

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології**

**МАТЕРІАЛИ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦІЇ
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**«Роль психології в часі відстоювання
незалежності країни»**

Київ, 14 жовтня 2022 р.

УДК 159.9:321(477)

Роль психології в часі відстоювання незалежності країни: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції молодих вчених, Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. 101 с.

Збірник укладено за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Роль психології в часі відстоювання незалежності країни», проведеної кафедрою психології гуманітарно-педагогічного факультету НУБіП України. У межах конференції відбувся діалог між молодими науковцями-психологами та дослідниками інших наук, що сприяв глибокому аналізу викликів, що постали перед психологічною наукою в часі війни, дав змогу накреслити актуальні проблеми психологічних досліджень, осмислити перспективні напрями інтеграції психології з іншими науковими царинами у вітчизняному та міжнародному контекстах. Наповнення рубрик збірника відповідає основним напрямам роботи конференції.

Для науковців, психологів-практиків, аспірантів, студентів, а також усіх, хто цікавиться психологією.

Редакційна колегія:

Ніколаєнко С.М., акад., д-р пед. наук, проф. (голова); Кондратюк В. М., д-р с.-г. наук, проф. (заст. голови); Савицька І.М., канд. філос. наук, доц., (співголова); Мартинюк І. А., канд. психол. наук, доц. (співголова); Харченко С.В., д-р філол. наук, доц.; Омельченко Л.М., канд. пед. наук, доц. (секретар); Олійник О.О., канд. психол. наук, доц. (секретар).

Схвалено до друку на засіданні вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету,
протокол № 4 від 21.10.2022 р.

Тези подано в авторській редакції.

Автори тез відповідають за достовірність викладеного матеріалу, за правильне цитування джерел, покликання на них та інші відомості.

Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали дозволяється тільки за згодою авторів.

ISBN 978-617-8102-35-7

© НУБіП України, 2022

© Автори, 2022

Зміст

Психологічна наука про війну, експансію й агресію	
<i>МОРГУН К. О.</i> Природа агресії	7
<i>МУРЗА О. В.</i> Війна як екстремальна подія	9
Психологія українського народу	
<i>БАБАК М. Є.</i> Проблема національного виховання в сучасному українському дискурсі	12
<i>КОЛЯДА А. М.</i> Психологічні особливості розвитку національного характеру і ментальності українців	14
<i>МУРЗА О. В., ПРИДИБАЙЛО Н. Ю.</i> Надання психореабілітаційної допомоги українцям, що постраждали від військово-політичної агресії	16
Психологія про прагнення особистості до свободи й незалежності	
<i>ЛУК'ЯНЧУК Ю. А.</i> Роль свободи в гармонійному розвитку особистості	18
<i>ЧЕРНОБРОДСЬКИЙ Л. О.</i> Психологія особистості в умовах невизначеності та ризику	20
Актуальні проблеми розвитку й функціонування особистості	
<i>БАХМСТЬЄВ Р. Ю.</i> Окремі аспекти розуміння життєздатності особистості	22
<i>БЕРЕСТЯН О. В.</i> Вплив інтерактивного навчання на особистість молодшого школяра	25
<i>ВИЖУ К. І.</i> Вплив стилю керівництва на соціально-психологічний клімат трудового колективу	27
<i>ГАССАБ О. В.</i> Особливості формування корпоративної культури організації	29
<i>ДІДУСЬ В. Р.</i> Роль самооцінки у формуванні міжособистісних стосунків з однолітками в підлітковому віці	31
<i>ДУМА Т. М.</i> Психологічні передумови формування лідерських якостей в юнацькому віці	33
<i>ІВАНОВА І. О.</i> Вікові особливості мисленнєвої діяльності студентської молоді	35
<i>КАРЯВКА Т. І.</i> Психологічна стійкість особистості фахівця: виклики сьогодення	37

<i>КОВАЧ А. А.</i>	39
Проблема копіngu в науково-психологічних дослідженнях	
<i>КУЛЬ О. В.</i>	41
Емоційний інтелект як чинник запобігання шкільному булінгу	
<i>СОЛЯНИК Ю. В.</i>	42
Вплив поширення інформаційного поля воєнного часу на особистісну ідентичність користувачів соціальних інтернет-мереж	
<i>ТЕТЕРЯ О. М.</i>	44
Розвиток стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання	
<i>ЦЮК А. П.</i>	46
Розвиток та функціонування особистості дітей дошкільного віку в процесі соціалізації	
<i>ЧІЧІРКОЗА Е. Ю.</i>	48
Вплив батьків на розвиток самооцінки дітей молодшого шкільного віку	

Психологія забезпечення стресостійкості особистості та життєздатності суспільства в умовах війни

<i>АЛЬТАНОВА А. Б.</i>	50
Гендерні особливості психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти	
<i>БІЛОДІД А. А., СОБЧУК А. В.</i>	53
Гендерні відмінності стресостійкості особистості в країнах повоєнного часу	
<i>КРАВЧЕНКО Г. Л.</i>	55
Особливості уявлень студентів про суб'єктивне благополуччя в умовах військових дій в Україні	
<i>ПРИДИБАЙЛО Н. Ю.</i>	57
Значення розвитку стресостійкості в ефективності професійної діяльності військовослужбовців	
<i>РАШКОВСЬКА О. В.</i>	58
Психологічна допомога в розвитку стресостійкості вагітних жінок в умовах війни	
<i>СВІДЕРСЬКА Г. М.</i>	60
Особливості формування стресостійкості студентів-психологів в умовах війни в Україні	

Психологія переживання травми війни

<i>ГАЙДУК В. С.</i>	62
Психологія травмуючих ситуацій	
<i>ДУДНИК Ю. І.</i>	64
Безпосередні й віддалені в часі наслідки перебування особистості в екстремальних умовах	

Підписано до друку 28.10.22 Формат 60x84\16
Ум. друк. арк. 5,8 Наклад 50 прим. Зам. № 220368

Видавець і виготовлювач Національний університет біоресурсів і природокористування України,
вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, 03041.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4097 від 17.06.2011

Наявність вказаних ґрунтовних історіографічних праць сприяла й розробці М. Слободянюком конкретно-історичної проблематики на основі психоісторичного підходу, зокрема наукових статей про психологічний контекст діяльності радянського підпілля в Києві у 1941–1943 рр. [5; 9].

Отже, М. Слободянюк здійснив визначальний внесок у становлення психоісторії як підходу в історіографії історії України в Другій світовій війні.

Література

1. Драч О. О. Міждисциплінарні історичні дослідження: психоісторія як напрям наукових студій. Салата О. О. (ред.). *Українська історична наука в сучасному освітньому та інформаційному просторі: монографія*. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 155–173. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24369/1/Drach_O_Rosdil_UINvOtaIP.pdf (дата звернення: 12.10.2022).

2. Слободянюк М. А. Антифашистський рух Опору в Україні (1939–1944 рр.): історіографія проблеми. Дніпро : Герда, 2017. 460 с. URL: <http://eadnurt.diit.edu.ua/bitstream/123456789/10053/1/Slobodyanyuk.pdf> (дата звернення: 12.10.2022).

3. Слободянюк М. А. Антифашистський рух Опору в Україні крізь призму історичної антропології. *Гілея : науковий вісник*. 2017. Вип. 124. С. 79–83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2017_124_20 (дата звернення: 12.10.2022).

4. Слободянюк М. А. Антифашистський рух Опору в Україні періоду Другої світової війни у вітчизняній історіографії : дис. ... д-ра іст. наук : 07.00.06. Київ–Запоріжжя, 2018. 500 с. URL: http://phd.znu.edu.ua/page/dis/01_2018/Slobodyaniuk_dis.pdf (дата звернення: 12.10.2022).

5. Слободянюк М. А. Психологічний мікроклімат радянського підпілля Києва (1941–1943 рр.). *Іван Огієнко і сучасна наука та освіта. Серія : Історична*. 2018. Вип. 14. С. 264–270. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/IvanOgienkoj_2018_14_34 (дата звернення: 12.10.2022).

6. Слободянюк М. Деякі аспекти використання категоріально-понятійного апарату при вивченні історії руху Опору в Україні. *Наукові праці історичного факультету Запорізького національного університету*. 2017. Вип. 48. С. 248–253. URL: <https://istznu.org/index.php/journal/article/view/367/347> (дата звернення: 12.10.2022).

7. Слободянюк М. Єврейський рух опору в Україні: від контексту до концепту. *Український історичний журнал*. 2020. № 3. С. 66–79. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/179779/07-Slobodianiuk.pdf> (дата звернення: 12.10.2022).

8. Слободянюк М. Історична психологія у наукових працях з історії руху Опору в Україні. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Сер. Історія*. 2017. Вип. 2, Ч. 3. С. 44–51. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/9298/1/Slobodyanyuk.pdf> (дата звернення: 12.10.2022).

9. Слободянюк М. Психологічні чинники діяльності антинацистського підпілля в 1941–1944 рр. (на прикладі Києва). *Військово-історичний меридіан*. 2019. № 4 (26). С. 108–116. URL: https://vim.gov.ua/pages/journal_files/09.01.2020/pdf/VIM_26_2019-108-116.pdf (дата звернення: 12.10.2022).

СИРОТА Д. О. 66
Психологічні особливості переживання людиною травматичних подій у часі війни

Психологічна допомога особистості, яка зазнала травми війни
АЛЕКСЄЄНКО Є. Е. 68

Тренінг як засіб корекції соціальної адаптації дитини, яка зазнала сексуального насилля під час війни

БУРЬОХІНА О. О. 70

Особливості психологічної допомоги онлайн та робота з суїцидальними клієнтами

ІВАНОВА Р. Д. 71

Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни

КАНІВЕЦЬ А. О. 73

Методи психологічної допомоги при ПТСР

ПОЛТАВЕЦЬ Т. О. 75

Психологічна допомога особистості, яка зазнала травм війни

РЯБОКІНЬ К. О. 76

Психологічна допомога населенню в умовах війни

СЕМЕНКО О. М. 78

Актуальність соціально-психологічної профілактики ПТСР у людей, які зазнали травми війни

СОБЧУК А. В. 80

Психологічна допомога особистості, яка зазнала травми війни

ШАПЕНКО Н. В., КУШНІР Я. Р. 82

Захист психологічного здоров'я дитини в умовах дії правового режиму воєнного стану

Вимоги воєнного стану до особистості психолога-практика
КУРІННА І. В. 85

Психологічні особливості прояву резильєнтності особистоті в умовах воєнного конфлікту

МАРКІНА С. І. 87

Професійне становлення психологів-консультантів в умовах воєнних загроз

Пріоритетні напрямки науково-психологічних досліджень у країні воєнного та повоєнного стану

МАРТИНЮК І. А. 89

Запити до психологічної науки: близька й віддалена перспектива

САДОВА М. А. 91

Детермінанти впливу на особистісний потенціал обдарованої молоді в умовах війни

Інтеграція психології з іншими науками у царині дослідження проблеми війни	
<i>ОМЕЛЬЧЕНКО Л. М.</i>	95
Розвиток резильєнтності школярів: інтеграція психології й педагогіки	
<i>ПОЛЯКОВА В. І.</i>	97
До питання організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану в Україні	
<i>СОРОКІН А. А.</i>	99
Внесок історика М. Слободянюка у процес психоісторичного дослідження Другої світової війни	

страхиття війни, станемо кращими, ніж були. І головне: ми маємо оточувати один одного максимальною турботою та підтримкою, на які тільки здатні в силу свого емоційного стану.

Та основне пам'ятати, що війна закінчиться та настануть хороші часи майбутнього!!!

СОРОКІН Андрій Анатолійович,
аспірант

*гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 032 «Історія та археологія»,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)*

*Науковий керівник:
доктор історичних наук, професор
СТРІЛЕЦЬ Василь Васильович*

ВНЕСОК ІСТОРИКА М. СЛОБОДЯНЮКА У ПРОЦЕС ПСИХОІСТОРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

Важливим у контексті поглиблення взаємодії психології з іншими науками задля кращого дослідження військової проблематики є визначення поточного стану розвитку низки соціогуманітарних наук, в тому числі історичної науки. Останнє потребує вивчення наукового доробку сучасних вітчизняних істориків, зокрема у царині психоісторії як міждисциплінарного напрямку на стику історії та психології [1, с. 155, 160–162].

Мета доповіді – розкрити роль українського історика М. Слободянюка у становленні психоісторичних досліджень з історії Другої світової війни.

Перш за все слід зауважити, що жвава зацікавленість психоісторією прослідковується у працях М. Слободянюка вже з другої половини 2010-х рр.

До кола наукових інтересів названого українського історика перш за все потрапила історіографія руху Опору в Україні часів Другої світової війни. Тенденції її розвитку були висвітлені в цілому у монографії [2] та докторській дисертації [4] М. Слободянюка, проте поряд з тим їхньому психоісторичному аспекту були присвячені підрозділи у названих великих працях [2; 4], зокрема підрозділ «Рух Опору через призму історичної антропології та історичної психології» [2, с. 322–361] в межах розділу «Перспективні напрями досліджень з історії руху Опору» [2, с. 271–361] у монографії [2] та однойменний підрозділ [4, с. 353–374] тому ж розділу [4, с. 319–374] докторської дисертації [4]. Окрім того, психоісторичному контексту історіографії та методології дослідження названої проблематики були присвячені наукові статті М. Слободянюка стосовно історичної антропології [3] та власне психоісторії [8], що слугували доповненням інших праць з історіографії проблематики із виокремленням психологічного руху Опору в якості різновиду останнього загалом [6, с. 249] та вивченням психологічних аспектів діяльності єврейського руху Опору [7, с. 68, 70, 76–77].

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА ПРО ВІЙНУ, ЕКСПАНСІЮ Й АГРЕСІЮ

МОРГУН Карина Олександрівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
ПОЛУНІН Олексій Васильович
доктор психологічних наук, професор

ПРИРОДА АГРЕСІЇ

Було проведено безліч досліджень, що вказують на те, що хімічні взаємозв'язки між серотоніном, тестостероном та процесами в лобових частках мозку можуть відігравати ключову роль у визначенні агресивної поведінки, тоді як в інших дослідженнях вивчалися екологічні та соціальні фактори, які, як стверджується, контролюють моделі людської агресії.

Аргумент на користь природи пов'язаний із можливими біологічними причинами прояву людської агресії. Причини агресивної поведінки у людей включають низку гіпотез. Генетика може сприяти агресивному поведінці кількома способами [2]. Серотонін як у надлишку, так і у дефіциті корелює з агресією [3]. Низький рівень серотоніну корелює з депресією, насильством та самогубством [1]. Тестостерон відіграє важливу роль в агресії [5].

Аргумент на користь виховання включає аспекти людського життя, які містять соціальні причини, за якими агресія виникає як частина людської поведінки.

Лоренц вважав, що агресія бере початок із вродженого інстинкту боротьби за виживання. Він припускав, що цей інстинкт був розвинутий під час тривалої еволюції, на користь чого свідчать три важливі функції (одна з яких: поліпшення генетичного фонду виду за рахунок того, що залишити потомство зможуть лише найсильніші та найенергійніші індивідууми) [4].

Модель гіпотези фрустрації-агресії каже наступне: «Агресія завжди є наслідком фрустрації» та «Існування фрустрації завжди веде до тієї чи іншої форми агресії», де фрустрація блокує шлях до мети, а агресія є серією дій, цільовою реакцією яких є заподіяння шкоди іншому організму [4]. Коли людина зауважує, що її шлях до мети заблоковано, то виникає агресія.

Згідно з Берковицею, стимули набувають властивість провокувати агресію (тобто потенційно можуть викликати агресію) за допомогою процесу, подібного до класичного вироблення умовних рефлексів [4]. Стимул може набути агресивного значення, якщо пов'язаний з позитивно підкріпленою агресією або асоціюється з пережитим раніше дискомфортом та болем.

Теорія соціального навчання заперечує, що фрустрація автоматично веде до агресії. Натомість Бандура стверджує, що агресії навчаються двома

- обов'язково дбати про себе;
- повторювати, що все буде добре, що в кожного своя робота;
- малювати картинки, які показують відчуття, що не можна передати словами;

- звертатися до дитини за допомогою (в тому числі і для того, щоб у неї зросло відчуття впевненості в собі);

- обов'язково цінувати думку кожного та бути вдячним за озвучування цієї думки;

- обговорити цінність уроку для себе та які асоціації він викликав;

- описувати позитивні перспективи майбутнього.

Корисними для педагогів будуть посилання на такі сучасні українські ресурси для дорослих та дітей:

- проєкт UKRAINER (про красу України та українців) для вчителів географії, біології, ознайомлення з навколишнім, трудового навчання, основ економічних знань, тощо;

- проєкт про винаходи українців “ Це наше і це твоє” для уроків фізики, хімії, географії;

- проєкт “Книга - мандрівки Україною” для уроків географії, країнознавства;

- проєкт “ Мова — ДНК нації” мультсеріали про “язички — лепетуни” та “ Кота Інжира” для уроків української мови та української літератури;

- проєкт “ Сила України” про наших українських воїнів та захисників для уроків “Захисту України”, патріотичних заходів;

- проєкт “ Поезія вільних “ поезії молодих поетів для уроків української мови та української літератури, виховних заходів тощо.

Хочемо звернути увагу на те, що при спілкуванні з дитиною вчені рекомендують звернути особливу увагу на певні психологічні аспекти процесу спілкування. Зокрема, на короткострокове та довгострокове планування мрії, визначення та визначення своїх емоційних переживань, збереження фізичної та соціальної активності, контакту із самим собою, для цього на уроках математики цікавим може стати підрахунок приемностей які кожен робив собі, своїм близьким або людям що поруч.

Доречними будуть вправи на відбудову зруйнованих війною будівель (вирізання та склеювання макетів будівель для уроків математики та технологій) або комп'ютерне моделювання будівель на уроках інформатики тобто спільна робота в проєкті “ Міста, які ми відновимо”, або “Архітектурне майбутнє України”.

Окремо можна згадати сервіс “Лист після війни” для відправлення листів рідним або самому собі про щось дуже важливе для кожного з нас, це електронний сервіс, який створили українці Арсеній Матвійчук та Ростислав Брославський для того, щоб ми завжди пам'ятали про головне в нашому житті та отримали лист про це, одразу після перемоги.

На останок підкреслимо: в цих реаліях, дорослі люди повинні не втратити весь свій ресурс, не піддатися апатії та депресії і переконати дітей в тому, що все це мине, що відбудеться позитивні зміни, і ми, подолавши

основними способами: спостерігаючи за агресивними моделями поведінки та отримуючи та/або чекаючи винагороди після агресії. Винагорода може бути у формі припинення агресії з боку інших, отримання похвали чи статусу або будь-якої іншої мети за рахунок агресії, отримання самопідкріплення та особистої похвали, зниження напруги [4].

За Зільманом збудження від одного джерела може накладатися на збудження від іншого джерела, таким чином посилюючи або зменшуючи силу емоційної реакції [4]. Оскільки збудження не згасає негайно, навіть якщо реакція індивідуума передбачає його ослаблення, залишки повільно зникаючого подразнення можуть «вливатися в наступні емоційні реакції і переживання».

Отже, існує кілька різноспрямованих теоретичних перспектив, кожна з яких дає своє бачення сутності та витоків агресії. Якщо проаналізувати різноманіття теорій, можна виділити, мабуть, чотири найбільш значимих. Теорії, в яких агресивність трактується як вроджена, інстинктивна властивість індивіда (З. Фрейд, К. Лоранс). Теорії що описують агресію як поведінкову реакцію на фрустрацію (Л. Берковіц). Теорії які складають підходи, що розглядають агресивність як характеристику поведінки (біхевіоральні теорії, А. Бандура). Теорії що враховують роль емоційних та когнітивних процесів (Д. Зільманн).

Література

1. Cunha-Bang S, Mc Mahon B, Fisher PM, Jensen PS, Svarer C, Knudsen GM. High trait aggression in men is associated with low 5-HT levels, as indexed by 5-HT4 receptor binding. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2016 Apr;11(4):548-55. [PubMed]
2. Fernández-Castillo N, Cormand B. Aggressive behavior in humans: Genes and pathways identified through association studies. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet*. 2016 Jul; 171(5):676-96. [PubMed]
3. Godar SC, Fite PJ, McFarlin KM, Bortolato M. The role of monoamine oxidase A in aggression: Current translational developments and future challenges. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2016 Aug 01;69:90-100. [PubMed]
4. John Archer. The nature of human aggression. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2009 June; 32(4):202-8. [PubMed]
5. Turner D, Basdekis-Jozsa R, Briken P. Prescription of testosterone-lowering medications for sex offender treatment in German forensic-psychiatric institutions. *J Sex Med*. 2013 Feb;10(2):570-8. [PubMed]

ПОЛЯКОВА Віталія Іванівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)

ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

В нашому житті з'явилася війна... Вона забрала у когось будинок, у когось рідних, у когось знайомих... Але у всіх нас разом, вона забрала спокій та впевненість у прийдешньому дні...

Для учнів в умовах воєнного стану, офлайн заняття стали фактично неможливими в багатьох регіонах України, тому більшість закладів освіти перейшли на дистанційне навчання, яке стало чи не єдиним та дуже необхідним містком в мирне життя.

Тому питання дистанційного навчання набуло особливої актуальності, а сама ситуація зумовила прискорений розвиток багатьох технічних навичок в учителів закладів загальної середньої освіти, активного створення ними медіаконтенту та активного використання наявних ресурсів.

В цій роботі представлено результати досвіду роботи педагогів із учнями в перші місяці війни, робота спрямована на роз'яснення питання: як ефективно організувати дистанційне навчання учнів, яке б сприяло їхній адаптації до нових реалій життя.

Хочемо відмітити: перші місяці війни показали, що у багатьох дітей зростає мотивація до навчання. Наприклад, їх дуже цікавлять такі теми, як: визначення просторових координат об'єктів (математика); орієнтування на місцевості (географія); піклування про домашніх улюбленців (зоологія); надання першої допомоги при різних ураженнях (основи медичних знань) тощо.

Вже в перші дні війни в процесі роботи педагогів і психологів із батьками учнів гостро постало питання ефективної організації дистанційного навчання дітей. Його правильна організація, на наш погляд, значно покращує процес адаптації дітей до нових важких реалій життя. Отже, вчителям, членам родин, та всім дорослим пропонуємо наступні рекомендації щодо кращої організації цього питання:

- мати чіткий початок уроків ;
- дотримуватися певного алгоритму проведення уроку;
- домашні завдання мінімізувати та надавати на початку уроку;
- під час кожного уроку виконувати фізичні або дихальні вправи для стабілізації емоційного стану дітей;
- проводити групову роботу з дітьми (поділ на зали)для обговорення окремих питань;
- надавати список корисних онлайн ресурсів для кожної навчальної теми;
- говорити з дітьми чесно, просто та впевнено, спиратися на позитивний досвід;

психологічного прийняття учня, що проявляється в ступені його залучення до освітнього середовища [1]. Домінуюче значення за цих обставин має базове ставлення вчителя до школяра та педагогічної діяльності. Значущі впливи на розвиток резильєнтності учня здійснюють позитивний прогноз на майбутнє, схвалення його діяльності, сприятливий емоційний клімат у педагогічній та міжособистісній взаємодії.

З допомогою психолога педагог здатен створити сприятливі умови для розвитку резильєнтності школярів:

- надати на уроках психологічну підтримку учням;
- акцентувати увагу на психотерапевтичному значенні уроку (можливість поділитися думками, почуттями, переживаннями, долучитися до загальногрупової діяльності, що є внеском у справу Перемоги);
- забезпечити можливість дитині стверджувати цінності (добро, власна гідність, національна ідентичність, Україна, друзі, гарні стосунки);
- сприяти розвитку навичок психоемоційної саморегуляції, самостійності, допомоги іншому;
- визначити зону найближчого розвитку дитини;
- створити ситуацію успіху.

А отже, необхідними заходами, що сприятимуть реалізації стратегії розвитку резильєнтності школярів є: психологічна просвіта вчителів (формування готовності до надання психологічної підтримки, сприяння розвитку навичок безконфліктного спілкування); стимулювання педагогів до самостійного розвитку власної психологічної культури (розуміння природи психологічних явищ, усвідомлення сутності та структури діяльності, зокрема й освітньої); психопрофілактика синдрому професійного вигорання вчителів (підтримка ресурсного стану суб'єктів освітньої діяльності).

Література

1. Омельченко Л. Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Теорія і методика професійної освіти*. № 15 (2018). URL: <https://jmls.ivet.edu.ua/index.php/3/article/view/512> (дата звернення 12.04.2022).
2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=psihologichna_stiykist_v_umovah_viyini_shhove_kalibrnyemo_formulu&utm_term=2022-04-18 (дата звернення 19.04.2022).
3. Gąsior, K., Chodkiewicz, J., Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP26) Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21 (1), 76-92. DOI: 10.14656/PFP20160106. URL: https://pfp.ukw.edu.pl/archive/article/272/gasior_preznosc_kwestionariusz/ (дата звернення 10.04.2022).

МУРЗА Ольга Вадимівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
ПОЛУНІН Олексій Васильович

ВІЙНА ЯК ЕКСТРЕМАЛЬНА ПОДІЯ

Іхати чи залишитися, працювати чи звільнитися, чекати чи діяти – рій запитань за схемою «бути чи не бути» наразі став невід'ємною частиною життя українців. Безумовно, у кожного з нас є свій вироблений роками алгоритм прийняття рішень. Однак сьогодні ситуація є настільки незвичною та небезпечною, що має сенс замислитися про апгрейт цієї навички.

Перш за все сприйняття безпеки залишилося таким самим, просто ситуація інша. Будь-які наші реакції — це нормальні реакції на ненормальну воєнну ситуацію.

У цьому контексті став доречним відомий вираз Віктора Франкла — психолога, який пережив перебування в нацистському концентраційному таборі. Наразі його вислів став особливо актуальним та облетів усю нашу країну: «Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться».

Війна — це екстремальна ситуація, за якої зростає невизначеність. Тож, робити прогнози набагато важче, ніж у мирні часи. Поміляються навіть визнані експерти, що й казати про людей, які не розуміються на військовій справі.

У такому разі найкращими інструментами для людини є інформованість (володіння найбільш повною інформацією) та здоровий глузд. Саме на них треба спиратися.

Разом із цим важливо визначитися з власною зоною впливу. Адже саме в цій зоні прогнози будуть точнішими. Безумовно, більшою мірою це стосується приватного життя людини. Наприклад, того, що відбувається на її робочому місці чи вдома.

Під час стресу активується невеличка структура лімбічної системи мозку – амигдала. Вона утримує високі рівні адреналіну та надсилає сигнали про потенційну загрозу. Коли екстремальна загроза поєднується з безпомічністю, як це трапляється під час військових дій, мозок може послати сигнали тілу: "завмири". У результаті сповільнюється серцебиття, знижується тиск, температура тіла та інтенсивність руху. В умовах війни подібні реакції можуть бути моментальними і тимчасовими, а можуть тривати декілька днів і тижнів. Усе залежить від загального психічного стану та сили травматичної події.

Крім того, амигдала надсилає сигнали гіпокампу – ділянці мозку, яка відповідає за зберігання спогадів, не запам'ятовувати травматичні події. Тому ми зараз забуваємо багато важливих деталей, а часом повністю

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЇ З ІНШИМИ НАУКАМИ У ЦАРИНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВІЙНИ

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)*

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ: ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЇ Й ПЕДАГОГІКИ

Повномасштабна війна, розпочата росією проти України, зумовила низку соціально-гуманітарних проблем:

- вимушену міграцію громадян України з місць свого постійного проживання у більш безпечні райони;
- еміграцію значної частини населення з України;
- постійну загрозу ракетних ударів;
- тортури й катування українців на тимчасово окупованих територіях;
- фрустрацію базових потреб усього мирного населення України.

Усе зазначене спричинює високу психоемоційну напругу українців. Значна частина громадян переживає підвищений рівень тривожності, що зумовлює виснаження, розлади сну, дратівливість, депресію.

Таку ситуацію найтяжче переживати дітям, оскільки задоволення їхніх базових потреб, а також психоемоційний стан прямо пов'язані з фізичними можливостями та станом дорослих. Педагоги, які в непростих умовах продовжують надавати освітню послугу, визначають зміни в поведінці та навчально-пізнавальній діяльності учнів:

- частішають прояви дитячого занепокоєння, страху;
- труднощі із зосередженням на навчальному матеріалі;
- прояви агресії щодо однолітків та вчителів;
- пропуски занять без поважних причин.

Така реакція дітей є природною в умовах постійної небезпеки й загрози життю та здоров'ю, вона засвідчує наявність тенденції до проявів дезадаптації. Одним із можливих шляхів її подолання є розвиток резильєнтності учнів в умовах війни.

Резильєнтність (психологічна стійкість) – це здатність людини проходити кризу життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [2]. Дослідники виявили, що основними її чинниками є: надійна прив'язаність до батьків, залучення дитини до соціальних груп – школи, церкви; індивідуальні властивості особистості [3]. Звідси доходимо висновку: школа, є тим інститутом соціалізації, що забезпечує систему взаємодію в системі педагог-дитина-батьки. Неабиякого значення в процесі розвитку особистості набуває освітнє середовище. Воно є умовою, що може сприяти розвитку психологічної стійкості учнів. При чому провідним механізмом, що забезпечує сприятливість впливу, є міра

втрачаємо контроль над думками. Втім, спеціалісти Американської асоціації психологів переконані, що не варто через це перейматися, адже реакції тіла на життя у зоні конфлікту є абсолютно нормальними, автоматичними й адаптивними.

Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Та більше, дослідження проведене науковцями із США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя.

Проект науковців із Огайо (США) показує, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчувають піднесення, немовби у них відкривається "друге дихання". Цей феномен пояснюється теорією Хабфолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Тож можна очікувати, що вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям.

Всього дослідники виділяють чотири фази війни:

1. Фаза героїзму (в цей час людям є характерна героїчна поведінка);
2. Фаза «медового місяця» (ті, хто вижив, гуртуються та сподіваються на краще);
3. Фаза розчарування (коли надії швидкого відновлення все ще не реалізовані і невідомо, коли будуть здійснені);
4. Фаза відновлення і відбудови (ті, хто вижив, уже розуміють, що треба самим вирішувати проблеми, які перед ними постали).

Тепер детальніше. Після екстремального шоку та паніки починається перша фаза війни – це так звана героїчна фаза. Триває від кількох годин до кількох днів. Під час неї всі люди, а особливо волонтери надзвичайно об'єднуються, прагнуть допомагати один одному і при цьому проявляються найкращі альтруїстичні риси, які тільки є в людини.

Після перших днів героїчної фази настає фаза «медового місяця». Під час цього етапу усе суспільство дуже сильно об'єднується, починають працювати волонтерські організації, і складається враження, що все йде добре.

У багатьох може настати третя фаза – фаза розчарування. У ній відбувається втрата ілюзій. Коли швидкого вирішення не відбулося, надії ще не реалізовані, а люди не змінилися і починають проявляти найбільш негативні риси поведінки.

Нам до цього також необхідно бути готовим, адже люди тепер в хронічному стресі, виснажені і не критичні. Виникає все більше конфліктів між близькими, родичами, які приїхали в безпечніше місце, і тими кого, ти прихистив.

Література

1. Sotsialna vzaiemodiia i tsinnosti obdarovanoi osobystosti: metodychni posibnyk / za red. O.L. Muzyky (2018). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 222 s. [in Ukrainian]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/714644/1/SVZOO_LPO_2018.pdf

2. Ingeborg Veldman- de Jongea and Enyi Jen (2022). Choices gifted women made in education, personal life, and career: a qualitative study in the Netherlands. Gifted and Talented International. URL:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15332276.2022.2075293>

3. Sadova M.A. (2020). Osobystisni ta kohnityvni chynnyky samovyznachennia shchodo maibutnoi profesii uchniv litseiu iz riznymy vydamy obdarovanosti (akademichna, tvorcha, intelektualna). Pedagogichni innovatsii: idei, realii, perspektyvy. Vypusk № 2 (25). S. 110-118. [in Ukrainian]. URL: http://pi.iod.gov.ua/images/pdf/2020_2/17.pdf

Застрягання на цій фазі провокує виснаження енергії на конфлікти, полювання на відьом і пошук винних.

Під час фази відновлення ми проходимо етап дорослішання та відбудови, коли з'являється можливість нового фундаменту в суспільстві. Ті, хто вижив, розуміють, що потрібно вчитися самим вирішувати свої проблеми і відбудовувати країну.

Якщо індивідуальні кризи чи кризи в суспільстві накладаються одна на одну, фази можуть подовжуватись, та людей буде знову відкидати на попередні етапи.

Тому нам з вами потрібно вчитися помічати і розуміти, на якій фазі ми знаходимося, щоб могли адаптуватися до постійного стресу війни та бути готовими до тих ситуацій, які неминуче виникають на відповідному етапі війни. Тоді ми зможемо пройти усі фази значно швидше та спрямувати свій час та енергію на те, щоб побудувати якомога кращі стратегії й тактики як особистої, так нашої спільної з вами перемоги.

ПСИХОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

БАБАК Маргарита Євгенівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ПРОБЛЕМА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ ДИСКУРСІ

Зараз, в умовах повномасштабної війни збільшилось зацікавлення в питанні національного українського виховання дітей та молоді. Тема стала актуальною як ніколи. Бо українці все більше почали розуміти важливість національної свідомості на різних рівнях: державному, науковому, громадському.

Проблему традицій українського виховання вивчали багато світових і вітчизняних науковців, а саме: І. Огієнко, В. Постовий, П. Щербань, Т. Алексєєнко, О. Докукіна, Н. Стрельнікова, І. Бех, А. Бойко, А. Марушкевич.

Аналізуючи творчу спадщину І. Огієнка, можна зробити висновок, що наукова спадщина є винятково актуальною в умовах становлення незалежної України. До широкого кола його наукових інтересів входили проблеми відродження і становлення вітчизняної педагогіки, національної школи і системи національного виховання. Педагогічні погляди І. Огієнка щодо проблеми національного виховання стосуються чотирьох аспектів:

- принципів виховання;
- змісту виховного процесу;
- суб'єктів виховного впливу;
- засобів виховання [1].

Пріоритетну роль у формуванні особистості Іван Огієнко відводить родині, яка є, на його думку, джерелом національного духу, високої свідомості й моралі. «Чого батько і мати навчать у родині, з тим і в світ піде дитина», – вказував педагог виховання [1].

Дослідниця просвітницької та педагогічної діяльності Івана Огієнка А. Марушкевич зазначає, що основними засобами родинного виховання можна вважати:

- мову;
- материнський і батьківський вплив;
- рідномовне оточення;
- етнічне середовище [1].

взаємодоповнюють, піднімаючи особистість на більш вищий духовний рівень.

Реципрокна детермінація – за дослідженнями А. Бандурки включає в себе систему як об'єктивної так і суб'єктивної детермінації. Він зазначає, що не можливо чітко відмежувати ці дві групи чинників, один на одного все одно будуть впливати на пряму чи опосередковано.

Синергетична детермінація – це найширша і найповніша детермінація з наведених вище. Вона поєднує на всіх фізичних і психологічних рівнях сферу розвитку обдарованої особистості. Синергія включає холархічну і реципрокну детермінацію водночас, але вдалим поєднанням з логічно-пронизаними зв'язками та системами, тобто ми повертаємось до принципу детермінізму, з якого розпочиналось наше обґрунтування проблеми [2, с. 14].

Расова або етнічна приналежність учня, включаючи біологічне походження або район походження значно впливає на особистісний потенціал та його реалізацію.

Стать, також грає роль у розвитку обдарованого учня. Дівчатка, які з раннього віку змушують пристосовуватися, ризикують відстати, навіть якщо їх вважають обдарованими.

Відносини з однолітками, взаємодія обдарованих учнів з іншими учнями, можуть як негативно, так і позитивно впливати на їх розвиток.

Війна, завдала психоемоційного удару у становленні повноцінної гармонійної особистості. Тому, в умовах військово-політичного стресу, дуже складно реалізувати особистісний потенціал обдаруванню, яке має і без того низку особистісних перешкод на шляху до повноцінної реалізації себе як особистості.

Обдаровані діти зіштовхуються з різними детермінантами ризику за дослідженнями Г. Блейклі, які можуть заважати і гальмувати їх оптимальний розвиток. Відповідні чинники описують різні аспекти: екологічні, емоційні, військово-політичні, навчальні, інвалідності, а також здібності до навчання. Необхідно відповідним чином усунути чинники ризику, щоб запобігти розвитку обдарованих дітей та їх становленню; не встигають, не пристосовані до умов середовища, живуть соціально та емоційно позбавленим життям. Виховні наслідки та аспекти батьківства для життєдіяльності людини будуть обговорюватися потенціали та формування національного активу [1, с. 81].

Підсумовуючи вище зазначене, варто відмітити, що обдарована дитина – це виклик для всієї шкільної системи, а особливо для самих вчителів. На це є багато причин: обдарована дитина потребує більше заохочень, знань; вчитель повинен бути готовий до різних ситуацій, запитань, відповідей для обдарованої дитини; також повідомлялося про ситуації, коли обдарована дитина знає більше про тему, ніж сам вчитель; існують певні методичні форми роботи з обдарованими дітьми, які нелегко організувати і реалізувати в умовах військового стану, і в цьому велику роль відіграє вчитель.

повноцінної реалізації особистісного потенціалу в різних сферах життєдіяльності варто звернути увагу на детермінанти, що спонукають та перешкоджають відповідній поставленій проблемі. Сутність проблеми полягає в тому, яким чином направити обдарування, щоб не зашкодити, не закрити розвотку здібностей та талантів, а примножити їх в умовах війни. Важливо врахувати психологам причинно-наслідкові зв'язки як особистісних так і ситуативних детермінант, які впливають на обдаровану особистість і про які ми опишемо нижче.

За дослідженнями вчених Інституту психології імені Г.С. Костюка у методичному посібнику за редакцією О. Музики визначено детермінанти розвитку потенційних можливостей обдарованої особистості. Автори зазначають, що обдарованою народжується кожна дитина проблема полягає в тому, що в одних дітей відповідні здібності розвиваються в досягненні найбільшого з можливого, то в інших, навпаки, перешкоджають певні причини [2, с. 19].

Опираючись на дослідження Р. Арткл, О. Аккесс можна визначити особистісні та ситуативні детермінанти розвитку потенційних можливостей обдарованих.

До особистісних детермінант відносимо особистісні індивідуальні риси характеру, а також вроджені властивості темпераменту обдарованих. Важливо те, як їх розвивати і направляти у відповідний вид обдарованості.

Для повноцінної реалізації потенціалу обдарованих важливо співвідносити детермінанти з особистісною мірою свободи. Таке співвідношення дасть можливість здійснювати самостійно вибір у професійному самовизначенні, особистісному житті, знаходити вихід у складних життєвих ситуаціях в повоєнний час.

За дослідженнями Н. Бенні, Р.Блондер сама обдарована особистість розглядається як чинник детермінації, в такому випадку мова йде про самодетермінацію. Тобто обдарована особистість сама себе формує (розвивати потенціал) і занепасти якщо брати до уваги сутність негативної свободи [1, с. 23].

Зокрема М. Садовою досліджувались чинники професійного самовизначення обдарованої особистості, які також мали об'єктивну та суб'єктивну сутність. Відповідні чинники описували ціннісно-мотиваційну складову до вибору професії [3, с. 115].

Синонімом об'єктивних чинників виступає детермінація, на яку здійснюються зовнішні впливи. Про самодетермінацію ми говоримо тоді, коли обдарована особистість самостійно на себе впливає, яка іде шляхом інтеріоризації за Л. Виготським.

За дослідженнями Р. Маджида, А. Аляса детермінація обдарованої особистості розглядається у кількох напрямках: холархічної, реципрокної, синергетичної.

Холархічна детермінація - в основі якої ціннісні передумови розвитку обдарованості дитини, відповідні цінності не протиставляються одна одній, а

Крім того, учені, які досліджували це питання, підтримували думку про виховання в дітей поваги до моральних законів свого народу, яка виробляється в родині, насамперед, прикладом батьків, старших братів і сестер, інших осіб [2].

Батько і мати повинні докласти зусиль для забезпечення дитині рідномовного оточення, щоб не сталося пізніше відокремлення її від української нації.

Відчуження від своєї нації Іван Огієнко розглядав як скривдження людини на все життя, забуття нею духовних заповітів предків. Батьки, як перші педагоги, покликані створити умови для повноцінного фізичного та психічного становлення особистості, сформуванню активне, зацікавлене ставлення до навколишнього світу. Сім'я несе повну відповідальність за розвиток, виховання і навчання своїх дітей. Ніяким соціальним інститутом не можна замінити рідне родинне оточення, яке забезпечує входження дитини у великий життєвий світ. Саме в сім'ї дитина здобуває початкові знання, вміння та навички, засвоює норми і правила поведінки, здобуває певний соціальний досвід [3].

Великого значення науковці надають ознайомленню дітей з національними звичаями та обрядами. Учені довели необхідність формування в підростаючого покоління поваги до звичаїв свого народу. Звичаї можна поділити на родинні (домашні), релігійні, загальнонародні. Варто долучати молодь до дотримання обрядів свого народу, оскільки вони поєднують у собі багато естетичного, морального, етичного, історичного і філософського. Звичай та обряди об'єднують минуле і сучасне, свідчать про наявність етнічної спільності людей.

Література

1. Марушкевич А. А. Іван Огієнко: ідея якісного забезпечення навчального процесу. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. Київ. 2007. № 27/28. С. 64-66.
2. Завальнюк О. М., Комарницький О. Б. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Історичний нарис. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. 380 с.
3. Шоробура І. М. Педагогічні ідеї І. Огієнка та підготовка майбутніх вчителів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Житомир. 2010. Вип. 9. С. 140-142.

КОЛЯДА Ауріка Миколаївна,
студентка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ І МЕНТАЛЬНОСТІ УКРАЇНЦІВ

Територія кожного народу має свої природні особливості й певною мірою впливає на формування національного характеру та психології народу. Однією з умов всебічного вивчення життєдіяльності людини є врахування соціально-психологічного чинника, зокрема такого його елемента як психологія народу.

За Я. Яремою, українцям притаманні такі психологічні особливості:

- перевага емоцій над волею та інтелектом, запальність і незлопам'ятність;
- сентиментальність, чутливість, ліризм, що виявляються в естетизмі народного життя і обрядовості;
- егоцентризм, жадання особистої свободи без прагнень до державності;
- анархічний індивідуалізм, який є найбільшим ворогом єднання;
- миролюбність, відсутність нахилу до насильницької експансивності, примирення з чужою експансивністю (російською, польською);
- свободолюбність особистості, яка є умовою демократизму, вільних об'єднань, федеративної форми суспільного життя [5].

На визначальну роль емоційності в українському національному характері вказував і В. Липинський. Ця перевага емоційності над раціонально-вольовими компонентами є згубною, на його думку, для політики та й взагалі для суспільного життя.

Наголошуючи на емоційно-почуттєвому характері української душі, О. Кульчицький пропонує «генетичне пояснення» української психіки з відповідними світосприймальними настановами [1]. На думку дослідника, найхарактерніший архетип українського колективного несвідомого є тип ласкавої плодючої Землі, спертий на віковий спільний досвід співжиття хліборобського народу з доброю Ненькою-Землею.

На жаль, О. Кульчицький замало уваги надає органічній взаємодії культури як «живої» цілісності та душевної структури особистості. Врахування цього постійно діючого активного зв'язку дозволяє зрозуміти механізм передачі рис національного характеру, що визначають особливий спосіб сприймання, мислення і поведінки народу. Саме на цьому наголошує Б. Цимбалістий.

- ставлення дітей до навчання («Мамо, якщо кожного дня є ризик, що я можу померти, то чому я не можу займатись тим, що я хочу і люблю, а мушу слухати уроки і виконувати завдання вчителів»);

- формування у дітей почуття перспективи;

- підтримання почуття самоцінності («Мамо, а чому ... не хочуть, щоб ми жили? Ми не варті того?»);

- недопущення розвитку всепоглинаючого почуття гніву і бажання помсти.

Вагомим значення матимуть також дослідження у царині психології духовності, присвячені питанням: як має жити людство, щоб не виникало воєн; як має жити народ поруч сусідом-агресором; як виховувати дитину, яка втратила на війні батьків, щоб вона з часом змогла відчувати радість життя тощо.

Особливої актуальності у сучасних та подальших дослідженнях набуватиме застосування експериментального плану ex-post-facto та таких методів: архівного, вивчення продуктів діяльності, наративу.

Пошуки відповідей на окреслені вище питання мають стати пріоритетними напрямками досліджень молодих науковців з тим, щоб забезпечити здатність психологічної науки сприяти вирішенню проблем нашого суспільства та активному розвитку України.

САДОВА Мирослава Анатоліївна,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
відділу інтелектуального розвитку
обдарованої особистості ІОД НАПН України;
професор кафедри психології НУБіП
(м. Київ, Україна)

ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В тезах здійснено аналіз детермінант, що спонукають та перешкоджають реалізації потенціалу обдарованої особистості в умовах війни. До детермінант належать: соціально-економічний статус, військово-політичний, раса, етнічна приналежність, стать та гендер, взаємини з однолітками, існуючий стан, зовнішня мотивація та ін. До особистісних детермінант належать індивідуальні риси характеру, а також вроджені властивості темпераменту обдарованих, внутрішня мотивація. Визначено детермінанти ризику, що перешкоджають розвитку та реалізації особистісного потенціалу обдарованої особистості в умовах війни: перфекціонізм, інвалідність, аутизм, неблагополучна сім'я, війна та ін. Також, обґрунтовано детермінацію обдарованої особистості за кількома напрямками: холархічним, реципроним, синергетичним.

Обдарована особистість унікальна за своєю природою тому, що її потенціал не обмежений, а дуже багатий та глибинний. Для розкриття та

- чинники пролонгованої стресостійкості особистості та її наслідки,
- ПТСР у віддалених наслідках,
- хронічні зміни особистості у жертв тортур та способи їх психологічної реабілітації,
- відновлення психіки після контузій, тривалого напруження, відсутності регулярного сну;
- наслідки нерегулярного, неповноцінного сну (через тривалі і часті повітряні тривоги) для психіки дітей і способи їх корекції;
- наслідки адаптації до екстремальних умов воєнного часу у повоєнний час;
- способи управління стресом в екстремальних умовах – доповнити з досвіду населення (зібрати інформацію);
- пам'ять на генному рівні;
- почуття тих, хто вижив під час війни (військових і цивільних).

У віковій психології важливими питаннями, що потребують наукового розв'язання є такі:

- Яких трансформацій зазнає психічний розвиток дітей за втручання екстремальних ситуацій у соціальну ситуацію їх розвитку?
- Чи відбувається формування необхідних вікових новоутворень у депривованих дітей?
- Якими є особливості психічного розвитку дітей, пренатальний розвиток яких відбувався в екстремальних умовах? Які психологічні характеристики дітей, народжених за час війни?
- Як пластичність психіки неповнолітніх позначається на їх здатності проживати психотравми?

У царині соціальної психології актуальними для досліджень вбачаються такі проблеми:

- зміни й адаптація сімей до родичів, які повернулись з тривалого полону;
- роль почуття причетності до народу у формуванні життєстійкості особистості;
- розвінчування маніпулятивних впливів, тривалість дії хибних світоглядних орієнтацій за відсутності маніпулятивних їх підкріплювань;
- вплив тривалої агресивної поведінки на структуру особистості;
- розвиток особистості, насильно розлученої з батьками;
- асиміляція нового культурного досвіду, запозиченого вимушеними мігрантами (біженцями) з інших країн в умовах повоєнної України;
- адаптація дітей із серйозними психотравмами серед дітей зі збереженою психікою;
- попередження конфліктів між різними групами населення України у повоєнний період.

Етнічна психологія мала б збагачуватись даними досліджень про характеристики сучасного українського народу з точки зору порівняння з іншими народами, про пам'ять народу як психологічний феномен.

Актуальними для досліджень у педагогічній психології є проблеми:

Вчений пропонує власний метод дослідження української ментальності – так званий метод соціально-культурної антропології. Основним у ньому виступає поняття культури в антропологічному сенсі, де йдеться про спільні норми і форми реакції якоїсь етногрупи на зовнішні і внутрішні збудники.

Йдучи за З. Фройдом, Б. Цимбалістий припускає, що вплив культури на індивідуальний характер, на ментальність, на вдачу людини відбувається у її ранні роки через родину, що відтворює культурне середовище етногрупи. Те, що є спільного у способі родинного виховання, і формує певні риси психології народу.

Б. Цимбалістий переконує, що на формування національного характеру впливають такі чинники, як біологічні, геопсихічні, історичні, культурно-моральні та глибинно-психологічні. Але при цьому він наголошує на тому, що у такому трактуванні «всі фактори діють як якийсь фатум; одиниця є тільки пасивним рецептором їх впливання. Одні з них незмінні (географічне положення, клімат), інші змінюються дуже поволі і лише релятивно (історична доля, соціальна структура та ін)» [3].

Жінка-мати відіграє особливу роль у ментальності українців. За спостереженнями вченого, в дитинстві українцям набагато ближчою є мати, ніж батько. Саме до жінки-матері звернена глибока любов і навіть пієтизм її дітей упродовж усього їхнього життя. Навіть Україна найчастіше виступає під цим символом: «Україна-мати», «Ненька-Україна», що виражає характер патріотизму як відданість дітей матері.

Ці факти пояснюються «матріархальним» характером української родини, де практично вся ефективна влада належить матері, яка до того ж повністю бере на себе виховання дітей.

Особливу увагу Б. Цимбалістий приділяв тому, що в українців виробилася риса шанувати закони, оскільки це «важлива громадянська чеснота, без якої жодна демократична система не може існувати» [4].

За словами Б. Цимбалістого, українці повинні пройти духовне хрещення, після якого вони будуть «старатися жити в згоді зі своєю вірою. Така самостійно здобута віра має зобов'язуючу силу; вона стає центром думання і життя людини» [2].

Сьогодні ми маємо незалежну Україну, а українці дійсно стали політично зрілою нацією.

Скільки національних рис, що таїлися десь у глибині, тепер проявилось. Це і милосердя, доброта, взаємодопомога, благородство, готовність стояти до кінця, захищаючи свої права і свою землю. Цей непростий етап у житті українського народу продовжується, але нехай не закінчиться в людях запас якостей, що роблять з кожного Людину і Громадянина.

Література

1. Дем'яненко В. Ментальні характеристики політичної свідомості українців. Людина і політика. – 2001. – № 1.
2. Лопушинський І. Формування національного менталітету — нагальне завдання сучасної української держави. Вісник Національної академії державного управління при Президентіві України. 2006. № 3. – С. 207-213.

3. Магочій П.-Р. Україна. Історія її земель та народів / пер. з англ. : Е. Гайдель, С. Грачова, Н. Кушко, О. Сидорчук ; ред. укр. вид. Л. Льченко ; відп. ред. В. Падяк. Ужгород: Вид-во В. Падяка, 2012. 794 с.

4. Обушний М. Менталітет українців у цивілізаційному вимірі. Українознавчий альманах. 2013. Вип. 11. С. 119-122.

5. Поліщук І. Ментальність українства : політичний аспект. Людина і політика. – 2001. – № 1.

ПРИДИБАЙЛО Ніна Юрївна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
МУРЗА Ольга Вадимівна
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
САДОВА Мирослава Анатоліївна

НАДАННЯ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ УКРАЇНЦЯМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВО-ПОЛІТИЧНОЇ АГРЕСІЇ

Війна є надзвичайною, критичною ситуацією на життєвому шляху як окремої особистості, так і різноманітних соціальних спільнот людей. Вона вимагає від людини докорінної зміни усталених форм поведінки і міжособистісного спілкування, прилаштування до незвичних умов існування і зазвичай обумовлюється домінантою виживання як на індивідуальному рівні, так і на рівні людських спільнот. Іншими словами — війна має розглядатися як катастрофа, що має для всіх її учасників незворотні наслідки. Поведінку людей в умовах війни визначають дві групи поведінкових патернів. Одні стають воїнами, волонтерами, захисниками в широкому значенні цього слова і потребують психологічної підтримки. Інші стають біженцями, евакуйованими і потребують психологічної допомоги. Але і ті, й ті потребують соціально-психологічної реабілітації. Соціально-психологічна реабілітація всіх категорій суспільства має стати домінантою в роботі служб соціального захисту, медицини, освіти і психологічної служби.

Різні екстремальні ситуації, війна, полон, насильство і катастрофи, як правило, здійснюють виражений негативний вплив на психіку постраждалих людей. Функціональні скарги, розлади сну та адаптації, посттравматичний стресовий розлад є частими фшрмами реакцій психіки на стресові чи життєво небезпечні ситуації. У цілому, за статистичними даними, у людей, які переселилися з районів бойових дій, у 50 % розвиваються посттравматичні розлади або окремі симптоми порушення адаптації.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У КРАЇНІ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО СТАНУ

МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)

ЗАПИТИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ: БЛИЗЬКА Й ВІДДАЛЕНА ПЕРСПЕКТИВА

У часі відстоювання незалежності нашої країни значення психології стрімко зростає. Її знання необхідні для оцінки дій агресора, для налаштування особистості на необхідну діяльність в екстремальних умовах, для надання психологічної допомоги постраждалим, для прогнозу можливих негативних наслідків дії різноманітних стресорів, для попередження розвитку край негативних психічних станів та розладів психіки.

На сьогодні за майже восьмимісячний період війни українське суспільство зіткнулось із великою кількістю негативних явищ, здатних завдати важких психотравм: порушення звичного режиму життя, втрати (рідних і близьких, майна), фрустрація багатьох життєво важливих для людини потреб, вимушена міграція, невизначеність, постійна загроза для здоров'я і життя тощо.

Однак, якщо щодо зазначених явищ на їх наслідків у психології є накопичений багаж інформації, яка пояснює природу і перебіг таких психотравм, обґрунтовує принципи і методи надання психологічної допомоги особистості, то щодо деяких інших таких ще варто напрацювати.

Зокрема, відносно новими проблемами, з якими зіткнулось сучасне українське суспільство, є:

- відчуття зневаги (з боку агресора) до свого права на існування – усвідомлення геноциду щодо себе,
- насильна розлука з рідними, з дітьми,
- зрада родичів (що підтримують режим агресора),
- вид втрати – втрата пам'яток культури (що тягне за собою відчуття заперечення агресором права на свою історію),
- вид насилля – тортури різних видів,
- зомбована агресія населення однієї країни проти іншого народу.

Зрозуміло, що окреслені негативні явища мають значний вплив на людей, чимала частина яких потребуватимуть психологічної допомоги як ще в умовах воєнного стану, так і в повоєнний період.

Відтак, психологічна наука має бути готовою відповісти на багато нових запитів нашого суспільства.

Зокрема, у царині загальної психології актуальними проблемами досліджень мають стати:

анонімності і конфіденційності, де вони кожного дня стикаються з темою війни.

Мета дослідження - виявити, як саме проходить професійне становлення психологів-консультантів залежно від індивідуальних особливостей, соціально-психологічних чинників та умов, в яких вони працюють.

До дослідницької вибірки будуть залучені дві групи консультантів: одні працюють на німецькій платформі та не стикаються з темою війни (психологи-консультанти krisenchat), інші працюють з українцями, які кожного дня так чи інакше переживають жахливі події, принесені у їх життя військовою загрозою (психологи-консультанти krisenchat Ukrainian). Планується дослідити контрольну групу психологів, які ще навчаються у вищих навчальних закладах (студенти-психологи).

Дослідження дозволить встановити особливості та чинники, що впливають на професійне становлення психологів-консультантів в кризових умовах роботи. Його результати можуть бути використані для розробки програм підтримки, мотивації та стимулювання консультантів, програм навчання, професійного розвитку, професійного відбору.

Найбільш вразлива група – це діти, підлітки та особи похилого віку. Діти можуть переймати симптоми від батьків або інших близьких людей. Найбільш поширена проблема перейнятих симптомів серед дітей, батьки яких вже мають постстресовий розлад: 52 % – коли обоє батьків мають постстресовий розлад; 39,1 % – коли лише мати. Тому важливо якомога ефективніше і вчасно надавати діломогу сім'ям, що мають подібні розлади. Спеціалісту важливо вчасно розпізнати ті стани людини, які потребують невідкладного втручання медичного психолога чи психотерапевта.

Численні дослідження зарубіжних та українських науковців і практиків показують, що проблеми можна ефективно вирішувати у форматі групи. Слід зазначити, що багато програм пропонуються саме в цій терапевтичній модальності. Група полегшує фасилітацію прикладів радості і живої взаємодії. Весела атмосфера групи часто різко контрастує з симптоматикою травми і тому забезпечує лікувальний ефект. Терапія стає не лише безпечним місцем для зцілення, але і групою, де є радість, що моделює первинне середовище для зцілення. З огляду на принципи терапії, слід розуміти, що українці мають отримувати терапію, насамперед, у домашніх умовах. Відпочинок та санаторні програми можуть бути корисними, проте для стійких позитивних змін у стосунках, терапія має відбуватись у природному середовищі, вдома.

У цей складний для нас усіх час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Дорослі та діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки.

Сьогодні на законодавчому рівні передбачаються зміни принципів організації системи реабілітації та системи надання соціальних гарантій, що визначатиме і запровадження нових моделей організації, адміністрування та менеджменту, застосування принципово іншої методології оцінки якості результатів реабілітаційного процесу, а також процесу соціальної адаптації учасників АТО та ООС і членів їхніх сімей.

Духовно-психологічна допомога українцям, безперечно, має бути співзвучною з їхніми духовними та релігійними світоглядними позиціями, і повинна надаватися, в першу чергу, фахівцями з близького духовного середовища. Духовно-психологічна реабілітація – це система духовних, психологічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення духовних, психічних та фізичних сил, корекцію або компенсацію порушень духовних станів, психічних функцій, особистісного статусу особистостей.

На сьогодні одним важливим завданням для нас є психологічна реабілітація та підтримка українських громадян. Адже збереження психічного здоров'я українців – головна умова для майбутнього відродження країни.

ПСИХОЛОГІЯ ПРО ПРАГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СВОБОДИ Й НЕЗАЛЕЖНОСТІ

ЛУК'ЯНЧУК Юрій *Анатолійович,*
студент 3-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила *Миколаївна*

РОЛЬ СВОБОДИ В ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Свобода — це необхідна умова для гармонійного і повноцінного розвитку особистості. Прагнення до незалежності та свободи починає проявлятися в період раннього дитинства. Трирічна дитина, якій батьки дають все необхідне, переходить на рівень «я сам» і проявляє своє бажання свободи та незалежності. Виникає питання: почуття свободи людини є вродженим чи набутим?

Свобода — обов'язковий атрибут життя особистості. Немає свободи — немає повноцінної особистості. Трапляються такі випадки, коли людина відчуває страх перед прийняттям рішення і відповідальністю, тому добровільно відмовляється від своєї свободи, віддає право вибору іншим людям і таким чином намагається перекласти відповідальність на когось іншого. Однак слід пам'ятати, що відповідальність за вчинки лежить саме на виконавцю. Тому ситуації, коли хтось немов бере на себе відповідальність за вчинки іншої людини, є лише психологічним прийомом та ілюзією, що допомагає в маніпуляції особистістю.

Як написав Ролло Піс Мей, відомий американський психолог і психотерапевт, теоретик екзистенційної психології: «... людям дуже близька думка про те, що свобода це ілюзія».

Трапляються і такі ситуації, коли людина не приймає вільного і самостійного рішення, тому що боїться зробити неправильний вибір. Так, наш комфорт і наше щастя залежить від «правильних» рішень, які ми ухвалюємо, керуючись своїми знаннями та досвідом. Однак «неправильні» рішення якраз і сприяють набуттю досвіду, завдяки якому наступного разу людина може прийняти правильне.

Для того, щоб більше зрозуміти роль свободи в розвитку людини, можна окремо проаналізувати її значення для процесів пізнання та адаптації. Повноцінний розвиток особистості неможливий тоді, коли працює тільки один з цих механізмів. Відмова від адаптації може бути дуже небезпечною і зумовити порушення свободи інших людей, тому, що людині необхідно адаптуватися і відповідати нормам, встановленим суспільством і колективом. І навпаки, відмова від пізнання спричинює стагнацію та деградацію

МАРКІНА Софія *Ігорівна,*
аспірантка

факультету психології та соціальної роботи,
спеціальність 053 «Психологія»,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(м. Одеса, Україна)
Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
КРЕМЕНЧУЦЬКА Маргарита *Костянтинівна*

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ КОНСУЛЬТАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Сьогодні, більшість українців страждають від психологічного стресу і відчувають обмеженість у якості життя. Повномасштабна війна створила жахливі умови для життя більшості українців і спровокувала бажання шукати способи допомогти. Допомога, яку надають в Україні та за її межами здійснюється у наступних видах: психологічне консультування; психологічна корекція; кризове втручання; психологічна реабілітація; психологічний тренінг; психотерапія. Консультування може бути як очне, так і онлайн (чати, телефони). Перевагами консультування в чаті є конфіденційність, легкодоступність, анонімність та ефективність.

Щоб протидіяти високому рівню психологічного стресу та підтримати людей, які потребують допомоги українські психологи-консультанти сумісно із німецькою службою Krisenchat Ukraine пропонують професійні психосоціальні чат-консультації. Krisenchat Ukraine — це добровільна та безкоштовна служба допомоги українцям, які потребують психологічної підтримки.

Krisenchat був створений у Німеччині у 2020 році під час пандемії Covid? як платформа психосоціального втручання в кризові ситуації для консультування в режимі чатів. У 2022 для роботи з українцями в умовах воєнних загроз був створений krisenchat Ukrainian, який пропонує цілодобову психосоціальну підтримку через чат, безкоштовно та конфіденційно.

Консультації надаються кваліфікованими професіоналами, як волонтерами, так і оплачуваними працівниками. Психологи-консультанти мають різні рівні освіти та досвіду, вони різних вікових категорій та країн. Хтось з них з України і зараз безпосередньо є жертвою війни, а хтось до України не має ніякого відношення. Однак, тема війни є актуальною для будь-кого з них, саме з нею вони і працюють в основному. В процесі роботи відбувається їх професійне становлення, яке має свою специфіку та низку чинників.

Огляд опублікованих праць (О. Моховіков, С. Васьківська, Г. Хемблі) дозволяє зробити висновок, що тема професійного становлення психологів-консультантів в умовах воєнних погроз є майже зовсім не дослідженою і не описаною. В своїй дослідницькій науковій роботі ми плануємо дослідити роботу консультантів в умовах консультування у чатах — тобто в умовах

морально-етичних вимог, що висуваються до психологічного консультування та до практичної роботи психолога-консультанта, краще усього відбита в існуючих кодексах професійної етики практичних психологів.

Враховуючи вищезазначене не упустимо відмітити те, що для успішного професійного функціонування психологу практику, окрім зазначених якостей, необхідно ще розв'язати свої світоглядні проблеми, з'ясувати для себе питання сенсу життя та місця в ньому своєї професійної діяльності. Ця велика кількість умов потрібна для покращення якості консультування та збереження стабільного психологічного стану психолога практика[3].

Шляхи й методи саморегуляції досліджували такі вчені, як: Д. Аксенов, Я. Воробейчик, В. Гаврилькевич, О. Завязкін, Л. Куліков, В. Леві, Є. Політкар, І. Мирошник, Є. Семенова, О. Шигоріна, В. Берзін, В. Ковальчук.

За дослідженнями вчених більшості психологів практиків притаманний достатній рівень стресостійкості. Також рекомендують використовувати копінг-стратегії, спрямовані на збереження емоційної стабільності, таким чином стресова ситуація не змінює в значній мірі емоційний фон. Вчені відвічають позитивну динаміку в розвитку стресостійкості при правильно підібраній копінг-стратегії[2].

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, а особливо психолога практика, як спеціаліста, який безпосередньо стикається з цим у своїй роботі. Одним з важливих проявів стресостійкості є здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, здатність долати життєві труднощі не відчуваючи негативний вплив дистресу. Таким чином формування стресостійкості є неодмінною умовою для психологічного благополуччя особистості. Наростаючі навантаження сьогодення, зокрема психічні на нервову систему і психіку приводять до формування емоційної напруги, що відображається у всіх аспектах життя, як особистого так і професійного.

Література

1. Берзін В.І. Основи психогієни В. І. Берзін. К. : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія В.М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. 389 – 434.
4. Регуляція процесу мислення ВМ Шмаргун Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.2016.Вип. 4.-С. 147-156.Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_21

особистості. Двигуном обох цих механізмів є свобода, що реалізується у вільному виборі людини та пов'язаної з ним відповідальності.

У перші роки життя у дитини починає пробуджуватися пізнавальна діяльність, тому вона намагається скрізь заглянути, спробувати та поекспериментувати. Часто батьки обурюються «шкідництвом» своїх дітей, які розбирають до останнього гвинтика щойно придбані іграшки. Однак в таких ситуаціях діти не хочуть щось зіпсувати або знищити, вони тільки хочуть задовольнити свій пізнавальний інтерес. Коли батьки карають дітей за розібрану нову машинку, вони знищують її пізнавальну діяльність і свободу. У шкільні роки важливо також допомагати дитині в пізнанні. Найбільших успіхів у шкільній програмі учень досягне тоді, коли йому самому буде цікаво досліджувати та дізнаватися, а не тоді, коли він буде вчитися з примусу. Важливо, щоб своїми вчинками батьки, вчителі та вихователі не завдали шкоди пізнавальній діяльності дітей, а стимулювали та підтримували її. Пізнання неможливо без свободи та, навпаки, людина не може бути вільною, якщо не буде включатися в пізнавальну діяльність.

Найбільш успішним для розвитку шляхом буде наступна схема: пізнання нового і перехід на новий рівень, після - адаптація в найближчій зоні розвитку і так далі. Ці механізми нерозривно пов'язані між собою і функціонують паралельно, лише в деякі періоди один з механізмів грає ключову роль, а в іншому допоміжну. Для здійснення такої схеми необхідна свобода, яка робить процес розвитку безперервним і дозволяє рухатися вперед. Саме вона дає можливість критичного мислення і підходу, що відкриває шлях до пізнання.

Адаптація, як і пізнання, є динамічним процесом. Все, що нас оточує, знаходиться в безперервному русі та розвитку, тому важливо вміти адаптуватися до нових обставин. У механізмі адаптації дуже важливо усвідомлювати не тільки свою свободу, але також межі свободи інших людей для того, щоб дотримуватися внутрішньо прийнятих правил в суспільстві або колективі.

Важливо сформувати в собі здорове розуміння свободи, яка ні в якому разі не може межувати з вседозволеністю. Наприклад, батьки щось не дозволяють своїй дитині та обмежують його дії не для того, щоб відібрати її свободу, але з метою виховання у дитини внутрішньої дисципліни, яка згодом у дорослому житті допомагає відчувати межу свободи інших людей. Тільки завдяки внутрішній дисципліні в людині формується відповідальний підхід до користування своєю свободою в прийнятті рішення. Необхідно бути гранично уважним, щоб реалізуючи свою свободу, ми не нав'язували рішення і не порушували свободу інших людей. Отже, якщо людина буде відповідально користуватися своєю свободою, ухвалювати самостійні рішення і пов'язані з ними наслідки та поважати свободу інших людей, процес її розвитку буде успішним і динамічним.

ЧЕРНОБРОДСЬКИЙ Леонід Олександрович,
магістрант
факультету психології та соціальної роботи,
спеціальність 053 «Психологія»,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
(м. Одеса, Україна)
Науковий керівник:
КРЕМЕНЧУЦЬКА Маргарита Костянтинівна

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ

Поняття «невизначеність» у своєму самому загальному значенні трактується в континуумі від невідомості, хаотичності, випадковості, двозначності та множинності значень на одному полюсі до відомості, закономірності, упорядкованості, передбачуваності, однозначності та відсутності протиріч на іншому. Невизначеності характерний низький ступінь передбачуваності; як подія чи фактор, результат якого залежить від майбутніх подій, які не контролюються безпосередньо суб'єктом.

Через війну в Україні громадяни вимушені постійно перебувати у стані невизначеності, вони не впевнені не лише в завтра, а й у тому, що буде наступної хвилини чи секунди.

Невизначеність майбутнього часто переживається негативно (Horesh, Brown, 2020), викликає напругу, яка може бути редукована спробою передбачити майбутнє, ґрунтуючись на власних знаннях та минулому досвіді.

Невизначеність може викликати стрес за умови:

- очікування негативних наслідків та лякаючих прогнозів;
- підвищеної пильності щодо загрози, формування установки сприймати незнайоме як небезпечне;
- нестачі об'єктивної інформації та недовіри до джерел інформації, що вказує на відсутність безпеки;
- втрати здатності до реалістичної оцінки ситуації, наявності паніки та очікування негативних наслідків.

Українці у своїй більшості переживають те, що дослідники називають дистресом невизначеності. Дистрес невизначеності окреслюється переживання негативних емоцій, що виникають на конкретну, незнайому ситуацію. Такими емоціями є: жаль про зроблений вибір, вина, заснована на діях чи бездіяльності, почуття відповідальності чи сорому, а також сум і горе через втрачені можливості чи втрати. Зазначені емоції супроводжуються цілою низкою негативних переживань та когнітивних оцінок, часто мимовільного характеру, а також рядом дій, які спрямовані на усунення невизначеності та пов'язаного з нею дистресу.

В рамках індивідуально-дослідного наукового завдання, ми розробили систему рекомендацій по зниженню відчуття невизначеності та превенції ризиків у прийнятті рішень:

ВИМОГИ ВОЄННОГО СТАНУ ДО ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА

КУРІННА Ірина Володимирівна,
аспірантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
провідний фахівець відділу виховної роботи
та студентських справ ННЦ ВР і СР,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
ШМАРГУН Віталій Миколайович

ВАЖЛИВІСТЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

З початком повномасштабної війни в Україні зміни торкнулися не тільки психологічного стану українців, але й доволі сильно позначились на інших рівнях функціонування, таких як фізіологічний, соціальний.

За умов надзвичайної, а навіть інколи екстремальної ситуації, якою є і війна, критичний процес внутрішніх особистісних перетворень обтяжується стресовим станом, який може перейти в хронічний та ускладнитись психологічним травмуванням.

Зіштовхуючись з екстремальною ситуацією (або сприйнявши її такою), людина відчуває різкий ріст емоційної напруги. Відчуття страху веде до думки, що ми не справимося з цією ситуацією, тому вона нанесе нам шкоди. У результаті з'являється стан тривоги. Емоційно-напружений стан росте і починає заважати виконувати будь-які дії, які направлені на життєдіяльні процеси. В результаті діяльність людини дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає непевність у своїх силах, знижує самоцінність.

Як наслідок, росте напруга, що приводить до ще більших помилок і недоліків(порушень) в діяльності людини. Це призводить до виникнення ланцюжка, коли стрес при вирішенні однієї проблеми продукує нову проблему та реакцію на неї – виходить “замкнуте коло”[4].

Саме цей нескінчений “ланцюжок” хвилювань є невід’ємною частиною нашого життя:

- Свідомість зіштовхується з якоюсь проблемою;
- Свідомість бореться, щоб розв'язати цю проблему.

Сьогодення вимагає гнучкості та стресостійкості, тому робота практичного психолога є не просто стресогенною, але й вимагає володіти навичками профілактики стресів та самопомоги, емоційного вигорання, першої психологічної допомоги та дотримуватись основних правил психологієни [1]. Але не будемо забувати, що система загальних, професійних і

- обов'язкової їх евакуації з району ведення бойових дій навіть без згоди батьків, опікунів;
- забезпечення спеціальною гуманітарною допомогою;
- проведення обов'язкового обстеження у психолога на предмет психологічних розладів;
- здійснення психологічної реабілітації.

Відповідні пропозиції повинні знайти місце у змісті вищевказаного Закону України шляхом внесення змін і доповнень до нього.

Література

1. Діти та війна: навчання технік зіллення: посібник / Сміт П., Дигеров Е., Юле У. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf (дата звернення: 10.10.2022).
2. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України № 64/2022 від 24 лютого 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text> (дата звернення: 10.10.2022)
3. Про правовий режим воєнного стану: Закон України № 389-VIII від 12 трав. 2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>. (дата звернення: 10.10.2022)
4. Конституція України: Закон України № 254к/96-ВР від 28 червн. 1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>. (дата звернення: 10.10.2022).

- не слід поспішати з вирішенням питань, які не є нагальними, дати собі час та змогу адаптуватися;
- звернутися до досвіду інших;
- зрозуміти, що будь-яка невизначеність тимчасова;
- знайти «собі подібних» - приєднатися до спільноти, де мають стійкий імунітет до невизначеності;
- скласти список питань щодо ризику, які допоможуть знайти свої слабкі й сильні сторони та підготуватися до можливого розвитку подій;
- оцінити ймовірність для кожного ризику та шляхи його зниження, використовуючи наявні ресурси.

Відповідно до даної системи рекомендацій проводиться робота по психологічному супроводу осіб, які опинились без підтримки близького оточення та потребують допомоги.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ Й ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

БАХМСТЬЄВ Руслан Юрійович,
магістрант
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

ОКРЕМІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному кризовому суспільстві все частіше постають питання здатності людини вистояти в несприятливих умовах, вміння зберегти сили для відновлення тоді коли минуть негаразди. Особливо гостро стоїть дана проблема у контексті тих соціальних процесів, які відбуваються в Україні. Саме тому розглянемо деякі аспекти поняття життєздатності в теоретичному викладенні. Зазначимо, що енциклопедичні джерела пояснюють поняття життєздатності і як «здатність до життя у всіх її проявах», і як психічну стійкість, опірність стресу, і як здатність людини долати несприятливі життєві обставини з можливістю відновлюватися і використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, і як особистісну або психологічну стійкість.

Історія дослідження життєздатності як психологічного феномена досить молода. Її започатковано було у 29 ХХ столітті, коли було ініційовано глибоке всебічне наукове дослідження питань працездатності людини як суб'єкта праці в роботах Л. С. Виготського, С. Г. Геллерштейна, С. Л. Рубінштейна, І. М. Сеченова, Ф. У. Тейлора, М. Унгаро, К. Д. Ушинського та інших. Звернемося до визначення поняття життєздатності у роботах науковців. Так, У. Ешбі дав одне з перших визначень життєздатності як здатності системи зберігати свої характеристики в заданих межах. Близьке до поняття життєздатності було поняття – резилентність, яке було досліджено С. Ваніштендалем. Розкриття його знайшло своє місце у праці «Резилентність», або виправдані надії. Поранений, але не переможений». На думку автора, резилентність це здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі і будувати повноцінне життя у важких умовах. Далі він зазначає, що з практичної точки зору концепція «резилентності» ширша, ніж просто «подолання», так як вона включає в себе два поняття: -опір руйнуванню, тобто здатність людини захищати свою цілісність, коли вона відчуває сильний тиск; – а також, крім простого опору, здатність будувати повноцінне життя у важких умовах; таке «творення» передбачає вміння

та депресивним, часто плаче та засмучується через несуттєві речі. Такі діти не хочуть гратися і втрачають зацікавленість до того, що зазвичай робили. Деякі діти постійно проявляють занепокоєння та тривогу. Інші стають більш дратівливими, схильними до різких приступів гніву чи роздратування, неспокійними, їм важко зосередитися у школі. У деяких дітей можуть виникнути навіть проблеми зі сном: вони прокидаються серед ночі з криками від нічних жахів про те, що вони пережили [1, с. 6].

Одним із превентивних заходів держави щодо збереження психологічного здоров'я дитини – це належне організаційно-правове забезпечення прав дитини в умовах збройного конфлікту.

Метою нашого дослідження є аналіз національного законодавства, яке регулює правовий режим воєнного стану щодо забезпечення прав дитини на захист психологічного здоров'я.

24 лютого 2022 року Указом Президента України «Про введення воєнного стану в Україні», який затверджений Законом України «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року з 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року на всій території України був введений воєнний стан [2]. З цього часу норми Закону України «Про правовий режим воєнного стану» від 12 травня 2015 року (далі Закон України) почали діяти в повному обсязі.

Відповідно до ст. 8 Закону України були введені заходи правового режиму воєнного стану, які за своїм обсягом та змістом звужують в правах та свободах людину і громадянина. Разом із тим, п. 2 ст. 20 Закону України визначає, що в умовах воєнного стану не можуть бути обмежені права і свободи людини і громадянина, передбачені частиною другою ст. 64 Конституції України [3]. А саме, ч. 2 ст. 64 Конституції України від 28 червня 1996 року (далі Конституція) вказує на те, що в умовах воєнного або надзвичайного стану можуть встановлюватися окремі обмеження прав і свобод із зазначенням строку дії цих обмежень. Не можуть бути обмежені права і свободи, передбачені статтями 24, 25, 27, 28, 29, 40, 47, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63 цієї Конституції [4].

Щодо забезпечення прав і свобод дитини в умовах дії правового режиму воєнного стану, не можуть встановлюватись наступні обмеження їх прав і свобод:

- ст. 27 Конституції – право на життя, право на захист життя і здоров'я;
- ст. 51 Конституції – обов'язок батьків утримувати дітей до їх повноліття; охорона дитинства державою;
- ст. 52 Конституції – рівність дітей у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним. Заборона насильства над дитиною та її експлуатація [4].

Отже, захист психологічного здоров'я дитини гарантується державою і є непорушним під час дії правового режиму воєнного стану в Україні.

Разом з тим, Законом України чітко не передбачений механізм забезпечення прав дітей на охорону здоров'я, в тому числі і психологічного, та їх реабілітацію шляхом:

3. Mollica RF, McInnes K, Pham T, Smith Fawzi MC, Murphy E, Lin L. The dose-effect relationships between torture and psychiatric symptoms in Vietnamese ex-political detainees and a comparison group. *J Nerv Ment Dis.* 1998;186:543-53. [Електронний ресурс]: https://journals.lww.com/jonmd/Abstract/1998/09000/The_Dose_Effect_Relationships_between_Torture_and_5.aspx

4. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry.* 2006; 5:25-30. [Електронний ресурс]: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16757987/>

5. Nadim Almoshosh. The role of war trauma survivors in managing their own mental conditions, Syria civil war as an example. *Avicenna J Med.* 2016;6(2): 54-59. [Електронний ресурс]: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4849190/>

6. Seligman ME. *Helplessness: On Depression, Development, and Death.* San Francisco: W. H. Freeman; 1975. [Електронний ресурс]: <https://search.jamas.or.jp/link/ui/2004071643>

7. Social acceptance helps mental health after war trauma [Електронний ресурс]: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-war-trauma>

8. Sullivan DR, Liu X, Corwin DS, Verceles AC, McCurdy MT, Pate DA, et al. Learned helplessness among families and surrogate decision-makers of patients admitted to medical, surgical, and trauma ICUs. *Chest.* 2012;142:1440-6. [Електронний ресурс]: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0012369212606758>

ШАПЕНКО Наталія Вікторівна

студентка

*факультету лінгвістики та соціальних комунікацій,
спеціальність 053 «Практична психологія»,*

Національний авіаційний університет

(м. Київ, Україна)

КУШНІР Яна Романівна

студентка

юридичного факультету,

спеціальність 081 «Право»,

Національний авіаційний університет

(м. Київ, Україна)

Науковий керівник:

кандидат юридичних наук

ШАПЕНКО Людмила Олександрівна

ЗАХИСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Під час ведення бойових дій діти можуть бути жертвами різних подій, які заподіюють травму їх психіки. Будучи безпосередніми свідками обстрілів чи руйнувань, поранень, масової загибелі людей, або просто спостерігаючи за інформацією воєнних дій, у дітей виникають різноманітні психологічні проблеми.

Все це може призводити чи призводить до змін дитячої психіки. Діти стають дратівливими, неспокійними та полохливими. Вони можуть злякатися гучних звуків, а іноді навіть боятися виходити з дому. Дехто стає замкнутим

планувати своє життя, що має на увазі рух в певному напрямку протягом якогось часу [4].

Саме в такій інтерпретації і в такому звучанні на початку XXI століття термін «життєздатність» вийшов на «міжнародну арену» спілкування психологічного співтовариства. Розумівся як «здатність людини управляти ресурсами власного здоров'я і соціально прийнятним способом використовувати для цього сім'ю, суспільство, культуру». Одним із перших вітчизняних дослідників, що розглянули життєздатність був Б. Г. Ананьєв. Поняття «життєздатність» розумілося як «загальний енергетичний потенціал, що визначає готовність до ефективного функціонування, продуктивність поведінки людини як суб'єкта в 30 умовах екстремальної ситуації і результативність її діяльності, що спрямовані на пошук виходу з неї». В подальшому дослідження були спрямовані на теоретичне осмислення поняття (О. С. Ахієзер, І. М. Ільїнський, О. С. Разумовський, О. О. Рильська, М. Ю. Хазов, Е. Е. Werner, М. Rutter, S. S. Luthar, S. G. Millstein, A. C. Petersen, E. O. Nightingale, M. Ungar, G. E. Vaillant, A. E. Kazdin, L. Holland, M. Crowley, M. A. Zimmerman, R. Arunkumar, S. K. Hamill, M. Kitano та ін.).

В даний час життєздатність розглядається як загальносистемна психічна властивість (Е. В. Галажинський, О. О. Рильська), інтегральна характеристика особистості (А. І. Лактіонова, Ю. В. Науменко), життєвий принцип (М. П. Гур'янова), як характеристика, що відображає якість деяких функцій, що відповідають за успішну адаптивну поведінку (В. Д. Шадріков), активність суб'єкта, що діє в умовах об'єктивної соціальної детермінації, в заданих обставинах (К. А. Абульханова-Славська, К. Р. Манапова). Деякі автори схильні визначати життєздатність як індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації і саморегуляції, як механізм управління власними ресурсами (емоційна, мотиваційно-вольова, когнітивна сфери) в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища. При цьому вони вважають, що життєздатність не є тільки вродженою якістю або тільки продуктом навколишнього середовища: наявність вроджених якостей і вплив середовища можна розділити лише умовно. О. С. Розумовський і М. Ю. Хазов вважають, що життєздатність є центральним поняттям теорії життєздатних систем і співвідноситься з такими категоріями, як «життєстійкість», «життєзабезпечення», «існування / неіснування», «життєвість», «вітальність» та ін. Вони пропонують розглядати життєздатність як форму прояву активності і адаптивності систем [5].

О. О. Рильська розглядає життєздатність як «загальносистемну, інтегративну властивість, що релевантна 31 людині як саморозвиваючій себе системі і характеризує потенційну можливість зберігати свою цілісність, утримуючи життя в постійному сполученні з вимогами соціального буття і людського призначення». Загальносистемність життєздатності передбачає її входження в число властивостей, що забезпечують саму можливість існування людини як соціальної системи, тобто життєздатність визначається автором як інтегральна можливість становлення людини в соціумі, яка реалізується в формі універсальної смислотворчої комунікабельності [6]. К.

А. Абульханова-Славська, досліджуючи життєздатність з точки зору суб'єктно-діяльнісного підходу, розкриває особливу роль свідомості в забезпеченні успішності і стабільності людини протягом життєвого шляху: «Свідомість як здатність особистості – це механізм, який здійснює її численні життєві функції і взаємовідносини». Завдяки певним характеристикам свідомості (таким як оптимізм або песимізм, відповідність і протиріччя старих і нових цінностей), життєздатна людина відповідає соціальним змінам, оскільки свідомість забезпечує визначеність особистості, способи її самовираження, самореалізації в житті, її інтегративну сутність. Крім того, до утворень свідомості на різних її рівнях ставляться Я-концепція, ціннісно-сміслові утворення, особистісні ідеали і світогляд» [1].

Говорячи про свідомість як про життєву здатність особистості, К. А. Абульханова-Славська зазначає, що фундаментальні складові – проблемність, ціннісність, проєктивність, символізація, інтеракція і інтенціональність – дозволяють визначити свідомість як життєву здатність особистості. В той же час не виключаючи ролі і необхідності розкриття життєвого значення таких важливих, але недостатньо вивчених механізмів свідомості, як рефлексія, діалогічність і інші. [2]. В. Д. Шадриков вважає, що життєздатність є інтегруючою сукупністю психологічних проявів, які не просто 32 сприяють виходу людини з важкої життєвої ситуації, але також є невідмінними умовами цього виходу, виступаючи в якості механізму і предиктору самоорганізації і реінтеграції в кризовій ситуації. Він вважає, що дана психологічна категорія наближена до понять «посттравматичного зростання» і «процвітання», оскільки не тільки повертає людину на рівень її минулого гомеостатичного стану, але і дозволяє перейти на більш високий рівень свого існування [8].

На думку А. Рейсман, можна говорити про життєздатність, «по-перше, як здатність суб'єкта жити справжнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, відчувати нерозривність минулого, сьогодення, майбутнього; по-друге, як про високий ступінь незалежності його цінностей і поведінки від зовнішніх впливів, здатності жити, «як зсередини спрямовується особистість» [7]. Цікавими для нашого розуміння життєздатності є описана П. І. Бабочкіним модель особистості, що життєздатна в умовах соціально-політичної та економічної нестабільності суспільства. Автор розглядає життєздатність в контексті взаємозв'язку її біологічного, психічного і соціального аспектів як характеристики ефективного виконання цільової функції, яка визначається смислоттєвими орієнтаціями. Високий рівень життєздатності людини повинен забезпечувати досягнення цих цілей, що, в свою чергу, буде позитивно впливати на підтримку життєздатності. Він зазначає, що для соціального суб'єкта адаптація необхідна, провідним фактором є соціальна активність, що спрямована на саморозвиток суб'єкта і його активне ставлення до соціоприродного середовища, що дозволяє забезпечувати прогресивний розвиток даного суб'єкта [3].

Самодопомога не замінює медичну допомогу або індивідуальне консультування, а допомагає постраждалим працювати зі своїми лікарями та іншими фахівцями на шляху одужання [5]. Це мобілізує зусилля та віру людини в успішне навчання та виконання конкретних завдань із використанням власних ресурсів [1].

Іншим важливим принципом є запобігання вивченій безпорадності у тих, хто вижив, оскільки вона може посилити страждання та спровокувати психіатричні захворювання. Наприклад, депресія та інші пов'язані з нею проблеми з психічним здоров'ям можуть бути результатом передбачуваної відсутності контролю за результатом стресової ситуації [6]. Така вивчена безпорадність сама по собі може сприяти погіршенню стану здоров'я, люди можуть нехтувати своєю дієтою, фізичними вправами та медичним обслуговуванням, лікуванням, помилково вважаючи, що вони не в змозі змінитись. В результаті спостерігаються різні поведінкові особистісні зміни, і чим більше люди сприймають події як неконтрольовані та непередбачувані, тим більше стресу вони відчують і тим менше у них надії на зміни у своєму житті. На даному етапі дуже важливо спонукати людей до взяття відповідальності у підтримці власного добробуту та здоров'я [8].

Допомога постраждалим щодо оскарження власних припущень про відсутність будь-якого контролю часто може призвести до позитивних результатів. Така допомога здійснюється у рамках когнітивно-поведінкової терапії та її принципах, які, у свою чергу, ґрунтуються на наукових висновках про те, що наші думки визначають емоції та поведінку. Заохочення до активної участі, коли це можливо, підвищить ймовірність того, що виконувана робота стане більш адаптованою до поточних психосоціальних потреб кожного окремого постраждалого [2].

Узагальнимо, що для більшості людей наслідки військових травм мають легкий або помірний характер, і часто є багато можливостей для покращення, якщо цю роль беруть на себе ті, хто вижив. Допомагаючи постраждалим поглянути на речі в перспективі та усвідомлюючи, що їм важко думати поза поточним моментом, можна допомогти їм рухатися далі. Психологічні наслідки травми війни широко поширені та багато в чому виявляються на індивідуальному рівні та впливають на спільноти загалом. Неусунені наслідки для постраждалих можуть призвести до інвалідності і вийти за рамки того, з чим можуть упоратися існуючі місцеві служби. Також не слід недооцінювати людську стійкість та здатність відновлюватися після травмуючих подій. Крім спеціалізованої терапії, яка може знадобитися у конкретних випадках, є багато речей, які можна зробити на особистому та громадському рівні, щоб допомогти відновити впевненість та почуття контролю [5].

Література

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev.* 1977;84:191–215. [Електронний ресурс]: <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001>
2. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol.* 2004;59:20–8 [Електронний ресурс]: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.59.1.20>

У 75–80 % людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життю, згодом не розвиваються посттравматичні розлади, а спостерігається адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій.

СОБЧУК Анна Вікторівна
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМИ ВІЙНИ

Травматична подія – це шокуючий, лякаючий або небезпечний досвід, який чинить емоційний вплив на особистість [7]. Під час війни люди можуть піддаватися безлічі різних подій, що травмують. Це підвищує ймовірність розвитку проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія, а також незадовільні показники життя у дорослому віці [7].

Травма війни має широкий спектр психологічних наслідків та розладів, які можуть призвести до інвалідності окремих осіб та їхніх сімей. Травматичні переживання в зонах бойових дій найбільш поширені і стосуються великої кількості постраждалих. Негативні наслідки цього досвіду, швидше за все, проявляться, коли ті, хто залишився живими, будуть переміщені або зрештою шукатимуть притулку в незнайомих місцях.

Добре відомо, що травма може зачіпати всі аспекти життя людини. Після травмуючих подій може виникнути широкий спектр сильних емоційних реакцій та порушень. Труднощі життя в зоні бойових дій, проблеми під час перемішень, а також досвід тортур та травм різного типу пов'язані з проблемами психічного здоров'я у біженців [3].

Серед наслідків війни однією із найбільш значних є вплив на психічне здоров'я громадянського населення. Дослідження населення загалом у багатьох конфліктних зонах протягом багатьох років показують значну поширеність психічних розладів [4].

Спосіб звернення за допомогою та види допомоги постраждалим залежать від тяжкості травми та її впливу на рівень їхнього функціонування; від середовища, в якому вони перебувають; від того, чи перемістилися вони в безпечне місце.

Самоуправління та спроби переоцінки власної ситуації, її переосмислення можуть призвести до пошуку шляхів вирішення проблем.

Отже, життєздатність розглядається як загальносистемна психічна властивість, інтегральна характеристика особистості, життєвий принцип, як характеристика, що відображає якість деяких функцій, що відповідають за успішну 33 адаптивну поведінку, активність суб'єкта, що діє в умовах об'єктивної соціальної детермінації, в заданих обставинах.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Сознание как жизненная способность личности. *Психологический журнал*. 2009. Т. 30. № 1. С. 32–43.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. Москва, 1991. 299 с.
3. Бабочкин П. И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе. Москва, 2000. 175 с.
4. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненый, но не побежденный. Женева: Бисе, 1998. 80 с.
5. Разумовский О. С. Проблема жизнеспособности систем / О. С. Разумовский, М. Ю. Хазов. *Гуманитарные науки в Сибири*. 1998. № 1. С. 3–740.
6. Рьльская Е. А. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования. *Сибирский психологический журнал*. 2009. № 31. С. 6–12.

БЕРЕСТЯН Олеся Василівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ТЕСЛЮК Валентина Михайлівна

ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ НА ОСОБИСТІТЬ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Процеси глобалізації світової системи спричинюють швидкий розвиток технологій, пов'язаних із формуванням нових, усуненням старих і трансформацією відомих методів та форм інтерактивного навчання. Такими методами завжди була і залишається гра. Гра – один з тих видів дитячої діяльності, якій використовується дорослими в цілях виховання дошкільників та молодших школярів, навчаючи їх різних дій, способів і засобів спілкування. У грі дитина розвивається як особистість, у неї формуються ті сторони психіки, від яких надалі будуть залежати успішність її навчальної і трудової діяльності, її стосунки з людьми.

Учні молодшого шкільного віку характеризуються специфічним особливостями спонукально-мотиваційної сфери. Як зазначають психологи, в молодших школярів зберігається потреба в грі, яка має велике значення для розвитку спонукальної сфери учня, для розвитку свідомого бажання вчитися. Жодній діяльності не властиве таке емоційно захоплене входження дитини в життя дорослих, як грі, в якій вона добровільно підкоряється різним вимогам.

Гра – один із найпоширеніших засобів і методів формування творчих здібностей. Вона не тільки є засобом зацікавлення школярів і створення

«оптимістично-гуманної атмосфери», але й включає такі елементи як суперництво, лідерство, непередбаченість ситуацій, завзяття. Гра є творчим процесом, тому при застосуванні такого методу формуються творчі здібності та паралельно розвиваються загальні. Різновиди гри на уроці можуть виконувати різні функції, домінуючою з яких є мотиваційна [1, с.195].

Ігрові дії сприяють пізнавальній активності учнів, дають їм можливість проявити свої здібності, застосувати наявні знання, уміння і навички для досягнення цілей гри. Правила допомагають направляти ігровий процес. Вони регулюють поведінку дітей і їх взаємини між собою. Саме гра для дошкільника, учіння для школяра та праця на наступних етапах життя є тією діяльністю, яка найбільшою мірою визначає психічний розвиток особистості. Гра має велике значення для розвитку особистості. Успіх навчальної гри визначається можливостями учасників, а також віковими особливостями.

Навчальна гра виконує такі функції: розвиваючу, комунікабельну, активізуючу, інформаційну, функцію інтеграції знань. У процесі навчання гра відіграє важливу роль, оскільки вона розвиває увагу і сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, а також сприяє формуванню в дитини соціально прийнятних етичних норм поведінки та їх осмислення, налагоджує комунікацію та взаємодію в колективі та у відносинах вчителем та учнем. Все це стає можливим завдяки тому, що гра посилює емоції і почуття дитини, а сама гра відбувається в атмосфері захоплення та морального задоволення всіх учасників, що сприяє вихованню доброзичливості, толерантності, взаємодопомоги серед учасників гри.

Особливу роль у навчанні відіграють активні форми й методи або технології активного навчання, які спираються не тільки на процеси сприймання, пам'яті, уваги, а передусім на творче, продуктивне мислення, поведінку, спілкування. Сутність інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається за умов постійної, активної взаємодії всіх учнів. Це спільна діяльність, в якій вчитель та учні є суб'єктами навчання. Педагог у цьому процесі виступає в ролі організатора процесу навчання, лідера групи.

Отже, гра має посідати чільне місце у роботі з молодшими школярами, тому що гра – надзвичайно потужний засіб розвитку здібностей учнів початкової школи. В грі активізуються психологічні процеси зокрема: увага, запам'ятовування, інтерес, сприйняття і мислення. Переваги гри полягають у можливості залучення кожного учня до активної діяльності. Проведення уроку у такій формі анулює пасивність учнів. Необхідність і важливість гри під час навчання учнів початкових класів незаперечно: вона активізує пізнання, позитивно позначається на мотивації учіння, приводить до зниження рівня тривожності, забезпечує комфортне й радісне опанування знаннями та навичками під час шкільних уроків.

Література

1. Дидактика початкової школи: підручник для студентів педагогічних факультетів. Київ : Генеза, 2002. 368 с.

що травма може впливати на нашу здатність опрацьовувати думки, викликати відчуття сорому, провини, страху, гніву та болю; може впливати на м'язи, суглоби, травлення та обмін речовин, температуру, сон, імунну систему, тощо. Також травма впливає на те, як люди починають бачити світ і ту реальність, яка їх оточує – як правило, вони бачать її небезпечною. Травма впливає на подружні стосунки, стосунки з родиною, друзями, колегами та незнайомими людьми.

Психоедукація дає можливість визнати, що людина не пошкоджена, що вона може відчувати низку симптомів, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. З цими симптомами важко жити, але вони розвинулися як захисна реакція, щоб вижити. І якщо людина буде їх розуміти – їй простіше буде ними керувати. Для того, аби відновитись після пережитих травмуючих подій та повернутись до мирного життя, люди, які пережили травму війни, мають впоратися із емоційними переживаннями і, разом з тим, подолати тривожне сприйняття світу, почати йому довіряти і не очікувати на небезпеку в майбутньому.

Другий рівень. Соціально-психологічний супровід (проводиться у перший місяць після повернення до мирного життя, після зміни місця проживання, після отримання звістки для родин загиблих чи пропалих без вісти, після діагностування небезпечної для життя хвороби чи неповносправності тощо). Заходи на другому рівні здійснюються за для психологічної підтримки людей, що зазнали травмивного впливу, та їхніх родин, а також із метою сприяння процесу адаптації до нової соціальної ситуації, з метою формування відповідальності за своє здоров'я, за сім'ю, формування активної соціальної позиції, для вирішення актуальних психологічних проблем, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації та посткризовому зростанню.

Третій рівень. Психологічна реабілітація. На цьому етапі здійснюються заходи з метою відновлення або компенсації порушених психічних функцій, особистісних якостей і системи стосунків, механізмів адаптації, з метою створення умов для повноцінного виходу з кризового стану та посткризового зростання особистості, відновлення життєздатності й працездатності.

Четвертий рівень. Комплексна медико-психологічна реабілітація. На цьому рівні комплексна медико-психологічна допомога надається, якщо людина з психотравмивним досвідом побажала отримати таку допомогу, у разі патологічних типів гострого реагування на травмивну подію (психотичні симптоми, гостре збудження), якщо існує високий ризик суїциду чи гоміциду, при схильності до самопошкоджень, при диференційних розладах та зловживаннях психоактивними речовинами, за умови важкої депресії (і вираженої дезадаптації), а також у разі відсутності поліпшення стану людини після психотерапії ПТСР, що проводилася впродовж 4-6 тижнів. Психологічні послуги на цьому рівні надаються мультидисциплінарною командою в медичних закладах, зокрема у шпиталях, санаторіях та реабілітаційних центрах, де є відповідні можливості для надання комплексу психологічних послуг та медичної допомоги.

Література

1. Єфремова О. Війна: що робити зі страхом і панікою. URL: <http://surl.li/cajvl> (дата звернення 06.10.2022).
2. Туриніна Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
3. Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

СЕМЕНКО Олена Михайлівна
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

АКТУАЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПТСР У ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМИ ВІЙНИ

Зухвала несподівана і масштабна військова агресія в Україні, що супроводжується порушенням цілісності країни, численними втратами близьких людей, власних домівок, можливості звично жити і працювати, викликає розгубленість і приголомшеність у величезній кількості людей. Мільйони громадян України були піддані впливу важких стресогенних факторів різного ступеня інтенсивності.

Для системи надання соціально-психологічної допомоги виникає потреба в збільшенні кількості фахівців, що здатні надавати доступну, короткострокову допомогу, засновану на сучасних принципах роботи з людьми, які пережили травматичні події. Соціально-психологічна допомога покликана, перш за все, знизити ризик виникнення посттравматичних розладів, а також сприяти розвитку стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події.

Люди, які пережили травму, потребують інформації про те, що з ними сталося, що з ними відбувається і як травма впливає на них. Без цього розуміння ті, хто пережив стрес і залишився живим, не усвідомлюють, що з ними відбувається, часто вони відчувають, що з ними щось не так.

Психологічна допомога людям, які зазнали травми війни, складається з чотирьох рівнів. На першому рівні (рання психологічна допомога) здійснюються заходи з метою стабілізації психічного стану людини, відновлення попереднього рівня функціонування та для запобігання розладам адаптації: психодіагностика, психологічна підтримка, психоедукація.

Психоедукація – просвіта, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я. У контексті травми психоедукація повинна інформувати про природу травми, як вона впливає на мозок, на когнітивну, фізичну, емоційну, духовну та соціальну сферу. Людям розповідають про те,

ВИЖУ Кристина Ігорівна,
студентка 2-го курсу
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ТЕСЛЮК Валентина Михайлівна

ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ

Соціально-психологічний клімат – це психологічний настрій у групі чи колективі. Основні елементи психологічного клімату: вертикальні і горизонтальні відносини, їх стилі і норми, а потім різні компоненти виробничого середовища (організаційні та трудові умови, системи стимулювання). Характеристики соціально-психологічного клімату залежать від рівня розвитку колективу. Існує прямий позитивний зв'язок між соціально-психологічним кліматом колективу та ефективністю спільної діяльності його членів.

Соціально-психологічний клімат - це результат спільної діяльності та міжособистісного спілкування людей. Це проявляється в групових ефектах, таких як емоції та думки колективу, індивідуальне самопочуття, оцінки індивідуальних умов життя та праці в колективі. Ці ефекти відображаються на стосунках, пов'язаних із робочим процесом і загальним вирішенням завдань команди. Члени колективу як особистості визначають соціальну мікроструктуру, а її унікальність визначається соціально-демографічними ознаками (вік, стать, професія, освіта, національність, соціальне походження). Психологічні особливості особистості сприяють або перешкоджають формуванню почуття спільності, тобто формуванню соціально-психологічному клімату в трудових колективах.

Питання про лідерство, проблему керівництва та стилів керівництва можна простежити ще у К. Левіна, який виділив три основні стилі керівництва: авторитарний, демократичний і ліберальний. Сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідники акцентують увагу на більш диференційованих поділах, виділяючи більше стилів за основою, на якій вони базуються.

У різних методах дослідження поняття міжособистісних стосунків виявлено багато об'єктивних і суб'єктивних причин, які призводять до деформації міжособистісних стосунків, конфліктних ситуацій, проявів агресивності та нездатності пристосуватися до існуючих умов діяльності. Порівнюючи їх, можна виділити декілька критеріїв, навколо яких будуються всі розглянуті теорії: характеристики групи, до якої належить особа (рівень розвитку, структура соціальної влади, культурні особливості, формальні/неформальні відносини всередині групи), як а також особистісні

та соціальні характеристики самої людини (первинні потреби людини, соціальні ролі, міфи).

Міжособистісні стосунки в колективі, який досліджували мають багато своїх особливостей, зумовлених специфікою діяльності. Ці характеристики включають високе навантаження на міжособистісні, управлінські та комунікативні компоненти співробітників, високий ступінь міжособистісної взаємодії, високу емоційність у групових стосунках, відсутність очікувань у системі владних відносин та їх результативність у стосунках з колегами, керівництвом та інша поведінка, що призводить до різноманітних непорозумінь, конфліктів і руйнування міжособистісних стосунків.

Ми провели теоретичний аналіз соціально-психологічних досліджень, присвячених формуванню та управлінню психосоціальною кліматом у колективі, і він свідчить про те, що поверхневі вивчення проводяться переважно в рамках системи «керівник-підлеглий», тобто власного погляду керівника на те, як він ставиться до працівників, підлеглих та його ставлення до них. Однак, на наш погляд, важливіше вивчати не власні уявлення керівника про стратегії поведінки в міжособистісних стосунках, а з'ясувати той соціально сприйнятий образ, який він формує у підлеглих і безпосередньо визначає ставлення колективу до нього, оцінку його діяльності, інтерпретацію поведінки тощо.

Основні тенденції поведінки співробітників організації в міжособистісних стосунках безпосередньо пов'язані із загальною прихильністю психологічного клімату колективу та їх особистісними показниками. Зокрема, стійкі очікування контролю та лідерства інших, небажання брати на себе відповідальність при прагненні керувати іншими не сприяли формуванню сприятливого психологічного клімату. Натомість, коли виникають складні ситуації, це призводить до сварок, плутанини та обвинувачень в команді.

Авторитарний і ліберальний стилі керівництва негативно вплинули на основні показники психологічного клімату колективу, в тому числі на загальний рівень сприйнятливості. І, навпаки, дотримання керівником колегіального стилю керівництва колективом позитивно вплинуло на всі показники і вело до покращення психологічного клімату в колективі.

На нашу думку, отримані результати демонструють певну невідповідність очікувань співробітників щодо характеру їхніх стосунків: окрім розуміння того, що партнерство та спільне прийняття рішень у командах буде ефективнішим, у стосунках один з одним вони схильні контролювати поведінку інших. Намагаючись контролювати інших та приймати за них рішення, водночас вважають такі спроби контролю щодо себе неприйнятними.

Найважливішими сферами діяльності колективу є «загальна атмосфера в колективі», «функціонально-рольові та емоційні відносини».

людини; визначення характеру гострого стану, інтенсивності та адекватності ситуації.

2. *Заспокоєння*: якщо людина дуже збуджена чи злякана, її потрібно заспокоїти, повернути до рівня схвильованості, адекватного ситуації; той, хто надає невідкладну допомогу, сам має бути спокійний.

3. *Допомога в орієнтуванні*: у кризовому стані людина дезорієнтована, їй необхідно допомогти зорієнтуватися, повернутися в реальність, у стан «тут і тепер».

4. *Сприяти задоволенню базових фізичних потреб*: нормалізація дихання; звернення уваги на глибину дихання, на відчуття потоків повітря у ніздрях (можна виконувати вправи для нормалізації дихання разом із людиною, якій надається допомога), вода – щоб привести до тями людину, яка не йде на контакт, можна хлопнути на неї водою.

5. *Сприяти активізації ресурсів*, щоб запустити механізми подолання негативних емоцій і станів. Це відновлює почуття самокомпетентності [2].

Перша реакція на важку психологічну травму – шоківий стан. Піддатливість шоківому стану особливо висока у дітей через їхню емоційну незрілість [1]. Алгоритм надання психологічної допомоги людині, яка перебуває в шоківому стані (протокол ЯАЛОМ):

1. Встановлюємо зв'язок.
2. Відмічаємо свою присутність.
3. Встановлюємо особу і її причетність до події.
4. Відновлюємо хронологію подій.
5. Визначаємо чіткий перелік дій на найближчий час.

Правила поведінки з людиною в шоківому стані: давати вказівки чітким, спокійним, директивним голосом; не приєднуватися емоційно до людини; не вчиняти будь-якого агресивного впливу; не проговорювати емоційні деталі та інтерпретацію травматичної події [3].

Панічна атака – сильне відчуття страху, різке відчуття тривоги, відчуття лиха що наближається. Психологи радять для подолання панічної атаки таку послідовність самопомоги:

- Зрозуміти що це саме панічна атака.
- Сісти, ніби ви спокійні.
- Зробити панічну атаку сильнішою.
- Чекати завершення панічної атаки [3].

Ефективними техніками для емоційної стабілізації є: «Дихання квадратом», «Безпечна постань», «Заземлення» [2].

Дією самопомогою людині в умовах загрозливих подій може стати: ведення щоденника; згадувати події дня щовечора; додавання нової активності [3].

Гумор теж є ефективним способом подолання кризи, що спіткала людину, підвищує стресостійкість, «декатастрофізує» події, є вентиляцією агресії, дає усвідомлення приналежності до спільноти [3].

Найефективнішими методами терапії визнано когнітивно-поведінкову терапію і метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою рухів очей [2].

ГСР проявляється частіше за ПТСР, але й триває менше. Це первинна реакція на пережитий стрес, після нього існує ризик появи ПТСР. Саме тому важливо вчасно виявити ГСР і запобігти розвитку ПТСР. Для профілактики виникнення ПТСР варто створити безпечні умови, за можливості, надати людям достатнє харчування, відмовитись від стимуляторів ЦНС (алкоголь, цигарки, тощо) [3, 4].

Особливо важливого значення набуває вчасність психологічної допомоги, саме тому особливої значущості набуває доступність психологічної допомоги для громадян України та необхідний рівень компетентності фахівців психологічної царини.

Література

1. Brillon P. Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, 2013.
2. CPG (2010). VA/DoD Clinical Practice Guideline for Management of Post-traumatic Stress, 2010.
3. МКХ-10 [МКХ-10-AM \(poltavalk.com.ua\)](http://poltavalk.com.ua)
4. National Institute for Health and Care Excellence (2018) Post-traumatic stress disorder. NICE guidelines [NG116], Dec. 5.

РЯБОКІНЬ Катерина Олександрівна,
студентка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в нашій країні внесла фатальні корективи в життя мільйонів українців, і тепер звернення до спеціалістів стали необхідними для забезпечення психологічної стабільності громадян, важливої для подальшого їхнього існування.

Більшість науковців виокремлюють такі етапи переживання психологічної травми під час війни: заперечення, агресія, злість, гнів, пошук пояснень, горе, прийняття.

Завдання психолога у процесі надання допомоги – правильно діагностувати проблему та підібрати методи її подолання. Науковці виокремлюють такі прийоми невідкладної психологічної допомоги/самопомоги:

1. *Визначення симптомів кризового стану:* формування вміння розрізнати прояви посттравматичних стресових розладів у себе чи у близької

ГАСАБ Оксана Володимирівна,
аспірантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
асистент кафедри психології,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
ШМАРГУН Віталій Миколайович,

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІЗАЦІЇ

Опрацювавши ряд ресурсів, можемо сказати, що наявність корпоративної культури ми можемо побачити в кожній організації, не зважаючи на те, чи були проведені певні заходи по її формуванню. Це означає, що в організаціях такого типу існують не опубліковані будь-яким способом правила і цінності організації, тобто вони є неофіційними. Керівниками компаній із неопублікованою корпоративною культурою не було створено стандартів чи правил, яких необхідно дотримуватися в організації, вони самостійно поступово сформувалися. Відповідальними за формування неофіційної корпоративної культури можемо назвати лідерів компаній і керівників різних рівнів, тому що колегами і підлеглими дублюються їхня поведінка, комунікація із клієнтами і колегами, особливості робочого розподядку і, головне, ставлення до компанії-роботодавця.

Формування та впровадження корпоративної культури є тривалим і складним процесом, який вимагає тривалого дослідження, аналізу і планування. Варто зазначити, що формування та інтеграція корпоративної культури має відбуватися відповідно до особливостей організації. Тобто, ми можемо розуміти, якого саме елементу корпоративної культури не вистачає організації, але впроваджений він буде з урахуванням особливостей компанії. Це означає, що наприклад, онбордин (вихід співробітника на нове місце роботи) в компанії ІТ-сфери та інженерної відбуватиметься по-різному.

Штучно впроваджена чи запозачена корпоративна культура, як правило, неефективна. Ряд проведених досліджень свідчать про те, що насильно впроваджена корпоративна культура відповідає авторитарному, або і тоталітарному стилю управлінню, що створює лише відповідний режим в організації, через зовнішні стандарти.

Варто зазначити, що запозичена корпоративна культура при авторитарному стилі управління має відповідні зовнішні стандарти: бренд-бук, імідж і дизайн організації, фірмові традиції (наприклад, день заснування компанії), особливості взаємодії із клієнтами і партнерами. Але власна корпоративна культура, яка видимо усім співробітникам, буде мати низький рівень прояву, або і бути зовсім відсутньою. Наприклад, компанії із запозиченою корпоративною культурою і авторитарним стилем управління не мають розвинутого HR-бренду, тобто привабливості для майбутніх

співробітників. Аніщенко В.О. зазначила: «власна культура організації є зовнішнім відображенням корпоративної культури, яка виражає себе через імідж і дизайн організації, фірмові традиції, обряди тощо. Зовнішня сторона корпоративної культури видима і співробітнику, і клієнту, а система норм поведінки поверхнево завжди схожа в різних організаціях» [2].

У стабільних організаціях ініціатива формування корпоративної культури подається від керівників компанії до лідерів, у першу чергу, і персоналу компанії. Адміністративна ланка організації, яка прагне сформувати ефективну корпоративну культуру, в першу чергу, має розробити основні цінності та місію організації.

Корпоративна культура, не залежно від способу формування, є невід'ємним елементом життєдіяльності компанії, відповідно, максимально впливаючи на її ефективність. Усвідомлюючи даний факт, керівництво організацій велику частину ресурсів вкладає у формування сильної і стабільної корпоративної культури, яке базується на особливостях комунікації у напрямках: компанія - клієнт, компанія - партнер, компанія – персонал, компанія – соціум.

Особливо цікавим для дослідження є напрямок комунікації компанія-персонал. Адже у будь-якій організації фахівець працює у колективі. Він є членом формальних і неформальних груп. І це чинить певний вплив на спеціаліста, або допомагаючи більш повно розкриватися його професійному потенціалу, або зменшуючи мотивацію. Професійні колективи відіграють важливу роль в житті кожного члена організації. Тому менеджменту варто враховувати цей факт у побудові роботи організації, в управлінні персоналом, розглядаючи кожного працівника як індивіда, що володіє набором певних характеристик, як фахівця, покликаного виконувати певну роботу, як члена команди, що виконує певну роль в груповій поведінці, і як людини, яка вчиться і змінює свою поведінку відповідно до принципів навчання поведінці.

Формування і розвиток корпоративної культури відбувається відповідно до життєвого циклу організації. Оскільки в розвитку організації виділяють такі періоди: заснування, період прискореного росту і розвитку, далі етап стабілізації діяльності та припинення існування чи оновлення і, відповідно, кожен із них має свої проблеми організаційної культури і відповідні механізми їх вирішення. Саме в корпоративній культурі містяться способи вирішення проблемних поведінкових ситуацій організації.

Процес формування корпоративної культури є безперервним, тому корпоративна культура під впливом різних чинників може частково змінюватися. Вплив великої кількості неоднорідних факторів на розвиток корпоративної культури не завжди позитивний. Але набута стабільність повсякчас вступає у конфлікт із потребами змін, які викликаються як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, незалежними від організації. Сприйняття будь-якого впливу порушує рівновагу системи. Нестабільний стан, у свою чергу, шкодить успішному досягненню мети, а тривале перебування у ньому веде до дезінтеграції цілого, руйнування системи через

Людину, яка пережила травматичну подію, важливо навчити технік релаксації та зниження тривоги. З такими навичками вона повертає до себе почуття контролю, відчуття управління власними фізичними реакціями. На думку психологів-практиків, ефективними техніками є: «Сейф»; «Заземлення»; «Безпечне місце» [3]; «Метелик»; «Контрольоване дихання».

Вимоги до психолога, який надає допомогу при ПТСР: психічна стійкість, надійність, врівноваження, усвідомлення своїх переваг та обмежень власних можливостей. Надаючи психологічну допомогу, психологу важливо пам'ятати, що реакції постраждалих є нормальними, вони відповідають ситуації, яку люди пережили.

Література

1. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд. Київ: «Здоров'я», 2001. Т. 3. 817 с.
2. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення/ пер. з англ. Інститут психічного здоров'я УКУ. Львів, 2014. 98 с.
3. Посттравматичний стресовий розлад. Електронний ресурс. URL: <https://k-s.org.ua/ptsd/> (дата звернення 30.09.2022).

ПОЛТАВЕЦЬ Тарас Олександрович,
студент
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМИ ВІЙНИ

2014 року РФ напала на Україну і травми по типу ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) та ГСР (гострий стресовий розлад) стали набувати масового характеру серед людей, що перебували в зонах АТО (пізніше ООС). Нині ж від 24 лютого кількість територій, що залучені у бойові дії, різко збільшилась. Відповідно кількість людей, які переживають подібні розлади, стала більшою. Це зумовлює потребу бути обізнаними у психологічній допомозі особам, що зазнали травми війни.

За даними Паскаль Брійон, психологічна травма спричинює розвиток ПТСР близько у 25%-35% випадків. Населення України станом на 1 січня 2022 року становило 34.5 млн. населення. З них Запорізька обл. 1.6 млн., Херсонська 1 млн., Донецька 4 млн., Луганська 2.1 млн. Станом на 01.10.2022 це області у яких відбуваються найактивніші бойові дії і приблизна кількість осіб з ПТСР, зокрема й військові, становитиме близько 2.1-3 млн. осіб. Тому ми маємо знати і вміти використовувати методи профілактики та лікування ПТСР [1].

Проблему виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вивчали багато світових і вітчизняних науковців, а саме: З. Фройд, Г. Сельє, Р. Грінкер, Д. Шпігель, М. Горовіц, Ю. Александровский, А. Кузнецов, С. Калмикова, М. Падун, Н. Тарабріна, О. Тхостов, Ю. Зінченко.

У клінічному довіднику МКХ-10 зазначається, що ПТСР виникає як відтермінована або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу), яка має суб'єктивний характер загрози або катастрофи, що може викликати загальний дистрес майже у кожної людини [1].

Симптоми ПТСР можуть з'явитися раптово, поступово або нагадувати про себе час від часу. Зазвичай виокремлюють такі прояви:

- повторне переживання (періодичні та інтрузивні спогади про травматичну подію, зокрема думки, образи або відчуття; періодичні тривожні сни про випадок; дія або почуття того, що подія повторюється (флешбеки); інтенсивний психологічний стрес унаслідок впливу нагадувань;
- уникання (спроби уникнути думок, почуттів, діяльності, розмов, пов'язаних із подією; нездатність згадати важливий аспект події; почуття відчуженості від інших; помітне зниження інтересу або участі в значущих заходах; обмежений діапазон афектів);
- збудливість (складність засинання, дратівливість або спалахи гніву, труднощі з концентрацією, гіперпильність, перебільшена реакція на переляк) [2].

У постраждалих із ПТСР, особливо в найтяжчих формах, зміни проявляються на всіх рівнях функціонування психіки. Люди часто відчувають страх, не вірять у свої сили щодо подолання розладу. Страх та зневіра впливають на організацію психологічної допомоги, особливо на початкових її етапах.

Наголосимо, що обов'язковою умовою для діагностики ПТСР є встановлення тривалості перебігу розладу. ПТСР діагностуються лише в тому випадку, коли тривалість прояву описаних вище симптомів становить не менше одного місяця.

Психотерапевтичні методи при ПТСР досить різноманітні:

- 1) раціональна психотерапія: клієнту роз'яснюють причини та механізми ПТСР;
- 2) психічна саморегуляція (аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, активна візуалізація позитивних образів) допомагає зняти симптоми напруги та тривоги;
- 3) методи когнітивної психотерапії допомагають переосмислити дезадаптивні думки й змінити негативні установки;
- 4) методи особистісно-орієнтованої терапії дозволяють змінити ставлення потерпілого до психотравматичної ситуації та прийняти відповідальність якщо не за неї, то за своє ставлення до неї;
- 5) методи позитивної терапії та гештальт-підходу дозволяють актуалізувати приховані можливості й потенціали, притаманні кожній людині у подоланні ПТСР.

розрив внутрішніх зв'язків[1]. Тому виникає необхідність узгодження зовнішнього впливу із внутрішніми процесами. Воно досягається за допомогою процесу управління та корпоративної культури, які на цьому етапі сприяють збереженню структури, підтримують діяльність системи і водночас забезпечують доцільні зміни, запобігаючи можливому розвитку конфліктних станів. Стабільність, яка досягається, не статична, а динамічна. Вона означає постійний потік різних станів і форм системи, що змінюються з часом і обставинами у контрольованому цільовому руслі.

Література

1. Аніщенко В.О. Роль корпоративної культури у прийнятті управлінських рішень. Актуальні проблеми економіки. Київ: ВНЗ "Нац. академія упр-я", 2009. № 3.
2. Система основних понять теорії управління: метод. реком. / В.М. Толочко, І.В. Міщенко. Харків, 2012. 203 с.

ДІДУСЬ Вікторія Русланівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ФОРМУВАННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ З ОДНОЛІТКАМИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий період – це, як відомо, період інтенсивного формування самооцінки особи, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх особистих переживань, потреби пізнати себе як особистість. На межі молодшого шкільного та підліткового віку відбувається криза самооцінки. У цей період спостерігається різкий зріст незадоволеності особистістю собою. Також встановлено, що саме в підлітковому періоді формується здатність оцінювати себе не тільки через вимоги дорослих, які мають авторитет серед підлітків, а й через власні вимоги.

Під кінець підліткового періоду самооцінка має важливе значення для формування навичок спілкування у групі підлітків. У цьому віці зберігається схильність до поведінкових реакцій, характерних для молодшого віку, таких як реакція відмови, опозиції, протесту, імітації, гіперкомпенсації, що може спричинити проблеми у стосунках і навчанні [3, с. 29]. Тому самооцінка стає важливим регулятором поведінки особи. Одні якості підлітка, які він сам визначає, стають більш важливими саме для нього, для міжособистісного спілкування, інші якості мають менше значення, у розумінні підлітка.

Самооцінка формується як під впливом групи, у якій знаходиться підліток (шкільний клас, спортивна секція, група друзів). Знаходячись у

певній групі, особа або визнає авторитетність інших осіб із групи та намагається бути не гіршою від них, або вважає себе кращою за членів групи, колективу. Такі відмінності у сприйнятті себе спричинені залежністю від її самооцінки.

Маючи визначений рівень самооцінки, усвідомлення свого Я, підліток більше або менше є включеним у спілкування з колективом, з однолітками та на якомусь етапі бачить чи відчуває свою роль у цьому колективі. Соціально-психологічний статус особи означає місце людини в схемі міжособистісних відносин та визначає місце й авторитет у межах конкретної групи.

Для підлітків у цей період важливо не просто бути разом з однолітками. Вони прагнуть зайняти у середовищі спілкування те становище, яке б відповідало їхнім претензіям, статусу. Для одних це бажання бути лідером, для інших – користуватись авторитетом у якійсь справі, інші підлітки намагаються знайти лише гарного друга. Емоційна прив'язаність у міжособистісних стосунках на етапі юнацького віку реалізується у дружбі, яка є школою саморозкриття особистості, розуміння іншої людини [2, с.248]. Однак завжди це прагнення є провідним мотивом поведінки у цьому віці.

Самооцінка підлітка може як позитивно, так і негативно відбиватись на спілкуванні у межах групи, впливати на відношення інших підлітків на нього. Це відбувається або через надто високу самооцінку підлітка, або навпаки занижку. Самооцінка впливає на коло спілкування особи, починаючи з найближчих людей для підлітка. Керуючись саме своєю самооцінкою, підліток обирає тих або інших людей для спілкування. Підлітки з адекватною самооцінкою мають більш високий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності і спостерігається більш високий суспільний і особистісний статус [1, с. 8].

Як бачимо, самооцінка підлітка відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків з однолітками. Тому аби забезпечити нормальний рівень спілкування з однолітками та відмінний психологічний стан особистості, потрібно забезпечити підліткам відповідні умови, рівень поваги, підтримки для формування адекватної самооцінки. Така самооцінка, у свою чергу, сприятиме утворенню відповідного рівню самоусвідомлення та самооцінки особистості підлітка кола спілкування.

Література

1. Блаженко О.М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. – Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf. (дата звернення: 09.10.22).
2. Савчин М.В. Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академ видав. 2005. 360 с.
3. Соціальний педагог: газета для фахівців. № 5 (65). 2012. 58 с.

лем, підсилення позитивних активностей, менеджмент реакцій, підсилення корисного мислення, відновлення соціальних зв'язків. Для допомоги особам, які дістали посттравматичний стресовий розлад, ефективною є травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія, що включає роботу з когнітивними викривленнями та переконаннями, техніки стрес-менеджменту та експозицію як ключовий елемент, завдяки якому відбувається опрацювання травматичних спогадів. Також використовуються техніки десенсибілізації та репроцесуалізації за допомогою руху очей. Їх процедура полягає у одночасному фокусуванні на спонтанних образах, думках, емоціях та тілесних відчуттях, пов'язаних із травмою, а також білатеральній стимуляції, яка найчастіше виконується у формі повторюваних рухів очей [2, с. 14–15].

Отже, особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни стосуються психоемоційного стану цих клієнтів та специфіки форм та методів діяльності з ними. Подальший аналіз і узагальнення практики надання психологічної допомоги переселенцям, проведення спеціальних досліджень сприятимуть розробленню як теорії психологічної роботи з травмою і її наслідками у вітчизняних умовах, так і методичних і суто практичних аспектів надання допомоги постраждалим.

Література

1. Гундertaйло Ю. Д. Етичні проблеми соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти : матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. Київ : ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. С. 52–55.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Л. С. Волинець. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
4. Сердюк Л. З., Баранаскіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. Український психологічний журнал: збірник наукових праць. 2020. 1(13). С. 176–187

КАНІВЕЦЬ Ангеліна Олегівна

*студентка
гуманітарно-педагогічного факультету
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник
кандидат педагогічних наук, доцент.*

ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПТСР

З початку повномасштабної війни в Україні значна кількість людей зазнала серйозних травм, зокрема й психологічних. Посттравматичні стресові розлади є актуальною проблемою сьогодення для багатьох українців.

літературних джерелах і офіційних документах, у повсякденній мові фахівців трапляються різні визначення цієї категорії осіб: тимчасово переселені особи, внутрішньо переміщені особи (ВПО), переселенці, вимушені мігранти, внутрішні біженці тощо.

В умовах війни переселенці потребують перш за все першої психологічної допомоги, мета якої – якомога швидше зменшити дистрес та підтримати людину щодо формування стратегій її активної адаптації. Така допомога може бути надана в польових умовах людям різного віку та стану, в тому числі – у стані тяжкого дистресу. Вона включає захист від подальшої травматизації, вислуховування та заспокоєння, надання необхідної інформації тощо [2, с. 13–14].

На думку Ю. Гундєртайло, існує потреба в організації спеціального соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, тобто системи заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психологічних процесів, стимулювання особистісного зростання, а головне – відновлення особистісної автономності, тобто здатності самостійно організувати свою життєдіяльність, бути суб'єктом власного життя. Специфікою клієнтів є те, що внутрішні переселенці пережили травмуючі події, не отримують широкої підтримки, часто мають сімейні непорозуміння, відчувають невпевненість у своїх можливостях, характеризуються низькою самооцінкою [1, с. 52–53].

Як зазначає Л. Мельник, при плануванні допомоги внутрішньо переміщеним особам важливо враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме психологічної підтримки потребують. Тому психологічний супровід внутрішніх переселенців слід починати з індивідуального консультування (можливо з включенням діагностики), спрямованого на оцінку стану людини та її актуальних потреб. Психологу слід обережно та тактовно допомогти клієнту сформулювати власні потреби та запит на отримання тієї чи іншої допомоги. Також необхідно розділити з клієнтом відповідальність за вирішення проблем, мотивувати його до активності щодо налагодження власного життя. Після первинного інтерв'ю з внутрішніми переселенцями проводяться сеанси кризового та сімейного консультування, тренінги з розвитку життєвих навичок, психокорекційна робота, для них організують групи взаємопідтримки [3, с. 24–26].

Як стверджують Л. Сердюк з колегами, найбільш ефективними щодо відновлення психоемоційного стану внутрішньопереміщених осіб є методи гештальттерапії, позитивної та крос-культурної терапії. Осмислення власних переживань та активна взаємодія з іншими допомагають особистості активізувати пошук шляхів розв'язання проблемної ситуації. Транскультуральні аспекти психотерапії спрямовуються на усвідомлення особистістю власних кордонів та стосунків з іншими, що забезпечує збереження власної ідентичності без розчинення у міжособистісних контактах [4, с. 179–180].

Корисним є досвід психологів з інших країн, які плідно працюють з переселенцями. Національним центром ПТСП та Національною мережею дитячого травматичного стресу США розроблено програму «Навички для психологічного відновлення», яка розвиває у дітей навички вирішення проб-

ДУМА Тетяна Миколаївна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України (м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Динамічність процесів змін, що відбуваються в сучасному суспільстві впливають на вимоги, що пред'являються до особи. Суспільство потребує індивідів, здатних по-новому поглянути на рішення насущних проблем, вести за собою. Особливої значущості набуває вивчення лідерських якостей в юнацькому віці, коли формується і проявляється лідерський потенціал. Молодий лідер – майбутнє сучасної України. У юнацькому віці створюються передумови для успішного розвитку креативності і лідерських здібностей, відбувається процес психофізіологічного розвитку та формування життєвих цінностей, що визначає новий зміст свідомості. Подорожі в юнацькому віці і знайомство з іншими культурами сприяють формуванню лідерських навичок і якостей [1].

Більшість людей у кожний момент життя перебувають у різних психоемоційних станах. Кожен з нас буває у ситуаціях, коли потрібна впевненість у власній опорі, фундаментальності. Іноді перед нами постають складні завдання. Є категорія людей, які не звикли діяти самостійно, перебувають у пошуку захисту та допомоги. Інші витрачають багато зусиль і не досягають мети. Але є певна категорія людей, які можуть легко зайняти лідерську позицію і вільно повести за собою, відчути впевненість у здійсненні цілей, отримати довіру колег та друзів.

У важкі часи люди шукають сильного лідера, щоб позбутися від страху та усунути невизначеність. В наш час романтичні та героїчні концепції лідерства зазнали критики [2]. В ідеальному випадку лідерство рівномірно розподіляється між лідером та групою, і при цьому кожна людина прагне підвищити рівень своєї відповідальності. Лідер вмie поставити під сумнів існуючий стан речей, щоб усунути застарілі норми, що не відповідають новій реальності. Ефективне лідерство дозволяє досягти конструктивних змін, що сприяє розвитку організації. Успіх лідера може залежати від індивідуальних характеристик: якостей особистості, установок, цінностей, рівня інтелекту, стилю вирішення проблем. Зокрема, якості особистості можна представити у вигляді системи факторів (екстраверсія, чуйність, сумлінність, емоційна стабільність, відкритість досвіду), вони проявляються у незначній, середній чи значній мірі, що допомагає оцінити свої особливості та дає можливість посилити позитивні аспекти і послабити негативні [3]. Саме юнаки є носіями прогресивних ідей і нестандартних цінностей.

Центральним новоутворенням раннього юнацького віку, з позиції вітчизняної психології, є особистісне самовизначення, прагнення юнацтва зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. У західній психології для позначення цього феномена використовують поняття «ідентичність»[4].

У важкі часи часто з'являється харизматичний лідер – сильна особистість, що надихає, здатна зняти стрес і зменшити тривогу людей [5]. Приклади харизматичних лідерів: Чингісхан; Наполеон; Ленін; Муссоліні; Сталін; Троцький; Гітлер. Для всіх лідерів важливими є навички трансакції (взаємообміну). Приклади трансакційних лідерів: Джозеф Маккарті; Вінстон Черчилль; Шарль де Голль; Че Гевара; Нахімов.

У сучасних умовах стрімких змін суспільство потребує трансформаційних лідерів. Трансформаційне лідерство переводить потреби співробітників з нижнього фізіологічного рівня на більш високий психологічний рівень [3]. До числа трансформаційних лідерів віднесено таких: Магатма Ганді, Мартін Лютер Кінг; Генрі Форд. Завдання трансформаційного лідера – створення картини бажаного майбутнього та захоплення людей ідеєю про втілення мрії. Ця картина стає поштовхом, керівництвом до дії. Зміни відбуваються лише в тому випадку, якщо в людей є мета і вони знають напрямок подальших дій. Без перспективи неможливі жодні трансформації.

Отже, аналіз розвитку лідерських якостей дає можливість зазначити, що юнацький вік створює певні передумови для успішного розвитку лідерських якостей, формування життєвих цінностей, що визначає новий зміст свідомості. Саме в юнацькому віці для гармонійного розвитку та формування позитивної самооцінки вони потребують уваги і підтримки з боку найближчого оточення.

Література

1. Нестуля О., Нестуля С., Кононец Н. Основи лідерства: електронний посібник для самостійної роботи студентів. Полтава: ПУЕТ, 2018. 241 с.
2. Ibid.; Joseph A. Raelin, "The Myth of Charismatic Leaders", Training and Development (March 2003): 46 с.
3. Уроки лідерства / Р.Л. Дафт; при участі П. Лейн. Москва: Ексмо, 2006. 480 с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; [пер. с англ. А.В. Толстых.]. Москва: Флинта, 2006. 342 с.
5. Сергеева Л.М., Кондратьева В.П., Хромей М.Я. Лідерство: навч. посібн. /за наук. ред. Л.М. Сергеевої. Івано-Франківськ: «Лілея НВ». 2015. 296 с.

- Спроможність справлятися зі стресом
- Релігійні вірування
- Спроможність переносити фрустрацію
- Сильні коупінг-навички
- Самооцінку/цілеспрямованість

ТАК І зовнішні фактори, такі як:

- Відповідальність перед дітьми або домашніми улюбленцями
- Позитивні терапевтичні стосунки
- Соціальну підтримку

• Ми всі люди, правда? Нам усім потрібно усвідомлювати ті наслідки, які має наша робота для нашого життя, та включати власну стратегію піклування про себе, щоб мінімізувати наслідки, які для нас може мати слухання травматичного матеріалу.

3. Доповідач наголосив на необхідності піклування про себе самих при наданні клінічної допомоги вразливим людям: «Для всіх нас важливо розробити стратегію відновлення себе, тіла та душі, щоб ми могли бути в найкращій формі в професійному й особистому сенсі!». «Моя філософія піклування про себе пов'язана з моделлю поведінки в літаку: коли в польоті випадають кисневі маски, ви спочатку надягаєте її на себе, перш ніж почати піклуватися про близьких».

ІВАНОВА Рімма Дмитрівна,
*магістрантка гуманітарно-педагогічного факультету спеціальність 059 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ЗЕЛІНСЬКА Ярослава Цезарівна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнні події 2022 року призвели до появи сотень тисяч внутрішніх переселенців, які зазнали серйозної психологічної травматизації внаслідок загибелі близьких, загрози власному життю та здоров'ю, раптовому зіткненню з жахами війни. Крім того, багато хто пережив втрату житла, майна, роботи – атрибутів фінансового та соціального добробуту, які було накопичено протягом життя. Разом з рідною домівкою не стало й території психологічної безпеки та багаточисленних матеріальних свідочств власного життєвого шляху: пам'ятних речей, фото, подарунків.

Проблема надання психологічної допомоги біженцям чи їх психологічного супроводу не нова для світу, проте є зовсім новою і неопанованою для вітчизняних фахівців. Зазначимо, що наразі в Україні немає навіть усталеного терміну, який використовується щодо громадян України, які були вимушено тимчасово виїхати із своїх домівок у інші області країни. Так, у

БУРЬОХІНА **Олександра Олександрівна**,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
ШМАРГУН Віталій Миколайович

ІВАНОВА **Інна Олександрівна**,
аспірантка 2-го року навчання
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОНЛАЙН ТА РОБОТА З СУЇЦИДАЛЬНИМИ КЛІЄНТАМИ

10-12 вересня 2021 року у Києві проходила науково-практична конференція з міжнародною участю Асоціації психотерапевтів і психоаналітиків України, повного члену Європейської федерації психоаналітичної психотерапії у онлайн форматі під назвою: «Між тілом і душею». На конференції піднімалися питання пандемії та особливості психотерапії у онлайн форматі, коли тіло клієнта і терапевта знаходиться окремо, а робота з душею продовжується. Спеціалісти з індивідуальної та групової терапії поділилися досвідом як намагатися зберегти сеттінг:

- час зустрічі – увімкнена камера

- «безпечний» простір та як використовувати у інтерпретаціях особливості такого формату.

Ці поради актуальні для терапії в умовах війни, коли немає можливості на зустріч офлайн.

Особливо актуальною є доповідь Річарда Бека, президента IAG (Міжнародна асоціація групового аналізу).

«Самогубство, надія та турбота про себе». Зростання людей які переживають горе, втрати матеріальні: рідні, будинок, робота. Так і не матеріальні: сенси, почуття безпеки, уявлення про світ.

Ключові тези:

1. Відчуття провини як рушій суїцидальних настроїв: "На іншій конференції я вів групу після того, як те місто зруйнував ураган. У тій групі був учасник, чиїм найкращим другом був начальник поліції, що покінчив життя самогубством після урагану, бо почувався винним і соромився того, що не зміг допомогти захистити людей, яких він присягнувся захищати".

2. Надія як протидія суїцидальним думкам.

Доктор Ірвін Ялом 1980 р. психіатр, (екзистенціальні та міжособистісні підходи): «Якби я мав одну можливість взаємодії з пацієнтом із наміром вчинити самогубство, мені треба було б культивувати в цьому пацієнті почуття надії». Коли люди втрачають надію, коли їх відчуття провини переважає спроможність відчувати надію на майбутнє, їхня здатність покінчити з життям посилюється в геометричній прогресії.

Нам потрібно культивувати надію та захисні фактори в тих людях, яких ми лікуємо,

ЯК внутрішні фактори, такі як:

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Студентська молодь – особлива соціальна група, особистісне й соціальне становлення якої відбувається в середовищі закладів вищої освіти. Основне її завдання – поповнення когорти кваліфікованих фахівців, інтелігенції. Як правило, до цієї групи входять люди приблизно однакового віку – від 17-18 до 22-23 років, що охоплює завершення раннього юнацького віку, юність, початок ранньої молодості.

З огляду на основне завдання студентства його провідною діяльністю стає навчально-професійна діяльність, для ефективної організації якої важливо враховувати вікові особливості мислення особистості.

У відомій навчально-науковій психологічній літературі (Савчин М. В., Василенко Л. П., 2017; Сергеєнкова О. П., 2022 та ін.) зауважується, що з переходом до юнацького віку відбувається прогресуючий розвиток теоретичного, словесно-логічного мислення. Хлопці і дівчата мислять логічно і можуть займатись теоретичними розміркованнями і самоаналізом. Вони легко можуть розмірковувати на моральні, політичні та інші теми, що практично недоступні молодшим. Юнацтво переходить до вищих рівнів абстрактного мислення, здатне усвідомлено оволодівати логічними операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, абстрагуванням, конкретизацією, узагальненням).

Розвиток абстрактно-логічного мислення зумовлює появу нової інтелектуальної якості – захопленості абстракціями та мріями.

За період ранньої юності мислення стає більш системним та продуктивним, що позначається на системності знань.

У цьому віці формуються такі характеристики мислення, як глибина, гнучкість, широта, усвідомленість, самостійність, чутливість до допомоги, критичність, активність, економність.

За період ранньої юності в розумовому розвитку особистості відбувається не просто накопичення певних умінь та зміни окремих властивостей інтелекту, а формування індивідуального стилю розумової діяльності, що пов'язаний із розв'язуванням пізнавальних і практичних завдань.

Під індивідуальним стилем інтелектуальної діяльності розуміють стійку своєрідну систему набуття, накопичення, переробки та використання особистістю інформації (Сergeєнкова О. П., 2022).

У зрілій юності завершуються процеси біологічного дозрівання, однією з найважливіших потреб особистості стає інтелектуальний розвиток (Савчин М. В., Василенко Л. П., 2017).

Базовими якостями мислення юнаків є: логічність, інтроспективність, абстрактність, продуктивність, дивергентність (Сергеєнкова О. П., 2022).

У ранньому дорослому віці у структурі інтелектуальних здібностей людини можна виокремити конвергентні здібності, дивергентні здібності, пізнавальні стилі, що проявляються в індивідуальних способах кодування та оброблення інформації, формулюванні і розв'язанні інтелектуальних проблем, пізнавального ставлення до подій і світу (Савчин М. В., Василенко Л. П., 2017).

При цьому способи кодування інформації пов'язані з домінуючою репрезентативною системою людини (візуальна, аудіальна, кінестетична), а міра інтегрованості різних способів кодування інформації характеризує рівень інтелектуального розвитку особистості.

Індивідуальні способи обробки інформації – це когнітивні стилі, що можуть бути такими: полезалежність – полenezалежність, когнітивна простота – когнітивна складність, імпульсивність – рефлексивність, аналітичність – синтетичність, нетолерантність – толерантність до нереалістичного досвіду.

Індивідуальні способи формулювання і розв'язання інтелектуальних проблем проявляються через інтелектуальні стилі. Вони бувають таких видів: законодавчий, виконавчий, оцінний.

Індивідуальні способи пізнавального ставлення до подій і світу – це епістемологічні стилі: емпіричний, раціоналістичний, метафоричний.

Серед основних тенденцій розвитку особистості студента – розвиток професійно-значущих пізнавальних процесів, що завершується формуванням професійно-теоретичного мислення. Загалом завдяки професійно-навчальній діяльності мислення студентів по-справжньому перетворюється у довільні узагальнені дії з матеріалом профілюючих задач і стає професійним (за Вороніним А. І., 2012).

Як бачимо з вище наведеного, для студентської молоді характерний досить високий рівень розвитку мисленнєвої діяльності. Протягом навчання особистості в закладі вищої освіти триває розвиток її мислення як пізнавального психічного процесу. Воно поступово ускладнюється, набуває нових характеристик та формує здатність майбутнього фахівця поратись із професійними задачами.

Задля вирішення проблеми забезпечення якісного освітнього процесу у закладах вищої освіти важливо з'ясувати: які стилі мисленнєвої діяльності характерні для сучасної студентської молоді, як змінюються вони упродовж навчання, які відмінності в стилях мисленнєвої діяльності студентів різних спеціальностей, яка ефективність виконання навчальних завдань студентами із різними стилями мисленнєвої діяльності, яким чином варто формулювати навчальні задачі для студентів, урахувавши стильові характеристики їх мисленнєвої діяльності, для оптимізації формування їх фахової компетент-

оскільки їх рани можуть бути дуже свіжими, щоб висловлювати свої почуття на групу, тому це може стати додатковим тригером. Завданням тренінгів є не лише допомога жертві в подоланні психологічної травми, нанесеної сексуальним зловживанням, але і формуванням у неї життєвих навичок, соціалізації, а також сприяння здоровим взаєминам дітей одне з одним; вчить їх поважати як свої права, так і права інших, розвивати самоконтроль і уміння поводитися згідно з нормами, прийнятими в суспільстві; підвищує самооцінку, демонструє, що є інші, хто переживає подібні емоції, формує особисті кордони, знижує відчуття ізольованості; з'являється можливість проаналізувати внутрішні конфлікти і переживання.

Дітям–жертвам сексуального зловживання дуже важко за власною ініціативою обговорювати, що сталося з ними. Ось чому одним із видів додаткової діяльності рекомендовано застосовувати арт-терапію, коли емоції переносяться на папір. Звичайно, за наявності директивної і структурованої програми.

А ось за основу тренінгу взята програма групової терапевтичної роботи з дітьми 7–13 років, яка була розроблена в клініці Сан Фернандо Веллей (США) (Вільям Деймон і Джеррі Мендел) і успішно застосовується протягом вже як мінімум 44 років. Програма складається з трьох етапів і десяти модулів.

- Етап 1. Він включає Модуль 1. «Ласкаво просимо в групу»; Модуль 2. «Набуваємо друзів»; Модуль 3. «Відчуттів – це нормально». Основне завдання етапу – адаптувати дітей до групової взаємодії і створити обстановку, сприяючу роботі з хворобливими відчуттями і внутрішніми конфліктами, породженими травмою.
- Етап 2. Включає Модуль 4. «Розповідаємо один Одному про те, що сталося»; Модуль 5. «По секрету»; Модуль 6. «Моя сім'я». На цьому етапі йде робота безпосередньо з психологічною травмою, отриманою дитиною в результаті насильства і подальшого розголосу того, що сталося. Аналізуються відчуття сорому, що виникають у дітей, провини, беззахисності, безпорадності, відповідальності за те, що сталося, відчуття зради і потреби приховати що сталося.
- Етап 3. Включає Модуль 7. «Потурбуйся про себе сам»; Модуль 8. «Дівчатка дорослішають»; Модуль 9. «Хлопчики дорослішають»; Модуль 10. «На прощання». Кінцевий етап терапії покликаний допомогти учасникам побачити «світло в кінці тунелю», перемкнути увагу з пережитої їм драми на продовження нормального життя. Зачіпаються такі теми, як самооцінка, уміння відстоювати свої права, статево дозрівання.

Результати впровадження тренінгової програми засвідчили: він є дієвим засобом допомоги дітям, які постраждали від сексуального насилля.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМИ ВІЙНИ

АЛЕКСЄЄНКО Єлизавета Едуардівна,
студентка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ, ЯКА ЗАЗНАЛА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЛЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Поняття сексуального насильства, незалежно від того, чи відбувається воно одноразово, чи повторюється протягом деякого часу, позначає сукупність злочинів - від демонстрації перед дитиною статевих органів і до здійснення з нею статевого акту. У найбільш тяжких випадках воно може дійти аж до смерті жертви. Безпосередніми наслідками насильства є переживання дитиною почуття страху, провини, тривоги, депресії, гніву, ворожості, заниженої самооцінки, ненависті, апатії, що нерідко супроводжуються порушеннями сексуального поведіння, а також фізичними ушкодженнями, такими як рани, порізи, синці, енурез (нетримання сечі), енкопрез (нетримання калу), пошкодження прямої кишки (проктит, кровотеча, мікротріщини), розрив жіночих статевих органів у дівчат. Довгострокові наслідки насильства можуть виражатися в психічних розладах, сполучених із самодеструктивними тенденціями, токсикоманією, розладами харчування (анорексією, булімією), тяжкою депресією, постійною тривогою, панічними атаками, почуттям соціальної ізоляції, труднощами при встановленні відносин з оточенням або суїцид.

Ураховуючи, що лише за офіційними джерелами, станом на 1 червня 2022 р., за час повномасштабної війни, було відкрито 446 кримінальних проваджень щодо злочинів проти дітей учинених російськими окупантами (як поранення, так і зґвалтування). На жаль, невідомо, скільки таких випадків насправді. Тому в процесі соціально-психологічної адаптації дітей, що постраждали від сексуального насилля, а потім потрапили до безпечних, контрольованих або деокупованих територій, мають велике значення не лише медичний огляд і лікування, а й тренінгова робота, що є важливою психологічною допомогою, яка полегшує наслідки пережитого жаху.

Групові дискусії і вправи допомагають дітям вирішити для себе, кому вони можуть довіряти, а з ким слід бути обережними. Хоча необхідно з великою пересторогою використовувати тренінги, а особливо групове психологічне консультування для дітей, що пережили сексуальне насильство,

ності. Пошук відповідей на зазначені запитання складає сутність нашого подальшого дослідження цього напрямку.

Література

1. Воронін А. І. Проблеми когнітивного розвитку студентів у процесі професійного навчання. Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ», 2012. 112 с.
2. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
3. Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. [3-тє вид., перероб., доп.]. Київ: Академія, 2017. 366 с.
4. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 380 с.

КАРЯВКА Тетяна Іванівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, доцент
ЯШНИК Світлана Валеріївна

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Високий темп інформаційно-комунікативного розвитку сучасного суспільства, нестабільність та невизначеність умов життєдіяльності особистості, швидкісні зміни в усіх сферах професійного та особистісного соціокультурного простору спричиняють зростання рівня стресогенності людини. Постійні конфлікти, агресивно-комунікативний вплив та перевантаження призводять до прояву таких негативних явищ сучасного життя як депресії, агресія, вигорання, зменшення працездатності, ускладнення зі станом здоров'я тощо, і далі – зниження рівня життєстійкості особистості і навіть втрати (як в моральному так і в працездатному аспектах) особистості для суспільства. Тому набуває актуальності питання психологічної стійкості особистості (або психологічної резилентності), оскільки саме її сформований достатній рівень в змозі забезпечити адекватний розвиток кожної особистості, її самоорганізації та ефективну життєдіяльність в соціумі.

Фахівці відзначають, що «...до особистісних та професійних якостей працівника ставляться високі вимоги. Все більшої актуальності в організаційній психології набуває дослідження тематики професійного відбору фахівців. Серед першочергових завдань науковці відмічають підвищення ефективності функціонування професійних спільнот працівниками, які мають психологічні якості для успішного оволодіння професією. Одним із критеріїв,

що ілюструє важливість підготовки якісних кадрів є фактор психологічної стійкості до здійснення професійної діяльності» [3, с. 187].

З 2014 року питання психологічної стресостійкості починає активно досліджуватися в напрямку її формування у представників сектору безпеки і оборони та фахівців інших професій, пов'язаних з діяльністю в екстремальних умовах через воєнні дії в зонах АТО (ССО) та анексії РФ Кримського півострова. 2019 рік переорієнтував вивчення психологічної стійкості особистості в умовах пандемії (COVID 2019) та карантинних обмежень, пов'язаних із практикою запобігання поширення різних штамів коронавірусу, що обумовило тимчасові обмеження на пересування, відвідування закладів та установ, необхідність перебування в умовах самоізоляції.

У 2020 році під час карантинних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19, в Україні стартував та набув поширення проект «PsycheЯ» [2], метою якого стала допомога людям, які складно переживали відсутність «живого спілкування», обмеження на пересування, перехід на дистанційну форму роботи і/або навчання, нерозуміння перспектив завтрашнього дня, втрату роботи тощо. Засновником та реалізатором цього проекту стала громадська організація ARC.UA (Analyze. Research. Create. Ukraine) за головування Уляни Супрун, Володимира Тихого і Станіслава Грецишина, метою діяльності якої визначено «поширення здорового глузду в Україні та за її межами».

З 2022 року з початком широкомасштабного військового вторгнення в Україну з території РФ питання психологічної стійкості набуває кардинально іншого забарвлення, оскільки постійні бомбардування населення в містах та селищах України, тимчасова окупація українських територій, масові вбивства та знущання з цивільного населення та інші протиправні дії країни-терориста та її військових злочинців і колаборантів засвідчили, що миролюбне цивільне населення України потребує підтримки з боку психологів щодо збереження достатнього рівня його життєстійкості та психологічної стійкості задля забезпечення роботи об'єктів економіки та інфраструктури держави та підтримання кожної особистості, яка є не просто людським ресурсом, а цінністю.

О. Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту психічного здоров'я УКУ, зазначає, що психологічна стійкість (витривалість, резилентність) – це «здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність» [1]. А в умовах війни, стійкість – це «... завжди про відчуття цінностей та змісту ... про енергію світла, енергію любові ... про силу нашої єдності і взаємної підтримки ... про вибір ... про свідому надію ... про здатність ясно мислити і мати мудрі та світлі думки ... про вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти, вчитися з них ... не судити тих, хто поруч ... допомагати підводитись, ... виправляти ... про вміння регулювати емоції ... про прийняття страждання, уміння бути з ним і діяти у відповідь ... про роль позитивних емоційних станів ... про

його подолання у кожного індивіда індивідуальний, а тому переживання тієї самої екстремальної ситуації для однієї людини еустрес, для іншої – дистрес.

Дистрес – це стан «зриву» адаптації, тобто він свідчить про те, що наша психіка не впоралася із силою/кількістю/часом дії стрес-фактора та його впливу можна визначити як однозначно негативний. У наслідку – погіршується загальний психофізіологічний стан людини та, у разі тривалого впливу дистресу на психіку людини, він може спричинити депресивні розлади, апатичні стани, певні психосоматичні захворювання, ПТСР, неврози, психози – усе це лише короткий список того, у що може трансформуватися стрес, проте незважаючи на всю різноманітність можливих станів, розладів, можна однозначно сказати, що все вищезазначене – спричинюється війною.

Для сучасності українського суспільства питання переживання травми війни є нагальним. На жаль, сучасна психологічна наука ще не дійшла до універсального методу подолання певних психологічних травм через значні індивідуальні відмінності переживання, перебігу травм, тому зрозуміло що саме ваш випадок має аналізувати спеціаліст, щоб надати професійну, кваліфіковану допомогу. Утім, з моменту появи травми до миті звернення до фахівця може минути певний час, іноді чималий. Саме через це треба знати основні принципи проведення себе через зазначений часовий проміжок.

Одне з найскладніших та найважливіших з того, що треба зробити для себе – це **визнати те, що проблема є**. Процес прийняття себе та своїх негараздів – складний, але ми зазначаємо, що **реакція** вашої психіки на надзвичайну ситуацію – **абсолютно нормальна**. Також в зазначеній ситуації нормальним буде стан втрати мотивації, бажання робити будь-що – це відбувається через перенапруження вашої психіки, їй треба відпочити. Найімовірніше, ваша продуктивність буде занижена або відсутня зовсім. У цей момент ми маємо дати «карт бланш» нашій психіці та собі на відпочинок.

Не перенапружуйте себе роботою та думками про те, що ви могли б зробити. Робіть стільки, скільки зможете, а не надміру. Знайдіть більше часу на відпочинок, тому що іноді відпочинок – це велика частина роботи.

Не бійтеся своїх почуттів та переживань. Спілкуйтеся про них з тими, кому ви довіряєте, у разі відсутності таких людей – розмовляйте з собою. Пишіть та розмовляйте про те, що ви відчуваєте. Також поза межами кваліфікованої допомоги ви можете звертатися в певні гурти, де збираються люди з подібними проблемами та травмами і діляться своїм досвідом.

Їжте та спіть. Під час переживання травми людина може втрачати апетит та відчувати проблеми зі сном, але це важливі чинники відновлення організму та психіки, тому треба звертати увагу на ці аспекти.

Отже, піклування про своє психічне здоров'я – це складний процес, який потребує чимало дій та часу, особливо, якщо індивід зазнав травми. Тому ми вважаємо, що догляд за собою та (за потреби) близькими для вас людьми – є важливою частиною у подоланні проблем.

У цілому, той факт, що негативні зміни можуть бути зворотними, додає оптимізму щодо подолання цих наслідків та використання нервової пластичності.

Література

1. Павлик, Н. В. (2005). Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ)/Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2(14), 106–112.
2. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Наказ Міністерства внутрішніх справ України № 747 (2017) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>
3. Рогачова, Т. В., Залевський, Г. В., & Левицька, Т. Е. (2015). Психологія екстремальних ситуацій і станів. Видавничий дім ТГУ.
4. Charil, A., Laplante, D. P., Vaillancourt, C., & King, S. (2010). Prenatal stress and brain development. *Brain Research Reviews*, 65(1), 56–79.
5. Del Giudice, M. (2014). Self-Regulation in an Evolutionary Perspective. *Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation*. New York, 25–41.
6. Figley, C. R. (1999). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators*, 3–28.
7. Kaplan, H. S., Gangestad, S. W. (2005). Life history theory and evolutionary psychology. *The handbook of evolutionary psychology*. 68–95.
8. McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual review of medicine*, 62, 431–445.
9. Miller, G. E., Chen, E., & Zhou, E. S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological bulletin*, 133(1), 25–45.
10. Weeks, S. R., McAuliffe, C. L., DuRussel, D., & Pasquina, P. F. (2010). Physiological and Psychological Fatigue in Extreme Conditions: The Military Example. *PM&R*, 2(5), 438–441.

СИРОТА Данило Олексійович
студент

гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
ОМЕЛЬЧЕНКО Людмила Миколаївна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ

Будь-яка війна – це складний період життя для кожного, хто опинився і її вирі, адже залучені до бойових дій не тільки військовики, а й мирні громадяни країни, всередині якої відбувається протистояння. Війна з психологічної точки зору – це нескінчений потік найсильнішого стресу, від якого не сховатися.

Звісно, можна зазначити, що стрес – стан адаптації до певних незвичайних для нашої психіки обставин – і це не буде помилкою, але ресурс для

дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення, це особливо важливо в умовах хронічного стресу і невизначеності – і тут і про сон, і про їжу, і про фізичну активність, ... ресурсні активності, час на тишу і відпочинок. Навіть короткий. Дозування новин. Уміння берегти сили на і битви, які справді важливі і не розпорозити на другорядне ...» [1].

Література

1. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
2. Спецпроект Психея. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/yakim-buv-2020-rik-speczproekt-psixeya.html?page1639>
3. Щербан Т.Д., Гоблик В.В. Психологічна стійкість у професійній діяльності економістів. *International Scientific Journal*. 2015. № 9. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/762/1/mnj_2015_9_43.pdf.

КОВАЧ Анжела Анатоліївна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ТЕСЛЮК Валентина Михайлівна

ПРОБЛЕМА КОПІНГУ В НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

На сьогодні проблема копіngu українськими вченими вивчається здебільшого в контексті дослідження психологічного стресу, при цьому використовується достатньо широка термінологія: опанування, психологічне подолання, пристосування, копіng, купірування стресу та ін. Досліджуючи різні аспекти означеної проблематики, у загальному вигляді під копіng-поведінкою науковці розуміють цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією.

Основною складовою копіng-поведінки виступають копіng-стратегії, які визначаються як засоби і прийоми, за допомогою яких відбувається процес опанування. Ґрунтуючись здебільшого на концептуальних положеннях зарубіжних теорій та власному дослідницькому досвіді, деякі науковці запропонували власні класифікації копіng-стратегій. Наприклад, Р. Грановська та І. Нікольська виділили три групи стратегій копіng-поведінки: поведінкові стратегії усунення напруги, обумовленої зовнішніми і внутрішніми факторами; емоційні стратегії зняття (зниження) напруги або пошуку соціальної підтримки; пізнавальні стратегії нейтралізації напруги

шляхом зміни суб'єктивної оцінки ситуації і відповідної зміни рівня контролю [1].

Невід'ємною складовою копінг-поведінки є *копінг-ресурси*, під якими, згідно із сучасним баченням, розуміють відносно стабільні особистісні і соціальні характеристики людини, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій. У рамках концепції психологічного стресу і «консервації» ресурсів (COR-теорії) S.Hobfoll відводив копінг-ресурсам провідну роль у збереженні психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Як ресурси автор виділив матеріальні і нематеріальні об'єкти (дохід, будинок, бажання, цілі та ін.); зовнішні і внутрішні (інтраперсональні) змінні (соціальна підтримка, самоповага, професійні вміння, оптимізм, життєві цінності та ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики тощо. Центральною ланкою концепції є положення про накопичення («консервацію») ресурсів як своєрідного антиципаторного (передбачуваного) копіngu. Втрату ресурсів автор розглядав у якості первинного механізму, що запускає стресові реакції. На думку S. Hobfoll, стресогенною є не сама життєва подія, а пов'язана із цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата статусу, заробітку, влади, самоповаги та ін. [3].

Серед основних копінг-ресурсів дослідники також називають: активність (Т. Крюкова, В. Небиліцин, Л. Собчик та ін.); емоційний інтелект (І. Андреева, І. Афоніна, Т. Солодкова та ін.); опануючий інтелект (А. Лібіна); сензитивність до відчуження (Т.Ткачук); креативність (К. Гузь, Н. Колієнко, Д. Отич та ін.); ціннісно-смыслову сферу (Л. Анциферова, О. Бабич, Т. Ларіна, Д. Леонтьєв та ін.); міжпоколінні відносини (Є. Петрова); організаторські здібності (А. Поденко) та ін.

З позицій системного підходу цікавим представляється підхід Г. Коритової [2], яка запропонувала структурно-рівневу систему захисно-копінгової поведінки, що включає велику кількість елементів (механізмів психологічного захисту, поведінкових копінг-стратегій, особистісних і середовищних копінг-ресурсів тощо), пов'язаних між собою відносинами ієрархії і які виступають системами нижчого порядку щодо інтегративної системи психозахисту й опанування. На думку автора, захисно-копінгова поведінка має властивості, що є загальними для систем усіх рівнів, але при цьому має свою специфіку функціонування на кожному з рівнів.

Таким чином, механізми копіngu варто розглядати з позиції узгодженого функціонування у межах єдиної психічної структури.

Література

1. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00. 07 / Остріг, 2016. 341 с.
2. Корьгова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности : автореф. дис. на соискание науч. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология». Иркутск, 2007. 49 с.
3. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. № 44 (3). P. 513–524.

Стрес-фактори суттєво впливають на структуру мозку (McEwen & Gianaros, 2011). Змінюються властивості НС та кількість синапсів у багатьох ділянках, включаючи гіпокамп, мигдалину та передфронтальну кору. Це позначається не лише на когнітивних функціях, але й на емоційній саморегуляції, управлінні поведінкою, а також нейроендокринних та вегетативних функціях.

Під час внутрішньоутробного розвитку індивід є найбільш чутливим до стресу (Charil, Laplante, Vaillancourt & King, 2010). Вплив так званого пренатального стресу пов'язаний з аномальним когнітивним та психосоціальним розвитком. В основному, пренатальний стрес зумовлює зміни названих вище структур мозку, а також зміни у роботі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (ГГНС).

Відповідно до теорії історії життя (Del Giudice, Kaplan & Gangestad, 2014; Kaplan & Gangestad, 2005), значна частина із перелічених розладів є насправді адаптивною реакцією організму. Основне положення у тому, що ранні події життя, такі як достатність чи недостатність біологічних та емоційних ресурсів, можуть формувати довготривалі зміни адаптивних реакцій організму, тобто відбувається свого роду налаштування на життя в конкретних умовах.

Метааналіз досліджень змін у роботі вісі ГГНС у різних вікових груп під впливом хронічного стресу засвідчує суперечливість у результатах (Miller, Chen & Zhou, 2007). Однак чисельні дослідження обґрунтовують довготривалі зміни у роботі стресової системи організму та її підвищеної чутливості внаслідок хронічного стресу. Залишається не до кінця зрозумілим, на скільки ці зміни тривалі. Окрім того, значна увага у зазначеному контексті приділяється суб'єктивним особливостям сприйняття стрес-факторів.

Загальновідомим є такий наслідок деструктивної дії стресу, як розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Проте ПТСР виникає і в тих осіб, які безпосередньо не були жертвами травматичних подій. Це пояснюється механізмом вторинної травматизації (Figley, 1999).

Враховуючи специфіку екстремальних умов, у яких опинились українці, варто зазначити, що дослідження впливу воєнних умов засвідчують негативний вплив на центральну та периферичну нервову систему, їх виснаження, появу фізіологічної та психологічної втоми, зміни у роботі ендокринної системи, когнітивних функцій та поведінки (Weeks, McAuliffe, DuRussel & Pasquina, 2010).

Таким чином, екстремальні умови здатні призводити до різноманітних порушень на всіх рівнях функціонування особистості. Найбільшою проблемою видається пролонгований характер їх впливу та фундаментальність спричинених психічних змін.

Однак, наша нервова система демонструє також високу здатність до самозцілення, якщо тривалість дії стресу не перевищує можливості індивіда. Часто це залежить від специфічних особистісних якостей.

ДУДНИК Юрій Ігорович,
аспірант
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри психології
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

КУЛЬ Олександра Валеріївна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ТЕСЛЮК Валентина Михайлівна

БЕЗПОСЕРЕДНІ Й ВІДДАЛЕНІ У ЧАСІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ

За останні роки світ увійшов у найбільш кризовий період початку XXI століття. І, без перебільшення, зараз у центрі цієї кризи перебуває населення України. Відповідно, зростає актуальність питання: на скільки стійкою є людина до подібних викликів, чого нам очікувати та на що сподіватись.

Ураховуючи деструктивний та довготривалий характер умов, у яких перебуває сьогодні народ України, їх можна визначити як екстремальні.

Екстремальні умови є винятковими, особливими, надзвичайними обставинами, що загрожують життю і здоров'ю людей, мають дію стрес-факторів, сприймаються та оцінюються як небезпечні, складні, безвихідні ситуації, унаслідок чого підвищують тривожність, емоційну напруженість, створюють психотравмуючий вплив на психіку людини (Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій, 2017).

Екстремальні умови не є універсальними в усіх випадках, а різняться за своєю специфікою. Тому вплив таких умов здатен призводити до різноманітних особистісних порушень у залежності від виду діяльності (Павлик, 2005).

Проте можна говорити про низку особистісних змін, які проявляються незалежно від специфіки екстремальних умов. Переважно вони зумовлені переживанням стресу, що є неспецифічною та універсальною реакцією. У цьому контексті варто звертати увагу на такі його показники, як інтенсивність та тривалість.

Стрес помірної інтенсивності та тривалості чинить мобілізуючу дію, допомагає адаптуватися до вимог ситуації. Такий стрес називають еустресом або корисним стресом. Однак інтенсивний або тривалий стрес здатен призводити до таких розладів особистості (Рогачова, Залевський & Левицька, 2015): 1) непатологічні фізіологічні зміни; 2) невротичні реакції; 3) неврози; 4) патологічні зміни особистості; 5) реактивні психози.

Оскільки ключовим механізмом впливу екстремальних умов на особистість є стан стресу, розглянемо детальніше можливі наслідки його впливу.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ШКІЛЬНОМУ БУЛІНГУ

Емоційний інтелект є незамінним конструктом, що активізує не лише соціальні навички особистості, а й поліпшує розумову вправність; тобто, коли людина визнає свої почуття і вміло керує ними, то це збільшує інтелектуальні сили особистості. Розвивати емоційний інтелект в умовах освітнього середовища цілком можливо, проте не за допомогою традиційних програм навчання, спрямованих на ту частину мозку, яка керує лише раціональними ідеями.

Сучасна освіта вимагає нових підходів до взаємодії зі здобувачами. Слід також зазначити, на взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту з активною залученістю в процес булінгу вказує й аналіз наукових досліджень, що стосуються вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту: дослідження Е. Л. Носенко і Є. О. Іванової підтверджують, що в підлітковому віці складові емоційного інтелекту є ще недостатньо розвинутими, порівняно з особами старшого віку [1; 3]. А чисельні дослідження вікових особливостей проявів шкільного булінгу вказують на значну поширеність цього негативного соціального феномену саме в підліткових колективах.

Якщо говорити про гендерний аспект, також емпіричні дані, отримані вітчизняними науковцями, вказують на взаємозв'язок проявів булінгу і рівня емоційного інтелекту серед підлітків, а саме: дівчата мають вищий рівень розвитку більшості компонентів емоційного інтелекту, ніж хлопці, в той час як поширеність проявів булінгу серед підлітків чоловічої статі вища, ніж в підліткових колективах дівчат.

К.В. Максьомова запропонувала модель соціально-психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту учасників булінгу в шкільному середовищі та виділила такі компоненти емоційного інтелекту: когнітивний – відповідає за ідентифікацію емоцій, усвідомлення і аналіз емоційних проявів, а також встановлення причинно-наслідкових зв'язків в емоційній сфері; *афективний* – відповідає за управління емоціями; ціннісні орієнтації; емоційне ставлення; емпатію; *конативний* – відповідає за спрямованість на емоційне пізнання, емоційну активність, самомотивацію [2].

Таким чином можна припустити, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту підлітків покращить комунікативну взаємодію в шкільному середовищі і дасть змогу зменшити поширеність проявів шкільного булінгу.

Література

1. Іванова Є.О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 22. С. 97-103.
2. Максимова К.В. Емоційний інтелект : основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. Т. VI. Вип. 14. С. 348-355.
3. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.

СОЛЯНИК Юлія Володимирівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

ВПЛИВ ПОШИРЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОЛЯ ВОЄННОГО ЧАСУ НА ОСОБИСТІСНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖ В СЬОГОДЕННІ

Актуальні проблеми розвитку і функціонування особистості в сьогоденні обтяжуються непередбачуваними подіями сучасності. Нові виклики, що зараз стоять перед нашою Державою і кожним її громадянином, потребують стійкості, зібраності, зважених рішень і кропіткої роботи. Вміння піклуватись про себе і близьких, зараз – не просто слова, а пряма життєва необхідність. Поняття піклування про себе включає як фізичні, так і психічні аспекти. Говорячи про психічні аспекти, варто звернутися до такого феномену, як нав'язлива захопленість новинами.

З першими днями війни переважна більшість людей почала акцентувати увагу на тому, що помічають за собою чи своїми близькими нав'язливе бажання весь час слідувати за новинами, ділитись інформацією із друзями в мережі. Найбільшого впливу від проявів таких реакцій зазнавали активні користувачі соціальних інтернет мереж, адже саме там насиченість новинами була найбільшою – і через залученість великої кількості людей та мас-медіа, і через легкий і швидкий спосіб поширення інформації.

У сучасних дослідженнях цієї теми серед українців, які залишаються на території країни, зазначено, що близько 48,4 % осіб мають зануреність у інфопростір на рівні залежності. 36,5% осіб проявляють надмірну активність в мережах, пов'язану з пошуком інформації про події. Тільки 15,1% досліджуваних можуть безпечно споживати інформацію в період воєнного часу[1].

Інформаційна навантаженість спрацьовує, як прискорювач на психічні процеси людини: скорочення часу для пояснень, коментарів, збільшення

Є таке поняття як чотири задання горя. На кожній стадії людина вирішує для себе якусь задачу. Коли задача вирішена, людина переходить на інший рівень.

Завданням першим є визнання факту втрати (майбутнього, близької людини, здоров'я). Людина має чітко зрозуміти, що цього вже ніколи не буде, але я маю змиритись і навчитись з цим жити.

Вирішуючи це завдання людина переживатиме шок та заперечення. Якщо говорити про загиблих товаришів, то людина може в такому становищі йти по вулиці та вишукувати поглядом: от в цього така ж хода, як в загиблого, а в цього схожий голос. Згодом стираються з пам'яті деякі моменти та спогади, пов'язані із загиблим, адже так влаштована людська психіка.

Наступним завданням є переживання болю втрати. Людина може втрачати апетит, порушувати режим сну, реагувати на певні ситуації несподівано агресивно та гнівно.

Якщо людина не може пережити біль втрати, наприклад, через сльози, переживання й почуття. Тоді відбувається психосоматизація, тобто біль переходить в тіло, воно починає боліти. Найчастіше це проявляється виразкою, хворобами серця, гіпертонією, бронхіальною астмою, може бути висип на шкірі.

Третім завданням є налагодження середовища. Ви маєте налагодити свій соціум так, щоб можна було жити без втраченої людини, або втрачених функцій, адаптуватись до змін у своєму житті, світогляді, самосприйнятті.

І нарешті четвертим завданням є нове ставлення до загиблого та продовження життя. Це вилучення емоційної енергії, пов'язаної із загиблим, вилучення любові, прив'язаності. На допомогу може прийти нова робота, або нові знайомі. Вони звісно не замінють загиблу людину, проте дають новий погляд та уявлення про життя.

Таким чином, у цей досить непростий для кожного українця час, у жодному разі не треба ставити собі психологічні діагнози самостійно. Якщо ви розумієте, що ви чи ваші близькі не можуть впоратися з травматичною ситуацією, треба звертатися до спеціаліста. Варто пам'ятати про те, що переживання травматичного досвіду може призвести до розуміння, що для тебе важливо у цьому житті. Проходження через травмуючі ситуації може призвести до особистісного зростання, підвищення стійкості та більш зрілої життєвої позиції.

Література

1. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, О. Ф. Ерышев, Е. Б. Клубова и др. – Санкт-петербург : СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005. 50 с.
2. Депресія: обличчя та маски/ за ред. Н. Долішньої. Львів: Видавництво Мс, 2006. 116 с.

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ

ГАЙДУК Віолетта Сергіївна,
*студентка 3-го курсу
юридичного факультету,
спеціальність 081 «Право»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доцент кафедри психології*
МАРТИНЮК Ірина Анатоліївна

ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Величезне щастя для сучасного покоління – жити в мирний час. Війна - жорстока, кривава, відчайдушна боротьба сміливих, сильних духом людей проти соціальної несправедливості, за щастя свого народу, за його світле майбутнє, за Україну. У вирі останніх подій, досить часто задаєшся наступним питанням: невже людина народжується для війни? Навіщо народжуватися для руйнування? Кожен із нас приходить в цей світ щоб пізнати його в любові, гармонії. Люди народжуються в любові і для любові, проте ніяк не для війни.

Війна – це подія, яку треба не тільки пережити, але й осмислити. Вона не тільки руйнує, але часто веде до згуртування народу, до емоційного, культурного сплеску. Вона об'єднує та єднає людей, які мають спільну мету.

Всі, хто потрапив у війну, переживають складні емоції. Однак травма не є обов'язковою для кожного з нас, адже наша психіка має природні способи захисту, які можуть стати на заваді психологічній травмі.

Психологічний захист – це поняття глибинної психології, що означає неусвідомлюваний психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань. На думку багатьох учених, механізми захисту мають такі загальні властивості: вони діють у підсвідомості, індивід не усвідомлює, що з ним відбувається; вони перекручують, заперечують або фальсифікують дійсність; вони діють у ситуаціях конфлікту, фрустрації, конфлікту, стресу. Мета психологічного захисту – зниження емоційної напруженості і запобігання дезорганізації поведінки, свідомості і психіки в цілому [1].

Здатність переживати травматичні ситуації у всіх різна. Зазвичай, людина спочатку проходить через шоківий стан, потім заперечення, потім повторне переживання і врешті-решт - депресію.

Найскладнішою стадією травми є депресія. У таких випадках іноді необхідна навіть допомога не психолога, а психіатра, а також обов'язкове медикаментозне лікування. Кризові моменти іноді формують бажання піти з життя, неможливість перенести травму виходить на перший план. Але потім після депресії може знову бути повторне переживання, потім заперечення і знову депресія. Друга, третя, четверта стадії можуть повторюватися [2].

відео-кліпів, короткочасних анонсів – веде до деградації логічного мислення члена сучасного суспільства. В інформаційному повідомленні ставиться акцент на яскравий образ, переважно візуальний[2]. Так кліпове мислення, що прогресує в сучасності в поєднанні з фіксованістю на новинах та включенням власних переживань через соціальні мережі, як результат має тотальну структуру навантаженість.

Вплив інформаційного простору на людину тут і зараз досліджується доволі часто. В протигагу цьому, майже не проводяться дослідження щодо відображення таких інформаційних впливів на структуру ідентичності особистості в подальшій перспективі її розвитку.

Систематизуючи наукові роботи в напрямку розуміння формування ідентичності особистості, можна дійти висновку, що розвиток ідентичності здебільшого розглядається вченими як її переструктурування, що пов'язане з проходження криз (як вікових, так і індивідуальних)[3]. Людина втрачає свій цілісний образ, відбувається руйнування сприйняття суб'єктом себе як аутототожної особистості. Дезорієнтація у світі, втрата ціннісної системи координат, за допомогою якої особистість визначає себе та своє місце у суспільстві, утруднює прогнозування людиною дій щодо бажаного майбутнього. Тобто на перехідному кризовому етапі особистість надзвичайно тендітна, найменш адаптована до самозахисту як від стресу, так і від нагромадження негативу інформаційного простору. Окрім власних індивідуальних завдань, з'являються додаткові – суспільні.

На прикладі воєнного стану сьогодення, можна говорити про те, що коли мова йде про сформовану особистість, з чіткою структурою особистісної ідентичності, наслідки впливу на неї будуть мінімальними і тимчасовими. Якщо період початку воєнних дій перегукується з часом особистісних переформувань – і без того розмита ідентичність, її конструювання, викристалізування, може зазнати труднощів.

Говорячи про сутність феномену ідентичності, слід зазначити і деякі функції. Насамперед, це адаптивна функція і організуюча. Адаптивна слугує для захисту цілісності людини та індивідуальності її досвіду. Організуюча – для упорядкування життєвого досвіду в особистісній уявленні про себе. Третьою функцією буде збереження себе в часі.

Постійний вплив візуальних та текстових інформаційних стимулів в стрічках соціальних інтернет мереж впливає на всі три функції. Більш того, додається отриманий стрес і, часто, травма спостерігача.

Залежність від отримання інформаційного контенту, патологічне реагування і отриманий стрес, наряду з посттравматичними стресовими розладами, що є надзвичайно поширеними під час війни – все це накладає свій відбиток на особистість і її функціонування. Наслідки для майбутнього формування власної ідентичності можуть бути надзвичайно складними, потребувати значних ресурсів і сил для стабілізації.

Необхідність розширення наукових досліджень в цьому напрямку, розробки діагностичного і просвітницького арсеналу, сьогодні актуальні, як ніколи. Адже знання себе, власних переживань та можливостей, допоможуть

не тільки досягти гармонії і цілісності окремій особистості, а і сприятимуть зменшенню тиска на суспільство в цілому – як в сьогоденні, так і в перспективі майбутнього.

Література

1. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна стійкість та її роль у збереженні психічного здоров'я. VI Нац. конгр. неврологів, психіатрів та наркологів України 6-8 жовтня 2022 р, Україна. Режим доступу: <https://uvnprn.com.ua/arkhiv-nomeriv/2022/tom-31-vipusk-1-90-tezi>.

2. Соловійова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. Режим доступу: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/27.pdf

3. Шнейдер Л. Б. Особистісна, гендерна та професійна ідентичність: теорія та методи діагностики. М.: Псих.соц. ін-т, 2007. 234 с.

ТЕТЕРЯ *Олександра Миколаївна,*
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України (м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ЗЕЛІНСЬКА *Ярослава Цезарівна*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

ЯК МЕХАНІЗМУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Актуальність дослідження. В умовах війни, в що наразі триває у нашій країні та надзвичайно масштабної соціально-економічної кризи, цілком очевидним є факт невизначеності переважної більшості людей у всіх сферах життя, в тому числі і в професійному житті. Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури вказує на те, що питання взаємозв'язку стресостійкості та професійного вигорання займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем формування особистості. Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І. Ф. Аршава; В. А. Бодров; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; О. О. Реан; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують інди-

є важливою характеристикою індивіда, що передбачає його здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змозгу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу (Н.Бурбан, І.Гузенко, Н. Гусак, В. Корольчук, В.Крайнюк, В.Розов, О. Тимченко, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.)

В.Корольчук визначає поняття «стресостійкості» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, який поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. На думку цієї української дослідниці, адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну ментальної репрезентації, системи атигюдів, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової стратегії, які здійснюються через провідну її функцію – функцію когнітивно-феноменологічної перспективи та її окремих структурних компонентів, які зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій [1; 2].

Нам імponує підхід вітчизняного психолога В.Розова, який у якісному складі здібностей до адаптації в умовах стресу включає наступні складові: управління психофізіологічними станами, сильними емоціями й імпульсами; управління сном і сновидіннями; конструктивне й адаптивне мислення; самоорганізацію часу власного життя; уміння встановлювати і розвивати позитивні підтримуючі міжособистісні стосунки, надавати і приймати емоційну підтримку; впевненість і асертивну поведінку; регуляцію мимовільних фізіологічних функцій, розвиненість фізичних якостей та вміння досягати і підтримувати оптимальний фізичний стан; оптимізм і почуття гумору [3, с.41]. Вказані особистісні властивості майбутніх психологів формуються протягом навчання у ТНПУ ім. Володимира Гнатюка на факультеті педагогіки та психології завдяки вивченню таких дисциплін, як «Перша психологічна допомога», «Екстрена психологічна допомога», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Психологічна допомога у кризових ситуаціях», «Військова психологія» тощо. Важливим засобом розвитку стресостійкості студентів є також їхня участь у відповідних соціально-психологічних тренінгах, що забезпечує засвоєння методів заземлення, релаксації, емоційної регуляції, дихальних технік, котрі сприяють збереженню і зміцненню психічного здоров'я, душевної рівноваги, здатності бути стресостійким та зберігати адаптованість і нормальну працездатність навіть в умовах впливу сильного стресора – війни, тим самим з кожним днем наближаючи нашу Перемогу.

Література:

1. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. №1. С.105-116.

2. Корольчук В. М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164–171.

3. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія і соціальна робота*. № 11. 2006. С. 41–48.

Література

1. Москаленко В., Лемещенко О. Розвиток ціннісно-смиислової сфери особистості. Київ : ЕКСМО, 2005. 350 с.
2. Устенко В. Як вагітним впоратися з реальністю війни: поради психологині. Режим доступу : <https://bezpechnipolohy.org.ua/article/yak-vagitnym-vporatusia-z-realnistiu-viynu> (дата звернення: 10.10.22).

СВІДЕРСЬКА Галина Мирославівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м.Тернопіль, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Жорстока і кривава війна, яку розв'язала російська федерація проти нашої країни, торкнулася кожного українця. Хтось втратив дім на окупованих територіях, хтось має рідних, котрі воюють на фронті, у когось є близькі, що опинились під завалами зруйнованого ракетою будинку, чи знайомі, що були змушені емігрувати за кордон рятуючи дітей від смерті і важких фізичних або психологічних травм. Війна зачепила усі сфери нашого життя і кожного, хто є і почувається українцем, не зважаючи на те, де він перебуває: чи то в зоні активних бойових дій, чи у відносно «безпечній» місцевості далеко від фронту. Постійні повітряні тривоги, руйнування ворогами цивільної інфраструктури, відсутність світла й тепла у домівках, новини про звірства і катування наших земляків ворогами на окупованих територіях - кожен такий елемент повсякденного життя в умовах війни насичений подіями, що провокують виникнення перманентного психологічного стресу. Ми не маємо природного імунітету, який би захистив нас від цього, не маємо відповідного досвіду адаптації, оскільки вперше існуємо в умовах війни, вперше намагаємося дати раду із облаштуванням власного існування зважаючи на бойові дії, смерть та втрати.

Відтак в умовах повномасштабного вторгнення сусідньої держави та його наслідків українське суспільство як ніколи потребує великої кількості професійних психологів, що можуть надавати висококваліфіковану допомогу та підтримку. Це вимагає, по-перше, належного рівня їх підготовки, по-друге, високої відповідальності за результати своєї професійної діяльності. В ситуації, яка склалася, сучасний психолог повинен вміти вирішувати завдання, котрі відзначаються високою складністю. Тому важливого значення набуває проблема ресурсності фахівця та його стресостійкості як необхідного фактору для ефективного функціонування.

Аналіз відповідних наукових джерел свідчить, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці. Стресостійкість

віду можливість переносити розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Однією з центральних категорій моделі стресу та психологічною умовою розвитку стресостійкості особистості є так званий «копінг» (coping), що у перекладі з англійської мови означає опанування або подолання. Під цим терміном мається на увазі активні зусилля, які особистість спрямовує на опанування важкою (стресовою) ситуацією. Слід зазначити, що хоча копінг-поведінка змінюється залежно від природи стресу, в кожному конкретному випадку існує її стабільний особистісний стиль.

«Копінг» можна визначити як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій конкретної особистості, що спрямовані на досягнення адаптації до стресів, подолання життєвих криз та самореалізації, а також запобігання професійному вигоранню (досягненню професійного довголіття).

Копінг-стратегії – це способи управління стресовим чинником, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. У нашому дослідженні ми виявляли основні копінг-стратегії групи спеціалістів популярної соціономічної професії (туристичний агент) та досліджували їх взаємозв'язок (вплив) на рівень росту професійного вигорання.

Для вирішення поставлених завдань ми використали Опитувальник (SACS) С.Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій» (адаптація Н. Е. Водоп'янової, Е. С. Старченкова) та Методику діагностики рівня емоційного вигорання» (за В.В. Бойком).

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» має дві основні осі: просоціальна, асоціальна, активна – пасивна поведінка і одну додаткову вісь: пряма - непряма. Дані осі представляють собою вимірювання загальних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник містить 9 шкал-моделей поведінки в складній ситуації (асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії).

Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки ми підраховали загальний індекс конструктивності реципієнтів та здійснили аналіз взаємозалежності між ним та рівнем їх професійного (емоційного) вигорання (визначеного за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка). В результаті було виявлено що реципієнти, які використовують більш конструктивні копінг-стратегії (асертивні дії, пошук соціальної підтримки та ін.) мали нижчий загальний рівень професійного вигорання та сформованості його окремих фаз та симптомів.

Також нами було досліджено методичні заходи та процедури забезпечення розвитку стресостійкості як механізму попередження професійного вигорання, на основі яких розроблено і проведено соціально-психологічний тренінг, направлений на розвиток стресостійкості. Після проведення тренінгу, було проведено повторні опитування та аналіз рівня професійного вигорання та використання реципієнтами копінг-стратегій. За результатами проведеного тренінгу було відзначено значне покращення відповідних показників у багатьох реципієнтів.

Висновок. До основних умов розвитку стресостійкості слід віднести адекватну самооцінку, оптимістичний стиль мислення, високу мотивацію професійної діяльності, а також вміння застосовувати конструктивні копінг-стратегії, що в свою чергу є механізмами попередження синдрому вигорання.

Такі компоненти стресостійкості як володіння навичками асертивної (впевненої) поведінки, проактивність у подоланні стресової ситуації, досвід вирішення стресових ситуацій є основними передумовами формування механізму попередження синдрому професійного та емоційного вигорання особистості.

ЦЮК Альона Павлівна,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ЗЕЛІНСЬКА Ярослава Цезарівна

РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Актуальність дослідження. У наші дні розвиток та функціонування особистості дітей дошкільного віку є дуже важливим та відбувається зазвичай у процесі соціалізації. Ідучи до школи, діти зустрічаються з рядом проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до навчання у школі та невмінням комунікувати з однолітками та вчителями.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури вказує на те, що питання соціалізації дітей дошкільного віку займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем розвитку та функціонування особистості. Соціалізацію як необхідну умову формування особистості дитини розглядають Т.В. Дуткевич, Р. П. Ефимкіна, С.С. Пальчевський. Такі вчені, як О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук роблять акцент на важливості соціалізації дошкільників, підкреслюючи те, що успішність соціалізації з дорослими та однолітками є запорукою сприятливого розвитку особистості дитини.

Мета дослідження: Виявити чинники які впливають на розвиток та функціонування особистості дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу.

Особистість – це конкретна, жива людина, яка, як член суспільства, перебуває в певних відношеннях з іншими людьми. Щоб стати особистістю, людина повинна досягти певного рівня психологічного розвитку і бути спроможною сприймати себе, як єдине ціле, відмінне від інших людей.

Особистість людини є складним утворенням, процес розвитку, становлення і формування якого залежить від багатьох чинників: біологічних,

Серед чинників стресу у вагітної жінки можна виділити такі: конфлікти та нервова обстановка на роботі чи у сім'ї; важкі життєві події, чи втрати близьких; перебування у скрутних фізичних умовах; невпевненість у собі, наприклад побоювання того що вона не зможе стати гарною матір'ю; емоційний дискомфорт; страх передчасних пологів, викидня; хвилювання за здоров'я дитини; страх пологів (страх фізичного болю, чи ускладнень), тощо.

На нашу думку, в структурі ПГМ можна виділити наступні аспекти:

– *мотиваційний аспект* – мотив народження дитини, відповідальність за її народження і виховання, почуття обов'язку;

– *оціночний аспект* – рефлексія своєї підготовленості і своєї відповідності до ролі матері, її оптимальному образу матері (механізм ідентифікації);

– *емоційний аспект:* – емоційне сприйняття ситуації материнства (комфорт/дискомфорт), переважаючий фон настрою, що супроводжує вагітність, задоволеність або незадоволення роллю;

– *операційний аспект* – материнська компетентність: володіння способами, прийомами, знаннями, навиками, уміннями, необхідними для догляду за дитиною, уміння моделювати власну діяльність;

– *аспект регуляції* – саморегуляція жінки під час вагітності й після народження дитини у взаємодії з нею: чинники, що обумовлюють динамічні характеристики трансформації способу життя (ригідність – флексибільність); чинники, що обумовлюють можливості рефлексій людини, визначаючи участь самосвідомості в трансформації способу життя (зовнішній і внутрішній локус контролю) [1, с.57].

Наведемо рекомендації вагітним жінкам щодо подолання стресу в умовах війни.

- Переїзд у більш безпечне місце. При неможливості цього корисним буде максимальне збереження ритуалів з мирного життя або створення нових. Наприклад, щоденний зідзвін з родичами чи друзями.

- Звернення до психолога у разі потреби.

- Підготовка до пологів та майбутнього материнства. Тут можуть бути корисними тренінги і вебінари з підготовки майбутніх матерів та батьків; відповідна література.

Страх і тривожність виникають у людини через неможливість щось контролювати, через брак знань. Впевненість у своїх знаннях може стати опорою для людини, зокрема, вагітної жінки, у майбутньому, а в критичних ситуаціях – трішки відволікти від реальності військових дій [2].

Отже, стресостійкість є невід'ємною складовою психоемоційного стану жінки у пренатальний та постнатальний періоди, який характеризується як здатність зберігати емоційну стабільність у процесі оцінювання об'єктивних і суб'єктивних подразників. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, сприяє прояву готовності до дій у напруженій ситуації, що сприяє успіху в реалізації цілей та потреб жінки.

несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях, під час виконання різноманітних наказів. Оцінка і формування психологічної стійкості до стресу належать до числа важливих завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців і залежить від формування і розвитку психологічних якостей у процесі військової служби.

Література

1. Агаєв О. Г., Скрипкін А. Б., Дейко В. В., Поливанюк О. В. Еверт Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації). К.: НДЦ ГП ЗС України. 2016. 147 с.

2. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

РАШКОВСЬКА Ольга Володимирівна,
*кандидат наук з державного управління,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України (м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Психоемоційний стан вагітних є досить нестабільним і у нашому непростому сьогоденні вагітним жінкам стає складніше впоратися із своїми психологічними переживаннями. Все частіше вагітні жінки потребують психологічної кваліфікованої допомоги. У новій реальності повномасштабного вторгнення росії в Україну багатьом вагітним жінкам доводиться щодня жити зі страхом за своє життя і життя майбутньої дитини, долати стрес. Від того, наскільки ефективною виявиться психологічна допомога, наскільки вона буде доречною та своєчасною, буде залежати ментальне та фізичне здоров'я жінки та її майбутньої дитини.

Навіть у найбільш мирні часи та у значно комфортнішому середовищі, неможливо повністю вберегти себе від стресів. Насправді певний стрес – природний для людини. Звісно, під час війни він набуває деструктивної форми.

Стрес є реакцією організму людини. Відомі такі види стресу: емоційний, нервово-психічний, температурний, фізіологічний, світловий. Зокрема, у дітей, матері яких переживали під час вагітності стрес, виявлено переважно низькі показники за шкалою Апгар при народженні. У майбутньому вони зазнають труднощів з адаптацією в колективі, схильні до різних фобій і страхів, часто бувають гіперактивними.

природного і соціального середовища, виховання і навчання, власної активності дитини.

Умови розвитку дошкільника суттєво відрізняються від умов попереднього вікового етапу. Значно підвищуються вимоги дорослих до його поведінки. Центральною вимогою є дотримання обов'язкових для всіх правил поведінки, норм суспільної моралі. Нові можливості пізнання світу сприяють засвоєнню форм взаємин, які існують між дорослими. Дитина включається у спільну діяльність з однолітками, вчиться узгоджувати з ними свої дії, рахуватися з їхніми інтересами і думками. Весь час змінюється й ускладнюється її діяльність, що висуває нові вимоги до сприймання, мислення, пам'яті, вміння організувати свою поведінку. Усе це поступово формує особистість дитини, а кожне особистісне надбання змінює, розширює можливості для виховання. Умови розвитку і сам розвиток особистості взаємопов'язані.

Розвиток особистості дитини охоплює такі якісні зміни:

1) розуміння дитиною навколишнього світу, усвідомлення свого місця в ньому, що породжує нові мотиви поведінки, під впливом яких вона здійснює свої вчинки;

2) розвиток почуттів і волі, що забезпечують дієвість мотивів, стійкість поведінки, її незалежність від зовнішніх обставин.

Основний вплив дорослих на розвиток особистості дитини полягає в організації засвоєння нею моральних норм, що регулюють поведінку людей у суспільстві. Найсильніше на дитину впливає поведінка близьких їй людей. Вона наслідує їх, переймає їхні манери, запозичує в них спосіб оцінювання людей, подій, речей. Однак цей вплив не обмежується близькими людьми. Дитина дошкільного віку знайомиться з життям дорослих людей, спостерігаючи за тим, як вони працюють, слухаючи розповіді, казки, переглядаючи фільми тощо. Для неї зразковою є поведінка людей, яких поважають, про кого схвально говорять, авторитетних однолітків, персонажів казок, мультфільмів та ін. Вирішальними в освоєнні зразків поведінки є оцінки, які дають дорослим, дітям, персонажам казок, фільмів, розповідей люди, думка яких для дитини найавторитетніша.

Особливої привабливості і значимості набувають взаємини дошкільника з ровесниками. Стійкий інтерес до взаємодії з іншими дітьми виникає в зв'язку з ускладненням гри та розширенням сфери соціалізації дошкільника. Спілкуючись з ровесниками, дитина будує взаємини не на основі підкорення, як з дорослими, а з позицій рівності. На формування особистості дошкільника впливають основні види діяльності, які він виконує, розвиток мовлення та пізнавальної сфери, але найважливіше значення у цьому процесі мають розвиток самосвідомості й самооцінки, спонукальної сфери, динамічної і змістової сторін емоцій та почуттів.

Дошкільник стає самостійнішим, більш незалежним, ніж раніше, від дорослих, розширюються та ускладнюються його взаємини з оточенням, а це відкриває йому значні можливості для глибшого самоусвідомлення, оцінювання себе та інших.

У старшому дошкільному віці поглиблюються уявлення про себе, виникають почуття самоповаги, власної гідності, розвиваються вміння самоконтролю та саморегулювання дій і стосунків з оточуючими, ієрархія мотивів. Дитина у словесній формі виражає свої переживання, настрої, почуття ("Я мрію", "Мене хвилює", "Я думаю", "Я хочу"). Відбувається усвідомлення свого Я в системі людських стосунків.

Висновок. У дошкільному віці формуються психологічні якості і механізми особистості, налагоджуються зв'язки, відносини, які становлять ядро особистості. У цей період формується стійкий внутрішній світ, форми поведінки, які дають підстави вважати дитину особистістю. Важливим елементом для адекватного розвитку та функціонування особистості дітей дошкільного віку є його спілкування з дорослими та однолітками.

Література

1. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія, Навчальний посібник. Київ „Просвіта” 2001. 416 с.
2. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ «Центр учбової літератури» 2012. 424 с.
3. Ефимкина Р. П. Детская психология. Новосибирск: Научно учебный центр психологии НГУ 1995. 470 с.
4. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н.. Возрастная психология. Курс лекций. Ростов-на-Дону 2002. 146 с.

ЧІЧРКОЗА Еліза Юрійвна,

*магістрантка,
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України (м. Київ, Україна)*

*Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент*

ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ВПЛИВ БАТЬКІВ НА РОЗВИТОК

САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема розвитку самооцінки дітей молодшого шкільного віку особливо актуальна в наші дні, коли люди все більше занурені у вирішення своїх проблем, не приділяючи належної уваги молодому поколінню.

Дослідженню феномену самооцінки присвячено значну кількість публікацій психологічної спільноти. Вона є предметом наукових розвідок зарубіжних (А.Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, І.Бранден, К.Горні, В. Джеймс, Е.Еріксон, Ф. Зімбардо, Ч.Кулі, С.Куперсміт, К.Левін, Дж. Мід, К.Роджерс, З.Фройд) та вітчизняних (О.Главінська, Н.Дятленко, О.Кононко, І.Литвиненко, О.Олійник, Т.Титаренко, С.Тищенко, Л.Уманець) психологів. Оскільки феномен самооцінки вивчався багатьма науковцями, то це призвело до формування різних підходів до її вивчення.

Самооцінка – цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. У теорії і практиці

2. Huppert F. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2009. №1. P.137–164.

3. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. № 4. P. 99–104.

ПРИДИБАЙЛО Ніна Юрійвна,

*магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор*

ОЛІЙНИК Оксана Олексіївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військова служба у Збройних Силах є діяльністю, спрямованою на забезпечення національної безпеки України. Фактично діяльність військовослужбовця має певні обмеження, такі як відсутність звичних умов життя, наявність певних ризиків, особливих правил поведінки, звуження кола людей, з якими він спілкується, тощо. Особливістю військової фахової діяльності є наявність ситуацій, у яких необхідно прийняти правильне рішення за короткий проміжок часу в умовах часткової або повної невизначеності. [1] Порівняно з іншими суспільно значущими видами діяльності військова діяльність характеризується високою динамічністю: швидким темпом, високим фізичним і психічним навантаженням, різкими переходами від одного виду діяльності до іншого, суворим контролем, високою бойовою готовністю військ. Всі ці особливості діяльності військовослужбовців нерідко можуть викликати таку реакцію як стрес, який послаблює наш імунітет, роблячи нас вразливими до інфекцій, шлунково-кишкових захворювань, безсоння, різних неврологічних захворювань, депресії, ослаблення імунної системи тощо...

Бойовий стрес— є основною реакцією військовослужбовців на бойові дії, під час яких організм активно адаптується в умовах воєнної обстановки, включається напруженість механізмів саморегуляції, формується пристосувальна поведінка для дій в небезпечних умовах. Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчутти те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. [1]

Саме тому професійно значущою характеристикою, від якої залежить ефективність діяльності військовослужбовця є стресостійкість, тобто якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність.[2] Вона дозволяє військовому протистояти різного роду труднощам,

Володимира Гнатюка, Тернопільського національного технічного університету імені І. Пулюя та Західноукраїнського національного університету.

Проведене нами опитування продемонструвало, що студенти визначають благополуччя, як: відчуття внутрішнього щастя, здоров'я, власної безпеки та безпеки своїх близьких. Це також автентичність особистості («коли я можу бути завжди і з усіма собою»), самодостатність, незалежність, гармонія у життєвих сферах (матеріальній, соціальній, духовній), задоволення від «повноти буття».

Для наших респондентів почуватись благополучними означає особистісно зростати (розвиватися, вчитися новому), вести осмислене існування, мати життєві цілі, добре фізичне і психічне здоров'я, бути успішним у своїй справі, приймати себе цілком і повністю, мати можливість керувати тим, що відбувається навколо.

Цікаво, що їхнє уявлення про благополуччя не було іншим до війни, про що вказали 50% опитаних. Війна лиш трохи відкоригувала пріоритети: те, що колись здавалося звичайним і буденним, в процесі війни набуло значення важливого і необхідного (робота, навчання, відпочинок, можливість планувати тощо). Зараз майже половина студентів 45,5% - почувуються менш благополучно, ніж до війни, а у третини нічого не змінилося. Як зазначають молоді люди, війна дозволила зрозуміти, що благополуччя - це перш за все задоволені базові потреби, міцне здоров'я, безпека особиста і близьких.

На питання «Що зараз їм необхідно для повного благополуччя?» наші респонденти одноставно зазначили про мир, перемогу України над росією, повернення з фронту близьких, які воюють, стабільний та спокійний спосіб життя. Тільки 10% студентів мріють про виїзд за кордон як фактор формування їхнього особистого благополуччя.

Наведені нами результати опитування показують, що психологічне благополуччя є базовим суб'єктивним конструктом, котрий відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини (К.Ріфф). Тобто благополуччя – це не просто емоційне переживання, а володіння певними психологічними особливостями, які дозволяють суб'єкту успішно функціонувати [3].

Суб'єктивне благополуччя не зводиться до гедоністичних насолод, а пов'язане насамперед з подальшим розвитком особистості, досягненням нею більш високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє. Досвід життєдіяльності в умовах військових дій створює унікальні умови для глибокого осмислення нами пережитого, формування нового погляду на власне життя, нові оцінки його ефективності, інакше розуміння власних можливостей, якостей та вмінь, що в свою чергу сприяє підвищенню нашого психологічного благополуччя.

Література

1. Титаренко Т.М. Психологічне благополуччя особистості у контексті постратматичного життєтворення // Особистість та її історія: монографія. За ред. Н.В.Чепелевої, М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С.102-112.

психологічної науки однією з найважливіших є проблема становлення особистості. Тому у сучасній психології проблема самооцінки, її формування, структура, функції, зв'язок з іншими особистісними утвореннями постійно привертає увагу вчених. Як підкреслює М. А. Пирлик, багатоаспектне вивчення самооцінки підтверджує її складність і багатозначність як психологічного феномену, її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних виявів особистості. Складність дослідження самооцінки також вбачається в органічному поєднанні процесуального і структурного компонентів: самооцінка може змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї [2]. Один з найвідоміших зарубіжних психологів, який досліджував самооцінку, Р. Бернс, визначав її як особистісне судження про власну цінність, яке виражається в установках, що притаманні індивіду. Вона є засобом та умовою формування “Я”-концепції [1].

Самооцінку також детально розглядав М. Вагнер. Він запропонував перелік взаємозалежних чинників, з яких складається самооцінка:

1) відчуття себе потрібним, бажаним, коханим є центральним стрижнем самооцінки (людина повинна належати родині, суспільству; відсутність любові створює цілий комплекс емоційних проблем, що турбуватимуть людину впродовж більшої частини життя);

2) почуття гідності тісно пов'язане з першим компонентом: якщо людина відчуває любов, повагу, підтримку з боку оточуючих, вона швидше за все буде сприймати себе;

3) почуття компетентності – люди, які мають здорове уявлення про себе, оптимістичний та впевнений погляд на речі, легко вирішують проблеми, з радістю й ентузіазмом зустрічають новий день [2].

Отже, самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей, вона є найважливішим регулятором її поведінки. Від неї залежать взаємовідносини людини з навколишніми його людьми, його критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка пов'язана з рівнем домагань людини, тобто ступенем труднощів досягнення цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями людини і її реальними можливостями веде до неправильної самооцінки, внаслідок чого поведінка особистості стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена тривожність і т. д.). Самооцінка отримує об'єктивне вираження і в тому, як людина оцінює можливості і результати діяльності інших людей. Самооцінка є найважливішим показником розвитку особистості. Вона дозволяє людині робити активний вибір у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, визначає рівень її прагнень і цінностей, характер відносин з оточуючими.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Общ.ред. В.Я. Пилиповского. Москва: Прогресс, 1986. 424 с.

2. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5.

ПСИХОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЖИТТЄЗДАТНОСТІ СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

АЛЬТАНОВА Альона Борисівна,
кандидат педагогічних наук,
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, доцент
ЯШНИК Світлана Валеріївна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рівень психічної саморегуляції особистості багато в чому визначає успішність її навчання та виховання, міжособистісної взаємодії з оточуючими, здатність до активної участі у суспільному житті. Огляди вивчення емоційного саморегулювання подані в роботах К. Ізарда, Р. С. Лазаруса, П. Лафренє, Л.С. Виготського, А.В. Запорожця, Б. Іваненка.

Проте проблема психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти в контексті гендерної психології залишається недостатньо вивченою. Сьогодні важливо розвивати та вдосконалювати процеси саморегуляції здобувачів вищої освіти з урахуванням індивідуальних і гендерних особливостей. Наприклад, І. Корнієнко досліджував гендерні особливості вибору копінг-стратегій і встановив, що юнаки демонструють значущо занижені, а дівчата – завищені показники за шкалами «пошук соціальної підтримки» та «самозвинувачення» [4].

В межах магістерської роботи нами було здійснено дослідження гендерних особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти. Воно проводилося в НУБіП України на гуманітарно-педагогічному факультеті. В ньому взяли участь 80 осіб у віці від 19 до 21 року, з них – 25 хлопців і 55 дівчат. Було здійснено спостереження, та тестування здобувачів освіти за психодіагностичними методиками: «Дослідження рівня саморегуляції» (авторська методика І. А. Усатова); «Дослідження вольової саморегуляції» за тестом-опитувальником А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана; «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової.

Аналіз результатів анкетування здобувачів вищої освіти показав, що здатність до саморегуляції залишається проблемним питанням, оскільки більшість не вміє зберігати стабільний психічний стан у нестандартних ситуаціях освітньої діяльності, особливо під час фізичного та психологічного впливу на них та у нестандартних, стресових ситуаціях. Проте, здобувачі вищої освіти усвідомлюють необхідність розвитку здатності до

2. R. Srinivasa Murthy, Rashmi Lakshminarayana. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry. 2006 Feb; 5(1): 25–30. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>
3. Jasmine L. Taylor, Nour Makarem, Daichi Shimbo, Brooke Aggarwal. Gender Differences in Associations Between Stress and Cardiovascular Risk Factors and Outcomes. Gend Genome. 2018 Oct 1; 2(4): 111–122. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8204799/>

КРАВЧЕНКО Галина Любомирівна,
магістрантка
факультету педагогіки і психології, спеціальність
053 «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
(м. Тернопіль, Україна)
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
СВІДЕРСЬКА Галина Мирославівна

ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТІВ ПРО СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Одним із показників задоволеності людиною власним життям є психологічне благополуччя. За образом визначенням Ф.Хапперта, «психологічне благополуччя – це життя, яке йде добре. Це поєднання доброго самопочуття й ефективного функціонування» [2, с.137]. Дж.Андерсен, Е.Десі, Дж.Дженсен Дж.Пір, Р.Райан, Р.Товер, Р.Тюрнер, Н.Гранкіна-Сазонова, О.Гуляєва, Ю.Олександров, В.Олефір, В.Павленко та ін., які займаються вивченням проблеми благополуччя, розуміють його як інтегральний показник, що виражається у відчутті щастя, переживанні позитивних емоцій, задоволеності собою й власним життям.

Психологічне благополуччя кожної людини завжди знаходиться під впливом різноманітних чинників. Сьогодні для більшості українців основним фактором є повномасштабна війна росії проти нашої країни. В процесі війни поступово, але невідворотно змінюються наші життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого буття. Руйнуючи наші базові почуття безпеки, захищеності, стабільності, передбачуваності, війна відкоригує ставлення кожного з нас до теперішнього і мрії про можливе майбутнє. У цій складній ситуації ми намагаємося зберігати самовладання, працювати, навчатися, волонтерити, допомагати фронту та підтримувати усіма можливими засобами власну життєдіяльність. Наскільки в таких умовах ми можемо почуватися благополучними? Що саме визначатиме наше благополуччя сьогодні?

Емпіричне дослідження особливостей уявлень про суб'єктивне благополуччя в умовах військових дій в Україні ми проводили зі студентською молоддю на основі авторської анкети. Вибірку склали 80 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені

Стать є важливою детермінантою здоров'я людини, і існує чітка закономірність для рівня поширеності різних психічних і фізичних розладів за статтю. Схильність до інфекційних захворювань, гіпертонії, агресивної поведінки та зловживання наркотиками, як правило, вища у чоловіків. Такі стани, як аутоімунні захворювання, хронічний біль, депресія та тривожні розлади, відносно більш поширені серед жінок. Спостережувана гендерно-специфічна картина захворювання може бути частково пов'язана з впливом статевих гормонів, оскільки деякі з цих гендерних відмінностей виникають під час репродуктивних років і поступово зменшуються після менопаузи. Індивідуальні відмінності в реактивності на стрес були запропоновані як потенційно важливий фактор ризику гендерно-специфічних проблем зі здоров'ям у чоловіків і жінок [1].

Хоча психологічний стрес є встановленим фактором ризику серцево-судинних захворювань, незрозуміло, чи по-різному впливає стрес на ризик серцево-судинних захворювань у чоловіків і жінок. Жінки можуть бути більш схильні до стресу, ніж чоловіки. Опитування 2017 року, проведене Американською психологічною асоціацією (APA), показало, що жінки повідомили про значно вищий рівень загального стресу, ніж чоловіки. Згідно з опитуванням APA 2017 року, в якому стрес оцінювався за шкалою від 1 до 10, у жінок рівень стресу підвищився з 5,0 до 5,1 порівняно з попереднім роком, тоді як у чоловіків рівень стресу знизився з 4,6 до 4,4. Подібним чином, хоча серцево-судинні захворювання є основною причиною смерті обох статей, останні дані свідчать про те, що гендерні відмінності також існують у поширеності та прогнозі серцево-судинних захворювань. Зокрема, показники інфаркту міокарда та летальної ішемічної хвороби серця (ІХС) є вищими серед жінок похилого віку, і спостерігається застій у покращенні захворюваності та смертності від ІХС серед молодих жінок (<55 років). Навпаки, у чоловіків захворюваність на ІХС і пов'язану з цим смертність приблизно вдвічі вища, ніж у жінок, але розрив у захворюваності зменшується з віком, оскільки літні жінки частіше страждають від серцевих захворювань [3].

Покращення нашого розуміння психобіологічного впливу стресу може значно допомогти у запобіганні виникненню різних розладів. Чоловіки та жінки по-різному реагують на стрес — як психологічно, так і біологічно. Нейробіологічні основи цієї відмінності продовжують досліджуватися. Водночас дослідження потребують вивчення детермінант впливу зовнішнього середовища на стресову реакцію. Краще сплановані та розроблені втручання допоможуть людям ефективніше справлятися зі стресом у їхньому житті [1].

Література

1. Rohit Verma, Yatan Pal Singh Balhara, Chandra Shekhar Gupta. Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind Psychiatry J.* 2011 Jan-Jun; 20(1): 4–10. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3425245/>

саморегуляції. Результати експерименту (розподіл юнаків та дівчат за рівнями стресостійкості за методикою І. А. Усатова) подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Гендерні особливості рівня стресостійкості

Рівень рівня стресостійкості	Рівень саморегуляції у %									
	Юнаки					Дівчата				
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Різниця	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Різниця
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Високий	5	20	6	24	+4	7	12,7	9	16,4	+3,7
Достатній	6	24	8	32	+8	16	29,1	20	36,4	+7,3
Середній	10	40	9	36	-4	22	40	18	32,7	-7,3
Низький	4	16	2	8	-8	10	18,2	8	14,5	-3,7
Разом	25	100	25	100	-	55	100	55	100	-

Отже, рівень стресостійкості обстежених юнаків відповідає ступеню стресу в житті. Ситуації мають значний вплив на життя вивчених респондентів чоловічої статі, їм досить важко витримати ці ситуації. Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті хлопців. У досліджуваних дівчат показники рівня стійкості були інакшими. Дівчата змушені частину своїх ресурсів витратити на боротьбу з негативними психічними станами, що виникають при стресовому процесі. Неприятливі емоційні стани, що повторюються, часто призводять до закріплення негативних особистісних рис (драгівливість, тривожність, песимізм тощо), що в свою чергу негативно впливає на продуктивність і відносини з одногрупниками та рідними. Відповідно і рівень саморегуляції відносно низький. Респонденти не завжди можуть вплинути на власний фізіологічний і нервово-психічний стан, не завжди здатні повноцінно керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою.

Дослідивши гендерні особливості рівня вольової саморегуляції у здобувачів вищої освіти було виявлено такі результати:

Таблиця 2.

Гендерні особливості рівня вольової саморегуляції

Рівень вольової саморегуляції	Рівень саморегуляції у %	
	Юнаки	Дівчата
Високий	7 %	5 %
Середній	35 %	25 %
Низький	16 %	12 %

Юнаки і дівчата також відрізняються за переважаючими причинами тривожності. Факт більшої тривожності та невротизму у дівчат порівняно з юнаками підтверджено у багатьох дослідженнях. Виявлено значні гендерні відмінності щодо переживання тривожності та почуття провини. Порівняння схильності до переживання базових емоцій у здобувачів вищої освіти показало, що дівчата більше схильні до страху, ніж юнаки.

У ході діагностування ми використовували методику «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової (див. табл. 3).

Таблиця 3

Результати стильових особливостей саморегуляції поведінки здобувачів вищої освіти

	Високий	Середній	Низький
Планування	11,3 %	34 %	54,7%
Моделювання	9,1 %	54,9%	36%
Програмування	0%	41,1	58,9 %
Оцінювання результатів	3%	65,1	31,9%
Гнучкість	9,1 %	40 %	50,9 %
Самостійність	12%	51 %	37%
Загальний рівень саморегуляції	5,9 %	50 %	44,1%

Результати свідчать, що майже половина досліджуваних здобувачів вищої освіти характеризується середнім рівнем саморегуляції. При цьому виявлено, що за шкалами «програмування», «планування» та «гнучкість» саморегулювання у половини (і більше) здобувачів вищої освіти знаходиться на низькому рівні; середній рівень здатності до саморегуляції наявний у досліджуваних найбільшою мірою за шкалами «оцінювання результатів», «моделювання» та «самостійність».

Досліджувана категорія здобувачів характеризуються труднощами щодо вміння планування, перебудування системи саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов, а також невмінням й небажанням продумувати послідовність своїх дій. В цілому, дівчатам притаманний більш низький рівень агресії, ніж юнакам, проте дівчата є більш стійкими до стресу. Фізіологічні властивості жіночого організму надають можливість дівчатам бути більш стійкими під час випробувань та тривалих фізичних навантажень, а нестачу фізичної сили та цілеспрямованості вони компенсують наполегливістю та більш високим ступенем розвитку комунікативних якостей. Дівчата перевершують юнаків у швидкості сприйняття, у рахунку та швидкості мови, а юнаки мають деяку перевагу в просторовій і тимчасовій орієнтації, у розумінні механічних відносин та математичних міркувань.

Отже, гендерні відмінності саморегуляції здобувачів вищої освіти характеризуються незначними розбіжностями.

Література

1. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ІваноФранківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.*
2. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О. В., 2020. 131 с.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб: Питер, 2007. 544 с.
4. Корнієнко І. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неспіху: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Київ, 2010. 20 с.

БЛОДІД Антон Андрійович,
магістрант
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
СОБЧУК Анна Вікторівна
магістрантка
гуманітарно-педагогічного факультету,
спеціальність 053 «Психологія»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України
(м. Київ, Україна)
Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
САДОВА Мирослава Анатоліївна

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРАЇНАХ ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Реакція на стрес пов'язана з проявами різних психосоматичних і психічних розладів. Отже, важливо розуміти основні механізми, які впливають на цю асоціацію. Крім того, чоловіки та жінки по-різному реагують на стрес — як психологічно, так і біологічно. Ці відмінності також необхідно вивчити, щоб краще зрозуміти гендерні відмінності, що спостерігаються для багатьох розладів, які, ймовірно, спричинені гендерними відмінностями в реактивності на стрес і реакціях. Таке розуміння мало б значний вплив на наше розуміння того, як здоров'я дорослої людини встановлюється в ранньому віці і як можна запобігти захворюванням дорослих у чоловіків і жінок [1].

Серед наслідків війни вплив на психічне здоров'я мирного населення є одним із найвагоміших. Дослідження населення в цілому показують певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Жінки страждають більше, ніж чоловіки. Іншими вразливими групами є діти, люди похилого віку та інваліди. Показники поширеності пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки. Використання культурних і релігійних стратегій подолання є частим у країнах, що розвиваються.

Війни відіграли важливу роль в історії психіатрії різними способами. Саме психологічний вплив світових війн у формі артилерійського удару підтримав ефективність психологічних втручань у першій половині 20 століття. Саме визнання частки населення, непридатного для призову в армію під час Другої світової війни, стало поштовхом до створення Національного інституту психічного здоров'я США. Відмінності в прояві психологічних симптомів серед офіцерів і солдатів відкрили нові шляхи розуміння психіатричних реакцій на стрес [2].