних методів навчання, в освітньо-виховний процес активно впроваджуються інтерактивні методи й засоби, зокрема, засоби мистецтва. Про це йдеться у низці досліджень науковців, які одностайні в тому, що включення елементів мистецтва в освітній процес сприяє

особистісному зростанню студентів, ефективнішому формуванню в них загальних та фахових компетентностей [2].

Термін «засоби мистецтва» вживається для позначення різних форм та способів творчого вираження: музика, живопис, скульптура, література та інші. Вони є інструментами, через які передається художня ідея чи емоція. Відтак важливо спонукати студентів використовувати ці інструменти на навчальних заняттях. Художні практики – малювання, написання есе, музична терапія, театр або інші форми креативного самовираження – допомагають студентам розвивати емпатію, емоційну стійкість, креативність і навички критичного мислення [1, с. 106]. Це важливі компетентності для майбутніх соціальних працівників, оскільки їхня професія часто передбачає роботу з емоційно складними ситуаціями.

Наведемо орієнтовний сценарій проведення терапії малюнком на навчальних заняттях зі здобувачами вищої освіти (проводить викладач спільно з арттерапевтом). Важливо створити для здобувачів безпечне та сприятливе середовище для їхньої творчості, де вони можуть вільно виражати свої емоції та досліджувати свої внутрішні світи.

Тривалість заняття: 60 хвилин.

Мета: сприяти самовираженню, релаксації, саморефлексії, розвитку творчості студентів через творчий процес малювання, а також підтримати їхній позитивний психоемоційний стан на навчальних заняттях.

Необхідні матеріали:

- аркуші паперу та олівці для кожного студента;
- різнокольорові фломастери або олівці;
- музичний плейлист з релаксуючою музикою;
- килимки або подушки для комфортного сидіння.

Хід заняття:

Вступ (5 хвилин):

Викладач пояснює здобувачам мету й користь терапевтичного малювання для їхнього емоційного стану, творчого потенціалу, концентрації уваги. Він пояснює, що сьогодні вони будуть проводити терапію малюнком, що допоможе їм розслабитись, висловити свої почуття та думки, зрозуміти власні емоції.

Розминка (10 хвилин):

Викладач проводить коротку розминку, включаючи повільні рухи, глибоке дихання та розслаблення м'язів, щоб підготувати здобувачів до творчих активностей.

Обговорення теми малюнка (5 хвилин):

Викладач пропонує студентам обрати тему для свого малюнка, наприклад, «Моя емоційна підтримка», «Мої цілі та мрії», і пояснює, що тема може бути будь-якою, але важливо, щоб вона відображала їхні

особисті емоції, думки або потреби. У неспокійний воєнний час студенти часто обирають теми: «Квіти для доблесних воїнів ЗСУ», «Зупиніть війну», «Ми хочемо миру» тощо.

Терапевтичне малювання (30 хвилин):

Викладач пропонує студентам зосередитись на своїх емоціях, думках або темі, яку вони вивчають, та виразити їх за допомогою малюнків. Викладач з арттерапевтом роздають аркуші паперу та олівці здобувачам і надають їм час на самостійне малювання. Під час малювання викладач вмикає релаксуючу музику, яка допомагає здобувачам зосередитись та заспокоїтись. Можна провести коротку вправу на розслаблення, яка включає глибоке дихання та розслаблення м'язів.

Викладач надає можливість студентам працювати самостійно, однак він залишається відкритим для підтримки, надаючи позитивний фідбек та відповідаючи на запитання.

Делегування та обговорення (10 хвилин):

Викладач просить кілька студентів добровільно поділитися своїми малюнками та пояснити, що вони виразили через свої творіння. Інші студенти можуть задавати запитання або поділитися враженнями щодо представлених малюнків. Викладач надає підтримку та позитивні коментарі щодо творчості здобувачів, підкреслюючи важливість самовираження та розуміння власних емоцій.

Підсумок (5 хвилин):

Після закінчення малюнків викладач запрошує студентів поділитися своїми творчими роботами. Кожен здобувач по черзі представляє свій малюнок та розповідає про емоції, думки та асоціації, які виникли під час його створення. Викладач надає підтримку, підкреслюючи цінність індивідуального самовираження та унікальності кожного малюнка.

Висновок (5 хвилин):

Викладач закриває сеанс терапії малюнком, підкреслюючи важливість самопізнання та самовираження в навчальному процесі. Він підбиває підсумки заняття, наголошуючи на значущості терапевтичного малювання для саморозвитку та самопізнання. Викладач нагадує здобувачам про користь мистецтва та заохочує їх використовувати його форми в особистому житті й навчанні. Він завершує заняття словами підтримки та поширення позитивної енергії серед здобувачів.

Цей сценарій дає змогу студентам виразити свої емоції та думки через малюнок, що сприяє їхньому психологічному благополуччю та емоційній стабільності на навчальних заняттях. Така терапія малюнком дозволяє здобувачам відпочити, розслабитися й зосередитися на своїх внутрішніх процесах, що може позитивно позначитись на їхній навчальній продуктивності та емоційному стані.

Застосування вибраних засобів мистецтва у процесі фахової підготовки майбутніх соціальних працівників дає змогу отримати наступні позитивні результати:

- забезпечує ефективне емоційне реагування майбутніх фахівців, надає йому соціально бажані, припустимі форми;
- полегшує процес комунікації для замкнених, сором'язливих або погано орієнтованих на спілкування здобувачів;
- надає можливість невербального контакту (опосередкованого продукту творчого процесу);
- сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів, створює сприятливіші умови для розвитку довільності й здатності до саморегуляції;
- додатково впливає на усвідомленість здобувачами своїх почуттів, переживань і емоційних станів;
- створює передумови для регуляції емоційних станів і реакцій та перенесенню сформованих умінь на роботу з клієнтами;
- суттєво підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності створюваного творчого продукту.

Таким чином, застосування засобів мистецтва у професійній підготовці майбутніх соціальних працівників сприяє розвитку низки їхніх професійно значущих якостей, зокрема, комунікабельності, самоусвідомленості, креативності, здатності до саморегуляції та ін.

Застосування вибраних засобів мистецтва у ході професійної підготовки та супроводу професійного становлення майбутніх соціальних працівників дає змогу здобувачам здійснювати рефлексію свого руху в освоєнні професії, аналізувати свої особистісні особливості, діагностувати рівень розвитку професійної самосвідомості і її компонентів. У творчій атмосфері індивідуальність кожного студента виражається відкрито, спонтанно, природно, об'єктивуються професійно значимі якості і особливості майбутнього соціального працівника.

Загалом, використання в освітньо-виховному процесі вибраних засобів мистецтва допомагає майбутньому соціальному працівникові зрозуміти самого себе, свій внутрішній світ, власні мотиви, потреби, протиріччя; усвідомити зони емоційних проблем і позитивні сторони своєї особистості; навчитися розуміти та приймати і себе, й інших; розкрити та розвинути свій творчий потенціал, креативність, комунікабельність, рефлексивність, емпатійність та інші професійно важливі якості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цимбала О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі. *Простір арт-терапії : [зб. наук. праць]* / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; [редкол. : Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2016. Вип. 2 (20). С. 100–107.
2. Шульженко О. Ефективність використання засобу арт-педагогіки в закладах вищої освіти. *Молодий вчений*. 2019. № 8 (72). С. 260–263. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-55>

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНИХ І ПРИВАТНИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У СФЕРІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ

Савельчук І. Б., Мельник А. Є.

*Національний авіаційний університет (м. Київ)
iraut@ukr.net, mur.kisik14@gmail.com*

В умовах надзвичайних ситуацій, під час кризових подій, таких як війна, природні катастрофи або пандемії, від професіоналізму фахівців з соціальної роботи залежить якість надання соціальних послуг та оперативність й ефективність реагування на потреби постраждалого населення України. Зрозуміло, що саме висока самоефективність надає можливість соціальним працівникам діяти впевнено й злагоджено у складних умовах надзвичайних ситуацій, оскільки забезпечує швидку адаптацію до непередбачуваних характеристик складних життєвих обставин та прийняття обґрунтованих рішень, які відповідають нагальним потребам постраждалих. Для збереження продуктивності професійної діяльності та надання ефективно соціальної допомоги фахівці як держаних соціальних служб (установ), так і громадських організацій мають розвивати та підвищувати власну самоефективність. Самоефективність дозволяє виконувати завдання самостійно і результативно, досягати важливих професійних цілей задля стабільності й якості соціальних послуг, зокрема в кризових умовах війни.

Мета статті – окреслити основні можливості підвищення самоефективності фахівців державних і приватних громадських організацій у сфері соціальної підтримки молоді.

У часи війни забезпечення самоефективності фахівців соціальних закладів (установ) державного та недержавного підпорядкування стає критичним завданням надання якісного соціальної підтримки молоді. Якщо постраждалі молоді люди відчувають стрес, травми або посттравматичний синдром, то це

ускладнює їх здатність до планування успішного майбутнього та подолання труднощів щодо соціального відновлення після війни [3, с. 7]. Висока самоефективність фахівців у цій сфері стає не лише важливою, але й необхідною умовою для створення особистісного ресурсу, який сприяє швидкому професійному розвитку та впливає на мотивацію людини щодо подолання складних життєвих обставин [2, с. 97]. Підвищення професійної самоефективності полягає у зміцненні впевненості соціальних працівників у власних здібностях щодо досягнення поставлених цілей для ефективного виконання професійних завдань. Професійна самоефективність найчастіше виступає як складне, динамічне утворення особистості, що заснована на розумінні вимог соціуму і усвідомлення професійної місії, сформованій компетентності, наявній адекватній самооцінці, що спрямовані на успішність здійснення професійної діяльності [4, с. 68]. Відповідно виникає можливість фахівців адаптуватися до нових вимог, розвивати гнучкість мислення і швидкість прийняття рішень, що, у свою чергу, підвищує рівень їх відповідальності та вмотивованості у стресових умовах.

Формування професійної самоефективності у сфері соціальної підтримки молоді потребує комплексного підходу, що включає різні форми і методи розвитку впевненості, компетентції та адаптивності фахівців державних та недержавних соціальних установ й організацій. Серед традиційних методів й форм підготовки фахівців до соціальної роботи з молоддю визначають певні організаційно-методичні особливості, які сприяють самоефективності та мають значення для професійної діяльності в сфері соціальної підтримки молоді.

Ресурсний потенціал молоді, її здатність до соціального лідерства [6] та соціальної згуртованості [1] є потужним інструментом для подолання соціальних і особистісних проблем, кризових ситуацій і викликів [5]. Проте для повної реалізації цього потенціалу молоді потрібна якісна соціальна підтримка від фахівців, які можуть надавати ефективну соціальну допомогу та спрямовувати на досягнення суспільних цілей. Соціальні працівники, у свою чергу, повинні бути самоефективними, щоб забезпечити належний рівень підтримки та створити простір для розвитку молодіжних ініціатив і лідерських якостей. Самоефективність працівників є основою їх здатності надавати стабільну, професійну допомогу, що підтримує соціальну згуртованість і мобілізує молодь до подолання викликів та для розвитку соціальної згуртованості громади.

Методи та форми формування професійної самоефективності, перш за все, спрямовані на розвиток впевненості фахівця у своїй здатності ефективно виконувати професійні завдання, досягати цілей, які допомагають підвищити професійну компетентність, адаптивність та стресостійкість (*рис. 1*).

**Методи та форми формування професійної
самоефективності фахівців з соціальної роботи**

- супервізія й обмін досвідом
- Тренінги та освітні програми
- Супервізія та менторство
- кейс-ситуації та рольові ігри
- саморефлексія та самооцінка
- Навчання управлінню стресом

Рис. 1. Методи та форми формування професійної самоефективності

Застосування методів цілепокладання, саморефлексії, управління стресом, моделювання ситуацій, позитивної візуалізації, самоконтролю та отримання зворотного зв'язку стає підґрунтям для підвищення професійної самоефективності фахівців із соціальної роботи, оскільки вони сприяють розвитку впевненості, адаптивності та стресостійкості щодо ефективної діяльності в умовах складних професійних викликів. Завдяки їх використанню фахівці можуть підвищити якість виконання завдань, ефективно досягти поставлених цілей та краще відповідати на потреби своїх клієнтів, зокрема, молоді, у сфері соціальної підтримки молоді.

Щодо формування професійної самоефективності, формами виступають організаційні структури діяльності, що створюють професійне середовище, в якому забезпечується розвиток впевненості, компетентності та стресостійкості фахівців із соціальної роботи. Такі форми як тренінги, супервізія, менторство, участь у професійних спільнотах і групах обміну досвідом забезпечують фахівцям із соціальної роботи доступ до практичних знань, підтримку досвідчених колег і можливості рефлексії щодо своєї професійної діяльності. Завдяки цьому підвищення самоефективності передбачає отримання професійних навичок, посилення компетентності й впевненості, а також ефективне адаптування до викликів у професійній діяльності, зокрема в сфері соціальної підтримки молоді.

Організаційна підтримка, яка включає забезпечення ресурсами, стабільне фінансування та гнучкі робочі умови, є важливим фактором для підвищення самоефективності як фахівців державних соціальних установ, так і працівників громадських організацій, що надають соціальні послуги молоді. Для державних установ особливо актуальним є стабільне фінансування, оскільки воно забезпечує доступ до необхідних ресурсів, кадрової стабільності та організаційної

безперервності, що є критичним у періоди криз, таких як воєнний стан. Громадські організації, своєю чергою, часто мають гнучкіші робочі умови, що дозволяє швидше адаптуватися до нових викликів і ефективно використовувати обмежені ресурси. Підтримка з боку організації допомагає фахівцям із соціальної роботи як державного, так і недержавного секторів знизити рівень стресу, посилити впевненість щодо професійних можливостей для якісного надання соціальних послуг, зокрема в сфері соціальної підтримки молоді.

В умовах воєнного часу та кризових ситуацій самоефективність стає одним із основних чинників, яка забезпечує розвиток упевненості у власних силах, допомагає соціальним працівникам зберігати продуктивність і стресостійкість. Важливу роль відіграють форми та методи формування професійної самоефективності. Крім того, підтримка з боку організації та розвиток компетентності сприяють швидшій адаптації до нових викликів, збереженню мотивації та зниженню тривожності. Підвищення самоефективності не тільки допомагає соціальним працівникам краще виконувати свої завдання, але й стимулює їх професійне та особистісне зростання для досягнення поставлених цілей в умовах надзвичайних ситуацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бибик Д. Д., Савельчук І. Б. Соціальна згуртованість молоді в Україні в умовах воєнного стану. *Social work and education*. 2023. Vol. 10. № 1. С. 7–16. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.1>
2. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. №3. (2024). С.92–97. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>
3. Куниця Т. Ю., Савельчук І. Б., Гончар Л. В., Бибик Д. Д., Амеліна В. М. Соціальні очікування учнівської молоді ХХІ століття : монографія. Івано-Франківськ: НАІР. 2023. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738180/>
4. Линенко А. Ф. Професійна самоефективність як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2019. №1(126). С. 66–72.
5. Савельчук І. Б. Стратегії адаптації молоді до повоєнного відновлення: перспективи та виклики. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка. Полтава, 2024. С.128–131.
6. Bybyk D. Social leadership: criteria, indicators and levels of formation in future social workers. *The Modern Higher Education Review*. 2020. No. 5. P. 72–80. URL: <https://doi.org/10.28925/2518-7635.2020.5.7>

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Скуратова Л. В., Прожога І. В.

Національний авіаційний університет

Lilyskuratova@gmail.com, iryna.prozhoha@npp.nau.edu.ua

Процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з найактуальніших тем у сучасній соціальній політиці та соціальних науках. Збройні конфлікти, економічні кризи, природні катастрофи та інші чинники змушують тисячі людей залишати свої домівки, внаслідок чого виникає потреба в адаптації до нових умов життя. Питання інтеграції ВПО у приймаючі громади є не лише важливим аспектом для забезпечення стабільності й безпеки суспільства, але й визначальним для якості життя та благополуччя самих переміщених осіб.

Складність процесу адаптації зумовлена багатьма факторами, такими як соціально-економічні умови, культурні відмінності, психологічний стрес та особливості правового статусу ВПО. Вивчення цих аспектів допомагає зрозуміти бар'єри, що виникають на шляху адаптації, і визначити ефективні стратегії підтримки. Соціальна адаптація ВПО передбачає не лише пристосування до нового середовища, але й активну участь у соціально-економічному та культурному житті приймаючих громад.

Соціальна адаптація є важливим процесом, що визначає здатність внутрішньо переміщених осіб (ВПО) адаптуватися та пристосовуватися до нового середовища. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в Україні досягає 4,9 млн осіб, які залишити свої домівки чи повторно перемістилися після початку повномасштабного вторгнення.

У зв'язку з активним переміщенням населення, спричиненим війною та економічною нестабільністю, дослідження ефективних способів соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб є досить актуальним. Їхня інтеграція у нове соціальне середовище є необхідною умовою для досягнення соціальної гармонії та зменшення рівня соціальної напруги в приймаючих регіонах.

Метою цього дослідження є виявлення основних соціальних, економічних та психологічних факторів, що впливають на адаптацію ВПО до нових умов життя. Дослідження також передбачає розробку рекомендацій для покращення інтеграційних програм, які б забезпечили ефективну підтримку ВПО.

У рамках соціальної роботи, емпіричне дослідження є основою для розробки, впровадження та вдосконалення програм соціальної

підтримки різних категорій населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Емпіричні дані дозволяють не тільки виявити проблеми та потреби цільової групи, але й оцінити ефективність існуючих заходів допомоги та соціальних програм. Дослідження здійснювалося на основі вибірки, що включала внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України. Вибірка складалася з 100 респондентів віком від 18 до 60 років, які мали статус ВПО та проживали на території України щонайменше один рік з моменту переміщення. Основним критерієм відбору респондентів була їхня готовність брати участь у дослідженні, а також наявність досвіду отримання соціальної допомоги або участі в програмах підтримки ВПО. У дослідженні були використані як кількісні, так і якісні методи збору даних, що дозволило отримати більш повне та глибоке уявлення про проблеми та потреби ВПО. Для збору даних було використано анкетування, інтерв'ю та фокус-групи серед ВПО у місті Києві та області.

Аналізуючи результати дослідження, проведеного серед 100 внутрішньо переміщених осіб (ВПО), ми виявили численні проблеми, з якими стикаються переселенці під час процесу адаптації до нових умов життя. На основі зібраних даних ми визначили кілька ключових напрямів, які потребують вдосконалення для забезпечення успішної інтеграції ВПО у нові громади. У цьому підрозділі будуть представлені рекомендації щодо покращення існуючих програм соціальної підтримки, створення нових ініціатив та впровадження практичних заходів, які сприятимуть вирішенню основних проблем переселенців.

Покращення житлових програм для ВПО:

1. Створення довгострокових житлових програм.

Основною проблемою, виявленою у процесі дослідження, є забезпечення житлом. Результати показали, що 80% респондентів не мають постійного житла і змушені орендувати його або проживати в тимчасових притулках. Тому ключовою рекомендацією є створення довгострокових програм, що дозволять ВПО отримати доступ до постійного житла.

2. Спрощення процедур оформлення житлових програм.

Респонденти фокус-груп вказали, що складність процедур оформлення документів для участі у житлових програмах є суттєвою перешкодою в процесі адаптації до нових умов життя. Затримки в оформленні документів та бюрократичні бар'єри ускладнюють доступ до житла.

3. Стимулювання працевлаштування переселенців.

Для сприяння працевлаштуванню переселенців важливо розробити заходи з підтримки роботодавців, які надають робочі місця

для ВПО. Це може включати пільги для бізнесу та державні програми підтримки.

4. Покращення доступу до медичних послуг.

50% респондентів вказали, що вони мають труднощі з доступом до медичних послуг. Основними проблемами є відсутність постійної реєстрації в новому місці проживання та висока вартість медичних послуг.

5. Поліпшення соціальних послуг та виплат.

Дослідження показало, що багато ВПО стикаються з труднощами у доступі до соціальних послуг через бюрократичні процедури та великі затримки у виплатах.

Проведене емпіричне дослідження виявило численні проблеми, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи під час адаптації до нових умов життя. Основними викликами є житлові проблеми, відсутність стабільного працевлаштування, фінансова нестабільність, психологічні труднощі, соціальна ізоляція та обмежений доступ до медичних і соціальних послуг. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, що включає розробку довгострокових житлових програм, підтримку працевлаштування, вдосконалення системи соціальних виплат, організацію психологічної реабілітації та сприяння соціальній інтеграції ВПО.

Соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб потребує цілісного підходу, що охоплює економічний, психологічний та соціальний аспекти. Дуже важливо розвивати програми, спрямовані саме на підтримку ВПО, та надавати їм доступ до ресурсів для успішного життя в новому соціальному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войцехівська О. І. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні. К.: Центр соціальних досліджень, 2019. 224 с.
2. Задорожна І. М. Соціально-психологічна підтримка вимушено переселених осіб: монографія К.: Наукова думка, 2021. 312 с.
3. Мельник П. П., Коваленко Г. Ю. Проблеми соціальної адаптації ВПО в Україні. Львів: Львівська політехніка, 2020. 150 с.
4. Міністерство соціальної політики України. <https://www.msp.gov.ua>
5. Поліщук О. М. Соціально-економічні виклики для ВПО в умовах урбанізації. Х.: Освіта, 2018. 189 с.
6. Прожога І. В. Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери». 22.03.2023 р. Тези доповіді: «Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в соціальній роботі методом психодрами». К.: НАУ, 2023. 139 с.
7. Ткаченко В. В. Психологічна підтримка переміщених осіб: теорія і практика. К.: Видавничий дім «Інститут соціальної психології», 2022. 208 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Смірнова Т. Ю.

*Гадяцький ліцей №1 імені Олени Пчілки Гадяцької міської ради
smtet@ukr.net*

Протягом останніх десятиліть постійно збільшується кількість дітей, які мають розлади настрою – депресивний, біполярний та інші. У закладах загальної середньої освіти збільшується кількість дітей з інклюзією. Настрій – це стійкий емоційний стан, він характеризує тонус, працездатність та сприйняття дитиною оточуючого середовища. Негативними станами вважаються такі, що породжені відхиленнями від нормальної життєдіяльності, тобто – тривога, туга, сум, самотність, страх, розчарування, депресія, злість, ревності, образа тощо. Під час карантину, багато дітей зазнали складних емоційних переживань – переїзди, зміна класного колективу та фізичної активності, перехід на дистанційне навчання, неможливість подорожувати та займатися багатьма видами захоплень, дистанціювання від друзів та знайомих тощо. Все це спричинює негативні емоційні реакції, особливо у дітей молодшого шкільного віку, які, якщо з ними не працювати, можуть призводити до різноманітних наслідків, у тому числі – афективних, тривожних та інших розладів, також – загострення патохарактерологічних змін особистості, перехід у патологію тощо. Психологія емоційних станів у сьогоденні лишається недостатньо висвітленою, як в українській, так і в світовій літературі. Більшість вчених зосереджуються на певних конкретних станах або емоціях, це К. Мілютіна, Н. Максимова, О. Леонтьєв, Є. Лісіна, К. Ізард, Б. Додонов, В. Вілюнас, В. Бехтерев, Є. Ільїн, О. І. Захаров, С. Рубінштейн, Н. Карпенко, Є. Новікова, Л. Берковіц, М. Осоріна, К. Платонов, О. Чебикін, П. Якобсон, Т. Шінгарова, О. Прихожан та інші. Корекцію емоційних станів юнацького віку досліджували І. Кон, Л. Божович, Л. Виготський, О. Лідерс, Н. Максимова, К. Мілютіна, Д. Фельдштейн, Б. Кузікова тощо. Сучасні дослідження потребують точнішого визначення поняття «емоційний стан», його зв'язків з категоріями «емоція» та «настрій», дослідження поширеності негативних емоційних станів у зв'язку з актуальними зараз подіями, пошуку та розробки методів їх корекції.

Мета дослідження: дослідити можливості арт-терапевтичних технік та їх вплив у психокорекції молодших школярів.

1. Визначити ступінь дослідженості проблеми психокорекції молодших школярів засобами арт-терапії.

2. Визначити організаційні етапи проведення дослідження та підібрати методичний інструментарій визначення особливостей психокорекції емоційних станів молодших школярів.

3. Провести діагностику негативних емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури, узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних, формування висновків; *емпіричні*: спостереження, експерименту, опитування, бесіди. Для визначення характеристик настроїв використано методику «Визначення домінуючого стану» (Л. Куліков).

Діагностика рівню тривожності проводилася за методикою «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлор, адаптація Т. Немчин). Для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності, використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон). Діагностики депресивних настроїв проводилася за методикою «Шкала депресії» (Е. Бек).

Найбільш ефективна робота з дітьми – це психокорекційна робота за допомогою малюнка. Використання мистецтва як корекційного фактора цілком доступно у школі. Ці арт-терапевтичні заняття можна розглядати як одну з інноваційних форм роботи з дітьми.

Методи арт-терапії широко застосовують в роботі з молодшими школярами. Це і допомога в адаптації до школи, корекція взаємин в колективі та сім'ї, корекція страхів і рівня самооцінки та інших психологічних проблем. Арт-терапевтичні техніки також допомагають в діагностиці особистісних особливостей школярів, характеру їх проблем, допомагають визначити положення в класі, потенціал кожної дитини. Дуже часто діти не говорять про проблему навмисно, а деякі методи арт-терапії, дозволяють обходити захисні механізми і непомітно для дитини показувати існуючі проблеми.

Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання, а ось за допомогою технік арт-терапії – легко, в цьому безперечна перевага даного методу. У шкільному віці застосовують групові та індивідуальні форми арт-терапії в залежності від поставлених завдань, але частіше – групові форми роботи.

Використання арт-терапевтичних методів у практиці роботи практичного психолога з дітьми з особливими освітніми потребами допомагають розширити їх уявлення про навколишній світ, усвідомити його цілісність та розвинути моторику рук. Істотно і те, що образотворчі матеріали і предмети ігрової діяльності є для дитини більш важливими «партнерами» комунікації, ніж арт-терапевт. Варто враховувати і те, що ігровий простір, образотворчий матеріал і образ є

для дитини засобами психічного захисту і саморегуляції, до яких вона прибігає у важких для себе обставинах.

Аналіз існуючих теоретичних концепцій на тему психокорекції негативних емоційних станів дозволяє зробити наступні висновки:

1. Емоційна складова життя людини, зокрема дітей молодшого шкільного віку є важливою та складною, у науковців до неї ще немає єдиного остаточного підходу. У багатьох джерелах існують тенденції до підміни понять емоції, настрої, афекти та емоційні стани, які пов'язані між собою, можуть зумовлювати одне одного, мають схожі механізми виникнення, але є різними за своєю суттю.

2. Перебіг емоцій та виникнення емоційних станів мають в основі складні фізіологічні механізми, які виникають у відповідь на різноманітні чинники та об'єкти, що має безліч концептуальних та теоретичних підходів та досліджувалося різними науковими школами.

3. Емоційні стани відображають взаємозв'язок потреб, мотивів та оточуючої дійсності, можуть бути пов'язані з внутрішніми конфліктами, залежать від ступеню задоволення потреб та цілей, мають динамічний взаємозв'язок з когнітивними процесам.

4. У дитячому віці емоції є гнучкими, насиченими, стабільнішими, виразними, темпераментально та ситуативно обумовленими, з'являється можливість їх контролю.

5. Арт-терапевтичні техніки у психокорекції є універсальним методом роботи з емоційними станами дітей молодшого шкільного віку. Вони допомагають виразити, зрозуміти та опанувати емоцію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко О. П. (2011). Арт-терапія в психокорекції та розвитку дітей. Київ: Освіта України.
2. Калініна І. М. (2017). Арт-терапевтичні техніки в роботі з дітьми та підлітками. Львів: Видавництво «Старий Лев».
3. Міщенко І. А. (2019). Арт-терапія в психотерапевтичній роботі з дітьми. Харків: ХНУ.
4. Шевченко О. В. (2015). Психокорекційна робота з дітьми молодшого шкільного віку: роль арт-терапії. *Психологія та педагогіка*. № 4. С. 85–93.
5. Луценко О. О. (2018). Психологічна корекція за допомогою арт-терапії в дитячій практиці. Київ: Літера.
6. Єрмоленко Т. С. (2020). Арт-терапія як метод психокорекції емоційних розладів у дітей. *Вісник психології*, № 3. С. 56–61.
7. Петренко В. А. (2016). Арт-терапевтичні методи в педагогічній практиці. Київ: Вид-во «Педагогічна думка».
8. Мазур Т. О. (2014). Арт-терапія та її використання в корекційній роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. *Психологічний часопис*, № 1. С. 45–52.
9. Козлова Н. Г. (2013). Арт-терапія в роботі з дітьми: теорія та практика. Харків: Фоліо.
10. Гнатюк В. В. (2020). Психокорекційна робота з дітьми засобами арт-терапії. *Наукові записки НПУ*. Т. 45. С. 123–130.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УСИНОВИТЕЛІВ: ВПЛИВ СІМЕЙНОГО КЛІМАТУ НА АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ

Чепіль Н. І., Хімчук Л. І.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

Повномасштабна війна, що спалахнула в Україні 24 лютого 2022 року, стала величезним викликом для всієї країни, в тому числі для системи соціальних послуг. Проблема сирітства не є новою для нашого суспільства, але, безумовно, була і є важливою, адже в усіх країнах світу існує така категорія населення, яка потребує особливої уваги – це діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування.

Згідно зі ст. 52 Конституції України утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, покладається на державу. Правовою основою реалізації цього конституційного положення є національне законодавство про соціальний захист дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, що регулює відносини із надання матеріальної, соціальної та правової допомоги зазначеній категорії дітей та осіб з їх числа.

Сьогодні важливим питанням, пов'язаним із захистом прав і свобод дітей та молоді, насамперед дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, приділяється багато уваги як з боку держави, так і всього суспільства. Сучасна інтеграція України до Європейського Союзу вимагає високого рівня забезпечення соціального захисту дітей-сиріт. В Україні відбувається активний процес формування національного законодавства та механізмів щодо реалізації державної політики у сфері дитинства. Удосконалення системи усиновлення – одне з найважливіших завдань нашої держави й суспільства. Тут найбільше завдання соціальних сфер – сприяти адаптації дитини в новій сім'ї, створення позитивного психологічного клімату в сім'ї, умов розвитку дітей з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини, забезпеченню оптимальних умов життя дитини сироти, дитини, позбавленої батьківського піклування, та особи із їх числа та захисту їх прав. Соціальні фахівці здійснюють соціальне обслуговування дитини та сім'ї, соціальну опіку, є посередниками між усиновлювачами, які висловили таке бажання та державними структурами, на які покладено розв'язання питань життєзабезпечення дітей, і не є представником органів контролю.

У законі України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» (ст. 15) визначено, що «соціальний супровід

дитини-сироти, дитини, позбавленої батьківського піклування, та особи з їх числа здійснюється за спеціальним планом, який складається для кожної дитини-сироти, дитини, позбавленої батьківського піклування, та особи з їх числа і коригується раз на рік» [3]. Задоволення базових потреб дітей, котрі були усиновлені є першочерговим у здійсненні процесу усиновлення. Зміни потрібно починати не тільки на макрорівні, вносячи корективи в нинішнє законодавство у відповідність правам та потребам дитини, а й працюючи із батьками-усиновителями, на так званому макрорівні.

Проблеми соціально-психологічної підготовки майбутніх усиновителів та особливостей адаптації дитини до нової сім'ї стали предметом досліджень багатьох науковців Т. Бевз, Л. Волинець, В. Кузмінського та ін. [1, 2].

Метою статті є висвітлити особливості соціально-психологічної підготовки майбутніх усиновителів та актуалізувати роль позитивного сімейного клімату у процесі адаптації дитини до нової сім'ї. Подати рекомендації щодо підготовки усиновителів до усиновлення дитини, сформульовані в результаті проведених спостережень на базі Калуського міського центру соціальних служб.

Соціально-психологічний клімат сім'ї майбутніх усиновителів є важливим індикатором подолання дітьми стресу при переході з іншого середовища у сім'ю. Велику роль відіграє позитивна атмосфера сім'ї, що сприяє стабільності настрою, зниженню тривожності та агресивності в дітей, формує відчуття довіри та конструктивного розв'язання конфліктів.

На основі проведених спостережень за досвідом роботи провідних фахівців центру Калуського міського центру соціальних служб можна стверджувати, що підготовка майбутніх усиновителів до прийняття дитини та забезпечення її найкращих інтересів включає низку спеціально організованих заходів. Зокрема, для сприяння успішній адаптації дитини до нової сім'ї майбутні батьки проходять консультації з психологами та соціальними працівниками, відвідують спеціалізовані курси, а також беруть участь у зустрічах із подружніми парами, які мають позитивний досвід усиновлення. Така взаємодія стимулює мотивацію до усиновлення, а також сприяє емоційній та психологічній підготовці кандидатів до батьківства.

Також у центрі практикують проведення зустрічей із сім'ями, що мали труднощі з адаптацією дитини після її усиновлення. Такі зустрічі є ефективними, оскільки дають майбутнім усиновителям можливість дізнатися про потенційні проблеми, з якими вони можуть зіткнутися, а також зрозуміти, як ці проблеми можуть вплинути на емоційний стан і поведінку дитини. Завдяки обговоренню складних ситуацій з іншими батьками, майбутні усиновителі отримують

важливий досвід, який допоможе їм краще підготуватися до можливих викликів та сформуванню емпатії, терпіння, та навички конструктивного розв'язання конфліктів і забезпечення стабільного сімейного середовища.

Однією з позитивних форм підготовки майбутніх усиновителів є тренінгові заняття, оскільки вони надають можливість сім'ям усвідомити свою готовність до батьківства, активізують емоційно-дійові спонуки батьківства, що призводить надалі до перебудови структури мотиваційно-ціннісного ставлення до дитини, бачення перспектив її особистісного росту, а також впевненість у вдалому розвитку вже оновленої сім'ї, разом з усиновленою дитиною.

Підготовка батьків-усиновлювачів також здійснюється через організацію спеціалізованих очних навчальних курсів, що проводяться в обласних центрах соціальних служб.

У кожному регіональному центрі існує індивідуальний підхід до кількості проведення навчальних занять. Для майбутніх усиновителів існують чіткі правила щодо відвідування курсів підготовки. Пропуски занять можуть призвести до ануляції курсу, і, як зазначено в правилах, два пропуски є підставою для такого рішення. Це правило покликане забезпечити, щоб усі батьки, які проходять підготовку до усиновлення, отримали всю необхідну інформацію та навички для успішного виховання дітей. Таким чином, важливим є серйозне ставлення до вимог навчання, оскільки процес усиновлення вимагає підготовленості і відповідальності.

Кожне заняття присвячене певним ключовим темам, таким як травма, втрата, розвиток психічного стану дітей у складних умовах. У рамках курсу майбутні батьки виконують різноманітні домашні завдання, що включають перегляд тематичних фільмів, читання спеціалізованої літератури та її аналіз, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні потреби дітей.

Основною метою даного навчання є підготовка усиновителів до можливих викликів, з якими вони можуть зіткнутися, і забезпечення їх здатності ефективно реагувати на емоційні, психологічні та поведінкові особливості дитини, що пережила складні життєві ситуації.

На основі проведених спостережень за досвідом роботи фахівців центру Калуського міського центру соціальних служб та тренінгової роботи з батьками-усиновителями сформульовано ряд методичних рекомендацій для батьків-усиновителів:

1. Приймайте кожного члена сім'ї.

Створення турботливої системи взаємин, що сприяє прийняттю кожного члена сім'ї, є ключовим для забезпечення емоційної підтримки та гармонійного розвитку. Потреба у прийнятті, особливо в

межах родини, є однією з основних психологічних потреб людини. Задоволення цієї потреби сприяє почуттю приналежності та емоційному благополуччю.

2. Надайте своїй родині статус «прагне до розвитку».

Допомагайте своїм дітям установлювати цілі й досягати їх.

Приділяйте сім'ї щодня не менше однієї години, розкривайте унікальність кожного члена сім'ї.

Поважайте й заохочуйте унікальність вашої дитини.

Активно помічайте, коли діти роблять щось правильно й добре.

Намагайтесь розпізнавати й не залишати без уваги добрі наміри дитини. Створіть удома атмосферу захищеності, миру та спокою. Діти розглядають вас і вашого чоловіка як надійний і безпечний тил

Приховуйте ваші суперечки від дітей, не дозволяйте використання словесних образ.

Намагайтесь негайно боротися з деструктивною поведінкою.

Дітям потрібен розмірений ритм життя, його відсутність їх засмучує.

Певний час прийому їжі, постійний час відходу до сну, виконання конкретного переліку домашніх обов'язків.

Несіть відповідальність за свій вибір і прийняті рішення.

Визнання власної відповідальності означає, що ви повинні бути готові поставити собі запитання, подібні таким:

Чи є певні типи поведінки або шкідливі звички, які мені треба викоринити?

Чи витрачаю я більше грошей, ніж можу собі дозволити, можливо, ставлячи під загрозу фінансове становище своєї родини?

Чи є в мене проблеми на роботі, викликані моїм ставленням, поведінкою або тим, що я поступився(лася) своїми принципами?

Чи дбаю я про своє здоров'я?

Чи ставлю я роботу у пріоритет над сім'єю?

Нехай ваші відповіді визначать, що вам необхідно змінити в першу чергу.

3. Створюйте значущі ритуали та традиції.

Плануйте змістовні урочистості. Дні народження, день батька, день матері та інші події – усе це можливості, щоби створити традиції або навіть ритуали.

Нехай ваші діти купують символічні подарунки або виготовляють їх власноруч.

Розповідайте сімейні історії. Створіть ритуали вітання та прощання.

4. Будьте активними у спілкуванні.

Найсуттєвіше з того, що ви можете дати своїм дітям, – це ваші здатність та вміння слухати й розмовляти.

Знайдіть час, щоб розмовляти під час поїздок у машині або у громадському транспорті, розмовляйте під час ігор.

Слухайте аудіозаписи (музику, виступи, аудіокниги й т.п.) зі своїми дітьми й діліться думками.

5. Вчіться долати кризи.

На жаль, у сімейному житті не виникає питання про те, чи станеться криза, – виникає лише питання, коли вона станеться. Виправляйте проблему, а не людину. Ніколи не нападайте на члена сім'ї, не звинувачуйте його у виниклій кризі. Коли ви засмучені з приводу дитини, виникає спокуса звинувачувати та критикувати її. Якщо ви це зробите, наступного разу, коли дитина потрапить у неприємності, вона буде вчитись усіляко приховувати свою діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бевз Г. Прийомна сім'я: соціально-психологічні виміри : монографія. К. : Вид. Дім «Слово», 2010. 352 с.
2. Бевз Г. М., Кузьмінський В. О., Нескучаєва О. І. Прийомна сім'я: методика створення та соціального супроводу: наук.-метод. посіб. К.: Центр стратегічної підтримки. 2003.
3. Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування». Частина п'ята статті 15 із змінами, внесеними згідно із Законом № 230-V від 05.10.2006 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2342-15#Text> (дата звернення 07.11.2024).
4. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім П 61 батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / [Мельник Л.А. та ін.] ; за ред. Волинець Л. С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

АНАЛІЗ ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СТОРІТЕЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Шеплякова І. О., Маслова В. В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
iryna.shepliakova@hnpu.edu.ua, vlada260804@gmail.com*

В умовах інформаційного суспільства поширення в найрізноманітніших сферах людської діяльності (медіа, бізнесі, політиці, освіті, тощо) набуває сторітелінг. У визначеному контексті актуальним є аналіз досвіду використання методу сторітелінгу в практиці соціально-педагогічної роботи, зокрема з учнівською молоддю в закладах професійно-технічної освіти (надалі – ЗПТО).

Зумовлено це доведеною дієвістю використання цього методу у процесі підтримки психосоціального розвитку здобувачів, вирішення конфліктів, формування позитивної атмосфери, створення у закладі професійно-технічної освіти соціально-виховного середовища, сприятливого для успішної соціалізації учнівської молоді.

Метою дослідження є узагальнити досвід використання засобів сторітелінгу в соціально-педагогічній роботі з соціалізації учнівської молоді в закладах професійно-технічної освіти.

Методика та організація дослідження. Досягнення поставленої мети забезпечено такими методами, як: аналіз наукової літератури, контент-аналіз документів (нормативно-правових актів (зокрема, державних стандартів професійної (професійно-технічної) освіти), робочих навчальних програм підготовки здобувачів ЗПТО), узагальнення, систематизація, порівняльний аналіз, екстраполяція, абстрагування, індивідуальні бесіди (з педагогічними працівниками ЗПТО (зокрема, Харківського професійного ліцею залізничного транспорту (надалі – ХЗЛПТ)).

На основі аналізу наукових джерел (Г. Гич [1], А. Житницька [2], Л. Кайдалова [3], Н. Калюжка та Н. Самойленко [4], Л. Манчуленко [5], І. Побідаш [6], Н. Рудкевич [7] та ін.) та досвіду впровадження сторітелінгу в освітній процес та практику соціально-педагогічної роботи, зокрема у ЗПТО, з'ясовано, що його використання, безперечно, має позитивні результати. Так, створення та використання цікавих історій підвищує інтерес здобувачів, мотивуючи і стимулюючи їх до активної участі в соціально-виховних заходах. Вільне обговорення сюжетів сприяє розвитку комунікативних навичок, допомагаючи здобувачам вдосконалювати вміння висловлювати свої думки, ділитися враженнями тощо. Крім того, історії викликають у здобувачів різноманітні емоції, що сприяє їхньому емоційному розвитку, допомагає краще розуміти свої почуття та почуття інших людей. Взаємодія під час обговорення історій також розвиває соціальні навички, навчаючи спілкуватися, вирішувати конфлікти, взаємодіяти та співпрацювати з іншими. Окрім того, використання засобів сторітелінгу в соціально-педагогічній роботі з учнівською молоддю в ЗПТО сприяє формуванню в них критичного мислення та аналітичних здібностей, оскільки стимулює їх аналізувати інформацію, розглядати проблеми з різних точок зору, робити узагальнення та висновки.

Проте, незважаючи на зазначені позитивні аспекти, упровадження методу сторітелінгу (зокрема, в соціально-педагогічну роботу з учнівською молоддю в ЗПТО) також стикається з серйозними викликами. Так, у ході дослідження нами були проведені індивідуальні бесіди з педагогічними працівниками ХПЛЗТ, у ході

яких було обговорено досвід використання ними засобів сторітелінгу в соціально-педагогічній роботі з учнівською молоддю ХПЛЗТ, а також проблеми при організації такої діяльності. У ході бесід було встановлено, що педагогічні працівники використовують елементи сторітелінгу в процесі виховної взаємодії зі здобувачами (відбувається це, як правило, у межах проведення виховних годин, індивідуальних бесід). На питання про те, чи мають вони досвід проведення таких форм роботи, як play-back театр чи заняття з елементами тренінгу (у межах яких може бути використаний сторітелінг, зокрема цифровий), було отримано негативні відповіді. Педагогічні працівники погодилися, що треба розширювати практику використання засобів сторітелінгу в соціально-виховній роботі зі здобувачами. Щодо можливих перешкод у використанні засобів сторітелінгу в процесі такої роботи були зазначені недостатня обізнаність про сучасні засоби сторітелінгу, недостатній рівень сформованості навичок їхнього використання, відсутність необхідних ресурсів (насамперед, часових, матеріально-технічних (наприклад, відсутність доступу до різноманітних онлайн-сервісів для створення інтерактивних історій), необхідність значних зусиль при плануванні, підготовці та проведенні сторітелінгових сесій. Також вони зауважили, що певні перешкоди для впровадження наративних методів (різновидом яких є сторітелінг) створюють також соціокультурні та індивідуальні особливості здобувачів (адже деякі з них можуть виявляти недостатній інтерес до наративів, внаслідок чого важко залучити їх до активної участі в сторітелінгових сесіях). Узагальнюючи, зазначимо: недостатність часу та ресурсів у педагогічних працівників для підготовки та проведення сторітелінгових сесій, необхідність індивідуалізації підходів для кожного здобувача та недостатній рівень професійної підготовки можуть ускладнювати роботу педагогічних працівників загалом та соціальних педагогів зокрема. Також серед найпоширеніших проблем, з якими стикаються педагогічні працівники, й зокрема соціальні педагоги, при проведенні сторітелінгових сесій, є обмеження в доступі до ресурсів, відсутність підтримки керівництва, складнощі в адаптації методів до конкретних потреб здобувачів.

Урахування цих позитивних результатів та викликів є важливим для успішного впровадження засобів сторітелінгу в роботу соціального педагога з соціалізації учнівської молоді в ЗПТО задля сприяння підвищенню рівня соціалізованості здобувачів. Адже одним із провідних завдань соціального педагога ЗПТО є підтримка соціально-емоційного розвитку учнівської молоді. Використання сторітелінгу допомагає відкрити двері до внутрішнього світу здобувачів, виявити їхні переживання, емоції, соціальний досвід (можливо, і негативний). Через створення або спільне

прослуховування (перегляд) різних історій, здобувач може краще зрозуміти свої власні почуття та опанувати стратегії подолання проблемних ситуацій. Ще однією важливою функцією соціального педагога ЗПТО є профілактика негативних явищ серед учнівської молоді. За допомогою сторітелінгу, фахівець може розкрити зміст моральних норм, етичних принципів та ідеалів, сприяти формуванню позитивних цінностей та усвідомленню наслідків асоціальних вчинків. Окрім того, сторітелінг допомагає побудувати довіру та емпатію між здобувачами та соціальним педагогом. Спільне читання, обговорення та аналіз історій сприяє зближенню учасників сторітелінгової сесії, відкриває можливість для відвертої комунікації та взаєморозуміння.

Таким чином, результати проведеного аналізу свідчать, що використання сторітелінгу в роботі соціального педагога з учнівською молоддю в ЗПТО відкриває широкі можливості для розвитку позитивних соціальних вмінь, вирішення конфліктів, підтримки емоційного стану та формування цінностей здобувачів. Це ефективний інструмент, який сприяє розвитку гармонійної особистості та успішній соціалізації здобувачів у освітньому середовищі ЗПТО. Водночас констатовано, що робота соціального педагога з соціалізації учнівської молоді засобами сторітелінгу ЗПТО вимагає комплексного підходу, що включає підготовку педагогічних працівників, створення необхідних матеріально-технічних умов, підтримку сприятливої атмосфери та інтеграцію методу у загальний соціально-виховний процес у закладі протекційно-технічної освіти.

Подальші дослідження в напрямі систематизації досвіду використання сторітелінгу в практичній соціально-педагогічній роботі в закладах освіти дозволять виділити загальні тенденції та успішні підходи, які можуть бути корисними для соціальних педагогів ЗПТО (зокрема, перспективним вбачається дослідження досвіду і методики адаптації педагогічними працівниками історій до потреб різних груп здобувачів).

ЛІТЕРАТУРА

1. Гич Г. М. Сторітелінг як інноваційна методика формування мовної компетентності учнів ЗНЗ. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2015. № 4 (51). С. 188-191.
2. Житницька А. А. Сторітелінг як метод формування гнучких навичок комунікації майбутніх учителів іноземних мов. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2022. Вип. 52. С. 85-94.
3. Кайдалова Л. Г. Педагогічний сторітелінг у підготовці майбутніх фахівців охорони здоров'я. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 29. Т. 1. С. 136-139.
4. Калюжка Н., Самойленко Н. Сторітеллінг як один із методів підготовки майбутніх учителів до роботи в умовах інклюзивного класу. *Педагогічна освіта: теорія і практика: зб. наук. пр.* Вип. 26 (1-2019). Ч. 1. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 92-98.

5. Манчуленко Л. В. Методика соціально-виховної роботи в сучасних умовах: навч. посіб. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 240 с.
6. Побідаш І. Л. Сторітелінг: ознаки «гарної» історії. *Обрії друкарства*. 2019. № 1 (7). С. 144-150. URL: <http://surl.li/sytyz> (дата звернення: 25.04.2024).
7. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи: навч.-метод. посіб. Львів: Растр-7, 2021. 324 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ У НИХ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Юр'єва І. С., Костіна В. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Згідно з даними сайту Суспільне Новини станом на 25 липня 2024 року в Україні налічується 1 мільйон 300 тисяч ветеранів, приблизно 80% з них – мобілізовані особи [1]. Для більшості ветеранів повернення до мирного життя у соціумі є не просто проблемою, а справжнім викликом на життєвому шляху. Коло питань, які турбують сучасних ветеранів і ветеранок у нашому сьогоденні, дуже велике і постійно розширюється: фізичні поранення різного ступеню тяжкості; психологічні травми; відсутність постійного місця роботи; напружені стосунки у родині; проблеми зі спілкуванням у колі друзів та родичів та ін. Проте, є багато таких, які залишаються осторонь уваги фахівців та можуть унеможливлювати подальше успішне життя ветерана та ветеранки – такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія, що можуть бути навіть більш руйнівними. Невидимі наслідки війни часто важко діагностувати та лікувати, і вони можуть суттєво впливати на якість життя ветеранів та ветеранок та їхню здатність інтегруватися в суспільство, тому важливим напрямом соціальної роботи в Україні в умовах сьогодення є пошук шляхів та засобів допомоги ветеранам та ветеранкам у вирішенні їхніх соціальних проблем взагалі та у відновленні та зміцненні їх потенціалу здоров'я зокрема.

Згідно зі статтею 4 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» (1993 р.), ветеранами війни є особи, які брали участь у захисті Батьківщини чи в бойових діях на території інших держав. До ветеранів війни належать: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, учасники війни [7]. Як зазначає заступниця міністра у справах ветеранів України з питань європейської інтеграції Руслана Величко-Трифонюк, «до 30% американських ветеранів, які служили в Іраку та Афганістані, мають діагноз посттравматичний стресовий розлад. Спеціалісти з ПТСР

зосереджені переважно в містах, у сільських громадах, де проживає майже 40% ветеранів з таким діагнозом, відчувається значна нестача ресурсів. Крім того, стигма, пов'язана з психічними захворюваннями у військовій культурі, змушує багатьох ветеранів уникати лікування. Схожа ситуація спостерігається і в Україні» [2]. Отже, враховуючи вищезазначене, фахівці соціальної галузі мають бути готовими до надання соціальних послуг з відновлення та зміцнення здоров'я широкій цільовій групі «ветерани війни» до якої належать клієнти з різними запитами.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я особистості характеризує стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я людини залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, економічних, – та є надзвичайно важливим чинником втілення бажань, реалізації цілей і планів, гарного фізичного самопочуття. Також ментальне здоров'я кожного індивіда має важливе значення для всього суспільства в цілому [9]. У ході аналізу наукової літератури з питань збереження здоров'я в умовах сучасних викликів [3, 4, 9] констатовано, що зміцнити своє ментальне здоров'я і побудувати якісні відносини з оточуючими допоможуть навички резильєнтності (психологічної стійкості перед різними життєвими труднощами). Тому, після повернення із зони активних бойових дій ветеранам та ветеранкам потрібно мати можливість отримати якісну соціальну підтримку та послуги з розвитку потенціалу їхньої резильєнтності.

Як зазначають науковці, термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовується в психології. Реагування на переживання складних життєвих ситуацій суттєво відрізнятиметься в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживатиме одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею [5, с. 126]. Отже, збереження і зміцнення здоров'я ветеранів і ветеранок шляхом розвитку у них потенціалу резильєнтності – це один із важливих напрямів роботи фахівців соціальної сфери, що потребує залучення до співпраці широкого кола фахівців – соціальних педагогів, психологів, медичних працівників, юристів, фахівців із соціальної роботи.

Дослідники доводять, що «досить великий успіх у підвищенні рівня резильєнтності має широкий набір духовних практик, соціально-психологічних, соціально-педагогічних, мотиваційних, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних тренінгів, вправ, видів фасилітації та ін.» [5, с. 127]. Підвищенню опору і стійкості людської психіки до негативних ситуацій також сприяють фізична активність та правильно підібрані реабілітаційні методики. З власного

досвіду роботи зазначимо, що активна участь у таких заходах допомагає ветеранам і ветеранкам підвищити власний потенціал резильєнтності, напрацювати корисні, дієві і актуальні практичні навички, отримати можливість краще пізнати себе та свої внутрішні можливості, знайти ресурси для побудови конструктивних відносин з оточуючими, покращити рівень власного життя.

Зазначимо, що резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я. Серед складових резильєнтності науковці виокремлюють [8]: когнітивну гнучкість та рефреймінг; ресурсні емоційні стани; зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; ефективні стратегії копінгу; соціальну компетентність. Дослідниками визначено наступні компоненти, які зумовлюють розвиток резильєнтності [8, с. 118-119]: 1) оптимізм (здатність зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть в безнадійних ситуаціях); 2) альтруїзм (через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність та енергію); 3) моральність (люди із сильними моральними настановами та стійким набором переконань зазвичай, легше переносять процес реабілітації); 4) віра і духовність (підтримка у вірі при подоланні викликів, вона дає їм мудрість і силу); 5) почуття гумору (здорове почуття гумору і можливість сміятися над власними невдачами, значно полегшує реабілітацію після складних періодів); 6) наявність прикладу для наслідування (особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його); 7) соціальна підтримка (соціальна підтримка та зв'язки дають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань); 8) готовність особистості зустрітись зі своїм страхом (готовність виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху дає можливість швидше переборювати виклики та зростати як особистість); 9) сенс та мета (вміння віднаходити різні сенси в житті дозволяє швидше реабілітуватися від невдач чи розчарувань); 10) освіта (можливість для розвитку резильєнтності протягом життя).

Отже, співпраця мультидисциплінарної команди фахівців з ветеранами і ветеранками та членами їхніх сімей допомагає максимально швидко і ефективно підвищити їхній потенціал резильєнтності. Лише завдяки наполегливій і кропіткій праці можливо досягти бажаного результату – набутти навички резильєнтності і постійно підвищувати її потенціал.

ЛІТЕРАТУРА

1. В Україні 1 мільйон 300 тисяч ветеранів: як їх підтримують. *Суспільне Новини*. 25.07.2024. URL: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ih-pidtrimuut/> (дата звернення 19.10.2024).
2. Зцілення душі: виклики та рішення для реабілітації ветеранів та ветеранок. *Українська правда*. 09.08.2024. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/zcilennya-dushi-vikliki-ta-rishennya-dlya-reabilitacii-veteraniv-ta-veteranok-303094/> (дата звернення 07.11.2024).
3. Костіна В. В., Потьомкіна А. І. Розвиток резильєнтності дітей та молоді в умовах здоров'язбережувального соціально-підтримуючого простору. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матер. І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р.). Полтава, 2023. С. 275–280.
4. Костіна В. Соціальна робота в умовах воєнного стану: виклики сьогодення та перспективи на майбутнє. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*: матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 травня 2024 р.) / Полт. ін-т економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»; ред. колег.: Н. Мякушко (голова), Р. Шаравара, Р. Басенко та ін.; відп. ред. Р. Басенко. Полтава: ПІЕП, 2024. С. 162–164.
5. Панок В. Г., Рибалка В. В., Шандрук С. К. та ін. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практичний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
6. Про соціальні послуги. *Офіційний портал Верховної Ради України*. 22.10.1993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#n519> (дата звернення 07.11.2024).
7. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту. *Офіційний портал Верховної Ради України*. 22.10.1993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення 07.11.2024).
8. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану: наукова монографія. Литва: «Baltija Publishing», 2023. 126 с.
9. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? *Східне міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці*. 11.08.2023. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення 07.11.2024).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Андрієвська Ольга Володимирівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Андрієнко Ганна Володимирівна – директор Громадської організації «Інклюзія без обмежень», здобувач третього (освітньо-наукового рівня) вищої освіти кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Антонець Марина Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доцент кафедри рослинництва Полтавського державного аграрного університету

Анушкевич Володимир Ігорович – кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Атаманчук Ніна Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Базиленко Катерина Павлівна – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Барковська Юлія Сергіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Березан Валентина Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Блоха Олександр Миколайович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бокшиц Олена Миколаївна – кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики професійної підготовки Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Бондар Наталія Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бочковська Вікторія Вікторівна – учениця 10-го класу Опорного закладу «Яресківська загальноосвітня школа I-III ступенів імені Ф. П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області»

Боштенко Галина Валентинівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бражник Максим Олександрович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бурлаков Андрій Олександрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бухаловкіна Катерина Михайлівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Ваганова Наталія Аркадіївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

Василевська Олена Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Комунального закладу «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Васьківський Захар Русланович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Вензик Сергій Анатолійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Вишовська Олександра Сергіївна – асистент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Владика Людмила Володимирівна – викладач кафедри журналістики та PR-менеджменту, аспірант кафедри психології Національного університету «Острозька академія»

Возниця Людмила Іванівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Вознюк Алла Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Галушко Любов Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

Гальцова Світлана Василівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Комунального закладу «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»

Гелей Дарина Олександрівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Герасименко Лариса Олександрівна – доктор медичних наук, професор, професор закладу вищої освіти кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету

Герасимова Олександра Юрївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Глєбова Ірина Іванівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти 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

Гордієвський Дмитро Євгенович, практичний психолог Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області

Гриньова Марина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, член-кореспондент НАПН України

Губарь Ольга Григорівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гулько Юлія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

Данько Сніжана Віталіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дерябіна Наталія Віталіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дзюба Тетяна Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Діденко Євгенія Павлівна – кандидат педагогічних наук, викладач закладу вищої освіти кафедри хімії та фармації Полтавського державного медичного університету

Діденко Олег Григорович – кандидат наук з державного управління, голова постійної комісії Полтавської обласної ради з питань освіти, науки та культури, депутат Полтавської обласної ради, доцент кафедри публічного управління, адміністрування та права Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Дідух Ірина Ярославівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Дмитренко Наталія Анатоліївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дорошенко Євгенія Володимирівна – учитель хімії Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області

Драч Наталія Володимирівна – директор Щербанівського ліцею Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області

Єдалова Олена Леонідівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ємець Світлана Анатоліївна – старший науковий співробітник Полтавського літературно-меморіального музею В. Г. Короленка, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Єріна Віолета Віталіївна – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Єфименко Артем Русланович – здобувач першого (бакалаврського) рівня, голова центру організації наукової діяльності факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

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

Заїка Віталій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Захаренко Анна Сергіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Захватко Поліна Вікторівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Зозуляк-Случик Роксоляна Василівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Зосімова Ганна Павлівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Іващенко Юлія Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ісаков Рустам Ісроїлович – доктор медичних наук, професор, професор закладу вищої освіти кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету

Калашнікова Людмила Володимирівна – старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

Калашнікова Інна Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Калембет Лариса Володимирівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Калюжна Юлія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Каменська Ірина Степанівна – кандидат сільськогосподарських наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики професійної підготовки Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Камишов Іван Миколайович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Клочко Вікторія Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Коваль Андрій Анатолійович – старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної роботи Полтавського інституту економіки і права ВМУРоЛ «Україна»

Ковальова Марина Григорівна – старший психолог сектору кадрового забезпечення Полтавського районного управління поліції Головного Управління національної поліції в Полтавській області; здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Колбаса Володимир Леонідович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Колісник Людмила Сергіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи, старший лаборант кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Коломієць Дмитро Сергійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Комленко Людмила Борисівна – заступник завідувача Відокремленого структурного підрозділу Харківського приватного ліцею «Перша українська школа» Харківської області в м. Полтава

Кононенко Оксана Іванівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Кононова Марина Миколаївна – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Копанцева Лариса Миколаївна – старший викладач закладу вищої освіти кафедри хімії та фармації Полтавського державного медичного університету

Коренева Інна Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики викладання природничих дисциплін Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Костіна Валентина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Коструб'як Тетяна Валеріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Котломанітова Галина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кравченко Ольга Данилівна – старший викладач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Краснопір Артур Борисович – технік ІРВ, викладач-стажист, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Національного університету «Острозька академія»

Кривенко Світлана Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Крисько Людмила Станіславівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кубрак Анастасія Андріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кукса Юрій Володимирович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Куторжевська Любов Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, реабілітації та повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Куторжевська Оксана Анатоліївна – вчитель початкових класів Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа №20 імені Бориса Серги»

Латиш Наталія Михайлівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

Латиш Олег Михайлович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського (м. Київ)

Лаутнер Дмитро Євгенійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Лебедев Віктор Альбертович – практичний психолог Комунального підприємства «2-а міська клінічна лікарня Полтавської міської ради», майор ЗСУ у відставці

Лебедик Леся Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Лешенко Марина Григорівна – практичний психолог Державного навчального закладу «Полтавський центр професійно-технічної освіти»

Лисяк Людмила Миколаївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Літвінова Ольга Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Луканюк Наталія Михайлівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Лядський Ігор Костянтинович – старший викладач кафедри маркетингу, фахівець дорадчої служби Полтавського державного аграрного університету

Мак Аліна Володимирівна – вихователь-методист Комунального закладу «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей» Полтавської обласної ради

Манчинська Єлизавета Вікторівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Маслова Влада Віталіївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету соціальних і поведінкових наук Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Мац Оксана Василівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мельник Анастасія Євгеніївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Національного авіаційного університету (м. Київ)

Мельничук Ірина Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

Мельничук Майя Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Метельська Наталія Йосипівна – доктор філософії у галузі соціальних та поведінкових наук за спеціальністю «Психологія», старший викладач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Микитенко Ольга Володимирівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Минаєва Анастасія Олександрівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мирошник Олена Георгіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мисник Анастасія Григорівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Михайленко Галина Григорівна – фахівець відділу міжнародних зв'язків Полтавського державного аграрного університету

Мишко Надія Мирославівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Міненко Ольга Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

Могилат Ольга Юрївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Молодова Олена Юрївна – засновниця простору «Втілення», голова ГО «Рух та Втілення»

Молька Володимир Володимирович – госпітальний капелан ХСП (ГО «Християнська служба порятунку»), здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Моляко Валентин Олексійович – доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

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

Назарук Наталія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Нечеса Валерія Євгенівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Нікутіна Наталія Юрївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Новак Інна Михайлівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Оберемок Яна Василівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Одерій Тетяна Андріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Олешко Іванна Андріївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Омелай Людмила Вікторівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Паламар Олена Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри технологій освіти та реабілітації осіб з порушеннями зору Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Парахнич Ганна Олексіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Паршина Юлія Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Перетяцько Лариса Георгіївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пирогова Світлана Борисівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Плахотя Катерина Ігорівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Плис Оксана Сергіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Попович Яна Василівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Прождога Ірина Валентинівна – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного авіаційного університету (м. Київ)

Пузиревська Оксана Петрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рева Марина Митрофанівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рибалка Олена Яківна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рибченко Юлія Ігорівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рибчук Юлія Ярославівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Руденко Юлія Юрївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

Русенко Оксана Андріївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Сабат Надія Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Сабат Наталія Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Савельчук Ірина Борисівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного авіаційного університету (м. Київ)

Сайко Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи, реабілітації, повоєнної адаптації Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Свіолкіна Ольга Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сілін Діана Віталіївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Скрипченко Альона Віталіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Скуратова Лілія Вікторівна – здобувач вищої освіти Національного авіаційного університету (м. Київ)

Смірнова Тетяна Юріївна – директор закладу загальної середньої освіти «Гадяцький ліцей №1 імені Олени Пчілки Гадяцької міської ради»

Сороченко Михайло Михайлович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сущенко Людмила Анатоліївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Полтавського державного медичного університету

Твердохліб Ірина Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тимків Лідія Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Тітов Іван Геннадійович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тітова Тетяна Євгенівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ткаченко Тетяна Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

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)

Троян Поліна Дмитрівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тумко Марина Дмитрівна – вчитель біології Опорного закладу «Яреськівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів імені Ф. П. Борідька Шишацької селищної ради Полтавської області»

Фесун Дар'я Петрівна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ханзерук Лілія Олексіївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Харченко Анжела Станіславівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хілінська Тетяна Володимирівна – старший лаборант закладу вищої освіти кафедри хімії та фармації Полтавського державного медичного університету

Хімчук Ліліана Іванівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Чайкіна Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ченіль Наталія Ігорівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Чернов Артем Анатолійович – асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Черняєва Олена Олександрівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Чинчик Катерина Григорівна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шановал Яна Леонідівна – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шевченко Олена Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент закладу вищої освіти кафедри українознавства та гуманітарної підготовки Полтавського державного медичного університету

Шеплякова Ірина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Шеремет Віталіна Вікторівна – асистент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шишковський Ярослав Германович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шиян Олена Сергіївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, головний економіст Держмолодьжитло

Шкодiна Анастасiя Дмитрiвна – аспiрант закладу вищої освіти кафедри нервових хвороб Полтавського державного медичного унiверситету

Шпирка Наталiя Олександрiвна – здобувач другого (магiстерського) рiвня освіти Державного унiверситету «Житомирська полiтехнiка»

Шульгачик Тетяна Євгенiвна – здобувач другого (магiстерського) рiвня вищої освіти Кременчуцького нацiонального унiверситету iменi Михайла Остроградського

Юдiна Наталiя Олександрiвна – кандидат психологiчних наук, доцент, доцент кафедри психологiї Полтавського нацiонального педагогiчного унiверситету iменi В. Г. Короленка

Юр'єва Iрина Сергiївна – провiдний фахiвець iз соцiальної роботи Вiддiлу соцiальної роботи по Київському району м. Харкова Харкiвського мiського центру соцiальних служб «Довiра», здобувач другого (магiстерського) рiвня вищої освіти факультету психологiї i соцiальної роботи Полтавського нацiонального педагогiчного унiверситету iменi В. Г. Короленка

Яланська Свiтлана Павлiвна – доктор психологiчних наук, професор, декан факультету психологiї i соцiальної роботи, професор кафедри кризової психологiї Полтавського нацiонального педагогiчного унiверситету iменi В. Г. Короленка

Яновська Тамара Анатолiївна – кандидат психологiчних наук, доцент, доцент кафедри психологiї Полтавського нацiонального педагогiчного унiверситету iменi В. Г. Короленка

ЗМІСТ

НАУКОВІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ

МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ <i>Гриньова М.В., Яланська С.П.</i>	3
РОЛЬ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОКРАЩЕННІ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ <i>Березан В.І., Боштенко Г.В.</i>	7
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Вознюк А. В.</i>	10
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЯК ФАКТОР РИЗИКУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ <i>Герасименко Л.О., Ісаков Р.І.</i>	14
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ <i>Ісаков Р.І., Герасименко Л.О.</i>	17
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА <i>Кононова М.М., Анушкевич В.І., Іващенко Ю.М.</i>	21
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Коренева І.М.</i>	24
КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ФУНКЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ <i>Сайко Н.О.</i>	27

Науково-практична платформа І
ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ
ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

SPECIFIC TECHNIQUES FOR PERSONAL RESOURCE DEVELOPMENT IN WARTIME: INSIGHTS FROM EMI PROGRAM INTERVIEW RESEARCH <i>Antonets M.O., Mykhailenko H.H.</i>	31
ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ У ОСІБ З РІЗНИМ НАПРУЖЕННЯМ АКСІОСФЕРИ <i>Барковська Ю.С.</i>	36
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ <i>Вензик С.А., Перетяцько Л.Г.</i>	38
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСІТНІМИ ПОТРЕБАМИ <i>Глєбова І.І., Перетяцько Л.Г.</i>	41
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Герасимова О.Ю.</i>	44
ПРОБЛЕМИ КОНСУЛЬТУВАННЯ НЕПОВНОЛІТНІХ У ЮВЕНАЛЬНІЙ ПРЕВЕНЦІЇ <i>Гончарова Н.О., Юдіна Н.О., Яновська Т.А.</i>	48
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Данько С.В., Калюжна Ю.І.</i>	51
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ <i>Дмитренко Н.А.</i>	55

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЩЕРБАНІВСЬКОГО ЛПЦЕЮ <i>Драч Н.В., Гордієвський Д.Є., Дорошенко Є.В.</i>	59
ЦІННІСНІ ТА МОРАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ В СУСПІЛЬСТВІ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Єріна В.В.</i>	62
СТАН ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРЕД СЕСІЙНИМ КОНТРОЛЕМ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ, МЕТОДИ ПРОТИДІЇ <i>Єфименко А.Р.</i>	66
АНАЛІЗ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ <i>Зосімова Г.П., Перетяцько Л.Г.</i>	68
ЕМПАТІЯ ЯК МОРАЛЬНА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ <i>Калашнікова І.М.</i>	71
СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Калашникова Л.В.</i>	76
ДО ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ <i>Калембет Л.В.</i>	80
ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Калюжна Ю.І.</i>	83
ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАДАННІ ПОСЛУГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ <i>Каменська І.С., Бокшиц О.М.</i>	86
ДО ПИТАННЯ РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ОРГАНІЗАЦІЇ В СУЧАСНИХ УМОВАХ <i>Камишов І.М.</i>	89

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ <i>Клочко В.О.</i>	93
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ <i>Коваль А.А.</i>	96
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ <i>Колісник Л.С.</i>	99
ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МЕНЕДЖЕРІВ І КЛІЄНТІВ ІТ-КОМПАНІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ <i>Коломієць Д.С.</i>	102
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У ФОРМУВАННІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ <i>Кононова М.М., Гончарова Н.О., Бурлаков А.О.</i>	105
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Кононова М.М., Микитенко О.В.</i>	108
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ <i>Кононова М.М. Оберемок Я.В.</i>	110
ОСОБИСТІСНА АДАПТОВАНІСТЬ ЯК ЧИННИК АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА <i>Кострубяк Т.В.</i>	114
ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА <i>Кравченко О.Д.</i>	118
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ТА ДОРОСЛОГО ВІКУ <i>Кубрак А.А.</i>	121

СПЕЦИФІКА ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ <i>Кукса Ю.В.</i>	125
ПРОЯВИ ТВОРЧОГО АНАЛОГІЗУВАННЯ В ГРАФІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТА <i>Латиш О.М.</i>	128
ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Лебедик Л.В., Блоха О.М.</i>	132
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ <i>Лисяк Л.М.</i>	136
КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Манчинська Є.В.</i>	140
МІЖОСОБИСТІСНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ <i>Мельничук М.М.</i>	144
ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕРОРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА СВІДОМІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Метельська Н.Й.</i>	147
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ <i>Мирошник О.Г., Вишовська О.С.</i>	150
ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ <i>Могилат О.Ю.</i>	153
ФУНКЦІОНУВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ <i>Моляко В.О., Третьак Т.М., Ваганова Н.А., Гулько Ю.А., Латиш Н.М.</i>	157

ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ БАГАТОВИМІРНОЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЯ НА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІЙ ОСНОВІ <i>Моргун В.Ф.</i>	162
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА РОЗВИТОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ <i>Назарук Н.В., Луканюк Н.М.</i>	169
ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Назарук Н.В., Русенко О.А.</i>	172
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКА ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНФЛІКТІ <i>Нечеса В.Є.</i>	176
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ ПОКАЗНИКОМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ <i>Омелай Л.В.</i>	179
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ <i>Парахнич Г.О.</i>	182
МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ <i>Паршина Ю.О.</i>	186
ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ <i>Перетяцько Л.Г., Андрієвська О.В.</i>	190
ПРАКТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ <i>Перетяцько Л.Г., Бондар Н.О.</i>	194
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Перетяцько Л.Г., Возниця Л.І.</i>	198

ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ <i>Перетяцько Л.Г., Дерябіна Н.В.</i>	201
ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ <i>Пирогова С.Б.</i>	205
ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ <i>Плахотя К.І.</i>	209
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ТОРГОВЕЛЬНИХ КОМПАНІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Плис О.С.</i>	213
ОСОБЛИВОСТІ ПОТРЕБИ В ДОСЯГНЕННІ ТА СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ УСТАНОВОК ПІДЛІТКІВ У МОТИВАЦІЙНО-ПОТРЕБОВІЙ СФЕРІ <i>Пузиревська О.П.</i>	218
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ <i>Рева М.М.</i>	221
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ МОЛОДІ: ТЕХНІКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ, ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СНУ <i>Рибченко Ю.І.</i>	225
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ ШЛЮБНИМ СТАТУСОМ <i>Скрипченко А.В.</i>	229
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ <i>Твердохліб І.О.</i>	232

ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ <i>Тимків Л.С.</i>	236
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ <i>Троян П.Д.</i>	240
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Тумко М.Д., Бочковська В.В.</i>	243
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАНИХ СТУДЕНТІВ <i>Харченко А.С., Яновська Т.А., Мишко Н.М.</i>	246
ПРОФЕСІЙНЕ САМОСПРИЙНЯТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПРОБЛЕМА ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ «Я» СПЕЦІАЛІСТ <i>Чайкіна Н.О.</i>	250
ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ <i>Черняєва О.О.</i>	254
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ З РІЗНИМ ТИПОМ СПРЯМОВАНOSTІ <i>Чинчик К.Г.</i>	257
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ <i>Шишковський Я.Г.</i>	260
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ ФІНАНСОВИХ УСТАНОВ <i>Шиян О.С.</i>	263
PSYCHOLOGICAL MANIPULATIONS IN THE COGNITIVE WARFARE <i>Titov I.H., Titova T.Ye.</i>	266

Науково-практична платформа II
ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ <i>Діденко О.Г., Яланська С.П.</i>	269
ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ <i>Андрієнко Г.В.</i>	271
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ <i>Атаманчук Н.М.</i>	276
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ <i>Бражник М.О.</i>	279
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ДІТЯЧОМУ І ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Василевська О.І.</i>	282
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Владика Л.В.</i>	285
МОТИВАЦІЙНО-ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ МЕХАНІЗМУ «ВИМУШЕНОГО ПОВТОРЕННЯ» ПОВ'ЯЗАНОГО ІЗ ФІКСАЦІЄЮ НА ДРАМАТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ ЖИТТЯ МИНУЛОГО ДОСВІДУ СУБ'ЄКТА <i>Галушко Л.Я.</i>	288
ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Гальцова С.В.</i>	291
ГАРМОНІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ СИЛЬНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА УСВІДОМЛЕНOSTІ <i>Гелей Д.О.</i>	293

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ-КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ <i>Губарь О.Г.</i>	297
САМОДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ФОРМА НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ <i>Дзюба Т.М.</i>	299
СПЕЦИФІКА ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ <i>Діденко Є.П.</i>	304
РОЛЬ І МІСЦЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ ВПО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ <i>Дідух І.Я.</i>	307
ПРОБЛЕМИ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ НА ЕТАПІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕКОМПРЕСІЇ <i>Жара Г.І.</i>	311
ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ КРИЗОВИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ <i>Заїка В.М.</i>	313
ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ <i>Захаренко А.С.</i>	315
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ В КРИЗОВИХ УМОВАХ <i>Захватко П.В.</i>	319
САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК НАБУТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВПЛИВУ НА НЕЇ АКТУАЛЬНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА <i>Ковальова М.Г.</i>	324

ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ФАКТОР ПОСИЛЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ <i>Колбаса В.Л.</i>	328
ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНОЇ АКОМОДАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ <i>Кононенко О.І., Базиленко К.П.</i>	331
DIAGNOSIS AND COMPENSATION OF EDUCATIONAL LOSSES OF MEDICAL STUDENTS DURING MARTIAL LAW <i>Korantseva L.M.</i>	334
ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ, МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ <i>Краснопір А. Б.</i>	336
ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ <i>Крисько Л.С.</i>	339
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ І ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК АСПЕКТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ <i>Лаутнер Д.Є.</i>	341
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ СТАНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ <i>Літвінова О.В., Одерій Т.А.</i>	344
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ <i>Літвінова О.В., Шульгачик Т.Є.</i>	347
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ТІЛЕСНИЙ ІНТЕЛЕКТ <i>Лядський І.К.</i>	350

ТЕХНІКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПИСЬМА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ <i>Мельничук І.Я.</i>	353
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ <i>Міненко О.О.</i>	355
СТРЕСОВІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ <i>Минаєва А.О.</i>	358
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ <i>Мисник А.Г.</i>	361
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ <i>Молодова О.Ю.</i>	364
РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОДОЛАННІ СТРЕСУ <i>Назарук Н.В., Бухаловкіна К.М.</i>	367
ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ <i>Назарук Н.В., Васьківський З.Р.</i>	370
ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ТА ПІДХОДИ ДОПОМОГИ ЖЕРТВАМ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ <i>Назарук Н.В., Сілін Д.В.</i>	374
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ <i>Олешко І.А.</i>	377
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ <i>Паламар О.М.</i>	379
ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ <i>Попович Я.В.</i>	382

РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ <i>Рибалка О.Я.</i>	385
ОСОБЛИВОСТІ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ <i>Рибчук Ю.Я.</i>	388
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТЕНДЕНЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ СТОСУНКАХ <i>Свіколкіна О.О.</i>	391
ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ <i>Сороченко М.М.</i>	394
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Ткаченко Т.О.</i>	396
ПІДТРИМКА СІМ'Ї ЯК ДІЄВИЙ МЕХАНІЗМ ПОСТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ <i>Фесун Д.П.</i>	399
ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ <i>Ханзерук Л.О.</i>	402
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ <i>Хілінська Т.В.</i>	405
ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ ІЗ ХАРЧОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ <i>Чернов А.А., Лебедєв В.А., Лешенко М.Г.</i>	408

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІВ ТА ЛІКАРІВ ЩОДО ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК ВПРОДОВЖ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ <i>Чернов А.А., Мац О.В., Шкодін А.Д.</i>	411
ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ <i>Шаповал Я.Л.</i>	414
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ <i>Шевченко О.М., Сущенко Л.А.</i>	418
РОЛЬОВІ КОНФЛІКТИ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ОСОБЛИВОСТІ КОНФОРТАЦІЇ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ <i>Шеремет В.В.</i>	421
РОЗВИТОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ <i>Шпирка Н.О.</i>	427

Науково-практична платформа III СОЦІАЛЬНА РОБОТА: НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ КЛІЄНТІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД <i>Зозуляк-Случик Р.В.</i>	432
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ТА ДОРОСЛИХ З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ <i>Єдалова О.Л.</i>	435
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ <i>Комленко Л.Б.</i>	438

ТРЕНІНГОВЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ <i>Котломанітова Г.О.</i>	443
СВІТОВИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В ГРОМАДІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ <i>Кривенко С.М.</i>	447
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІДВІДУВАЧІВ ПОЛТАВСЬКОГО ЛІТЕРАТУРНО-МЕМОРІАЛЬНОГО МУЗЕЮ В.Г. КОРОЛЕНКА ЗАСОБАМИ ЗАКЛАДУ <i>Куторжевська Л.І., Ємець С.А.</i>	450
ЗАСОБИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ <i>Куторжевська О.А.</i>	453
СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЦЕНТРІВ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ <i>Мак А.В.</i>	456
ВИКЛИКИ ГОСПІТАЛЬНОГО КАПЕЛАНСТВА В УМОВАХ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВИМИ І ЧЛЕНАМИ ЇХ РОДИН <i>Молька В.В., Куторжевська Л.І.</i>	459
СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ <i>Нікутіна Н.Ю.</i>	462
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТЕАТРАЛІЗАЦІЇ В СОЦІАЛЬНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ <i>Новак І.М., Костіна В.В.</i>	466
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Руденко Ю.Ю.</i>	469
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МИСТЕЦТВА НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З МАЙБУТНІМИ СОЦІАЛЬНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ <i>Сабат Н.І., Сабат Н.В.</i>	473

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНИХ І ПРИВАТНИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У СФЕРІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ <i>Савельчук І.Б., Мельник А.Є.</i>	477
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ <i>Скуратова Л.В., Прожого І.В.</i>	481
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ <i>Смірнова Т.Ю.</i>	484
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УСИНОВИТЕЛІВ: ВПЛИВ СІМЕЙНОГО КЛІМАТУ НА АДАПТАЦІЮ ДИТИНИ <i>Чепіль Н.І., Хімчук Л.І.</i>	487
АНАЛІЗ ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СТОРИТЕЛІНГУ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ <i>Шеплякова І.О., Маслова В.В.</i>	491
ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВЕТЕРАНІВ ТА ВЕТЕРАНОК ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ У НИХ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ <i>Юр'єва І.С., Костіна В.В.</i>	495
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	499

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ МАТЕРІАЛІВ

II Міжнародного науково-практичного форуму

**Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка**

20-22 листопада 2024 року

Підписано до друку 16.12.2024 р. Формат 60х84/8.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк офсетний. Ум.-друк. арк. 61.8

Наклад 100 прим. Зам. № 2143

Віддруковано в ПНПУ імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.